

**Benlik Kurgusu, Bağlanma ve Yalnızlık
Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir İnceleme**

Yalçın Özdemir¹Tahsin İlhan²

Özet

Bu çalışmanın amacı, bağlanma, benlik kurgusu ve yalnızlık arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Toplam 427 lisans öğrencisi “İlişki Ölçekleri Anketini”, “Ailede Özerk-İlişkisel Benlik Ölçeklerini” yanıtlamışlar ve araştırmacılar tarafından hazırlanan yalnızlıkla ilgili bir soruyu cevaplandırmışlardır. Verileri analiz etmek için korelasyon analizi ve regresyon analizi yöntemleri kullanılmıştır. Sonuçlar güvenli, saplantılı ve kaçınmacı bağlanmanın ve ilişkisel benlik kurgusunun yalnızlığı anlamlı düzeyde yordadığını ortaya koymuştur. Güvenli, saplantılı ve kaçınmacı bağlanma yalnızlık değişkenindeki değişimin %8’ini, ilişkisellik %4’ünü açıklamıştır. Sonuçlar kuramlara ve var olan araştırma sonuçlarına dayanarak tartışılmış, bazı öneriler sunulmuştur.

Anahtar sözcükler: Yalnızlık, bağlanma, benlik kurgusu.

**Self-construal, Attachment and Loneliness
An investigation on University Students**

Abstract

The purpose of this study is to investigate relationships among attachment, self construal and loneliness. A total of 427 undergraduate university students completed the “Relationship Questionnaire”, “Autonomous-Relational Self in Family Scales” and answered a question on loneliness. For analysing the data Pearson’s product-moment correlations and multiple regression techniques were used. The findings indicated that secure, preoccupied and dismissive attachment styles and relatedness significantly predicted loneliness. Secure, preoccupied and dismissive attachment styles explained 8% and relatedness explained 4% of the variance in loneliness. Results were discussed based on theories and existing findings and implications for future research presented.

Keywords: Loneliness, attachment, self-construal.

Yalnızlık, kişinin yeterli düzeyde sosyal ilişki içinde olamaması sonucu yaşamında hissettiği boşluğu tanımlayan hoş olmayan bir duygu durumudur (Peplau ve Perlman, 1982). Öznel bir deneyim olan yalnızlığın kişilerin fiziksel ve psikolojik sağlığı üzerinde etkisi çeşitli araştırmalarda ortaya konmuştur

¹ Yrd.Doç.Dr., Adnan Menderes Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, yalcinozd@yahoo.com

² Yrd.Doç.Dr. Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, tahsin.ilhan@gop.edu.tr

(Cacioppo, Hawkley, Crawford, Ernst, Burleson, Kowalewski ve diğ., 2002; Heinrich ve Gullone, 2006). Örneğin, çalışmalar yalnızlığın düşük yaşam doyumu (Goodwin, Cook ve Yung, 2001) ve depresyon (Joiner, 1997) gibi değişkenlerle olumlu ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Yalnızlıkla ilgili diğer önemli konu da yalnız bireylerin sosyal beceri eksikliği ile ilgilidir. Yalnız bireylerin sosyal beceri düzeylerinin düşük olması (Jones, Hobbs ve Hockenbury, 1982) onların yeni insanlarla yakın ilişkiler kurmasını güçleştiren bir durumdur. Üniversite yaşantısı, çoğu öğrencinin ailesinden ilk defa ayrıldığı ve yeni ilişkilere ve yaşam biçimine uyum sağlamaya çalıştığı bir dönemdir ve bu dönemde yalnızlık olgusunun araştırılması önemli görünmektedir. Ayrıca, üniversitenin özellikle ilk yılı stresli bir dönemdir (Compas, Wagner, Slavin ve Vannatta, 1986) ve birçok öğrenci bu dönemde belirli bir düzeyde yalnızlık yaşamaktadır (Berman ve Sperling, 1991).

Yalnızlık çoğunlukla bireyin yakın ve sosyal ilişki kurmakta yetersizliğine dayanmakta (Ernst ve Cacioppo, 1999) ve genellikle kişilerarası ilişkilerle ilgili olumsuz duygularla ilişkilendirilmektedir (Jong-Gierveld, 1987). DiTommaso, Brannen-McNulty, Ross ve Burges (2003) bağlanma, sosyal beceri ve yalnızlık arasındaki ilişkileri inceledikleri çalışmada, güvenli bağlanan kişilerin sosyal becerilerinin daha iyi olduğunu ve bunun da bireyin daha az yalnızlık hissetmesi ile sonuçlandığını bulmuşlardır. Wang ve Mallinckrodt (2006) bağlanma kuramının ve benlik kurgusunun, benlik ve diğerleri arasındaki ilişkileri anlamada kullanılabilecek iki temel yaklaşım olduğunun altını çizmiştir. Ayrıca, genel olarak kişilerin psikososyal gelişimini ve özelde yalnızlığın belirleyicilerini anlamak için bağlanma biçimleri (DiTommaso ve diğ., 2003; Shaver ve Hazan, 1987) ve kişilerarası ilişkisellik (Blatt ve Blass, 1992), özerklik ya da bireyselleşme (Arnstein, 1980), sosyal bağlılık (Benlik Kuramı) (Kohut, 1977) gibi boyutların kullanılabileceği belirtilmiştir. Bu yaklaşımlar kişinin anababıyla ve diğerleri ile olan ilişkisinin niteliğine dayanmaktadır. Alanyazındaki bu tartışma ve bulgulara rağmen bağlanma ve

benlik kurgusunun yalnızlık ile olan ilişkilerini aynı çalışmada inceleyen araştırmaya rastlanamamıştır. Bu çalışmanın amacı bağlanma, benlik kurgusu ve yalnız arasındaki ilişkilerin incelenmesidir.

Bağlanma ve Yalnızlık

Araştırmalar kişilerarası ilişkileri ya da kişileri bir tehdit olarak gören, diğerlerini reddedici olarak algılayan ve kendini sosyal olarak yetersiz gören kişilerin sosyal ilişkilerinde kaygı yaşadıklarını ve/veya sosyal ilişkiden kaçındıklarını göstermektedir (Jackson ve Ebnet, 2006; Jackson, Towson ve Narduzzi, 1997; Wallace ve Alden, 1991; Wallace ve Alden, 1997). Bu süreç istenilenden daha az sosyal ağa sahip olmakla sonuçlandığında yalnızlık ortaya çıkmaktadır (Dill ve Anderson, 1999). Bu ilişkiyi açıklamaya çalışan önemli kuramlardan biri bağlanma kuramıdır. Bağlanma kuramına göre kişiler çocukluk yıllarında anababa ya da bakım veren kişilerle olan ilişkilerine dayanarak kendileri ve başkaları ile ilgili içsel çalışan modeller şemasını (benlik ve diğerleri modeli) oluşturmaktadır (Bowlby, 1982). Bakım veren kişiyle duyarlılığa, sıcaklığa ve güvene dayanan ilişkilerin sonucunda kişi kendine ve başkalarına karşı olumlu modeller geliştirmektedir (Shaver ve Mikulincer, 2002). Bartholomew (1990) olumlu/olumsuz benlik ve olumlu/olumsuz başkaları boyutlarına dayanarak dört bağlanma stili önermiştir. Güvenli bağlanan kişiler başkaları ve kendileri ile ilgili olumlu modellere, buna karşın saplantılı kişiler başkaları ile ilgili olumlu kendileri ile ilgili olumsuz modellere sahip kişilerdir. Kaçınmacı bağlananlar başkaları ile ilgili olumsuz kendiyle ilgili olumlu, korkulu bağlanma biçimine sahip kişiler başkaları ve kendi ile ilgili olumsuz modellere sahip olan kişilerdir (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Son zamanlarda yetişkin bağlanmasını açıklamaya çalışan çalışmalarda kaygı ve kaçınma olarak iki temel boyut ortaya konmuştur (Brennan, Clark ve Shaver, 1998). Kaygılı bağlanma stiline sahip olan kişiler kendileri ile ilgili olumsuz benlik modeli, kaçınmacı bağlanmaya sahip kişiler ise başkaları ile

ilgili olumsuz model geliştirmektedir (Pietromonaco ve Feldman Barrett, 2000). Kaygı boyutunda güvensizlik duygusu yüksektir ve ilişkilerde saplantı söz konusudur. Bağlanma kaygısı yüksek olan kişiler yalnız kalma kaygısı ya da ilişki kurdukları kişi tarafından reddedilme kaygısı yaşarlar ve bu nedenle yakın ilişkilerde ilişkide olduğu kişinin ilgisini çekebilmek için duyguları aşırı şekillerde açığa vurabilirler (Brennan ve diğ., 1998). Diğer yandan, kaçınma boyutu diğerlerine güvenmeme ve yakın ilişkilerde rahatsızlık yaşamayı tanımlamaktadır. Kaçınmacı bağlanmaya sahip olan kişiler yakınlıktan yakınlık kurmaktan çok bağımsız, kendi kendine olmayı tercih ederler; sosyal ilişkileri önemsiz görürler (Brennan ve diğ., 1998; Shaver ve Mikulincer, 2002). Bu özellikler kaçınmacı kişilerin daha yalnız olmasıyla sonuçlanabilir (Wiseman, Mayseless ve Sharabany, 2006). Araştırmalar hem kaygılı hem de kaçınmacı bağlanmanın bazı sosyal zorluklarla (Horowitz, Rosenberg ve Bartholomew, 1993; Bartholomew ve Horowitz, 1991; Mallinckrodt ve Wei, 2005) ve yüksek yalnızlık duygusuyla (Shaver ve Hazan, 1989; Wei, Vogel, Ku ve Zakalik, 2005) olumlu ilişkili olduğunu göstermektedir. Wei, Russell ve Zakalik (2005) kaygılı bağlanmanın yalnızlığın önemli bir yordayıcısı olduğunu göstermiştir. Güvenli bağlanan kişiler başkalarıyla yakın ilişkiler kurabilmekte ve diğerlerine göre daha az yalnızlık yaşamaktadırlar.

Genel olarak güvenli-güvensiz bağlanma yalnızlıkla ilişkilendirildiğinde, araştırma sonuçları güvenli bağlanmanın yalnızlıkla olumsuz ilişkili olduğunu göstermektedir (DiTommaso ve diğ., 2003; Kafetsios ve Sideridis, 2006; Larose, Guay ve Boivin, 2002). DiTommaso ve diğerleri (2003) güvenli bağlanmanın yalnızlıkla olumsuz, korkulu, saplantılı ve kaçınmacı bağlanmanın ise olumlu ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Man ve Hamid (1998) Çinli katılımcılar üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmalarında en yüksek yalnızlık düzeyine korkulu ve saplantılı bağlanma stiline sahip olan kişilerin; en düşük yalnızlık düzeyine ise güvenli bağlananların sahip olduğunu bulmuşlardır. Bazı çalışmalarda da saplantılı bağlanma stiline (Larose ve

Bernier, 2001) bazılarında ise kaçınmacı bağlanma stiline sahip olanların yalnız düzeyleri daha yüksek olarak bulunmuştur (Kobak ve Sceery, 1988). Türkiye’de gerçekleştirilen çalışmalardaki sonuçlar güvenli bağlanmayla yalnızlık arasında olumsuz (Akbağ ve İmamoglu, 2010; Sümer ve Güngör, 1999; Deniz, Hamarta ve Arı, 2005), güvensiz bağlanmayla olumlu (Akbağ ve İmamoglu, 2010; Deniz ve diğ., 2005) ilişkiler olduğunu göstermiştir. Serin, Aydınoglu ve Aysan’ın (2010) çalışmalarında güvenli, korkulu ve kaçınmacı bağlanmayla yalnızlık olumsuz, saplantılı bağlanmayla olumlu ilişki göstermiştir. Bu araştırma bulgularından, güvenli bağlanmaya sahip bireylerin güvensiz bağlananlara göre kendilerini daha az yalnız algıladıkları anlaşılmaktadır.

Benlik kurgusu ve Yalnızlık

Son zamanlarda yapılan araştırma bulguları yalnızlık ile temel psikolojik gereksinimlerin (özerklik, ilişkisellik ve yetkinlik) karşılanması arasında güçlü ilişkilerin olduğunu göstermiştir (Wei, Shaffer, Young ve Zakalik, 2005). Özerklik ve ilişkisellik “Öz Belirleme Kuramı” nda temel gereksinimler olarak (Deci ve Ryan, 2000), bazı araştırmacılar tarafından da benlik kurgusu tanımlaması (Kağıtçıbaşı, 2007; Markus ve Kitayama, 1991) olarak ele alınmaktadır. Alanyazında genel olarak bağımsız-özerk ve bağımlı-ilişkisel benlik olmak üzere iki türlü benlik kurgusu tanımlanmaktadır (Markus ve Kitayama, 1991). Genel olarak bireyci toplumlarda yaşayanların daha güçlü özerk-ayrık benliğe sahip olma eğiliminde oldukları; bireyden çok grup beklenti ve amaçlarının önemli olduğu toplulukçu kültürlerde yaşayanların daha çok bağımlı-ilişkisel benlik geliştirme eğiliminde oldukları belirtilmiştir (Markus ve Kitayama, 1991).

Batı kültüründe başkalarından ayrışma ve bağımsız olma yani bireysellik vurgulanırken (Sampson, 2000), Doğu toplumlarında başkalarıyla bütünleşme, aile bağlarına önem verme ve bağlılık önemli kültürel amaçlar olarak belirtilmektedir ve bu kişilerin benlik gelişimlerine ilişkisel benlik olarak yansımaktadır. Çalışmalar kişilerin sahip oldukları benlik kurgusunun olumlu

ya da olumsuz bazı sonuçlarının olduğunu göstermektedir. Örneğin Yeh ve Yang (2006), anne babadan kopma ve psikolojik ayrışma ile Çinli ergenlerin benlik saygısı ve mutluluk düzeyleri arasında olumlu; aynı değişkenlerle içselleştirme, dışsallaştırma sorunları arasında olumsuz ilişki olduğunu bulmuşlardır. Chou (2000), duygusal özerkliğin bir boyutu olan bireyselleşmenin depresyonla ilişkili olduğunu bulmuştur. Benzer bir biçimde, Aydın ve Öztütüncü (2001) depresyonun aileden ayrışmayla ilişkili olduğunu, ancak aile kontrolü ile ilişkili olmadığını ortaya koymuşlardır. Ryan ve Deci (2000) özerklik gereksinimi gibi bağlılık gereksiniminin karşılanmasının da öznel iyi oluş üzerinde olumlu bir etkisinin olduğunu tespit etmiştir. Birçok çalışmada da kişilerarası ilişkilerinde doyum sağlayan kişilerin doyum sağlamayanlara oranla daha mutlu ve sağlıklı olduğu gösterilmiştir (Myers, 1992).

Bazı araştırmalar aileden ayrışma-bireyleşmenin gençlerin sosyal uyum düzeyleri ile olumlu, yalnızlık düzeyleri ile olumsuz ilişkili olduğunu göstermiştir (Hoffman, 1984; Hoffman & Weiss, 1987; Lapsley, Rice, & Shadid, 1989; Levine, Green, & Millon, 1986; Lopez, Campbell, & Watkins, 1986, 1988; Rice, Cole, & Lapsley, 1990). Özerk benlik kurgusunun daha güçlü olduğu bireyler kendi isteklerine ve amaçlarına daha fazla önem vermekte, kimliğini tanımlarken başkaları ile ilişkilerinden çok kendi özellikleri üzerine vurgu yapmaktadır (Markus ve Kitayama, 1991). Bir başka ifadeyle, bu kişiler diğerleri ile olan ilişkilere en azından benlik tanımlamaları içinde çok yer vermemektedir. Bazı çalışmalar özerk benlik kurgusunun sosyal zorluklar (yalnızlık) ve depresyon ile olumsuz ilişki gösterdiğini ortaya koymaktadır (Singelis, Bond, Sharkey ve Lai 1999; Tsai, Ying ve Lee, 2001; Ying ve Han, 2008).

Ayrışma-bireyleşme bakış açısı bazı araştırmacılar tarafından eleştirilmiştir (Kağıtçıbaşı, 2007; Kenny, 1990). Bunlara göre, ergen gelişimi perspektifinden bakıldığında ergenin özerklik gelişimi aile ilişkilerinden

kopmadan, hatta destekleyici, yakın aile ilişkileri içinde en iyi şekilde gerçekleştiği görülmektedir (Grotevant ve Cooper, 1985). Bu bakış açısına göre ayrışma bireyleşmenin tam tersi olarak ergenin aileden aşırı kopma çabaları ayrışmayla sonuçlanacak ve genci bazı davranış sorunları açısından riskli duruma getirecektir (Ryan ve Lynch, 1989). Daha önceden de vurgulandığı gibi biz duygusunun daha önemli olduğu toplulukçu kültürlerde yaşayan bireyler kendilerini diğerleri ile ilişkileri açısından tanımlamakta, ya da diğerleri ile sosyal ilişkilere benlik tanımlamalarında daha fazla önem vermektedirler. Karşılıklı bağımlı ya da ilişki benliğinin temel önermesi kişinin diğerleri ile bağımlılık ilişkisi içinde olması ve grup üyeliği ya da aidiyet hissinin bulunmasıdır (Markus ve Kitayama, 1991). Buna göre, ilişki benlik kurgusu kişinin ilişkilerini sürdürmek için çaba harcamamasını ve kendini bir gruba ait hissetmesini sağlamakta; dolayısıyla yalnızlık duygusu yaşama olasılığını azaltmaktadır. Diğer yandan Bellingham, Cohen, Jones ve Spaniol (1989) bağımlılığın olmamasının yalnızlık yaratabileceğini belirtmiştir. Benlik gelişiminin bir boyutu olarak görülen sosyal bağımlılık (Kohut, 1977) duygusunun önemi başka araştırmacılar tarafından da vurgulanmıştır (Lee ve Robbins, 2000) ve görgül çalışmalarda da sosyal bağımlılığın yalnızlık üzerindeki etkisi gösterilmiştir. Örneğin, Duru (2008) sosyal bağımlılık ve farklı sosyal destek kaynaklarının yalnızlığı yordamadaki gücünü incelediği çalışmasında sosyal bağımlılığın yalnızlığın en önemli yordayıcısı olduğunu bulmuştur. Wei ve diğ., (2005) özerklik ve ilişki benliğinin gereksinimlerinin her ikisinde giderilmesinin yalnızlıkla olumsuz ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Türkiye’de yapılan çalışmalarda da ilişki benliğinin bağımlı benliğinin yalnızlıkla olumsuz ilişkili olduğu ortaya konmuştur (Akin, Eroğlu, Kayış ve Satıcı, 2010).

Türkiye aile bağlarının kuvvetli olduğu, yakın ilişkileri içeren kişilerarası ilişkilerin ve ilişki benliğinin önemli olduğu kültüre sahip bir ülke olarak tanımlanmakla birlikte (Kağıtçıbaşı, 1984) küreselleşmenin de etkisiyle Türkiye’nin sosyo-kültürel yapısında bazı değişimler yaşanmaktadır. Bunun

sonucu olarak, bireyler için özerk benlik daha önemli hale gelmektedir (Çileli, 2000; Karakitapoğlu-Aygün, 2002). Diğer yandan bazı araştırmacılar tarafından özerklik ve ilişkiselliğin kişilerin benlik tanımlamalarında bir arada bulunabileceği de belirtilmiştir (İmamoğlu, 1998; Kağıtçıbaşı, 2000; Karadayı, 1998). Gençlerin özerklik ve ilişkisellik gelişimlerinde meydana gelen bu değişimlerin gençlerin sosyal yaşamlarına yansımalarının incelenmesi önemli görünmektedir.

Sonuç olarak, bağlanma ve benlik kurgusu yaklaşımlarının yalnızlıkla ilişkisi değerlendirildiğinde güvenli bağlanma stilinin yalnızlıkla olumsuz, güvensiz bağlanma stilinin ise olumlu ilişkili olduğu görülmektedir. Benlik kurgusu konusundaki sonuçların bazıları özerkliğin daha olumlu sonuçlarla ilişkili olduğunu gösterirken, bazıları da ilişkiselliğin daha az yalnızlıkla ilişkili olduğunu göstermektedir. Ancak, bu sonuçlar daha çok Batı kültüründe yapılan çalışmalara dayanmaktadır. Bilimin temel ilkelerinden genellenebilirlik açısından kültürel olarak farklı bir toplum olan Türkiye’de yaşayan gençler arasında bu çalışmaların tekrarlanması önemli görünmektedir. Tüm bu tartışmalara dayanarak bu çalışmanın genel amacı bağlanma, benlik kurgusu ve yalnızlık arasındaki ilişkileri incelemek, bağlanma ve benlik kurgusunun yalnızlığı yordama gücünü ortaya koymaktır.

Yöntem

Bu araştırma var olan bir durumun betimlenmeye çalışıldığı betimsel bir çalışmadır.

Çalışma Grubu

Bu çalışma 316 (%74)’sı kız, 111 (%26)’i erkek olmak üzere toplam 427 üniversite öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların yaş ortalaması 20.04 (SS=1.30) ve yaş aralığı 18-23’tür. Verilerin toplandığı zamanda öğrencilerin 298 (% 70)’i birinci sınıf ve 129 (%30)’u üçüncü sınıfa devam etmekteydi. Katılımcıların anne ve babalarının eğitim durumları ve aile

gelirleri incelendiğinde öğrencilerin çoğunluğunun alt ve orta sosyo ekonomik düzeyden olduğu görülmüştür.

Ölçme Araçları

Yalnızlık. Yalnızlıkla ilgili çok sayıda çalışmada (Andersson, 1982; Hughes, Waite, Hawkey ve Cacioppo, 2004; Pinquart ve Sorensen, 2001; Rook, 1987) olduğu gibi, bu çalışmada yalnızlık “Kendinizi ne kadar yalnız hissediyorsunuz” sorusu ile ölçülmüştür. Pinquart ve Sorensen (2001) tarafından gerçekleştirilen meta analiz çalışmasında yalnızlığın tek soru yöntemiyle ölçülmesinin çok sayıda çalışmada (149 çalışmanın 73’ünde, % 49%) kullanıldığını belirlemişlerdir. Yalnızlığın tek soruyla ölçülmesi çok maddeli ölçeklere göre derinlik ve psikometrik açıdan dezavantajlı görünse de uygulama kolaylığı açısından tercih edildiği görülmektedir. Aslında tek soru ile çok sorulu ölçeklerin kullanıldığı çalışmalarda sonuçların anlamlı düzeyde farklılık göstermediği anlaşılmaktadır. Örneğin Rook (1987) arkadaşlık ve yalnızlık arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında yalnızlığı 20 maddelik UCLA yalnızlık ölçeği ile (Russell, Peplau ve Cutrona, 1980), altı maddelik NYU yalnızlık ölçeği (Rubenstein ve Shaver, 1982) ve tek soruyla ölçmüştür. Çalışmasının sonucunda tek soru yöntemi ile NYU yalnızlık ölçeği sonuçlarının arkadaşlık ile benzer ilişkiler gösterdiğini, NYU ile UCLA ölçeği sonuçlarının ise arkadaşlık ile aynı ilişkileri göstermediğini bulmuştur. Rook (1987) bu sonuçları yalnızlığı tek soru ile ölçmeye uyum geçerliliği açısından destek sağladığı şeklinde değerlendirmiştir.

Bağlanma. Katılımcıların bağlanma stillerini ölçmek için “İlişki Ölçekleri Anketi” Kısa Formu kullanılmıştır (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Ölçek güvenli, korkulu, saplantılı ve kaçınmacı bağlanma stillerini değerlendirmektedir. Katılımcılar her bir ifadeye ne kadar katıldıklarını 1= hiç uygun değil, 5= çok uygun olacak şekilde beşli likert ölçeği üzerinde değerlendirmişlerdir. Katılımcıların güvenli ve kaçınmacı bağlanma stilleri

beşer madde, saplantılı ve korkulu bağlanma stilleri dörder madde ile ölçülmektedir. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışmaları (Sümer ve Güngör, 1999) tarafından yapılmış ve psikometrik özelliklerinin kabul edilebilir olduğu bulunmuştur. Ölçeğin test tekrar test yöntemi ile elde edilen güvenilirlik katsayıları .54 ile .61 arasında olduğu bildirilmiştir.

Benlik Kurgusu. Araştırmada benlik kurgusunu ölçmek için Kağıtçıbaşı (2007) tarafından geliştirilen “Ailede Benlik Ölçekleri” kullanılmıştır. Ölçek ilişkisellik, özerklik ve özerk-ilişkisellik olmak üzere üç alt ölçekten oluşmaktadır. Katılımcılardan ölçekteki 22 maddenin her birine ne ölçüde katıldıklarını beşli dereceleme ölçeğinde işaretleyerek belirtmeleri istenmektedir. Ölçeğin ilişkisellik boyutu bağımlı-ilişkisel benlik kurgusunu ölçen 9 madde içermektedir. Özerklik boyutu özerk-ayrık benlik kurgusunu 9 madde ölçmektedir. Özerk-ilişkisellik boyutu 4 madde ile kişinin ailesine olan bağlılığını ve özerklik düzeyini bir arada ölçmektedir. Her alt boyuttan alınan toplam puanın yüksekliği, o boyutun ifade ettiği tutumun yüksekliğini ortaya koymaktadır. Kağıtçıbaşı (2007) Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısını özerk benlik, ilişki benlik ve özerk-ilişkisel benlik boyutları için sırasıyla .84, 84, ve .77 olarak vermiştir.

İşlem

Ölçme araçları araştırmacı tarafından sınıflara girilerek, açıklamalar yapılarak gerçekleştirilmiştir. Katılımcılara öncelikle çalışmaya katılmanın gönüllülük esasına dayandığı açıklanmıştır. Katılımcılar araştırmanın amaçları ve gizlilik konularında bilgilendirilmiş, kimliklerini ortaya çıkaran herhangi bir bilgi vermemeleri ifade edilmiştir. Verdikleri bilgilerin sadece araştırma amaçları için ve sadece araştırmacılar tarafından kullanılacağı vurgulanmıştır. Uygulama yaklaşık 15 dakika sürmüştür.

Bulgular

İlk olarak değişkenler arasındaki korelasyonları incelemek için Pearson product-moment korelasyon katsayıları hesaplanmış ve Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1 *Yalnızlık Düzeyi, Benlik kurgusu ve Bağlanma Tarzları Arasındaki Korelasyonlar*

	1	2	3	4	5	6	7
(1) Özerklik							
(2) İlişkisellik	-						
	.26**						
(3) Özerkilişkisellik	.07	.17					
(4) Güvenli B.	-.07	-.05	-.06				
(5) Korkulu B.	-.02	.03	.14**	-			
				.28**			
(6) Saplantılı B.	-.12*	.09	.09	-.13*	.01		
(7) Kaçınmacı B.	.09	-.11*	.13**	-.10*	.48**	-	
						.20**	
(8) Yalnızlık	.12*	-	.04	-.22	.12*	.13*	.13**
		.19**					

Not: *p < .01; **p < .001

Tablo 1’de görüldüğü gibi, özerklik ile yalnızlık arasında anlamlı ve olumlu ilişki gösterirken (r=.12), ilişkisellik ile yalnızlık arasında olumsuz ilişki olduğu anlaşılmaktadır (r=-.19). Bir başka deyişle, kişilerin özerklik düzeyleri arttıkça kendilerini daha yalnız hissetmekte, buna karşın ilişkisel benlik düzeyleri arttıkça kendilerini daha az yalnız hissetmektedirler. Özerk-ilişkisel benlik kurgusu ile yalnızlık arasında anlamlı ilişki olmadığı tespit edilmiştir. Bağlanma ile yalnızlık arasındaki ilişkilere bakıldığında, güvenli bağlanmayla yalnızlık arasında negatif yönde anlamlı ilişki (r=-.22), güvensiz bağlanma stillerinden korkulu (r=.12), saplantılı (r=.13) ve kaçınmacı (r=.13) bağlanma ile yalnızlık arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Tablo 2
Hiyerarşik regresyon analizi sonuçları

	β	SE	t	R	R ²	R ²	Fdeğişim
<i>1. Adım</i>				.021	.000	.000	.092
Cinsiyet	-	.086	-.386				
	.019						

Sınıf	.008	.042	.162				
2. Adım				.279	.078	.077	8.572**
Güvenli B.	-	.042	-				
	.189		3.763**				
Korkulu B.	.011	.043	.184				
Saplantılı B.	.127	.041	2.539*				
Kaçınmacı	.136	.045	2.397*				
B.							
3. Adım				.348	.121	.043	6.684**
Özerklik	.075	.080	1.504				
İlişkiselik	-	.067	-				
	.189		3.767**				
Özerk- ilişkiselik	.026	.071	.547				

Not: *p < .01; **p < .001

İkinci olarak demografik değişkenler (cinsiyet ve sınıf düzeyi) kontrol değişkeni olarak kullanılarak, bağlanmanın ve benlik kurgusunun yalnızlığı ne derecede yordadığını belirlemek için hiyerarşik regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Demografik değişkenlerin, bağlanmanın ve benlik kurgusunun yalnızlığı açıklamadaki katkılarını değerlendirmek için değişkenler üç blok halinde regresyona alınmıştır. Birinci blokta kontrol değişkeni olarak cinsiyet ve sınıf düzeyi analize alındığında bu değişkenlerin yalnızlığı açıklamada anlamlı bir katkısının olmadığı görülmektedir (Tablo 2). İkinci blokta bağlanma boyutları (güvenli, korkulu, saplantılı ve kaçınmacı bağlanma) analize dâhil edildiğinde bağlanmanın yalnızlığı anlamlı şekilde yordadığı görülmektedir. Bağlanma yalnızlık değişkenindeki değişimin yaklaşık % 8'ini açıklamıştır. Korkulu bağlanma yalnızlığı anlamlı düzeyde yordamazken, güvenli ($\beta=.19$, $p<.001$), saplantılı ($\beta=.13$, $p<.01$) ve kaçınmacı ($\beta=.14$, $p<.01$) bağlanma stillerinin yalnızlığı yordamada anlamlı olduğu görülmektedir. Üçüncü aşamada özerklik, ilişkiselik ve özerk-ilişkiselik alt boyutlarından oluşan benlik kurgusu değişkeni bir blok olarak analize dâhil edildiğinde yalnızlığı açıklamada diğer değişkenlerin üstüne anlamlı bir katkı yapmıştır ve yalnızlıktaki değişimin yaklaşık % 4'ünü açıklamaktadır. Benlik kurgusu değişkenlerinden sadece ilişkisel benlik kurgusunun yalnızlığı anlamlı düzeyde

yordadığı görülmektedir ($\beta=-.19$, $p<.01$). Bütün yordayıcı değişkenler yalnızlıktaki değişimin % 12'sini açıklamaktadır [$F(3, 407) = 6.68$, $p < .001$].

Tartışma ve Yorum

Bu çalışmada bağlanma, benlik kurgusu ve yalnızlık arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Demografik değişkenlerin, bağlanmanın ve benlik kurgusunun yalnızlığı ne derecede yordadığını belirlemek için gerçekleştirilen regresyon analizi sonuçlarında, cinsiyetin ve sınıf düzeyinin yalnızlığı açıklamada anlamlı bir etkisinin olmadığı görülmüştür. Bağlanma boyutlarından güvenli, saplantılı ve kaçınmacı bağlanma yalnızlığı anlamlı şekilde yordamıştır. Bu sonuç bireylerin güvenli bağlanma düzeyleri arttıkça kendilerini daha az yalnız hissettiklerini, ancak saplantılı ve kaçınmacı bağlanma düzeyi arttıkça yalnızlık düzeyinin de arttığını göstermektedir. Sonuçlar bağlanma kuramının önermeleri doğrultusunda incelendiğinde beklendik görülebilir. Kurama göre kaygı ve kaçınma olarak iki temel bağlanma boyutu bulunmaktadır (Brennan ve diğ., 1998) ve bağlanma kaygısı olan kişiler kendileri ile ilgili olumsuz benlik modeli, kaçınmacı bağlanmaya sahip kişiler ise başkaları ile ilgili olumsuz modele sahiptirler (Pietromonaco ve Feldman Barrett, 2000). Kaygı boyutunda güvensizlik duygusu yüksektir ve ilişkilerde saplantı söz konusudur. Bağlanma kaygısı yüksek olan kişiler yalnız kalma kaygısı ya da ilişki kurdukları kişi tarafından reddedilme kaygısı yaşarlar. Bu kişiler yanlarında biri olsa bile, ya da nicel olarak yalnız olmasa bile, terk edilme ve yalnız kalma korkusu nedeniyle kendilerini yalnız hissedebilirler.

Diğer yandan, kaçınma boyutu diğerlerine güvenmeme ve yakın ilişkilerde rahatsızlık yaşamayı tanımlamaktadır. Kaçınmacı kişiler yakınlıktan çok haşlanmadıkları için kendi kendine olmayı tercih ederler ve sosyal ilişkileri önemsiz görürler (Brennan ve diğ., 1998; Shaver ve Mikulincer, 2002). Bu özellikler kaçınmacı kişilerin yalnız olmasıyla sonuçlanabilir (Wiseman, Maysless ve Sharabany, 2006). Araştırmalar bu çalışmanın sonuçlarıyla da benzer olarak hem kaygılı hem de kaçınmacı bağlanmanın bazı sosyal

zorluklarla (Horowitz ve diğ., 1993; Bartholomew ve Horowitz, 199; Mallinckrodt ve Wei, 2005) ve yüksek yalnızlık duygusuyla (Shaver ve Hazan, 1989; Wei ve diğ., 2005) olumlu ilişkili olduğunu göstermektedir. Wei ve diğ. (2005) kaygılı bağlanmanın yalnızlığın önemli bir yordayıcısı olduğunu göstermiştir. Bu çalışmanın sonuçlarıyla benzer olarak Türkiye’de yapılan çalışmalarda da genel olarak güvensiz bağlanmayla yalnızlık arasında olumlu ilişki olduğu gösterilmiştir (Akbağ ve İmamoglu, 20010; Deniz ve diğ., 2005). Güvenli bağlanma açısından bu araştırmanın sonuçlarıyla da paralel olarak çalışmalar genel olarak güvenli bağlanmanın yalnızlıkla olumsuz ilişkili olduğunu göstermektedir (Akbağ ve İmamoglu, 2010; Deniz ve diğ., 2005; DiTommaso ve diğ., 2003; Kafetsios ve Sideridis, 2006; Larose, Guay ve Boivin, 2002; Sümer ve Güngör, 1999). Güvenli bağlanan kişiler başkaları ve kendileri ile ilgili olumlu modellere sahiptirler ve bu kişiler sosyal ilişkilerinde daha az kaygı yaşarlar ve/veya sosyal ilişkiden kaçınmazlar. Güvenli bağlanan kişiler için güvene dayanan yakın ilişkiler kurabilmenin daha olası olması nedeniyle bu kişiler daha az yalnızlık sorunu yaşıyor olabilirler.

Araştırma sonuçları benlik kurgusunun diğer değişkenler üzerinde yalnızlığı anlamlı şekilde yordadığını göstermiştir. Özerklik ve özerk-ilişkiselliğin yalnızlığı açıklamada anlamlı bir katkısı olmazken, ilişkisellik yalnızlığı anlamlı biçimde yordamıştır. Buna göre, benliğini daha çok ilişkisellik açısından tanımlayan kişilerin daha az yalnızlık hissettikleri görülmektedir. Bu sonuç bağlılığın ve ilişkiselliğin yalnızlıkla olumsuz ilişkili olduğunu gösteren daha önceki çalışma sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir (Akin ve diğ., 2010; Chen ve Chung, 2010; Duru, 2008; Lee ve Robbins, 2000). Daha önceki çalışmalarda özerk benlik kurgusunun yalnızlık gibi sosyal zorluklarla (Singelis ve diğ., 1999; Tsai ve diğ., 2001; Ying ve Han, 2008; Wang ve Ratanasiripong, 2010) ya da özerklik ve ilişkisellik gereksinimlerinin her ikisinde giderilmesinin yalnızlıkla olumsuz ilişkili olduğu gösterilmiştir (Wei ve diğ., 2005). Bu çalışmada özerk benlik ya da her ikisinin sentezi olan

özerk-ilişkisel benlik ile yalnızlık arasında benzer ilişkiler bulunmamıştır. Bu sonuç, ya da en azından yalnızlıkla özerklik arasında olumsuz ilişkinin bulunmaması, Türkiye'nin kültürel yapısıyla ilişkili olabilir. Geleneksel kültür yapısı özerklikten çok ilişkiselliğe önem vermekte (Kağıtçıbaşı, 2000; Markus ve Kitiyama, 1991) ve ilişki benlik bu toplumlarda yaşayan kişilerin sosyal ve psikolojik yaşamlarında daha önemli olabilmektedir.

Yalnızlığı açıklamaya çalışan daha önceki çalışmalarda kişilerin bağlanma biçimlerinin sosyal yaşamları üzerindeki ya da yalnızlık yaşantıları ile ilişkisi sıklıkla incelenmiş ve güvenli bağlanmanın olumlu, güvensiz bağlanmanın olumsuz sonuçları gösterilmiştir. Bu çalışmanın ilgili alan yazına güvenli ve güvensiz bağlanmanın kişilerin sosyal yaşamları ile ilişkisini tekrar göstermesi açısından önemli bir katkısı olmuştur. Çalışmanın önemli yönlerinden birisi, gençlerin gelişimleri üzerindeki etkileri çok fazla araştırılmayan özerklik ve ilişkisellik gibi etrafında önemli kültürel tartışmaların döndüğü benlik biçimlerinin bu çalışmada yalnızlıkla ilişkisinin ele alınmış olmasıdır. Sonuçlar Batı Doğu kültürel tartışmaları doğrultusunda ilişkiselliğin Türkiye'de yaşayan gençler için önemli bir gelişim yolu olduğunu göstermiştir. Bu çalışma bu güçlü yanlarının yanında bazı sınırlılıklara da sahiptir. Bunlardan ilki çalışmada sadece katılımcıların kendi bildirimlerine dayanan ölçeklerle veri toplama yönteminin kullanılmış olmasıdır. Gelecek çalışmalarda hem görüşmeler yoluyla veri toplama hem de farklı kaynaklardan görüş alma gibi farklı değerlendirme yöntemleri kullanılabilir. Bu çalışmanın katılımcıları üniversite öğrencilerinden oluşmuştur. Bu nedenle sonuçlar diğer gruplara genellenirken dikkatli olunmalıdır. Ayrıca kişilerin yakın duygusal ilişkileri sorulmamıştır, gelecek çalışmalarda bir değişken olarak romantik ilişkiler de çalışmaya dâhil edilebilir. Ayrıca önemli bir sınırlılık olarak bu çalışmada yalnızlığın tek soruyla ölçülmüş olmasıdır. Daha önceki çalışmalarda tek soru ve ölçek kullanmak bir birine benzer sonuçlar ortaya koysa da (Rook, 1987), yalnızlığın çok boyutlu bir yapı olduğunu ileri süren görüşlerle (Sadler ve

Johnson, 1980) paralel olarak gelecek çalışmalarda kişilerin yalnızlık durumu değişik alanlarda ele alınabilir. Bu çalışma kesitsel bir çalışmadır ve nedensellik ilişkileri kurulamaz. Dolayısıyla, gelecek çalışmalarda ilgili değişkenler arasındaki ilişkiler boylamsal çalışmalarla değerlendirilebilir.

Bu çalışmanın sonuçları kişilerin diğerleri ve kendileri ile ilgili benlik modellerinin, bağlanma biçimlerinin ve diğerleri ile olan sosyal bağlılıklarının önemini ortaya koymuştur. Bu bilgilere dayanarak uyum güçlüğü çeken, sosyal kaygı yaşayan, yakın ilişkiler kuramayan ve yalnızlık sorunu olan öğrencilere bireysel danışma, grupla psikolojik danışma uygulamaları sunmak bu öğrencilerin sorunlarının çözümünde ya da öğrencilerin kişisel gelişimlerinde önemli katkılar sağlayabilir.

Kaynakça

- Akbag, M. & İmamoğlu, S. E. (2010). Cinsiyet ve Bağlanma Stillerinin Utanç, Suçluluk ve Yalnızlık Duygularını Yordama Gücünün Değerlendirilmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 2(10), 651-682.
- Akın, A., Eroğlu, Y., Kayış, A. R., & Satıcı, S. A. (2010). The validity and reliability of the Turkish version of the relational-interdependent self-construal scale. *Procedia Social and Behavioral Sciences* 5, 579–584.
- Andersson, L. (1982). Interdisciplinary study of loneliness—with evaluation of social contacts as a means toward improving competence in old age [Electronic version]. *Acta Sociologica*, 25, 75-80.
- Arnstein, R. (1980). The student, the family, the university, and transition to adulthood. *Adolescent Psychiatry*, 8, 160–172.
- Aydın, B. ve Öztütüncü, F. (2001). Examination of adolescents' negative thoughts, depressive mood, and family environment. *Adolescence*, 36, 77-83.
- Bartholomew, K. (1990). Avoidance of intimacy: An attachment perspective. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7, 147–178.

- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 226–244.
- Bellingham, R., Cohen, B., Jones, T., & Spaniol, L. (1989). Connectedness: Some skills for spiritual health. *American Journal of Health Promotion*, 4, 18-31.
- Berman, W. H., & Sperling, M. B. (1991). Parental attachment and emotional distress in the transition to college. *Journal of Youth and Adolescence*, 20, 427–440.
- Blatt, S. J., & Blass, R. B. (1992). Relatedness and self definition: Two primary dimensions in personality development, psychology and psychopathology. In J. Barron, M. Eagle, & D. Wolitsky (Eds.), *Interface of psychoanalysis and psychology* (pp. 399–428). Washington DC: American Psychological Association.
- Bowlby, J. (1982). Attachment and loss. Attachment (Vol. 1). New York: Basic Books
- Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. (1998). Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationship* (pp. 46–76). New York: Guilford Press.
- Cacioppo, J. T., Hawkley, L., Crawford, E., Ernst, J. M., Burleson, M., Kowalewski, R., et al. (2002). Loneliness and health: Potential mechanisms. *Psychosomatic Medicine*, 64, 407–417.
- Chen, L. J. & Chung, S. K. (2007). Loneliness, Social Connectedness, and Family Income among Undergraduate Females and Males in Taiwan. *Social Behavior and Personality*, 35 (10), 1353-1364
- Chou, K. L. (2000). Emotional autonomy and depression among Chinese adolescents. *Journal of Genetic Psychology*, 161, 161-169.

- Compas, B. E., Wagner, B. M., Slavin, L. A., & Vannatta, K. (1986). A prospective study of life events, social support, and psychological symptomatology during the transition from high school to college. *American Journal of Community Psychology, 14*, 241–257.
- Çileli, M. (2000). Change in value orientations of Turkish youth from 1989 to 1995. *The Journal of Psychology, 134*, 297-305.
- Deniz, M. E., Hamarta, E., & Arı, R. (2005). An investigation of social skills and loneliness levels of university students with respect to their attachment styles in a sample of Turkish students. *Social Behavior and Personality, 33*(1), 19-32.
- Dill, J. C., & Anderson, C. (1999). Loneliness, shyness, and depression: The etiology and interrelationships of everyday problems in living. In T. Joiner & J. C. Coyne (Eds.), *The interactional nature of depression* (pp. 93–125). Washington, DC: APA.
- DiTommaso, E., Brennen-McNulty, C., Ross, L., & Burgess, M. (2003). Attachment styles, social skills, and loneliness in young adults. *Personality and Individual Differences, 35*, 303–312.
- Duru, E. (2008). Yalnızlığı Yordamada Sosyal Destek ve Sosyal Bağlılığın Rolü. *Türk Psikoloji Dergisi, 23* (61), 15-24.
- Ernst, J. M., & Cacioppo, J. T. (1999). Lonely hearts: Psychological perspectives on loneliness. *Applied and Preventive Psychology, 8*, 1–22.
- Goodwin, R., Cook, O., & Yung, Y. (2001). Loneliness and life satisfaction among three cultural groups. *Personal Relationships, 8*, 225-230.
- Grotevant, H. D., & Cooper, C. (1985). Patterns of interaction in family relationships and the development of identity and role-taking skill in adolescence. *Child Development, 56*, 415–428.
- Heinrich, L. M., & Gullone, E. (2006). The clinical significance of loneliness: A literature review. *Clinical Psychology Review, 26*, 695–719.

- Hoffman, J. A. (1984). Psychological separation of late adolescents from their parents. *Journal of Counseling Psychology*, 31, 170–178.
- Hoffman, J. A., & Weiss, B. (1987). Family dynamics and presenting problems in college students. *Journal of Counseling Psychology*, 34, 157–163.
- Horowitz, L. M., Rosenberg, S. E., & Bartholomew, K. (1993). Interpersonal problems, attachment styles, and outcome in brief dynamic psychotherapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61, 549–560.
- Hughes, M. E., Waite, L. J., Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. (2004). A short scale for measuring loneliness in large surveys: Results from two population-based studies. *Research on Aging*, 26, 655-672.
- İmamoğlu, E. O. (1998). Individualism and collectivism in a model and scale of Balanced Differentiation and Integration. *Journal of Psychology*, 132, 95–105.
- Jackson, T., & Ebnet, S. (2006). Appraisal and coping in romantic relationship narratives: Effects of shyness, gender, and connoted affect of relationship events. *Individual Differences Research*, 4(1), 2–15.
- Jackson, T., Towson, S., & Narduzzi, K. (1997). Predictors of shyness: A test of variables associated with selfpresentational models. *Social Behavior & Personality*, 25, 149–154.
- Joiner, T. E. (1997). Shyness and low social support as interactive diatheses, with loneliness as mediator: Testing an interpersonal–personality view of vulnerability to depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*, 106, 386–394.
- Jones, W. H., Hobbs, A. S., & Hockenbury, D. (1982). Loneliness and social skill deficits. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42, 682–689.
- Jong-Gierveld, J. D. (1987). Developing and testing a model of loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 119–128.

- Kafetsios, K. & Sideridis, G. (2006). Attachment, social support, and well being in younger and older adults. *Journal of Health Psychology*, 11(6), 867-879.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (1984). Socialization in traditional society: A challenge to psychology. *International Journal of Psychology*, 19, 145-157.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2000). *Kültürel psikoloji: Kültür bağlamında insan ve aile*. İstanbul: Evrim Yayınevi.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2007). *Family, Self, and Human Development Across Cultures, Theory and Applications* (2nd ed.). London: Lawrence Erlbaum Associates.
- Karadayı, F. (1998). *İliskili özerklik: Kavramı, ölçülmesi, gelişimi ve toplumsal önemi, gençlere ve kültüre özgü değerlendirmeler*. Adana: Çukurova Üniversitesi Basımevi.
- Karakitapoğlu-Aygün, Z. (2002). *Self-construals, perceived parenting styles and wellbeing in different cultural and socio-economic contexts*. Unpublished doctoral dissertation. Middle East Technical University, Ankara, Turkey.
- Kenny, M. E. (1990). College seniors' perceptions of parental attachments: The value and stability of family ties. *Journal of College Student Development*, 31, 39-46.
- Kobak, R. R., & Sceery, A. (1988). Attachment in late adolescence: Working models, affect regulation, and representation of self and others. *Child Development*, 59, 135-146.
- Kohut, H. (1977). *The analysis of the self*. New York: International Universities Press.
- Lapsley, D., Rice, K. G., & Shadid, G. E. (1989). Psychological separation and adjustment to college. *Journal of Counseling Psychology*, 36, 286-294.

- Larose, S., & Bernier, A. (2001). Social support processes: Mediators of attachment state of mind and adjustment in late adolescence. *Attachment & Human Development*, 3(1), 96–120.
- Larose, S., Guay, F., & Boivin, M. (2002). Attachment, social support, and loneliness in young adulthood: A test of two models. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28, 684–693.
- Lee, R. M., & Robbins, S. B. (2000). Understanding social connectedness in college women and men. *Journal of Counseling and Development*, 78, 484-491.
- Levine, J. B., Green, C. J., & Millon, T. (1986). The separation/individuation test of adolescence. *Journal of Personality Assessment*, 50, 123–137.
- Lopez, F. G., Campbell, V., & Watkins, C. E. (1988). Family structure, psychological separation, and college adjustment: A canonical analysis and cross-validation. *Journal of Counseling Psychology*, 35, 402–409.
- Man, K. N., & Hamid, P. N. (1998). The relationship between attachment prototypes, self-esteem, loneliness and causal attributions in Chinese trainee teachers. *Personality and Individual Differences*, 24, 357–371.
- Mallinckrodt, B., & Wei, M. (2005). Attachment, social competencies, social support, and psychological distress. *Journal of Counseling Psychology*, 52, 358–367.
- Markus, H. R., & Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, 98, 224–253.
- Myers, D. G. (1992). *The pursuit of happiness: Who is happy—and why*. New York: William Morrow.
- Peplau, L. A., & Perlman, D. (1982). Perspectives on loneliness. In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*. (pp. 1-18). New York: John Wiley and Sons.

- Pietromonaco, P. R., & Feldman Barrett, L. (2000). The internal working models concept: What do we really know about the self in relation to others? *Review of General Psychology*, 4, 155–175.
- Pinquart, M. & Sorenson, S. (2001). Influences on loneliness in older adults: A meta-analysis. *Basic and Applied Social Psychology*, 23, 245-266.
- Rice, K. G., Cole, D., & Lapsley, D. (1990). Separation-individuation, family cohesion, and adjustment to college: Measurement validation and test of a theoretical model. *Journal of Counseling Psychology*, 37, 195–202.
- Rook, K. S. (1987). Social support versus companionship: Effects on life stress, loneliness, and evaluations by others. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 1132-1147.
- Ryan, R., & Deci, E. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68–78.
- Ryan, R. M., & Lynch, J. H. (1989). Emotional autonomy versus detachment: Revisiting the vicissitudes of adolescence and young adulthood. *Child Development*, 60, 340–356.
- Sampson, E. E. (2000). Reinterpreting individualism and collectivism. *American Psychologist*, 55, 1425–1432.
- Serin, Aydioğlu & Aysan (2010). Examining the predictors of loneliness levels of university students. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 9, 704–708.
- Shaver, P., & Hazan, C. (1987). Being lonely, falling in love: Perspectives from attachment theory. *Journal of Social Behavior and Personality*, 2, 105–124.
- Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2002). Attachment-related psychodynamics. *Attachment & Human Development*, 4(2), 133–161.
- Singelis, T. M., Bond, M. H., Sharkey, W. F., & Lai, C. S. Y. (1999). Unpacking culture's influence on self-esteem and embarrassability: The

- role of self-construals. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 30, 315–341.
- Sümer, N., & Güngör, D. (1999a). Çocuk yetiştirme stillerinin bağlanma stilleri, benlik değerlendirmeleri ve yakın ilişkiler üzerindeki etkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14 (44), 35-58.
- Tsai, J. L., Ying, Y., & Lee, P. A. (2001). Cultural predictors of self-esteem: A study of Chinese American female and male young adults. *Cultural Diversity & Ethnic Minority Psychology*, 7, 284–297.
- Wallace, S. T., & Alden, L. E. (1991). A comparison of social standards and perceived ability in anxious and nonanxious men. *Cognitive Therapy & Research*, 15, 237–254.
- Wang, C. D., & Mallinckrodt, B. (2006). Differences between Taiwanese and U.S. cultural beliefs about ideal adult attachment. *Journal of Counseling Psychology*, 53, 192–204.
- Wei, M., Russell, D. W., & Zakalik, R. A. (2005). Adult attachment, social self-efficacy, comfort with self-disclosure, loneliness, and subsequent depression for freshmen college students: A longitudinal design. **Journal of Counseling Psychology**, 52, 602-614.
- Wei, M., Shaffer, P. A., Young, S. K., & Zakalik, R. A. (2005). Adult attachment, shame, depression, and loneliness: The mediation role of basic psychological needs satisfaction. *Journal of Counseling Psychology*, 52, 591–601.
- Wei, M., Vogel, D. L., Ku, T.-Y., & Zakalik, R. (2005). Adult attachment, affect regulation, negative mood, and interpersonal problems: The mediating roles of emotional reactivity and emotional cutoff. *Journal of Counseling Psychology*, 52, 14–24.
- Wiseman, H., Mayseless, O., & Sharabany, R. (2006). Perceived quality of early relationships with parents, attachment, personality predispositions

and loneliness in first-year university students. *Personality and Individual Differences*, 40, 237–248.

Yeh, K. H. & Yang, Y. J. (2006). Construct validation of individuating and relating autonomy orientations in culturally Chinese adolescents. *Asian Journal of Social Psychology*, 9, 148–160.

Ying, Y., & Han, M. (2008). Cultural orientation in Southeast Asian American young adults. *Cultural Diversity & Ethnic Minority Psychology*, 14, 29–37.