



**T.C.  
BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI  
DİN PSİKOLOJİSİ BİLİM DALI**

**ALLAH'A GÜVENLİ VE GÜVENSİZ BAĞLANMANIN  
YALNIZLIK DUYGUSU İLE İLİŞKİSİ ÜZERİNE BİR  
ARAŞTIRMA**

**YÜKSEK LİSANS**

**Elif ÇAĞLAYAN**

**BURSA-2022**



**T.C.  
BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI  
DİN PSİKOLOJİSİ BİLİM DALI**

**ALLAH'A GÜVENLİ VE GÜVENSİZ BAĞLANMANIN  
YALNIZLIK DUYGUSU İLE İLİŞKİSİ ÜZERİNE BİR  
ARAŞTIRMA**

**YÜKSEK LİSANS**

**Elif ÇAĞLAYAN**

**Danışman:  
Prof. Dr. İbrahim GÜRSES**

**BURSA-2022**

## TEZ ONAY SAYFASI

T. C.

### BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ

#### SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Temel İslam Bilimleri Anabilim Dalı, 701821011 numaralı Elif ÇAĞLAYAN'ın hazırladığı Allah'a Güvenli ve Güvensiz Bağlanmanın Yalnızlık Duygusuyla İlişkisi Üzerine Bir Araştırma konulu Yüksek Lisans Tezi Çalışması ile ilgili tez savunma sınavı, ..... günü ..... saatleri arasında yapılmış, sorulan sorulara alınan cevaplar sonunda adayın tezinin.....(başarılı/başarısız) olduğuna .....(oybirliği/oy çokluğu) ile karar verilmiştir.

Üye

Tez Danışmanı ve Sınav Komisyonu Başkanı

Bursa Uludağ Üniversitesi

Üye

Üye

Tez Danışmanı ve Sınav Komisyonu

Başkanı

**Prof. Dr. İbrahim GÜRSES**

Bursa Uludağ Üniversitesi

Tarih

.....



**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**  
**YÜKSEK LİSANS/DOKTORA İNTİHAL YAZILIM RAPORU**

**BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ**

**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

..... ANABİLİM DALI BAŞKANLIĞI'NA

Tarih: .../.../.....

Tez Başlığı / Konusu:

.....  
.....  
.....

Yukarıda başlığı gösterilen tez çalışmamın a) Kapak sayfası, b) Giriş, c) Ana bölümler ve d) Sonuç kısımlarından oluşan toplam ..... sayfalık kısmına ilişkin, ...../...../..... tarihinde şahsım tarafından ..... adlı intihal tespit programından (Turnitin)\* aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan özgünlük raporuna göre, tezimin benzerlik oranı % .... 'tür.

Uygulanan filtrelemeler:

- 1- Kaynakça hariç
- 2- Alıntılar hariç/dahil
- 3- 5 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

Bursa Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Çalışması Özgünlük Raporu Alınması ve Kullanılması Uygulama Esasları'nı inceledim ve bu Uygulama Esasları'nda belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Gereğini saygılarımla arz ederim.

Tarih ve İmza

**Adı Soyadı:** \_\_\_\_\_

**Öğrenci No:** \_\_\_\_\_

**Anabilim Dalı:** \_\_\_\_\_

**Programı:** \_\_\_\_\_

**Statüsü:**  Y.Lisans  Doktora

**Danışman**  
**(Adı, Soyad, Tarih)**

\* Turnitin programına Bursa Uludağ Üniversitesi Kütüphane web sayfasından ulaşılabilir.

## YEMİN METNİ

Yüksek Lisans / Doktora tezi olarak sunduğum "Allah'a Güvenli ve Güvensiz Bağlanmanın Yalnızlık Duygusuyla İlişkisi Üzerine Bir Araştırma " başlıklı çalışmanın bilimsel araştırma, yazma ve etik kurallarına uygun olarak tarafımdan yazıldığına ve tezde yapılan bütün alıntıların kaynaklarının usulüne uygun olarak gösterildiğine, tezimde intihal ürünü cümle veya paragraflar bulunmadığına şerefim üzerine yemin ederim.

**Adı Soyadı:** Elif ÇAĞLAYAN

**Öğrenci No:** 701821011

**Ana Bilim Dalı:** Felsefe ve Din Bilimleri

**Program:** Din Psikolojisi

**Statüsü:** Yüksek Lisans

## ÖZET

**Yazar :** Elif ÇAĞLAYAN  
**Üniversite :** Uludağ Üniversitesi  
**Enstitü :** Sosyal Bilimler Enstitüsü  
**Anabilim Dalı :** Felsefe ve Din Bilimleri  
**Bilim Dalı :** Din Psikolojisi  
**Tezin Niteliği :** Yüksek Lisans  
**Sayfa Sayısı :** xiii+178  
**Mezuniyet Tarihi :** .... /... /2022  
**Tez Danışmanı:** Prof. Dr. İbrahim GÜRSES

### ALLAH'A GÜVENLİ VE GÜVENSİZ BAĞLANMANIN YALNIZLIK DUYGUSUYLA İLİŞKİSİ ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA

Bu çalışmanın amacı yalnızlık duygusu ve Allah'a bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi tespit etmektir. Amacımızı gerçekleştirmek üzere ilk olarak konunun teorik çerçevesi çizilerek kavramsal zemin hazırlanmıştır. Sonrasında ölçeklerle elde edilen veriler SPSS programı ile analiz edilerek yorumlanmıştır.

Bu çalışma 2021 yılında Türkiye'de yaşayan 20-65 yaş arası 556 birey ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya katılan kişilerin yalnızlık düzeyleri, Allah'a bağlanma stilleri ve yetişkin bağlanma stilleri ölçülmüştür. Buna göre "UCLA Yalnızlık Ölçeği Vol-3", "Tanrı'ya Bağlanma Ölçeği" ve "Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri(YİYE)" kullanılmıştır.

Çalışmamız dört ana bölümden oluşmaktadır. Birinci bölüm yalnızlığın tanımından, yalnızlık tiplerinden, yalnızlığın nedenlerinden ve ruh sağlığıyla ilişkisinden bahsetmektedir. İkinci bölüm genel olarak bağlanma kuramının teorik çerçevesinden, bağlanma stillerinden, çocukluk ve yetişkinlikte Allah'a bağlanma gelişiminden ve İslam'ın Allah tasavvurundan bahsetmektedir. Üçüncü bölüm hipotezlerden, araştırmanın modelinden, sınırlılıklarından, varsayımlarından, araştırmanın yönteminden ve kullanılan ölçeklerle ilgili genel bilgilerden bahsetmektedir. Dördüncü bölüm ise araştırma sonucundan elde edilen bulgulardan ve bunların değerlendirilmesinden oluşmaktadır.

Araştırma sonuçları yalnızlık duygusu ile Allah'a bağlanma stilleri arasında bir ilişki olduğunu göstermiştir. Buna göre Allah'a güvenli bağlanan bireyler güvensiz bağlanan bireylere göre daha az yalnızlık hissetmektedir. Ayrıca yetişkin bağlanma stilleri ile Allah'a bağlanma stilleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Buna göre yakın ilişkilerinde güvenli bağlanan bireyler Allah'a da güvenli bağlanmıştır. Elde edilen bu sonuç uygunluk/ikame hipotezini destekler niteliktedir.

### **Anahtar Kelimeler:**

Yalnızlık duygusu, Bağlanma, Allah'a Bağlanma, Bağlanma Stilleri

## ABSTRACT

**Name /Surmane :** Elif ÇAĞLAYAN  
**University :** Uludağ University  
**Institution :** Social Science Institution  
**Master of Science :** Philosophy and Religious Sciences  
**Science Fellow :** Psychology of Religion  
**Degree Awarded :** Master  
**Page Number :** xiii+178  
**Degree Date :** .../... /2022  
**Supervisor :** Prof. Dr. İbrahim GÜRSES

### A RESEARCH ON THE RELATION OF SECURE AND INSECURE ATTACHMENT TO GOD WITH THE FEELING OF LONELINESS

The aim of this study is to determine the relationship between loneliness and attachment styles to Allah. In order to realize our aim, first of all, the theoretical framework of the subject has been drawn up and a conceptual basis has been prepared. After that, the data obtained with the scales were analyzed and interpreted using the SPSS program.

This study was carried out in 2021 with 556 individual who aged 20-65 living in Turkey. Loneliness levels, attachment styles to Allah and adult attachment styles of the people participating in the study were measured. Accordingly, the "UCLA, Loneliness Scale - Version 3", the "Attachment to God Scale" and the "Experiences in Close Relationships Inventory" were used.

Our study consists of four main parts. The first part mentions about the definition of loneliness, types of loneliness, causes of loneliness and its relationship with mental health. The second part generally talks about the theoretical framework of attachment theory, attachment styles, the development of attachment to Allah in childhood and adulthood, and the conception of Islam as Allah. The third part talks about hypotheses, the model of the research, limitations, assumptions, the method of the research and general information about the scales which is used. The fourth section mentions the findings obtained from the research result and their evaluation.

The results of the research have shown that there is a relationship between the feeling of loneliness and the styles of attachment to Allah. According to this, individuals who are securely attached to Allah feel less loneliness than individuals who are insecure attached to Allah. In addition, it found that there is a significant relationship between adult attachment styles and attachment styles to Allah. Accordingly, individuals who are securely attached in their close relationships are also securely attached to Allah. This obtained result supports the correspondence hypothesis.

#### **Keywords:**

Feeling of Loneliness, Attachment, Attachment to God, Attachment Styles

## ÖNSÖZ

İnsan dünyaya geldiği ilk günden itibaren sürekli birileriyle iletişim halindedir. Öyle ki her bir bireyin ruhsal dünyasını başkasıyla kurduğu ilişkileri oluşturur. İnsanın tüm benliğini kuşatan ilişkiler psikolojinin ilgilendiği önemli konular arasındadır. Bilhassa gelişim psikolojisi kuramlarından olan bağlanma kuramı tam da bireyin doğduğu ilk günden ölene kadarki ilişki gelişimini inceler. Bağlanma, bireyin hayatında kendisi için önemli olan kişilere karşı hissedilen, onlarla beraber olduğunda mutlu olmasını, sıkıntılı zamanlarda varlıklarıyla rahatlık bulunmasını sağlayan yoğun, kalıcı ve tutarlı bir bağıdır.

Bağlanma bireyin ruhsal dünyasında oluşan duygusal bir bağıdır ve hayatımızın ilk evrelerinde oluşmuş olan bu bağı diğer insanlarla kurduğumuz gibi Allah'la da kurarız. Zira kutsal bir varlığa inanma ve bağlanma insanın en doğal, psikolojik eğilimlerinden biridir.

Tıpkı bağlanma gibi yalnızlık da insanla beraber var olan ve üzerinde çok farklı yorumlar yapılmış öznel bir yaşantıdır. En sık rastlanan tanımına göre yalnızlık, bireyin var olan ilişkileri ile arzuladığı ilişkiler arasındaki uyumsuzluk durumunda yaşantılanan bir tecrübedir. Dolayısıyla yalnızlık bireyin duygusal ve sosyal ilişkilerinde yaşadığı bozukluktur. Yalnızlık hemen herkesin zaman zaman yaşadığı bir duygu olması hasebiyle araştırmaya ve üzerinde düşünmeye değer önemli bir konudur.

Her şeyden önce hayatım boyunca üzerimden desteklerini hiç çekmeyen, evlatları için her türlü fedakârlığa katlanan anne ve babama; bana hep destek olup moral veren, yanımda olan ağabeyim Celal Çağlayan, kardeşlerim Zeynep Çağlayan ve Musa Çağlayan'a teşekkürü bir borç bilirim. Din psikolojisi alanına yönelmeme sebep olan ve bu konuda bana her türlü rehberliği yapan hocam ve danışmanım Prof. Dr. İbrahim GÜRSES'e; fikirleriyle ufkumu genişleten ve yol gösteren, bilhassa çalışmamın ölçeklerinde bana yardımcı olan Dr. Akif HAYTA'ya; tez yazım sürecinde yaşadığım her türlü sıkıntıda imdadıma yetişen ve bana rehberlik eden hocam Arş. Gör. Esra İRK'e; çalışmam boyunca manevi destekleriyle yanımda olan dostlarım Sümeyye



Toprak, Nurcan ay, Yeşim Kaya, Sevcan Altuntop, Esra Koç, Zeynep Dođancı ve Būşra Kartal'a; lisansta ve yūksek lisansta beni hep destekleyen Gōren ailesine sonsuz teşekkūrlər.

**Elif AğLAYAN**

## İÇİNDEKİLER

TEZ ONAY SAYFASI.....	iii
YÜKSEK LİSANS/DOKTORA İNTİHAL YAZILIM RAPORU .....	iv
YEMİN METNİ .....	v
ÖZET.....	vi
ABSTRACT.....	vii
ÖNSÖZ.....	viii
İÇİNDEKİLER .....	ix
TABLolar LİSTESİ.....	xii
KISALTMALAR .....	xiii
GİRİŞ .....	1
A. ARAŞTIRMANIN KONUSU .....	1
B. KONUNUN AMACI VE ÖNEMİ .....	3

## BİRİNCİ BÖLÜM

### TEMEL KAVRAMLAR VE KURAMLAR

I. YALNIZLIK .....	7
A. Yalnızlık Nedir?.....	9
B. Yalnızlık Tecrübesinin/Duygusunun Anlamları .....	12
C. Yalnızlık Tipleri .....	16
1. Tek Başınalık .....	16
2. Duygusal Yalnızlık.....	19
3. Sosyal Yalnızlık .....	21
II. YALNIZLIĞIN NEDENLERİ VE RUH SAĞLIĞI .....	23
A. Yalnızlığın Nedenleri.....	23
1. Bireycilik/Modernite .....	25
2. Anne-Baba Tutumları.....	27
3. Kişilik Özellikleri.....	30
4. Benlik Algısı .....	33
B. Yalnızlık ve Ruh Sağlığı .....	35
1. Yalnızlık ve Depresyon-Kaygı.....	36
2. Yalnızlık ve Anlam Arayışı-İntihar .....	38

## İKİNCİ BÖLÜM

### BAĞLANMA STİLLERİ VE YALNIZLIK

I. BAĞLANMA KURAMI VE GELİŞİMİ: PSİKANALİZDEN GENEL PSİKOLOJİYE .....	42
A. Bağlanma Kuramı .....	42
1. Bağlanma Nedir?.....	42
2. İçsel Çalışan Modeller.....	50
B. Kuramın Gelişimi ve Bağlanma Stilleri .....	52
1. Üçlü Bağlanma Modeli .....	53
2. Dörtlü Bağlanma Modeli.....	55
II. BAĞLANMA KURAMI İLE ALLAH TASAVVURU İLİŞKİSİ .....	57
A. Tanrı'ya Bağlanma.....	57
1. Yedek Bağlanma Figürü Olarak Tanrı .....	60
2. Telafi ve Uygunluk Hipotezleri .....	63
3. Çocuklukta Allah'a Bağlanma Gelişimi .....	66
4. Gençlik ve Yetişkinlikte Allah'a Bağlanma Gelişimi.....	68
B. Güvensiz Bağlanma ve Yalnızlık.....	72
1. Güvensiz Bağlanmada Anne-Baba Tutumları .....	73
2. Güvensiz Bağlanma ve Yakın İlişkilerde Yaşanan Sorunlar .....	75
C. İslam ve Bağlanma .....	78
1. İslam'ın Allah Tasavvuru ve Allah'a Bağlanma.....	78

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### YÖNTEM

I. ARAŞTIRMANIN METODOLOJİSİ .....	86
A. Araştırmanın Hipotezleri .....	86
B. Araştırmanın Modeli .....	87
C. Araştırmanın Varsayımları ve Sınırlılıkları .....	87
1. Varsayımlar .....	88
2. Sınırlılıklar .....	88
D. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi .....	88
II. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI .....	89
A. Demografik Bilgi Formu.....	89
B. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri(YİYE).....	89
C. Tanrı'ya Bağlanma Ölçeği .....	90
D. UCLA Yalnızlık Ölçeği-3.....	92
III. VERİLERİN TOPLANMASI İŞLEMİ .....	94
A. Verilerin Analizi .....	94
B. Güç Analizi .....	96

**DÖRDÜNCÜ BÖLÜM**  
**BULGULAR VE YORUMLAR**

<b>I. BULGULAR</b> .....	<b>99</b>
A. Katılımcıların Demografik Özellikleri .....	99
B. Katılımcıların Demografik Özellikleri Bakımından YİYE, Allah'a Bağlanma ve Yalnızlık Düzeylerinin Karşılaştırılması .....	101
C. Katılımcıların YİYE, Allah'a Bağlanma ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişkiler .....	110
<b>II. TARTIŞMA ve YORUM</b> .....	<b>112</b>
A. Demografik Değişkenlerin Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envateri(YİYE), Allah'a Bağlanma ve Yalnızlık Duygusuyla İlişkinin Değerlendirilmesi .....	112
B. Yalnızlık Duygusu, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri(YİYE) ve Allah'a Bağlanma Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi .....	129
<b>SONUÇ VE ÖNERİLER</b> .....	<b>139</b>
SONUÇ .....	139
ÖNERİLER .....	145
<b>KAYNAKÇA</b> .....	<b>147</b>
<b>EKLER</b> .....	<b>169</b>
EK 1. KİŞİSEL BİLGİ FORMU .....	169
EK 2. UCLA YALNIZLIK ÖLÇEĞİ VOL-3 .....	171
EK 3. TANRI'YA BAĞLANMA ÖLÇEĞİ.....	173
EK 4. YAKIN İLİŞKİLERDE YAŞANTILAR ENVANTERİ (YİYE).....	174
EK 5. ETİK KURUL RAPORU.....	177
EK 6. UCLA YALNIZLIK ÖLÇEĞİ VOL-3 KULLANIM İZİNİ.....	178

## TABLolar LİSTESİ

Tablo 1 Yetişkin Bağlanma Stilleri(Bartholomew ve Horowitz, 1990) .....	57
Tablo 2 Katılımcıların ölçeklerden aldıkları minimum-maksimum puan aralıkları, ortalamalar, standart sapmalar, skewness (çarpıklık) ve basıklık (kurtosis) değerleri .....	95
Tablo 3. Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin frekans dağılımları ve yüzdeler.....	100
Tablo 4. Katılımcıların cinsiyetlerine göre Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri (YİYE)'nde güvenli, kaçınan ve kaygılı bağlanma, Allah'a güvenli, kaçınan ve kaygılı bağlanma ve yalnızlık düzeyleri .....	102
Tablo 5. Katılımcıların eğitim durumlarına göre YİYE'de güvenli, kaçınan ve kaygılı bağlanma, Allah'a güvenli, kaçınan ve kaygılı bağlanma ve yalnızlık düzeyleri .	103
Tablo 6. Katılımcıların hayatlarının çoğunun geçtiği yere göre Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri (YİYE)'nde güvenli, kaçınan ve kaygılı bağlanma, Allah'a güvenli, kaçınan ve kaygılı bağlanma ve yalnızlık düzeyleri .....	104
Tablo 7. Katılımcıların medeni durumlarına göre YİYE'de güvenli, kaçınan ve kaygılı bağlanma, Allah'a güvenli, kaçınan ve kaygılı bağlanma ve yalnızlık düzeyleri .	105
Tablo 8. Katılımcıların gelir durumlarına göre YİYE'de güvenli, kaçınan ve kaygılı bağlanma, Allah'a güvenli, kaçınan ve kaygılı bağlanma ve yalnızlık düzeyleri .	107
Tablo 9. Katılımcıların yaşları ile YİYE'de bağlanma (güvenli, kaçınan, kaygılı) düzeyleri, Allah'a bağlanma (güvenli, kaçınan, kaygılı) düzeyleri ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkiler .....	109
Tablo 10. Katılımcıların YİYE'de bağlanma (güvenli, kaçınan, kaygılı) düzeyleri, Allah'a bağlanma (güvenli, kaçınan, kaygılı) düzeyleri ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkiler.....	110
Tablo 11. Katılımcıların YİYE'de kaçınan ve kaygılı bağlanma ve Allah'a kaçınan ve kaygılı bağlanma düzeylerinin yalnızlık üzerindeki etkisi .....	111
Tablo 12. Katılımcıların YİYE'de güvenli bağlanma ve Allah'a güvenli bağlanma düzeylerinin yalnızlık üzerindeki etkisi .....	112
Şekil 1 Örneklemin küçük etki düzeyindeki etki büyüklüğüne ilişkin GPower ekran görüntüsü .....	97
Şekil 2 Örneklemin büyük etki düzeyindeki etki büyüklüğüne ilişkin GPower ekran görüntüsü .....	98

## KISALTMALAR

Akt.	:Aktaran
B.	:Baskı
Bkz.	:Bakınız
c.	:cilt
Çev.	:Çeviren
İÇM	:İçsel Çalışan Modeller
TDK	:Türk Dil Kurumu
TDV	:Türkiye Diyanet Vakfı
Ve ark.	:Ve arkadaşları
v.dğr.	:Ve diğerleri
YİYE	:Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri

# GİRİŞ

## A. ARAŞTIRMANIN KONUSU

İlişki kurmak tıpkı yemek-içmek, nefes almak gibi insanoğlunun en temel ihtiyaçlarından biridir. Hatta diyebiliriz ki insanlar ilişki kurmak üzere yaratılmışlardır ve en temel insani edimleri de bu ilişkiler vasıtasıyla gelişir. İnsanın sosyal ve psikolojik dünyasını oluşturan bu ilişkiler bozulduğunda bireyler hem kendi içsel dünyalarında hem de yakın çevrelerindeki bireylerle ciddi uyumsuzluklar yaşayabilirler. Yaşanan bu uyumsuzlukların en önemlilerinden biri de yalnızlık duygusudur.

İnsanlar dünyaya geldikleri ilk günden itibaren mevcut bir sosyal çevrenin içinde yaşayıp psikososyal ve ruhsal gelişimlerini sürdürürler. Bu çevrenin içinde bebeğin ilk etkileşime geçtiği kişi genellikle onun ilk bakımvereni olan annesidir. Dolayısıyla bir bebeğin bağlanmasının temelleri anne ile atılır. Annenin ruhsal gelişimi, karakteri, yaşanan çevre şartları, kültür gibi pek çok etmen bu bağlanmanın seyrini önemli ölçüde etkiler. Yaşanan bu şartlar çerçevesinde bebeklerde farklı bağlanma örüntüleri gelişir.

“Bağlanma, bakıcıya yönelik yakınlığı sürdürmeye hizmet eden içgüdüsel bir süreç ya da insanların kendileri için önemli gördükleri kişilere karşı geliştirdikleri güçlü duygusal bağlar olarak tanımlanır.”<sup>1</sup> Buna bağlı olarak gelecekte kuracağımız ilişki örüntülerinin zemini de bebek ve annesi arasındaki ilişkiyle atılır. Bağlanma kavramı, bağlanılacak kişiyle kurulan ilişkinin devamlı olacağını ve bu temel ilişkinin genelleştirilerek diğer insanlara da yansıtılacağını ifade eder. Bağlanma davranışı kendini bağlanılan kişiye önem verme, sarılma, temas kurma, yapışma, dokunma, o kişiyi arayıp bulma, yokluğunda onu isteme gibi şekillerde gösterir. Bu bağ güvenli olarak kurulduğunda gelecekteki ilişkilerin temel güven duygusunu sağlar.<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> John Bowlby, *Bağlanma ve Kaybetme 1 : Bağlanma*, çev. Tuğrul Veli Soylu (Pinhan Yayıncılık, 2013), 252; Ayrıca Bkz: Başak Karateke, “Bağlanmanın Oluşumu ve Psikososyal ve Bilişsel Gelişim Çerçevesinde Bağlanma”, *Bağlanma, Evlilik ve Aile Psikolojisi*, ed. Tarık Solmuş (İstanbul: Sistem Yayıncılık, 2010), 35.

<sup>2</sup> Turhan Yörükan, *Bağlanma ve Sonraki Yaşlarda Görülen Etkileri* (İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, 2019), 4.

Bağlanma kuramına göre bebeğin ilk bakımvereniyle kurduğu duygusal ilişki hayatının ilerleyen dönemlerinde diğer insanlara aktarılacağı gibi Tanrı'ya da aktarılır. Tanrı ile kurulan duygusal bağ anne-babalık ilişkisine benzer şekilde iletişim, yakınlık ve sevgi biçimini oluşturur. “Örneğin, ellerini havaya kaldırıp tanrının –hissiyatla da olsa- onu kucaklamasını, ona dokunmasını, ona sarılmasını beklemek bir bebeğin annesi tarafından sarılmayı istemesinden farksızdır.”<sup>3</sup> Bununla beraber Allah ile yaşanan tecrübeler tıpkı güvenle bağlanılan insanlardan sağlanan rahatlık ve güvenlik hissine benzer. Yaşanan bu tecrübeler güvenli bir sığınak işlevi(safe haven) görür.<sup>4</sup> Ayrıca Allah'la kurulan duygusal bağ bireylerin çevrelerini güvenle keşfe çıkabilmeleri için güvenli bir üs(secure base) olarak da tecrübe edilir.<sup>5</sup>

Diğer taraftan bahsettiğimiz bu temel ilişkisel ihtiyaçlar karşılanmadığı takdirde birey insanlarla kurduğu ilişkilerden yeterli doyum elde edemez. Pek çok kişi tarafından farklı yönleriyle ele alınan yalnızlık kavramının genel olarak yakın ilişkilerdeki eksiklik ve bozulmayla ilişkilendirebiliriz. Yalnızlık duygusu anne-baba, kardeş, yakın arkadaş ve eş gibi en yakınlarımızla yaşadığımız ilişkilerdeki uyumsuzluktan kaynaklanır.

Yalnızlıkla ilgili yapılan tanımlarda 3 temel noktada görüş birliği vardır: Birincisi, sosyal ilişkilerdeki yoksunluk, ikincisi, bu duygunun kişiden kişiye değişen öznel bir yaşantı olması, üçüncüsü ise yalnızlığın kişinin yaşam kalitesini düşüren, onu mutsuz eden, kaygı ve umutsuzluk gibi nahoş duyguların eşlik ettiği bir süreç olmasıdır.<sup>6</sup> Bununla birlikte yalnızlık kaygı, depresyon, panik bozukluk, çeşitli duygu-durum bozuklukları gibi pek çok psikolojik hastalığın nedeni olarak görülür. Yalnızlık bu psikolojik hastalıklara zemin hazırlamakla beraber bu hastalıkların neticesinde de gelişen paradoksal bir durumdur.

Yalnızlığa dair yapılan çalışmalarda da görüleceği üzere bebeklik yıllarından itibaren geliştirilen bağlanma örüntülerinin bireyin yaşamının ilerleyen yıllarındaki ilişkilerde ve yalnızlık düzeyinde belirleyici bir etkisi vardır. İlgili literatür incelendiğinde yalnızlığa

---

<sup>3</sup> Karateke, “Bağlanmanın Oluşumu ve Psikososyal ve Bilişsel Gelişim Çerçevesinde Bağlanma”, 384.

<sup>4</sup> Lee A. Kirkpatrick, *Attachment, Evolution and Psychology of Religion* (New York: Guildford Press, 2005), 61.

<sup>5</sup> Kirkpatrick, *Attachment, Evolution and Psychology of Religion*, 65.

<sup>6</sup> Aylin Demirli Yoraz, “Yalnızlık ve Bağlanma”, *Bağlanma, Evlilik ve Aile Psikolojisi*, ed. Tarık Solmuş (İstanbul: Sistem Yayıncılık, 2010), 424.



neden olan en önemli etkenlerden birinin bağlanma stilleri olduğu görülecektir.<sup>7</sup> Yani birey güvensiz bağlanma örüntüleri geliştirdiğinde insanlarla ilişkilerine yaşadığı kaygı, korku ve kaçınmayı yansıtacak ve ilişkileri olumsuz yönde geliştirecektir. Buna karşın güvenli bağlanma geliştirdiğinde ruhsal dünyasında var olan temel güven duygusuyla ilişkilerini çok daha rahat oluşturup devam ettirecektir.

Daha önce bireyin ebeveyniyle/özellikle annesiyle ilk ilişkilerini başka insanların yanında Tanrı'ya da yansıttığını kısaca belirtmiştik. Bağlanma kuramı bireyin Tanrı'yla ilişkisini 2 şekilde ele alır: Birincisi, uygunluk(Correspondence) hipotezi, bir diğeri telafi(Compensation) hipotezidir. Uygunluk hipotezine göre bireyler ebeveyniyle geliştirdiği ilk ilişkişel şemaları Allah'a yansıtır ve bu yönde bir Tanrı tasavvuru geliştirir. Buna göre birey eğer ebeveynine güvenli bağlanmışsa bunu Allah'a yansıtır ve Allah'ın da tıpkı onu koruyup kollayan, isteklerine duyarlı bir şekilde yanıt veren ebeveyni gibi kendisini koruyacağına inanır. Buna karşın eğer ebeveyn çocuğa karşı reddedici ya da ikircikli tutumlar sergilemişse Allah'ın da ona karşı reddedici olabileceğine dair bilişsel şemalar geliştirir. Telafi hipotezine göre ise ebeveynine güvensiz bağlanan birey duygu dünyasında yaşadığı bu boşluğu Allah'a bağlanarak telafi eder.<sup>8</sup>

Çeşitli nedenlerle yalnızlık duygusuna sahip bir birey Allah'a güvenli bağlanarak yalnızlık duygusunu telafi edebilir. Bu bağlamda araştırma konumuz yalnızlık, yakın ilişkilerde bağlanma stilleri ve Allah'a bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi incelemektir.

## **B. KONUNUN AMACI VE ÖNEMİ**

Araştırmamızın temel amacı çalışmaya katılan bireylerin Allah'a bağlanma stilleri ile yalnızlık duygusu arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır. Bu amaca yönelik olarak ilk önce katılımcıların demografik değişkenlere göre yalnızlık düzeyleri, Allah'a bağlanma stilleri ve yetişkin bağlanma stilleri arasındaki ilişki gösterilecektir. Daha sonra Allah'a bağlanma stilleri, yetişkin bağlanma stilleri ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkiler ortaya konacaktır. Akabinde değişkenler arasındaki ilişkilere göre sonuçlar analiz edilip yorumlanacaktır.

<sup>7</sup> Aysun Şeremet, *Güvensiz Bağlanma ve Yalnızlık Arasındaki İlişkide Duygu Düzenlemenin Aracı Rolü* (Eskişehir: Eskişehir Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019), 2.

<sup>8</sup> Pehr Granqvist, "Religiousness and Perceived Childhood Attachment: On the Question of Compensation or Correspondence", *Journal for the Scientific Study of Religion* 37/2 (1998), 350-367.

Bağlanma gelişiminin bireyin doğumunda önce anne karnındaki oluşumuyla beraber başladığını söyleyebiliriz. Bebek artık hayata adımlarını atar atmaz ilk etkileşimini annesiyle kurar. Devamında baba, kardeş, nine vs. şeklinde devam eder. Bebeğin bakım verenleriyle kurduğu bu ilişkiler zamanla onun bağlanma stilini de belirler ve yaşamın ilerleyen dönemlerinde bu bağlanma örüntülerini başkalarına da aktarır. İşte bu noktada biz bu çalışmamızda bireyin Allah'a bağlanma gelişimini inceledik. Bununla birlikte bu bağlanmanın yalnızlık duygusuyla ilişkisini ölçmeyi hedefledik.

Ülkemizde Allah'a bağlanma konusuyla alakalı çok az çalışma yapılmıştır. Bunlardan bir tanesi Akif Hayta'nın "Bağlanma Kuramı ve Tanrı Tasavvuru İlişkisi Üzerine bir Araştırma" başlıklı doktora tezidir. Bu çalışmada Hayta bireylerin Tanrı tasavvurlarını, Tanrı'ya bağlanma düzeylerini, ana-baba tutumlarını ve yakın ilişkilerde bağlanma düzeylerini ölçüp bu değişkenler arasındaki korelasyonları incelemiştir. Bu çalışmada bilhassa anne-babaya bağlanma ve Tanrı'ya bağlanma arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmiş olup bağlanma kuramında öne sürülen uygunluk hipotezi büyük oranda doğrulanmıştır.<sup>9</sup> Diğer taraftan yine Hayta'nın "Anneden Allah'a: Bağlanma Teorisi ve İslam'da Allah Tasavvuru" isimli çalışması da bebek ve çocuklar için güvenli bir sığınak olan anne ile kurulan duygusal bağın Allah'a yansıtılacağı ve Allah'ın da bireyler için güvenli bir üs olacağı bağlanma kuramı çerçevesinde değerlendirilmektedir. İslam düşüncesinde anlatılan Allah'ın her zaman ve her yerde kullarına karşı çok şefkatli ve çok merhametli olduğuna inanılır. Nitekim Allah'ın Rahman, Rahim, Vedud isimleri Allah ile kul arasındaki sevgiyi ve bağı ifade eder. Bu bağlamda İslam'ın Allah tasavvuru çerçevesinde anneden Allah'a bağlanma konusu ele alınmıştır.<sup>10</sup>

Bağlanma ve din konusunda Nuran E. Korkmaz da bağlanma kuramının İslam dini açısından uygulanabilirliğini araştırmıştır. Bu noktada Tanrı'ya bağlanma ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki incelenmiş ve sonuç olarak psikolojik iyi oluş hali yüksek düzeyde olan bireylerin Tanrı'ya güvenli bağlandıkları bulgulanmıştır.<sup>11</sup> Benzer şekilde

---

<sup>9</sup> Akif Hayta, *Bağlanma Kuramı ve Tanrı Tasavvuru İlişkisi Üzerine Bir Araştırma* (Bursa: Bursa Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora, 2017).

<sup>10</sup> Akif Hayta, "Anneden Allah'a: Bağlanma Teorisi ve İslâm'da Allah Tasavvuru", *Değerler Eğitimi Dergisi* 4/12 (2006), 35.

<sup>11</sup> Nuran Erdoğan Korkmaz, *Bağlanma, İnsan-Tanrı İlişkisi ve Psikolojik İyi Hali* (Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2012).

Hacer Subaşı da üniversite öğrencilerinin Tanrı ile ilişkilerini bağlanma kuramı açısından ele almıştır. Çalışmada demografik değişkenler, dindarlık algısı ve Tanrı'ya bağlanma ilişkisi incelenmiştir.<sup>12</sup> Bu çalışmaların yanında Bahar Özkan'ın "Yetişkinlerde Bağlanma İlişkileri ve Dini Başa Çıkma İlişkisi"<sup>13</sup> isimli yüksek lisans tezi, Mehmet Çınar'ın "Yetişkin ve Yaşlılarda Tanrı'ya Bağlanma Tarzı ve Ölüm Kaygısı İlişkisi Üzerine bir Araştırma"<sup>14</sup> ve Betül Kış'ın Müslüman bireylerde Tanrı algısını incelediği "Müslümanlarda Bağlanma ve Tanrı Algısı"<sup>15</sup> isimli çalışmalar mevcuttur.

Batı'da yapılan çalışmalara baktığımızda ilk olarak Lee Kirkpatrick ve Phillip Shaver'ın çalışmalarıyla karşılaşırız. Kirkpatrick ve Shaver bağlanma teorisinin din psikolojisi için teorik bir çerçeve sunduğunu öne sürer. Buna göre Tanrı imgesi, din değiştirme(conversion) ve dua gibi konuları bağlanma kuramı ile açıklamaya çalışmışlardır. Bu noktada Kirkpatrick ve Shaver anne-baba bağlanmasının Tanrı'yla kurulan ilişkilere aktarılabilirliğini öne sürmüştür. Ayrıca ebeveynine güvensiz bağlanan bireylerin Tanrı'yı yedek bağlanma figürü olarak görebileceklerini savunmuşlardır.<sup>16</sup> Pehr Granqvist de ebeveyniyle güvensiz bağlanan bireylerin Tanrı'yı bir yedek bağlanma figürü olarak kullandıklarını gösteren, dolayısıyla bağlanma kuramındaki telafi hipotezini(compensation hypothesis) doğrulayan bir çalışma yürütmüştür.<sup>17</sup>

Diğer taraftan yalnızlık konusuna baktığımızda Türkiye'de ve Batı'da hem psikoloji hem de din psikolojisi alanlarında pek çok çalışma yapılmıştır. Kızılgeçit'in yalnızlık, umutsuzluk ve dindarlık ilişkisi ile ilgili yaptığı çalışma<sup>18</sup>, Karakuş'un bağlanma stilleri

---

<sup>12</sup> Hacer Subaşı, *Üniversite Öğrencilerinin Tanrı ile İlişkilerinin Bağlanma Kuramı Açısından Değerlendirilmesi* (İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2012).

<sup>13</sup> Bahar Özkan, *Yetişkinlerde Bağlanma Stilleri ve Dini Başa Çıkma İlişkisi* (İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans, 2019).

<sup>14</sup> Mehmet Çınar, *Yetişkin ve Yaşlılarda Tanrı'ya Bağlanma Tarzı ve Ölüm Kaygısı İlişkisi Üzerine Bir Araştırma* (Erzurum: Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2015).

<sup>15</sup> Betül Kış, *Müslümanlarda Bağlanma ve Tanrı Algısı* (İstanbul: Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, Yüksek Lisans, 2018).

<sup>16</sup> L. Kirkpatrick - P. Shaver, "Attachment Theory and Religion: Childhood Attachments, Religious Beliefs, and Conversion\*", *Journal for the Scientific Study of Religion* 29/3 (1990), 315-334.

<sup>17</sup> Granqvist, "Religiousness and Perceived Childhood Attachment".

<sup>18</sup> Muhammed Kızılgeçit, *Yalnızlık Umutsuzluk ve Dindarlık İlişkisi* (Erzurum: Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2011).

ve yalnızlık üzerine yaptığı çalışma<sup>19</sup>, Yapıcı'nın dindarlık ve yalnızlık ile alakalı olarak yaptığı çalışma<sup>20</sup>, Yaşar'ın "Yalnızlık"<sup>21</sup> isimli çalışması ve bunlar gibi pek çok çalışma tezimize ışık tutan çalışmalardan olmuştur. Batı'da yapılan çalışmalara baktığımızda ise karşımıza en çok çıkan isimler yalnızlığı sosyal ve duygusal yalnızlık şeklinde ayıran Robert Weiss<sup>22</sup>, yalnızlığı "gerçekte yaşanan sosyal ilişkiler ile arzu edilen sosyal ilişkiler arasındaki uyumsuzluk" şeklinde tanımlayan Anne Peplau ve Daniel Perlman<sup>23</sup>, "Yalnızlığın Felsefesi"<sup>24</sup> isimli eseriyle yalnızlığı pek çok açıdan ele alan Lars Svendsen, "Ruhun Yalnızlığı"<sup>25</sup> isimli eseriyle Eugenio Borgna, yalnızlıkla yakından ilişkili olan tek başınalık<sup>26</sup> kavramını anlamamıza yardımcı olan Christopher R. Long ve James R. Averill'dir. Bununla birlikte Allah'a bağlanma, Tanrı'yla ilişkiler ve yalnızlık ilişkisi Batı'da çalışılmış olmasına rağmen<sup>27</sup> henüz ülkemizde çalışılmamıştır. Bu bağlamda çalışmamız ülkemizde bir ilk niteliğindedir ve bu yönüyle yapılan çalışmaları destekleyeceği ve geliştireceği kanaatindeyiz.

Tanrı'ya bağlanma ile ilgili yapılan çalışmalar genellikle Yahudi-Hristiyan katılımcılarla ilgili olduğundan bu çalışmanın Müslüman örneklem üzerinde yapıyor olması literatürdeki çalışmaların Müslümanlar için ne derecede geçerli olduğunu da göstermesi açısından önemlidir.

---

<sup>19</sup> Özlem Karakuş, "Ergenlerde Bağlanma Stilleri ve Yalnızlık Arasındaki İlişki", (2012), 14.

<sup>20</sup> Asım Yapıcı, "Gençlerde Dindarlığın Farklı Görüntüleri ile Yalnızlık Arasındaki İlişkiler: Çukurova Üniversitesi Örneği", *Değerler Eğitimi Dergisi* 9/22 (01 Aralık 2011), 181-208.

<sup>21</sup> Murat Ruhat Yaşar, "Yalnızlık", *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* 17/1 (01 Ocak 2007), 237-260.

<sup>22</sup> Robert S. Weiss, *Loneliness: The Experience of Emotional and Social Isolation* (Cambridge: MIT Press, 1973).

<sup>23</sup> Bkz: Daniel Perlman - Letitia Anne Peplau, "Loneliness", *Encyclopedia of Mental Health* (San Diego, 1998); Letitia Anne Peplau - Daniel Perlman (ed.), *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy* (New York: Wiley, 1982).

<sup>24</sup> Lars Svendsen, *Yalnızlığın Felsefesi*, çev. Murat Erşen (İstanbul: Redingot Kitap, 2019).

<sup>25</sup> Eugenio Borgna, *Ruhun Yalnızlığı*, çev. Meryem Mine Çilingiroğlu (İstanbul: Yapı Kredi Yayınları, 2019).

<sup>26</sup> Christopher R. Long - James R. Averill, "Solitude: An Exploration of Benefits of Being Alone", *Journal for the Theory of Social Behaviour* 33/1 (2003), 21-44.

<sup>27</sup> Bkz: Lee A. Kirkpatrick vd., "Loneliness, Social Support, and Perceived Relationships with God", *Journal of Social and Personal Relationships* 16/4 (01 Ağustos 1999), bkz.

# BİRİNCİ BÖLÜM

## TEMEL KAVRAMLAR VE KURAMLAR

### I. YALNIZLIK

Yalnızlık insanla ilgili varoluşsal bir gerçekliktir. Bu gerçeklik kimi zaman insanın acılarını, çaresizliklerini, korkularını, hüznünü ifade ederken kimi zaman ise yaratıcılığını, özgürlüğünü, huzurunu, dinginliğini hatta rahatlığını ifade eder. Yani insanın hem olumlu hem de olumsuz olan pek çok durumuyla ilişkilidir. Dolayısıyla yalnızlık edebiyattan psikolojiye, sanattan felsefeye hatta dini metinlere konu olmuştur ve konuyla ilgili pek çok eser kaleme alınmıştır. Bu yüzden yalnızlığın aslında evrensel bir tecrübe olduğunu söyleyebiliriz.<sup>28</sup> Hemen hemen her insan yalnızlığı farklı şekillerde deneyimlemiş ve ifade etmiştir. Evrensel olmasının yanı sıra her bir insan tekinin kendine ait bir içsel dünyası olduğu için bir taraftan da yalnızlığın öznel bir deneyim<sup>29</sup> olduğunu bize hatırlatır. Yalnızlığı pek çok kişi tecrübe etse de her birey yalnızlığı kendi öznel gerçekliği içinde deneyimler.<sup>30</sup>

Yalnızlık dendiğinde akla gelen durumlardan biri de ilişkilerdir. İnsan bu dünyayla ilişki kurmaya daha dünyaya gelmeden annesiyle arasında mevcut olan kordon bağıyla başlar. Devamında ailesi, akrabaları, dostları, kendisi, yaratıcısı ve hatta tabiatla kurduğu ilişkiler gelir ve bu ilişkilerle beraber insanın kendi öznel dünyası oluşmaya başlar. Söz konusu bu ilişkilerin bozulması ya da sarsılması nedeniyle kişilerin içinde bulunduğu durumu ve yaşadığı duyguları yalnızlık olarak nitelendirebiliriz.<sup>31</sup>

İnsan bazen yalnız kaldığının ve doğadan ayrı olarak yaşadığının farkına varabilir. Bunun yanında kendini başka birisi aracılığıyla gerçekleştirme arayışı içerisinde olan da tek varlıktır.<sup>32</sup> İlişkilerden alınan yüksek doyum bireylerin birbirine bağlanmasını

---

<sup>28</sup> Paula Karnick, “Yalnızlık Hissi: Teorik Yaklaşımlar”, çev. Selçuk Zengin - Muhammed Kızılgöçer, *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi* 11/3 (2011), 218.

<sup>29</sup> Svendsen, *Yalnızlığın Felsefesi*, 26.

<sup>30</sup> İlyas Pür, *Ortaöğretim Öğrencilerinde Dini Hayat ile Kaygı ve Yalnızlık Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma (Mersin Örneği)* (Adana: Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2020), 32.

<sup>31</sup> Mustafa Günay, “Yalnızlık ve Birliktelik Arasında İnsan İlişkileri”, *Temaşa Erciyes Üniversitesi Felsefe Bölümü Dergisi* 3 (01 Temmuz 2015), 99.

<sup>32</sup> Yaşar, “Yalnızlık”, 238.

sağlar. İnsan ilişki kurduğu varlıklarla ortak anılara sahip olduğu için o varlıklarla bütünleşir. Bir insanın bütünleştiği kişileri kaybetmesi, beslendiği kaynakları da kaybetmesi anlamına gelir. Kaybedilen ilişki ne kadar büyükse, insanın içinde o oranda duygusal boşluk oluşur.<sup>33</sup> Kısaca insan ilişkileri yalnızlık ve birliktelik arasında değişir, dönüşür ve süregider.<sup>34</sup>

Her insanın içinde, onlara ihtiyaç duyduğu için kendisini başkalarına iten ama aynı zamanda yalnız kalmaya ve mesafeye ihtiyaç duyduğu için de kişiyi başkalarından uzaklaştıran fitri bir ikilik vardır.<sup>35</sup> Dolayısıyla bir insan yakınlarının arasında kendini yalnız hissedebilirken tek başına olduğunda yalnızlık duygusunu hissetmeyebilir. Bu, kişinin kendi iç dünyasında kefareti ödemiş ve kurtulduğu bir alan açmasıyla alakalıdır. İşte o zaman kişi kendini yalnız hissetmekten kurtarabilir.<sup>36</sup>

Yalnızlıkla ilgili yapılan psikolojik çalışmalar, ilk olarak 1938 yılında Zilboorg tarafından İngiltere’de gerçekleştirilmiştir.<sup>37</sup> İnsanla beraber var olan yalnızlığın psikoloji bilimi tarafından 20. yüzyılda ele alınmasının sebebi olarak modern bilimin de bu yüzyılda kurulmaya başlamasını söyleyebiliriz.<sup>38</sup> Yapılan çalışmalarda yalnızlık, teorik yönünün yanı sıra başka pek çok konuyla ilişkisi bakımından da ele alınmıştır: İnternet bağımlılığı<sup>39</sup>, sosyal ve psikolojik dışlanma<sup>40</sup>, depresyon<sup>41</sup>, benlik saygısı<sup>42</sup>, öfke gelişimi<sup>43</sup>, yabancılaşma düzeyi<sup>44</sup>, bağlanma<sup>45</sup>, kaygı<sup>46</sup> vs. Bu çalışmalardan da

---

<sup>33</sup> İbrahim Zeyd Gerçek, *Dikta Değil İkna İletişim Psikolojisi - İbrahim Zeyd Gerçek* (İstanbul: Küre Yayınları, 2016), 23.

<sup>34</sup> Günay, “Yalnızlık ve Birliktelik Arasında İnsan İlişkileri”, 99.

<sup>35</sup> Svendsen, *Yalnızlığın Felsefesi*, 17.

<sup>36</sup> Borgna, *Ruhun Yalnızlığı*, 21.

<sup>37</sup> Kızılgeçit, *Yalnızlık Umutsuzluk ve Dindarlık İlişkisi*, 4.

<sup>38</sup> Duane P. Schultz - Sydney Ellen Schultz, *Modern Psikoloji Tarihi* (İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2007), 28.

<sup>39</sup> Safa Demir - Ahmet Buğa, “Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlık ve İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişki: Bilişsel Çarpıtmaların Aracı Rolü”, *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 20/3 (31 Aralık 2019), 859-875.

<sup>40</sup> Mehmet Kavaklı, “Psikolojik Dışlanma ve Sosyal Dışlanma Arasındaki Farklılık: Benlik Değeri, Yalnızlık ve Genel Aidiet Duygusu Üzerindeki Etkileri”, *Karadeniz Sosyal Bilimler Dergisi* 11/20 (17 Haziran 2019), 45-55.

<sup>41</sup> Ege Ağırman - Mehmet Ziya Genç, “Huzurevinde, Evde Ailesiyle ve Yalnız Yaşayan Yaşlı Bireylerde Depresyon, Yalnızlık Hissi Düzeylerinin Karşılaştırılması”, *Çağdaş Tıp Dergisi* 7/3 (30 Eylül 2017), 234-240.

<sup>42</sup> Berna Güloğlu - Özlem Karairmak, “Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlığın Yordayıcısı Olarak Benlik Saygısı ve Psikolojik Sağlamlık”, *Ege Eğitim Dergisi* 11/2 (01 Ağustos 2010), 73-88.

<sup>43</sup> Vesile Oktan, “Yalnızlık ve Algılanan Sosyal Destek Düzeyinin Ergenlerdeki Öfkenin Gelişimine Etkisi”, *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi* 21/21 (16 Ekim 2013), 183-192.

anlaşılacağı üzere yalnızlık tek başına yaşanan bir tecrübe değildir. İnsanın psikolojik olarak pek çok yönüyle ilişkilidir.

### **A. Yalnızlık Nedir?**

Daha önce yalnızlıkla ilgili pek çok alanda çalışmalar yapıldığını dile getirmiştik. Şiirlerden romanlara, dini metinlerden akademik çalışmalara kadar pek çok tarzda farklı yönleriyle ve farklı konularla birlikte ele alınmıştır. Dolayısıyla herkesin kendi tecrübesine yönelik bir yalnızlık tanımı olduğunu söyleyebiliriz. Bu durum bir taraftan yalnızlığın farklı renklerini gösterirken diğer taraftan net bir tanımını yapmamızı da zorlaştırmaktadır.

Bizim tezimizde inceleyeceğimiz yalnızlık da olumlu yönlerinden ziyade olumsuz duyguları beraberinde getiren, kişinin kendisini duygusal boşlukta hissetmesine neden olan, sosyal beceri yetersizliğini, kişilik problemlerini, bağlanma bozukluğunu ve pasif-kaçıncı kişiliği imleyen acı verici yalnızlıktır.

İfade edildiği gibi yalnızlık çok farklı şekillerde yaşantılanır. Engin Geçtan, insanın tek başına yaşaması şeklindeki somut yalnızlık, kişinin kendi toplumuna yabancılaşması şeklinde görülen yalnızlık, kişinin çevresi tarafından itilmesi sonucu yaşanan yalnızlık, bir insanın çevresiyle ilişkilerini asgariye indirmesi şeklinde kendi seçimi sonucunda yaşanan yalnızlık ve insanın kendisini anlaşılmamış ve kimsesiz hissettiği gerçek yalnızlık şeklindeki tüm yaşantıların yalnızlık olarak nitelendirildiğini belirtmektedir. Ona göre yalnızlık, ürkütücü, korkutucu, kaygı verici, mutsuzluğa, umutsuzluğa, boşluğa, amaçsızlığa sürükleyen, bireyin diğerlerinden uzaklaşmasına, kendine ve başkalarına karşı yabancılaşmasına sebep olan dolayısıyla da bireyin sosyalleşmesine

---

<sup>44</sup> Abdullah Atli vd., “Üniversite Öğrencilerini Yabancılaşma ile Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişki/The Relationship Between the Levels of University Students’ Alienation and Loneliness”, *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 12/29 (21 Nisan 2015), 149-160.

<sup>45</sup> Karakuş, “Ergenlerde Bağlanma Stilleri ve Yalnızlık Arasındaki İlişki”.

<sup>46</sup> Hüdanur Özdemir - Arkun Tatar, “Genç Yetişkinlerde Yalnızlığın Yordayıcıları: Depresyon, Kaygı, Sosyal Destek, Duygusal Zeka”, *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi* 1/2 (10 Ağustos 2019), 93-101.

engel olan bir durumdur.<sup>47</sup> Sözlüğe baktığımızdaysa yalnızlık “Yalnız olma durumu, kimsesizlik, kimse bulunmama durumu, ıssızlık, tenhalık” şeklinde tanımlanmaktadır.<sup>48</sup>

Peplau ve Perlman’a göre yalnızlık, kişinin gerçekte yaşadığı sosyal ilişkileriyle arzuladığı sosyal ilişkiler arasındaki ciddi derecedeki uyumsuzluktan kaynaklanır. İnsanların önemli ölçüde sosyal ilişkilerinde niteliksel ve niceliksel olarak eksiklik yaşadıklarında tecrübe ettikleri öznel-psikolojik rahatsızlık şeklinde de ortaya çıkar.<sup>49</sup> Yalnız insanlar -niteliksel ve niceliksel olarak- mevcut ilişkilerinden daha fazla sosyal ilişki beklerler.<sup>50</sup> Buna göre yalnızlığı kişilerarası ilişkilerde yetersizlik şeklinde nitelendirebiliriz. Yalnızlığı kabul görme, ait olma, iletişim kurabilme, onaylama ve sosyalleşme gibi psiko-sosyal ihtiyaçların yeterli düzeyde karşılanmaması sonucunda ortaya çıkan öznel yönü ağır basan olumsuz duygusal bir tecrübe olarak nitelendirebiliriz.<sup>51</sup>

Yalnızlık, bireyler için önemli ihtiyaçlar karşılanmadığında ortaya çıkar<sup>52</sup> ve ilişkilerin yokluğuna verilen bir karşılıktır. Bir bireyin özel bir ilişkinin yokluğunu daha fazla arkadaş edinerek telafi etmesi pek mümkün gözükmemektedir. Başka bir deyişle belirli özel kişilerle yaşanan ilişkiler birbirinin yerine geçemez. Hayatı duygusal bağlılıktan yoksun olan birisi kendini işine vererek, arkadaşlarıyla daha aktif ilişkiler kurarak ya da kendini çocuklarına adayarak bu açığı telafi edemez. Birey bu faaliyetlere katılmasına rağmen yine de yalnız hissedecektir.<sup>53</sup>

Diğer taraftan yalnızlık, sosyal ilişkilerde yaşanan doyumsuzluğu da ifade eder. Arzu edilen ve gerçekte yaşanan ilişkiler arasındaki açığı genişledikçe bireyin yalnızlıktan dolayı çektiği acı da artacaktır. Ayrıca bireyler samimi ve güvende hissettikleri bir grubun desteğine ihtiyaç duyduklarında böyle kişilere sahip değillerse ya da

---

<sup>47</sup> Engin Geçtan, *İnsan Olmak* (İstanbul: Metis Yayınları, 2017), 106-109.

<sup>48</sup> Şükrü Haluk Akalın ve ark., *Yalnızlık* (Ankara: Türk Dil Kurumu Yayınları, 2011), “Türkçe Sözlük”, 2515.

<sup>49</sup> Perlman - Peplau, “Loneliness”, 2/571.

<sup>50</sup> Magnhild Nicolaisen - Kirsten Thorsen, “Who are lonely? Loneliness in different age groups (18-81 years old), using two measures of loneliness”, *International Journal of Aging & Human Development* 3 (2014), 251.

<sup>51</sup> Selahattin Yakut, *Öğretmenlerde Yabancılaşma, Yalnızlık ve Dindarlık İlişkisi: Polatlı Örneği* (Isparta: Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2016), 66,67.

<sup>52</sup> Cindy Hazan - Philip R. Shaver, “Bağlanma (Yakın İlişkilerle İlgili Araştırmalar İçin Bir Çerçeve)”, çev. Ali Dönmez, *Psychological Inquiry* 5/1 (1994), 27.

<sup>53</sup> Weiss, *Loneliness*, 227.



başkalarıyla uygun sosyal ilişki kurabilecek olgunluğa sahip olmadıkları için bunu yapamıyorlarsa yalnızlık hissedebilirler.<sup>54</sup> Bütün bunlar yaşanırken birey başka insanların dünyasına da açık hale gelir ve hatta yalnızlık başkalarıyla ilişki kurma arzusu ve özlemini içinde barındırır.<sup>55</sup>

Weiss ise yalnızlığın iki tür formu olduğunu düşünür: Bunlardan birincisi boşluk deneyimi ve bağlanma figürünün yokluğuna bir tepki olarak ortaya çıkan yalnızlıktır. Bir diğer formu ise marjinallik, dışlanma ve herhangi bir toplulukta bir yerinin olmadığını hissedince verilen bir tepki şeklinde ortaya çıkan yalnızlıktır. Her form öncelikle bireylerin bağlanmada veya sosyal ilişkilerde başkalarıyla bağlantı kurmayı isteyebileceği zamanlarda ortaya çıkar. Buna bağlı olarak bağlanma ya da toplum ilişkilerinde her kayıp yaşandığında yalnızlık tecrübesi ortaya çıkabilir.<sup>56</sup>

Bu tanımda dikkat çeken ilk husus bağlanma boşluğundan kaynaklanan yalnızlık duygusudur. Bireyler özellikle hastalık, afet gibi durumlarda tanıdığı ve güvendiği kişilerde yakınlık ararlar.<sup>57</sup> Çocuk olsun yetişkin olsun stresli ya da korkmuş kişi ihtiyaç duyduğu anda bağlanma figürüne ulaşamazsa rahatlaması oldukça zorlaşacaktır. Eğer ebeveyn çocuğun bu gibi duygusal ihtiyaçlarını karşılamayı devamlı olarak ihmal etmişse çocukta duygusal bir boşluk oluşur. Bu durum, ilerleyen yıllarda çocuğun duygusal anlamda kendisini yalnız hissetmesine neden olur.

Tanımda dikkat çeken bir diğer husus da sosyal ilişki eksikliğinden kaynaklanan yalnızlık duygusudur. İnsanın gönlü, akli ve ufku ancak başkalarıyla karşılıklı iletişim ve etkileşimi sonucunda gelişmekte ve olgunlaşmaktadır.<sup>58</sup> Başkalarıyla yaşanan her ilişki ve tecrübe bireyi yalnızlıktan kurtarır. Fakat ilişkiler ihtiyaç duyulan derinliğe sahip olmazsa güvensizlik ortaya çıkar ve devamında yalnızlığın soruna dönüşme

---

<sup>54</sup> Atılgan Erözkan, "Lise Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ve Yalnızlık Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi", *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 4/2 (17 Şubat 2010), 159.

<sup>55</sup> Borgna, *Ruhun Yalnızlığı*, 23.

<sup>56</sup> Robert S. Weiss, "Loneliness: What We Know About It And What We Might Do About It", *Preventing the Harmful Consequences of Severe and Persistent Loneliness: Proceedings of a Research Planning Workshop Held in Cooperation with the Department of Psychology*, ed. Letitia Anne Peplau - Stephen E. Goldston (U.S. Department of Health and Human Services, Public Health Service, Alcohol, Drug Abuse, and Mental Health Administration, National Institute of Mental Health, 1985), 3,4.

<sup>57</sup> Bowlby, *Bağlanma ve Kaybetme 1*, 265.

<sup>58</sup> M Akif Kılavuz, "Batı Kültüründe Yaşlanma Dönemi Yalnızlık Duygusunu Azaltma ve Arkadaş İlişkilerini Geliştirme Açısından Dinî Etkinliklerin Önemi", *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 14/2 (2005), 39.

ihtimali belirir.<sup>59</sup> Zira yalnız insanlar kendilerini koruyup kollayan kimse olmadığını, canları yandığı zaman kendilerine yardım edecek kimsenin bulunmadığını bilinçdışı yolla hissettikleri için tehlikelere karşı daha uyanık ve hassas olurlar.<sup>60</sup>

Jerry M. Burger'ın ifade ettiğine göre yalnızlık yaşadığımız toplumsal etkileşimler ve bu etkileşimlerin kalitesiyle alakalı olan algularımızla ilgilidir. Buna göre başkalarıyla çok az ilişki kuran bir insan eğer bu ilişkilerden doyum alıyorsa ve memnunsa bu kişi kendini yalnız hissetmeyebilir. Bununla birlikte çok fazla arkadaşı olan bireyler kendilerine daha fazla arkadaş arıyorsa ve daha derin ilişkilere ihtiyaç duyuyorsa bu kişi yalnızlık hissediyor olabilir. Yalnızlığı kişilerarası ilişkilerden alınan kişisel doyum ile açıklamak, neden bazı insanların tek başınayken yalnızlığı eğlenceli bulduğunu ve neden bazı insanların etraflarında pek çok insan varken bile kendilerini yalnız hissettiklerini izah etmemize yardımcı olur.<sup>61</sup>

Literatürde yer alan tanımların ortak noktası göz önünde bulundurulacak olursa yalnızlık, bir kişinin başkalarıyla herhangi bir iletişim ve ilişki içinde olmaması değildir. Aksine o, bireylerin aidiyet ve bağlılık hissederek herhangi bir iletişim içerisine girememesi demektir.<sup>62</sup> Yalnızlık daha çok bireyin çevresi tarafından dışlanması olarak algılansa da kişinin içinde bulunduğu ruhsal durum bağlamında toplumdan ve çevresinden kendini soyutlayarak içine dönmesi şeklinde de değerlendirilebilir.<sup>63</sup>

## **B. Yalnızlık Tecrübesinin/Duygusunun Anlamları**

Daha önce de ifade ettiğimiz üzere yalnızlık, tanımlanması güç ve karmaşık bir durumdur. Yalnızlık, bir durum olmakla beraber aynı zamanda bir duygudur.<sup>64</sup> Bu duygu pek çok duygudan kaynaklanabileceği gibi pek çok duyguyu da beraberinde getirir. Örneğin korku, üzüntü, keder, özlem, öfke, nefret, kaygı gibi duygular hem yalnızlık duygusuna sebep olabilirken hem de yalnızlık duygusunun sonucu olabilir. Bununla birlikte birey kendini yalnız hissettiği zamanlarda bu duyguları ve daha

---

<sup>59</sup> Erol Göka, *Yalnızlık ve Umut* (İstanbul: Kapı Yayınları, 2020), 19.

<sup>60</sup> Johann Hari, *Kayıbolan Bağlar Depresyonun Gerçek Nedenleri ve Beklenmedik Çözümler*, çev. Barış Engin Aksoy (İstanbul: Metis Yayınları, 2020), 103.

<sup>61</sup> Jerry M. Burger, *Kişilik/Psikoloji Biliminin İnsan Doğasına Dair Söyledikleri*, çev. İnan Deniz Erguvan Sarıoğlu (İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2016), 478,479.

<sup>62</sup> Yapıcı, "Gençlerde Dindarlığın Farklı Görüntüleri ile Yalnızlık Arasındaki İlişkiler", 183.

<sup>63</sup> Atılgan Erözkan, "Ergenlerde Yalnızlığın Yordayıcıları", *İlköğretim Online* 8/3 (2009), 810.

<sup>64</sup> Filiz Gün, *Kent Kültüründe Yalnızlık Duygusu* (Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2006), 6.

fazlasını aynı anda hissedebilir. Buradan yalnızlık duygusunun niçin bu kadar karmaşık bir duygu olduğu sorusuna da bir cevap bulabiliriz.

Yalnızlık, insanın çok boyutlu yapısında kalıcı izler bırakan, psikososyal dünyasında çeşitli problemlerle yüzleşmesine neden olan ve subjektif yönü daha baskın olduğu için anlamlandırılması konusunda entelektüel sıkıntılar barındıran duygusal bir tecrübendir.<sup>65</sup> Bu duygu ötekinin eksikliğinden ziyade kişinin kendisiyle daha çok ilişkilidir. Zira yalnızlık duygusuna sahip bireyler ne ötekiyle beraber yaşayabilirler ne de onlardan ayrı kalabilirler. Yalnızlığın tek paradoksu bu değildir. Bununla beraber yalnızlık hem insanların yaşadıkları birçok kederin kaynağıdır hem de yaratıcılığa ve düşünmeye giden yolun duraklarından biridir. Kimi insan yalnızlıktan kaçmaya çalışırken kimisi de yalnız kalabilmek için her yolu dener.<sup>66</sup>

Yalnızlık duygusu içerisinde bazen kısa süreli de olsa başkalarından duygusal anlamda bir kopuş yaşanır. Bu kopuş bireylere derin bir ızdırap tecrübesi yaşatır. Bireyler kendilerini dış dünyadan soyutlayıp yalnız kalmaya çalıştıklarında bu acılardan her zaman kurtulamazlar. Hatta kişi yalnızken yaraları daha duyarlı hale gelebilir.<sup>67</sup> Eugenio Borgna'nın bahsettiği acılı yalnızlık tam da bu türden bir yalnızlıktır. Buna göre acılı yalnızlıkta hastalık, bedensel acı, yoksunluk, hayal kırıklığı gibi sebeplerden kaynaklanan dünyadan, amaç ve arzularından istemli bir kopuş söz konusudur. Burada kişi kendisi dışındaki insanlara karşı ilgisiz, özensiz ve kayıtsızdır. İnsan acı çekmeye başladığında her zaman alışageldiği ilişkilerini koparmaya meyleder ve kendini acılı, olumsuz yalnızlığın içine hapseder.<sup>68</sup> Acı insanın ruhunu kapladığında insanlardan ve nesnelere kopmaya, soyutlanmaya ve ilişkilerine zarar vermeye başlar. Yalnızlığa dönüşen acı beraberinde umutsuzluğu ve kaygıyı da getirir. Yaşanan bu acı kişiye özeldir ve biriciktir.<sup>69</sup> Dolayısıyla bireyler yalnız yaşamak zorunda kaldıklarında ve sosyal çevreleriyle sağlıklı ilişkiler geliştiremeyip sosyal destekleri yetersiz kaldığında yaşama güçlerini daha kolay kaybedebilmektedirler.<sup>70</sup> Netice itibarıyla yalnızlık bireylere zarar verir çünkü insanların doğuştan gelen ihtiyaçlarının doyumunu engeller.

<sup>65</sup> Yakut, *Öğretmenlerde Yabancılaşma, Yalnızlık ve Dindarlık İlişkisi: Polatlı Örneği*, 63.

<sup>66</sup> Talat Parman (ed.), *Psikanaliz Yazıları 3* (Ankara: Bağlam Yayıncılık - Dergi, 2016), 3/16,17.

<sup>67</sup> Olivier Remaud, *Gönüllü Yalnızlık*, çev. Esra Özdoğan (İstanbul: Kıraathane Yayınları, 2019), 116.

<sup>68</sup> Borgna, *Ruhun Yalnızlığı*, 13.

<sup>69</sup> Borgna, *Ruhun Yalnızlığı*, 50,51.

<sup>70</sup> Kılavuz, "Batı Kültüründe Yaşlanma Dönemi Yalnızlık Duygusunu Azaltma ve Arkadaş İlişkilerini Geliştirme Açısından Dinî Etkinliklerin Önemi", 39.

Güçlü duygusal ipuçları bu yoksulluğa işaret eder; bireylerde kaygı ve huzursuzluğa neden olur.<sup>71</sup>

Bir yönüyle yalnızlık insanın kendi içine yönelmesi olarak da görülebilir. Zira içe yönelmek için öznenin mümkün merteye kendini dış dünyadan soyutlaması gerekir. Birey ancak böyle bir durumdayken kendi iç dünyasının derinliklerini keşfedebilir.<sup>72</sup> Dolayısıyla yalnızlık bireylerin günlük hayatı daha derinden hissetmesini sağlayan içsel bir deneyimdir; hayatta asli olan ile olmayan şeyleri ayırt etmesini sağlar. Aslında bu çeşit yalnızlık bireylerin hayatına anlam katan bir yalnızlıktır. Burada yalnızlığın kökeninin içsellik olduğunu söyleyebiliriz.<sup>73</sup>

Objektif sosyal bağlar öznel yalnızlık deneyimlerini belirler.<sup>74</sup> Yalnız olmak bir anlamda başarısız olmak demektir. Bu, insanlarla ilişki kurma ihtiyacının karşılanması konusunda başarısız olmak anlamına gelir. Yalnız olan kişi başkalarından beklediği değeri istediği oranda göremez. Bu sebeple yalnızlığı dışarıdan dayatılmış gibi hisseder. Yalnız bir kimse başkalarıyla ilişki kurmak isteyen ama bundan mahrum kalan kişidir.<sup>75</sup> Bu mahrumiyetle beraber insanlar yalnız kaldıklarında kendi benliklerinin sınırlarını yitirmiş gibi bir duygu yaşayabilir ve öznel benlikleriyle nesnel dünyayı ayırt etmekte zorlanabilirler.<sup>76</sup>

İnsanlar yalnızlığı daha çok kişisel yetersizlik olarak algıladıkları için bunu anlatma hususunda da gönülsüzdürler. İnsanlar bu duygunun başkalarında da olduğunu fark ettiklerinde bunu daha rahat tanımlayabilmektedirler. Zira insanın kendi biricikliğiyle yüzleşmesinden önce yalnızlık duygusunun evrenselliğine sığınmak daha iyi algılanır.<sup>77</sup> Bireyler kendilerini yalnız ve soyutlamış hissettiğinde “utanç ve korku işbirliği yaparak kişinin kendinden şüphe etmesini tetikler ve bunun sonucunda da özgüvenini düşürüp yardım istemekten çekinir hale getirerek yalnızlığı kendinden menkul bir duruma

---

<sup>71</sup> Hazan - Shaver, “Bağlanma (Yakın İlişkilerle İlgili Araştırmalar İçin Bir Çerçeve)”, 28.

<sup>72</sup> Rahim Tarım, “Necatigil, Rilke ve Yalnızlık”, *Türklük Bilimi Araştırmaları* 47 (08 Haziran 2020), 158,159.

<sup>73</sup> Borgna, *Ruhun Yalnızlığı*, 27-29.

<sup>74</sup> National Institute of Mental Health (U.S.), *Preventing the Harmful Consequences of Severe and Persistent Loneliness*, ed. Letitia Anne Peplau - Stephen E. Goldston (U.S. Department of Health and Human Services, Public Health Service, Alcohol, Drug Abuse, and Mental Health Administration, National Institute of Mental Health, 1984), 19.

<sup>75</sup> Svendsen, *Yalnızlığın Felsefesi*, 177.

<sup>76</sup> Geçtan, *İnsan Olmak*, 109.

<sup>77</sup> Karnick, “Yalnızlık Hissi”, 218.

dönüştürür.” Yaşanan bu kısır döngü insanı zamanla sevgiyi hak etmediğine ve kimse için önemli olmadığına inandırıp içine kapanmaya ve en fazla ihtiyaç duyduğu ilişkilerden uzaklaşmaya iter.<sup>78</sup>

Yalnızlık insanın katı bir şekilde, insanın kendi fikirlerinin diğerlerinin fikirlerinden daha iyi olduğu düşüncesine de yol açar. Kişi bu durumda çelişkiyi kaldıramaz. Kendi şahsi görüşlerinin topluluk içerisinde tartışılmasını kabul etmez ve dünyanın tamamının kendi düşüncelerine benzediğini düşünmeye başlar. Neticede kendinden başkasına saygı göstermez olur. Düşünceleri artık dogmatik düşünceye dönüşür. Yalnızlık doğru bir yargı için gerekli huzuru sağlayamaz. Hoşgörüsüzlüğün bir yuvası olur. Bu nedenle hiçbir yalnızlık tehlikesiz değildir.<sup>79</sup>

Rollo May’ın anlayışına göre yalnızlık duygusunu yaşayan insanlar bunu bir tehdit olarak algılar ve tek başına olmanın pozitif yanlarını göremezler. Hatta yalnızlıktan korkarlar. Bununla beraber May yalnızlık ve boşluk duygularının birlikte el ele ilerlediğini ve bu ikisinin temel endişe deneyiminin iki ayrı evresi olduğunu düşünür. Yalnızlığa dair duyulan derin korkunun nedeni olarak şöyle der:

Geçici bir süreliğine de olsa “her şeyden uzaklaşmak” için yalnız kalmayı istemek de hoş görülebilir. Ama kişi katıldığı bir partide dinlenme ya da kaçış yöntemi olarak değil de sadece keyfini çıkarmak için yalnız kalmak istediğini söylerse insanlar onda bir tuhafılık olduğunu, dışlanmışlara özgü bir aurayla dolaştığını ya da bir tür hastalığa yakalandığını düşünürlerdi. Ve eğer bir kimse zamanının çoğunu yalnız geçiriyorsa insanlar onun başarısız olduğunu düşünme eğilimindedirler, çünkü akılları yalnız kalmayı seçebileceğini anlamaz.<sup>80</sup>

Yalnızlık duygusunu tecrübe eden insanların yaşadığı korkulardan biri de unutulma korkusudur. Çünkü mesela bir insan tek başına kaldığında birisinin bir yerlerde kendini düşündüğünü hayal edebilir. Terk edildiği zaman özlendiğini ve kendisini terk eden kişinin belki de pişmanlık yaşadığını hayal edebilir. Fakat insan unutulduğunda hayal

---

<sup>78</sup> Vivek H. Murthy, *Birlikte: Yalnızlaşan Dünyamızda İnsan İlişkilerinin İyileştirici Gücü*, çev. Belgin Selen Haktanır (İstanbul: Kronik Kitap, 2021), 35.

<sup>79</sup> Remaud, *Gönüllü Yalnızlık*, 114.

<sup>80</sup> Rollo May, *Kendini Arayan İnsan*, çev. Kerem Işık (İstanbul: Okuyan Us Yayın, 2018), 28-31.

edecek bir şey bulamaz. Çünkü unutulduğunu düşünen birisi sanki bu dünyada hiç var olmadığını hisseder.<sup>81</sup>

Yalnızlıkla ilgili yapılan yorumlarda her ne kadar öncelikli olarak yalnızlığın duygusal boyutu vurgulansa da duygusal etkiler bilişsel boyuta da uzanır. Yalnızlığa eşlik eden öfke, kaygı, acı gibi duygular zihinsel bir karmaşaya neden olur. Bir süre sonra kişi kendini dünyadan soyutlanmış ve bir başına kalmış gibi düşünür. Bu hislerle birlikte birey bu dünyayla arasına bir duvar örülmüş hissine kapılır. Yalnız kişi bu duvarın arkasındaki insanların kendisini anlamadığına ve onlarla anlamlı ilişkiler geliştiremediği ve geliştiremeyeceğine inanır. Bu durum insanın kendini daha çok toplumun dışında görmesine ve yalnızlığının daha da pekişmesine neden olur. Ona göre bu hisler sadece kendisinde mevcuttur ve diğer insanların hayatı akıp gitmektedir.<sup>82</sup>

Yalnızlık özellikle onu paylaşmak istediğimiz vakitlerde daha da can yakıcı ve acılı olabilir.<sup>83</sup> Bu paylaşma isteği artık yalnızlığın dayanılmaz hale geldiğini gösterir. Yalnız birey, halini anlatacak kimseyi bulamadığında artık yalnızlığın ördüğü duvarlar onun üstüne gelmeye başlayacaktır ve bu farkındalıkla beraber yalnızlığın en derin noktalarına inecektir.

## C. Yalnızlık Tipleri

### 1. Tek Başlılık

Yalnızlıkla ilgili bir çalışmada, yalnızlıkla çokça karıştırılan bir durum olan tek başlılığa da yer vermek gerekir. Daha önce de bahsettiğimiz üzere yalnızlık bir duygu halidir. İçinde çoğunluğu olumsuz olan pek çok duyguyu barındırır ve bu duygularla beraber yaşantılanır. Yalnızlık insanlardan duygusal olarak ayrı olma halidir.<sup>84</sup> Tek başlılık ise yalnızlık kadar negatif ve acı verici değildir.<sup>85</sup> Bununla birlikte içinde duygu barındırmak zorunda değildir ve duygu onun bizatihi bir parçası değildir. Bireyler tek başlıken olumsuz duyguları yaşayabilir fakat bu bizzat tek başlılığın

---

<sup>81</sup> Jean-Louis Fournier, *Tek Yalnız Ben Değilim*, çev. Ayşe Ece (İstanbul: Yapı Kredi Yayınları, 2021), 133.

<sup>82</sup> Zehra Erol, *Yalnızlık Psikolojisi* (İstanbul: Timaş Yayınları, 2018), 21,22.

<sup>83</sup> Borgna, *Ruhun Yalnızlığı*, 122.

<sup>84</sup> Ira J. Tanner, *Yalnızlık Sevme Korkusu*, çev. Koray Sönmez (İstanbul: Kuraldışı Yayınları, 1997).

<sup>85</sup> Ayçe Büyükcebeci, *Ergenlerde Sosyal Dışlanma, Yalnızlık ve Okul Özel İyi Oluş Arasındaki İlişki: Empatik Eğilimin Aracı Rolü* (İstanbul: Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2017), 74.

oluşturduğu bir şey değildir. Tek başınlığın içinde olumlu, olumsuz pek çok yaşantı, tecrübe mevcuttur.

Kemal Sayar da yalnızlık ve tek başınlığı birbirinden ayırır. Buna göre, insan tek başınayken kendini dinlemeyi öğrenir. Yalnızlık, yalnız kalmanın sancısını çekmek iken; tek başınlık yalnız olmanın zaferini yaşamaktır. Yalnızlık acı vericidir ve en çok ihtiyaç duyduğumuz an bizden uzak kalan yakınlığın yokluğunu ifade eder. Tek başınlık ise bilinçli bir şekilde yalnızlığı tercih etmektir. Tek başınlıktan tatmin olamayan insan yalnızlığın ızdırabını yaşar. Tek başınlık ise istenildiği zaman o yalnızlıktan çıkmaktır.<sup>86</sup>

Tek başınlık en iyi, genellikle sosyal engellemelerin azalması ve kişinin zihinsel ve fiziksel aktivitelerini seçme özgürlüğünün artmasıyla karakterize olan, göreceli bir toplumsal ayrılma durumu olarak kavramsallaştırılır. Tanımı gereği olumsuz bir duygusal senaryo içeren yalnızlığın aksine, tek başınlık daha açık uçlu bir deneyimdir. Tek başınlığı izah ederken bir benzetme yapacak olursak bunu “zaman” kavramıyla yapabiliriz: Olaylar zaman içinde deneyimlenir ama zamanın kendisi bir deneyim değildir. Benzer şekilde olaylar tek başınlık içinde yaşanır fakat tek başınlığın kendisi bir deneyim değildir.<sup>87</sup>

Larson, yalnızlık (loneliness) ve tek başınlık (solitude) arasındaki ayrımı şu şekilde yapar: Tek başına olma başkalarından iletişimsel ayrılık şeklinde tanımlanırken yalnızlık ise tek başına olma veya olmama durumunda ortaya çıkan daha özel ve öznel koşullardır. Tek başınlığın objektif durumu başkalarından rahatça ayrılabilme (solitude), sübjektif durumu ise yalnızlıktır. Tek başına olma kişinin kendini anlaması adına fonksiyonel olarak görülür ve bireylerin varlığına bir anlam katar. Fakat Larson, yaşamın herhangi bir döneminde tek başına fazlaca vakit geçirmenin yalnızlığa yol açabileceğini de ifade eder.<sup>88</sup> “Tek başınlık kendimizle kaldığımızda rahat

---

<sup>86</sup> Kemal Sayar, *Olmak Cesareti* (İstanbul: Kapı Yayınları, 2019), 68,69.

<sup>87</sup> Long - Averill, “Solitude”, 37.

<sup>88</sup> Reed Larson, “The solitary side of life: An examination of the time people spend alone from childhood to old age”, *Developmental Review* 10 (1990), 155-183’den Akt. Seval İmamoğlu, *Genç Yetişkinlikte Kişilerarası İlişkilerin Cinsiyet, Cinsiyet Roller ve Yalnızlık Algısı Açısından İncelenmesi* (İstanbul: Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, 2008), 93.

hissetmemizi sağlar ve bu sayede başkalarıyla kurduğumuz ilişkilerde de kendimiz olabilmeyi kolaylaştırır. Bu sahicilik daha güçlü bağlar kurmamıza yardımcı olur.”<sup>89</sup>

İnsanlar tek başlarına kaldıkları zamanları verimli bir şekilde kullanmayı başardıklarında hayatlarının en ödüllendirici ve haz verici anlarını yaşayabilirler. Böylelikle hem tek başına kalmak hem de yalnız hissetmemek mümkün hale gelir.<sup>90</sup> Ayrıca bireyler genelde kişisel sorunlarını çözmek ve bazı ciddi kararları vermek için tek başlarına kalmayı tercih edebilirler. Bilhassa yetişkinler için din, değerler, kişisel kimlik, hedefler gibi konularda tek başına kalıp düşünmek gerekir.<sup>91</sup> Buradan yola çıkarak biz tek başlılığın bir yönünün düşünsel süreçleri kapsadığını ve tercihe bağlı olarak ortaya çıktığını söyleyebiliriz. Ayrıca tek başlılıkta zihin, hayalleri, değişen duyguları, yaratıcılığa katkıda bulunan yeni ilişkileri ve düşünceleri daha uyumlu hale getirebilir veya yaratıcılık olasılığını artırabilir.<sup>92</sup> İnsanlar bu şekilde yalnız kaldığında kendi içsel dünyalarına inebilirler ve edebiyat, müzik, görsel sanatlar gibi çeşitli alanlarda ürünler ortaya koyarlar. Bundan dolayı da yaratıcı insan yalnızlık sürecinde yalnız değildir diyebiliriz.<sup>93</sup>

Toplumun kargaşasından yorulup bunalan insanlar zihinsel dinginliklerini elde etmek için toplumdaki uzaklaşırlar. Bu dinginliği elde ettikten sonra tekrar topluma karışırlar.<sup>94</sup> Tarih boyunca pek çok filozof, manevi lider, peygamber ve ünlü kişi tek başlılığın faydalarını beyan etmiştir. Örneğin Hz. Muhammed, Hz. Musa, Hz. İsa ve Buda gibi manevi liderlerin hepsi tek başlılığı aramışlardır ve sonra keşfettikleri şeyleri diğerleriyle paylaşmak için geri dönmüşlerdir.<sup>95</sup> Zira tek başlılıkta kutsal figürlerle manevi bağlantı kurulur ve bireyler tanrıyla daha uyumlu olan hislerini dile getirirler. Ayrıca birçok mistik-manevi geleneğe göre tek başlılık insana kâinattaki yerini, kendi düşüncelerini ve arzularını kavramasını sağlar. İnsanın mistik özünü arama özgürlüğü tek başlılıkla sağlanır.<sup>96</sup>

---

<sup>89</sup> Murthy, *Birlikte: Yalnızlaşan Dünyamızda İnsan İlişkilerinin İyileştirici Gücü*, 149.

<sup>90</sup> Tanner, *Yalnızlık Sevme Korkusu*, 14.

<sup>91</sup> Burger, *Kişilik/Psikoloji Biliminin İnsan Doğasına Dair Söyledikleri*, 504.

<sup>92</sup> Long - Averill, “Solitude”, 26.

<sup>93</sup> Geçtan, *İnsan Olmak*, 106.

<sup>94</sup> Remaud, *Gönüllü Yalnızlık*, 10.

<sup>95</sup> Long - Averill, “Solitude”, 21.

<sup>96</sup> Long - Averill, “Solitude”, 28,29.



Tek başına kalmayı seven ve yalnızlık hissetmeyen kişiler yalnızlığın oluşturduğu acıyı, enerji düşüklüğünü, derin içsel boşluk duygusunu ve değersizlik hissini yaşamazlar. Tek başınalığın kendilerine sağladığı avantajlardan istifade ederler.<sup>97</sup> Örneğin yalnız kalmak için doğaya çekilen ve tek başına kalan bir insan doğanın içindeki uyumu görür ve kendisinin de doğanın bir parçası olduğunu kabul eder ve netice itibarıyla kişi yalnızken hayatı daha derinden yaşar.<sup>98</sup>

Diğer taraftan tek başına kalma durumu kişinin kendini kimsesiz ve güvensiz hissetmesine, topluma yabancılaşmasına ve başkalarına karşı olumsuz tavırlar sergilemesine de neden olabilir. Örneğin tek başınalıkla beraber ortaya çıkan sosyal etkileşimdeki azalma diğerleriyle olan ilişkilerin çözülmesine neden olabilir. Bu nedenle, tek başına çok fazla zaman geçirmenin gittikçe artan ayrışmayı ve nihayetinde kronik sosyal geri çekilmeyi teşvik edebileceği söylenebilir. Yaşanan bu geri çekilme sosyal kaygı veya depresyon tarafından motive edilirse, önceden var olan uyumsuz bir durumu (nevrotik özellikler gibi) şiddetlendirme tehlikesini oluşturur.<sup>99</sup> Sosyal uyarının azaldığı bir ortamda, kişinin iç yaşamı (hatıraları, ilgileri, benlikle ilgili inançlar gibi ) anlık deneyiminin içeriği için maksimum sorumluluğuna ulaşacaktır. Kişinin tek başınalıkla ilgili inançları ve hatıraları, sosyal kopukluk konusunda endişe ile sonuçlanırsa, büyük olasılıkla yalnızlığa ya da varsa kitle iletişim araçlarının veya iletişim teknolojilerinin sosyalliğine (ya da sahte sosyalliğine) geri çekilecektir.<sup>100</sup>

## 2. Duygusal Yalnızlık

Duygusal yalnızlık, daha ziyade yakın bir bağlanma figürünün eksikliğinden kaynaklanır. Buna bir çocuk için anne-babanın eksikliğini, bir yetişkin için ise eş ya da samimi bir arkadaşın eksikliğini örnek verebiliriz.<sup>101</sup> Bağlanmanın sona ermesi, kaybedilen figürün geri dönüşü için önce bir özlem ve daha sonra herhangi bir bağlantının yokluğuna karşılık olarak yalnızlığa yol açıyor gibi görünmektedir.<sup>102</sup> Burada dikkat edilecek husus duygusal yalnızlığın ergenliğe kadar deneyimlenmemiş bir durum olduğudur. Küçük çocuklar ilk bağlanma figürleri olan anne-babanın

<sup>97</sup> Erol, *Yalnızlık Psikolojisi*, 29.

<sup>98</sup> Remaud, *Gönüllü Yalnızlık*, 38.

<sup>99</sup> Long - Averill, "Solitude", 35; Ayrıca bkz: Jerry M. Burger, "Individual differences in preference for solitude", *Journal of Research in Personality* 29 (1995).

<sup>100</sup> Long - Averill, "Solitude", 40.

<sup>101</sup> Perlman - Peplau, "Loneliness", 2/571.

<sup>102</sup> Health (U.S.), *Preventing the Harmful Consequences of Severe and Persistent Loneliness*, 4.

yokluğuna karşı bir yanıt olarak ayrılık kaygısını deneyimlerler. Fakat bu durum rahatsız edici bir yalnızlık duygusuna sebep olmaz.<sup>103</sup> Burada Şunu da ifade etmek gerekir ki duygusal yalnızlık yaşayan bireyler yeni arkadaşlıklar kurabilir veya yeni sorumluluklar üstlenebilirler ancak bazı özel kişilerle tek ve yoğun bir ilişki kurmadıkları sürece yalnız kalırlar.<sup>104</sup> Duygusal ihmalden dolayı yaşanan duygusal yalnızlık bireylerin yakın ilişkilerindeki tercihlerinde uzun süreli olumsuz etkilere yol açabilir.<sup>105</sup>

Yalnız hisseden bir kişi ötekiyle oluşu içselleştiremeyen kişidir. Onun kendi iç dünyasında bir yalnızlığı vardır. Kişinin bu tür yalnızlığını Bowlby'nin bağlanma kuramıyla açıklayabiliriz. Buna göre en başta anne-babasına güvenli bağlanan bir birey ileriki yıllarda çevresindekilerle kaygısız bir şekilde rahatça ilişki kurabilir. Böyle bireyler bağlanma duygularıyla ayrılık ve yakınlaşmanın oluşturduğu kaygının üstesinden gelebilirler. Güvensiz ve kaygılı bağlanan bebekler ebeveynlerinden ayrıldıklarında ciddi bir şekilde kaygı yaşarlar. Ortama bir yabancı girdiğinde güvenli bağlanan bebekler yaşadıkları kaygıyı ilişki kurma çabasıyla aşarlar. Zira onlar yeni ilişkilere açıktırlar. Bunun aksine güvensiz ve kaygılı bağlanan bebekler ortama bir yabancı girdiğinde korkar ve kaçınırlar. Çevresindekilerle ilişkiye rahatça giremezler. Ebeveynlerinin nesnel yokluğu onlara iç dünyalarındaki terk edilmişliği hatırlatır. Onların iç dünyalarındaki yalnızlıkları çevrelerindeki ilişkilere de yansır ve dıştan da yalnız kalırlar.<sup>106</sup>

Hem duygusal hem de sosyal yalnızlıkta özlenen ilişkilere dair aynı acı ve özlem vardır. Daha ziyade duygusal yalnızlık bizlere ebeveynleri tarafından terk edilmiş küçük çocuğun yaşadığı sıkıntıyı hatırlatmaktadır. Bu türden bir yalnızlık çocukluk dönemi terk edilmelerinin ürettiği kaygının tekrar yaşanmasından kaynaklanır.<sup>107</sup> Böyleleri için, başkalarının arkadaşlığı gerçekte onlar için erişilebilir olsun ya da olmasın mutlak bir yalnızlık duygusu yaşamaya meyillidirler. Bu mutlak yalnızlık duygusu çevrede hiç kimsenin olmaması olarak ifade edilebilir. Bu durumda birey, var olan dünyayı ıssız,

---

<sup>103</sup> Weiss, *Loneliness*, 89.

<sup>104</sup> Weiss, *Loneliness*, 19.

<sup>105</sup> Lindsay C. Gibson, *Olgunlaşmamış Ebeveynlerin Yetişkin Çocukları*, çev. Dilek Boyraz (İstanbul: Sola Unitas Yayınarı, 2020), 17.

<sup>106</sup> Talat Parman (ed.), *Psikanaliz Yazuları 3*, 3/31,32.

<sup>107</sup> Weiss, *Loneliness*, 20.

çorak veya başkalarından yoksun olarak tanımlayabilir; ya da mutlak yalnızlık duygusu boş bir iç dünya olarak ifade edilebilir. Bu durumda kişi kendisini ölü ya da içi boş gibi hissettiğini söyleyebilir.<sup>108</sup>

Duygusal yalnızlık, bilhassa çocukluk döneminde yaşanmaya ve gelişmeye başladığı için dinamik bir benliğin diğer tüm yönlerini de rahatça etkileyebilir. Birçok kişilik bozukluğu duygusal yalnızlığın etkilerini taşır ve semptomlar açıkça duygusal yalnızlığın belirtilerine işaret eder. İlerlemiş ve diğer etkenlerle de birleşmiş olan duygusal yalnızlık yetişkinlik yıllarında gittikçe kişi tarafından benimsenir ve vazgeçilmek istenmeyen bir hayat biçimi haline gelebilir.<sup>109</sup> Yetişkinlik yıllarında evlilik duygusal yalnızlığı giderme konusunda yardımcı olabilir fakat burada önemli olan husus eşler arasında kurulan duygusal bağıdır. Bağlanmanın olmadığı içi boş evlilikler insanı yalnızlığa karşı koruyamaz. Evlilik güvenli bağları besler fakat burada asıl mesele evlilikten ziyade bağlanmadır.<sup>110</sup>

### **3. Sosyal Yalnızlık**

Sosyal yalnızlık, arkadaş, komşu, iş arkadaşı gibi ağlar tarafından sağlanabilecek sosyal bütünleşme veya toplumsal katılım duygusundan yoksun olduğunda ortaya çıkan yalnızlık türüdür.<sup>111</sup> Sosyal izolasyonun oluşturduğu yalnızlık hissinde kaygı ve boşluktan ziyade marjinalite hissiyle birlikte can sıkıntısı ve amaçsızlık hisleri merkezi temadır. Can sıkıntısı kişinin günlük rutin işlerinde ortaya çıkar. Bunlar kişi için anlamlarını yitirir ve sadece yoğun bir iş haline gelmeye başlar. Burada bireyin her zaman yaptığı işler artık onun için külfetli bir hal almaya başlar.<sup>112</sup>

Bir anlamda sosyal izolasyon yalnızlığı, duygusal izolasyonun ikincil bir sonucudur denebilir. Örneğin bir evliliğin bitmesi sadece duygusal yalnızlığa değil arkadaşlarla ilişkilerin bozulmasının neden olduğu sosyal izolasyona da neden olur. Bunun yanı sıra işini kaybetme, yeni bir yere taşınmak, inanç ya da davranışların diğerlerinin

---

<sup>108</sup> Weiss, *Loneliness*, 21.

<sup>109</sup> Süreyya Aysun, “Yalnızlık Üstüne/ Sesimi Seven Var mı?” *Psikeart* 11 (2010), 23.

<sup>110</sup> Weiss, *Loneliness*, 90.

<sup>111</sup> Perlman - Peplau, “Loneliness”.

<sup>112</sup> Weiss, *Loneliness*, 22.

değerleriyle çatışması, din, ırk ya da farklı eksiklikler nedeniyle yaftalanma gibi durumlar da sosyal yalnızlığa neden olabilir.<sup>113</sup>

Diğer taraftan sosyal yalnızlık da duygusal yalnızlığın gelişmesine neden olabilir. Zira hangi yaşta ve kültürde olursa olsun herhangi bir gruba aidiyet hissetmeyen bir insan zamanla duygusal yalnızlığı da hissetmeye başlayacaktır. Sosyal birliktelik sadece insanın diğerleriyle paylaşımda bulunmasını sağlamaz, bununla birlikte etrafındaki insanları bir ayna gibi görüp kendisini gözlemlemesini ve değiştirebilmesini sağlar.<sup>114</sup>

Fiziksel acıda olduğu gibi sosyal acı da bizi acının kaynağından yani sosyal dünyadan kaçmaya sevk eder.<sup>115</sup> Yalnızlıkların yaşanmasının temelinde bireyin çevresiyle yaşadığı ilişkilerdeki hayal kırıklığının rolü büyüktür. Sosyal ilişkilerde hayal kırıklığı yaşayan bireyler bunu bir daha yaşamamak için sosyal ilişkilerden uzak durup yalnız kalmayı tercih ederler veya bunun için yeterli çaba sarf etmezler. Yalnız kimselerin sosyal ilişkilerde yaşadıkları bu olumsuz deneyimler onlarda reddedilmişlik, değersizlik, yetersizlik ve hayal kırıklığı oluşturur. Bununla birlikte yalnızlık hissini yaşayanlar zaman geçtikçe kendilerini zayıf, sahipsiz ve arkadaşsız hissettikleri için çevrelerinden iyice uzaklaşırlar. Bu sebeple insanlara vefasız ve güvenilmez olarak bakarlar böylece onlarla aralarına mesafe girer ve onları umursamaz hale gelebilirler.<sup>116</sup>

Yalnız insanların karşılaştığı toplumsal ret, yeni retler karşısında onlarda bir hassasiyet oluşturur ve bu durum o kişinin ilişkilerde yeni ret işaretleri aramasına sebep olur. Bu, sosyal durumlarda kendiliğindenlik üzerine ihtiyatlı davranmaya neden olur ki bu da yeni ret risklerini artıracak davranışlara neden olur.<sup>117</sup>

Yalnızlığın önemli sebeplerinden biri de sosyal beceri eksikliğidir. Sosyal beceriler ilişkilerin başlaması ve sürdürülebilmesi için gerekli yeteneklerdir.<sup>118</sup> Böyle bir beceriye sahip olmayan bireyler yeni ilişkiler kurmakta zorlandıkları için bu becerilerini geliştirme imkânı bulamazlar, iletişimi nasıl başlatıp devam ettireceklerini ve nasıl canlı

---

<sup>113</sup> Weiss, *Loneliness*, 145.

<sup>114</sup> Aysun, “Yalnızlık Üstüne/ Sesimi Seven Var mı?” 26.

<sup>115</sup> Svendsen, *Yalnızlığın Felsefesi*, 20.

<sup>116</sup> Yaşar, “Yalnızlık”, 249.

<sup>117</sup> Svendsen, *Yalnızlığın Felsefesi*, 33.

<sup>118</sup> Erol, *Yalnızlık Psikolojisi*, 50.

tutacaklarını da bilemezler.<sup>119</sup> Bu şekilde sosyal ilişkileri zayıflayacağı için kişiler arası ilişkilerde yalnızlık çekerler.

Yalnız insanlar iletişim kurmak için fazla çaba sarf etmezler. Bu sebeple yalnız insanlarla yaptığımız sohbetlerden yeterince zevk alamayız. Onlar çevrelerindeki kişilere özellikle kaba davranmazlar fakat etkileşim tarzlarının arkadaş adaylarını kendilerinden uzaklaştırdığının farkına varamazlar.<sup>120</sup>

## II. YALNIZLIĞIN NEDENLERİ VE RUH SAĞLIĞI

### A. Yalnızlığın Nedenleri

Yalnızlığın tanımında yaşadığımız güçlük, nedenlerini ortaya koyarken de kendini göstermektedir zira yalnızlığın tanımı da pek çok kuram ve kuramcıya göre farklılık göstermektedir. Yalnızlığı daha iyi anlayabilmek adına yalnızlığa yol açan nedenlerin bilinmesi, bu kavramın anlaşılmasında önemlidir.<sup>121</sup>

Yalnızlık birçok sosyal değişkenle alakalı olduğu için yalnızlıktaki neden-sonuç ilişkisini anlamak zorlaşabiliyor. Kavramların bu derecede iç içe geçmesi o kavramların yalnızlığın bir nedeni mi yoksa bir sonucu mu olduğunu anlamamızı güçleştirir. Örneğin depresyon yalnızlığın bazen nedeni olabilirken bazen de sonucu olabiliyor. Bunlar bazen aynı anda meydana gelebilirken bazen de birbirleriyle hiçbir ilişkisi olmayabiliyor. Yalnızlıkla ilgili tecrübeler durumsal ya da kişinin karakteriyle, kişiliğiyle ilişkili olabilir.<sup>122</sup> Bu sebeple yalnızlığın nedenlerinin kaygan bir zemin üzerinde durduğunu söyleyebiliriz.

Yalnızlığın başlangıcında, genellikle bir kişinin gerçek veya arzu edilen sosyal ilişkilerinde bir değişiklik meydana getiren tetikleyici bir olay vardır. Örnekler arasında ölüm veya boşanma yoluyla önemli bir kişinin kaybı veya yeni bir yere taşınarak oluşturulan sosyal ilişkilerin kaybı sayılabilir.<sup>123</sup> Benzer şekilde yakın arkadaşlar tarafından reddedilme, nasıl arkadaş edinileceğine dair yetersiz bilgiler, sosyal beceri

<sup>119</sup> Burger, *Kişilik/Psikoloji Biliminin İnsan Doğasına Dair Söyledikleri*, 483.

<sup>120</sup> Burger, *Kişilik/Psikoloji Biliminin İnsan Doğasına Dair Söyledikleri*, 485.

<sup>121</sup> Yasemin Körler, *İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Çeşitli Değişkenler Açısından Yalnızlık Düzeyleri ve Yalnızlık ile Sosyal Duygusal Öğrenme Becerileri Arasındaki İlişkiler* (Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2011), 23.

<sup>122</sup> Yaşar, "Yalnızlık", 244.

<sup>123</sup> Perlman - Peplau, "Loneliness".

eksiklikleri, utangaçlık, çekingenlik ya da düşük öz-saygı gibi kişisel özellikler de yalnızlık duygusuna neden olabilir.<sup>124</sup> Sosyal bir varlık olarak dünyaya gelen ve sosyalleşerek hayatında anlam bulan insanın sosyalleşme konusunda yaşadığı problemler, kendi potansiyelini göstereceği ortamlardan mahrum kalmak, bebeklik ve çocukluk yıllarını sevgisiz bir şekilde geçirmek, şiddet, ayrılık, yaşanan travmalar, gelişim dönemlerinin kendine has problemleriyle baş edememe, insanların yalnızlık duygularını yaşamalarında merkezi bir öneme sahiptir.<sup>125</sup> Yalnızlık duygusunun önemli bir sebebi de geçmiş yaşantılardır. Bebeklik döneminde yeterince ilgi ve sevgi görmemiş bireyler yetişkinlik dönemine ulaştığında başkalarıyla yakın ilişkiler kurmakta zorlanmakta ve bu durum da yalnızlığa yol açmaktadır.<sup>126</sup>

Yaşamını ailesiyle, arkadaşlarıyla beraber geçirmiş birinin yaşadığı süreğen yalnızlığı, o kişinin içinde, duygusal ve bilişsel yapısında ve yatkınlıklarında aramak gerekir.<sup>127</sup> Çeşitli yatkınlık faktörleri bireyin yalnızlık riskini artırabilir. Aşırı utangaçlık veya sosyal beceri eksikliği gibi kişilik ve davranışlardaki bireysel farklılıklar, tatmin edici sosyal ilişkiler yaratmaya veya sürdürmeye müdahale edebilir ve böylece yalnızlık için bir zemin oluşturabilir.<sup>128</sup>

Yalnızlık her ne kadar kişinin bireysel özelliklerine, sosyal yaşantısına ya da bulunduğu kültüre göre şekillense de büyük oranda yaşam memnuniyetiyle ilişkilidir. Bir insan genel olarak yaşamından memnunsa, olayların oluşturduğu üzüntü, mutsuzluk, sıkıntı ya da zaman zaman yaşanan yalnızlık bireyi çok fazla örselemez. Hayattaki en büyük yalnızlık insanın yaşamla arasında anlamlı bir bağın olmaması, yaşamından ve kendinden memnun olmamasından kaynaklanır.<sup>129</sup>

Görüldüğü üzere yalnızlık sosyal ilişkilerden anne-baba bağlanmasına, kişilik özelliklerinden iletişim becerilerine kadar pek çok değişkenle alakalı karmaşık bir kavramdır. Şimdi de yalnızlığın önemli gördüğümüz bazı nedenlerini inceleyeceğiz.

---

<sup>124</sup> Erözkan, "Ergenlerde Yalnızlığın Yordayıcıları", 810.

<sup>125</sup> Yakut, *Öğretmenlerde Yabancılaşma, Yalnızlık ve Dindarlık İlişkisi: Polatlı Örneği*, 78.

<sup>126</sup> Pür, *Ortaöğretim Öğrencilerinde Dini Hayat ile Kaygı ve Yalnızlık Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma (Mersin Örneği)*, 39.

<sup>127</sup> Svendsen, *Yalnızlığın Felsefesi*, 15.

<sup>128</sup> Perlman - Peplau, "Loneliness".

<sup>129</sup> Erol, *Yalnızlık Psikolojisi*, 39.

## 1. Bireycilik/Modernite

Günümüz dünyasında, hızlı ve hareketli yaşam şartları ve değişimler insanların dengesini bozmakta; beraberinde güvensizliği, yabancılaşmayı, ilişkilerde yüzeyselliği getirmekte, bireyler giderek kendi kendilerine kalmakta, sosyal çevreleri sınırlanmaktadır. Yaşanan bu hareketlilik birbirimize zaman ayırmamızı ve bunun gerekliliğini göz ardı etmemize neden olmaktadır. Toplum yapısındaki bu değişimler ve teknoloji kullanımının yaygınlaşması ile beraber yalnızlık konusu daha fazla dikkat çekmektedir.<sup>130</sup>

Yalnızlığın temel nedenlerinden birisinin de içinde yaşadığımız çağ olduğunu söyleyebiliriz. İnsan yaratılışı itibariyle bulunduğu ortama uyum sağlamaya meyillidir. Dolayısıyla içinde yaşadığımız modern çağ da insanın duygularını, düşüncelerini ve yaşam tarzını şekillendirmede başat rol oynar. Tıpkı bunlar gibi insanlar arası ilişkilerimiz de moderniteden özellikle de modernitenin en temel savlarından olan bireycilikten ciddi anlamda etkilenmiştir. Buna göre modern düşüncenin özgürlük, özerklik, bağımsızlık, gelenekten kopuş gibi temel savları insanların modernite öncesi bütünlük anlayışından kopup birbirlerinden ayrı özerk bireyler haline gelmesine yol açmıştır.<sup>131</sup>

Moderniteden önce insan doğayla bütünleşik bir şekilde uyum içerisinde güvenle yaşıyordu. Ama moderniteyle beraber insan dine, dogmatik ilkelere karşı çıkmış ve şüpheye düşmüştür. Doğayla ilişkisi ve düşünceleri değişmiş, ondan uzaklaşmıştır. Avrupa'da Rönesans, dinde reform ve Protestanlık'ın da ortaya çıkmasıyla beraber insan özgürlüğüne kavuşmuş ancak güven ve bağlılık duygularını yitirmiştir. İnsanın Tanrı'sıyla bağı zayıflamış ve artık tek başına dua etmek ve kendi sorumluluklarını kendisi üstlenmek zorunda kalmıştır.<sup>132</sup> Dolayısıyla din otoritesini ve derinliğini kaybettiği için yalnızlık tecrübesinin olumlu bir benlik geliştirme uğraşına dönüşmesi engellenmiş oldu.<sup>133</sup>

---

<sup>130</sup> Büyükcebeci, *Ergenlerde Sosyal Dışlanma, Yalnızlık ve Okul Özne İyi Oluş Arasındaki İlişki: Empatik Eğilimin Aracı Rolü*, 72.

<sup>131</sup> Anthony Giddens - Philip W. Sutton, *Sosyolojide Temel Kavramlar*, çev. Ali Esgin (Ankara: Phoenix Yayınevi, 2016), 28.

<sup>132</sup> Mustafa Özodaşık, *Modern İnsanın Yalnızlığı* (Konya: Çizgi Kitabevi, 2001), 9,10.

<sup>133</sup> Yaşar, "Yalnızlık", 242.

Modernitenin en temel düşüncelerinden biri de bireyciliktir. Bireycilik, bireyin özgürlüğünün ve saygınlığının toplumun baskıcı unsurlarına karşı korunduğu birey-toplum ilişkisini gösteren bir kavramdır.<sup>134</sup> Bireycilikle beraber insanlar kendi benlikleri üzerine odaklandı; bu da onların yaşamlarını daralttı, tatsızlaştırdı, anlamını azalttı ve başkalarına ya da topluma karşı daha kayıtsız hale getirdi.<sup>135</sup> Anlamın bu şekilde sarsılmasıyla beraber Modern dönemde yaşayan insan kendini bu çağa çok yabancı hissetmiş ve “tüm bunların anlamı ne” diye sormaya başlamıştır. Modernite bu soruya doyurucu bir cevap veremediği için modern insan kendini yalnız ve yabancı hissetmektedir.<sup>136</sup>

Yaşanan bu durum ait olma duygusunu yani “biz” olma bilincini eritmektedir. Hâlbuki geleneksel toplumlardaki sosyal düzen bireye aidiyet duygusu verdiği için kişi kendini güvende hissediyordu. O zamanlarda kolektif kimlik bireysel kimlikten daha güçlü olduğu için “biz” kimliği “ben” kimliğinden daha baskındı. Modernleşme bireysel özgürleşmeyi artırdığı için varoluşsal soyutlanma, güvensizlik ve kaygıyı artırarak yalnızlık duygusunu pekiştirmektedir.<sup>137</sup>

Yalnızlık duygusu bugünkü yaşam tarzımızın bir ürünüdür. Bireycilikle beraber gelen yeni yaşam tarzının da etkisiyle insanoğlu topluluktan koptu ve içine kapandı. Bu durum insanların bir toplulukta yaşama ve güvenilir arkadaşlara sahip olma hissini de azaltmıştır. İnsanların birbirini kollamasına imkan sağlayan aile, mahalle gibi yapılarda bozulmalar meydana gelmiştir.<sup>138</sup> Bu gibi bozulmalar modern bireyin yalnızlığının temel nedenlerinden biri haline gelmiştir.

Yeni birey anlayışının ortaya çıkardığı yeni toplumsallık anlayışı temelde üyelerinin birbirine eşit olduğu karşılıklı bir çıkar toplumdur.<sup>139</sup> Modern kapitalist düşünce rekabete dayalı olduğu için bireyleri sosyal destekten, duyarlılıktan, diğergamlıktan

---

<sup>134</sup> Mehmet S. Ünal, *Dinsel Bireycilik* (İstanbul: Açılım Kitap, 2011), 48.

<sup>135</sup> Charles Taylor, *Modernliğin Sıkıntıları*, çev. Uğur Carbilen (İstanbul: Ayrıntı Yayınları, 2017), 10,12.

<sup>136</sup> Talat Parman (ed.), *Psikanaliz Yazıları 3*, 3/35.

<sup>137</sup> Yaşar, “Yalnızlık”, 250.

<sup>138</sup> Hari, *Kaybolan Bağlar Depresyonun Gerçek Nedenleri ve Beklenmedik Çözümler*, 99-101.

<sup>139</sup> Charles Taylor, *Seküler Çağ*, çev. Dost Körpe (İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, 2014), 202.



uzaklaştırır ve insanları ben-merkezci narsistik bir temele oturtur. Bu da kişinin gittikçe kendini kutsamasına ve böylece giderek yalnızlaşmasına neden olur.<sup>140</sup>

Modern hayatta gittikçe yalnızlaşan insan bu yalnızlığını gidermek amacıyla sanal ağlara başvurmaktadır. Fakat bireyler kendi yaşantılarını ekranlara aktardıkça yalnızlık ve anlamsızlık duyguları daha da derinleşmektedir.<sup>141</sup> Bunun yanında sanal alemin kolay ulaşılabilirliği ve hızı insanlar arası etkileşimi bir taraftan hızlandırırken diğer taraftan yüz yüze iletişimi azaltmaktadır. Buradan da anlaşılacağı üzere geleneksel toplumlarda insanları beraber kılan, onların bağlarını kuvvetlendiren şey iletişimde yaşanan zorluklar yani bireyler arası mesafelerdir.<sup>142</sup>

## 2. Anne-Baba Tutumları

Bir ailede ebeveynin çocuklarına karşı tutumları değişik boyutlarda olabilir. Tutumlar aşırıya gittiğinde aile ortamında kargaşa çıkar ve çocuk bundan yoğun bir şekilde etkilenebilir. İlişkilerin sağlıklı yürüdüğü ailelerde bu tarz kargaşalara pek rastlanmaz. Aileler çocuklarına farklı boyutlarda, farklı yoğunluklarda tutum takındıklarından dolayı hiçbir ailenin çocuğuna gösterdiği tutum diğerlerine benzemez. Dolayısıyla bu tutumlar neredeyse anne-baba sayısı kadar çoktur. Ancak birbirine benzeyen anne-baba tutumlarını kümeleştirmek aileleri incelemeyi kolaylaştırır. Her anne-babanın kendine ait üslubu olmakla beraber ileride de bahsedeceğimiz şu üç tipin ailelerin çoğunluğunu kapsadığını söyleyebiliriz: Bunlar genelde bir uçta yetkeci, diğer uçta izin verici, ortada da demokratik olmak üzere sıralanırlar.<sup>143</sup>

**Yetkeci ailelerde** kuralları anne-baba koyar, çocuklardan itaat etmesi beklenir. Kurallara aykırı davranışlar sert bir disiplinle karşılanır. Böyle ailelerin çocuklarında suçluluk ya da başkaldırı görülebilir.<sup>144</sup> Yetkeci bir ailede sözlü iletişim yaygın değildir. Çünkü bu tip ailelerde çocuklar konulan standartlara ve kurallara sorgulamaksızın uymak zorundadır. Yetkeci anne babalar çocuğun bağımsız davranışlarını teşvik

---

<sup>140</sup> Yaşar, “Yalnızlık”, 252.

<sup>141</sup> Övgü Bingöl Cebir, *Toplumdan Sanal Topluma, Değerlerden Sanal Değerlere İnsanın Anlam Arayışı* (İstanbul: Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2018), 145.

<sup>142</sup> Cebir, *Toplumdan Sanal Topluma, Değerlerden Sanal Değerlere İnsanın Anlam Arayışı*, 148.

<sup>143</sup> İbrahim Gürses, *Dindarlık ve Kişilik* (Bursa: Emin Yayınları, 2017), 82.

<sup>144</sup> Harry W. Gardiner - Mary J. Gander, *Çocuk ve Ergen Gelişimi*, ed. Bekir Onur, çev. Ali Dönmez - Nermin Çelen (Ankara: İmge Kitabevi Yayınları, 2015), 481.

etmekten ziyade onun özerkliğini zedeleyecek davranışlara yönelirler.<sup>145</sup> Bunun yanında otoriter ve baskıcı aileler çocuklarının arkadaşlarıyla ilişkilerini sınırlayabilmekte ve bunlarla ilgili sınırlayıcı katı kurallar koyabilmektedirler.<sup>146</sup>

**İzin verici ailelerde** ya çok az kural vardır ya da hiç yoktur. Anne-babalar bilerek ya da hiç ilgilenmeyerek çocuklarına istediği gibi davranma imkânı tanırırlar. Disiplin, ortaya çıktığında ya da çıkarsa anne baba çoğu zaman kararsızdır ve ne yapacakları önceden kestirilemez. Böyle bir anne-baba üslubunun etkileri açık değildir.<sup>147</sup> Çocukların davranışlarına yönelik talepleri nispeten azdır. Onlara göre çocuğu kontrol etmek ve yönetmek onun özgürlüğünü kısıtlamaktır ve çocuğun sağlıklı bir şekilde gelişmesine engeldir. Çocuğun davranışlarını etkin bir şekilde şekillendirmeye çalışmazlar. Bunun yerine kendilerini çocukların ihtiyaç duyduğu anda kullanabileceği kaynaklar olarak görürler.<sup>148</sup>

**Demokratik ailelerde** ise anne-babalar yetkileri ellerinde tutarken ve uyulması gereken kuralları koyarken, çocuklara ve ergenlere de farklı olma, kendi davranışlarının sorumluluklarını üstlenme ve daha fazla karar verme imkânı tanırırlar. Uyguladıkları disiplin ise sert bir cezadan çok akıl yürütme ve açıklamayı içerir.<sup>149</sup> Böyle aileler çocuğun yetenek ve ihtiyaçlarına yönelik beklentiler geliştirir. Bir taraftan onların özerkliğine önem verirken diğer taraftan davranışlarına ilişkin son sorumluluğu üstlenirler.<sup>150</sup>

Bu üç tutumla beraber bir de **ilgisiz-kayıtsız** anne baba tutumundan da kısaca bahsetmek gerekir. Buna göre ilgisiz anne babalar çocuklarına ayrımları gereken zamanı en aza indirmek için her şeyi yaparlar. İlgisiz-kayıtsız anne babalar bazı durumlarda ihmalkâr olabilirler. Çocuğun nerede ne yaptığıyla ilgili çok az bilgileri vardır. Evlatlarının yaşantılarına çok az ilgi gösterirler. Herhangi bir karar alırken onlara çok nadir fikirleri sorulur. Ev yaşantılarını daha çok kendi istek ve ilgileri

---

<sup>145</sup> Laurence Steinberg, *Ergenlik* (Ankara: İmge Kitabevi, 2013), 158.

<sup>146</sup> A. Rezan Çeçen, "Öğrencilerinin Cinsiyetlerine ve Ana Baba Tutum Algılarına Göre Yalnızlık ve Sosyal Destek Düzeylerinin İncelenmesi", *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi* 6/3 (01 Eylül 2008), 425.

<sup>147</sup> Gardiner - Gander, *Çocuk ve Ergen Gelişimi*, 483.

<sup>148</sup> Steinberg, *Ergenlik*, 158.

<sup>149</sup> Gardiner - Gander, *Çocuk ve Ergen Gelişimi*, 483.

<sup>150</sup> Steinberg, *Ergenlik*, 158.

doğrultusunda yapılandırırılar.<sup>151</sup> Böyle anne babaların çocukları yetişkin rolü almada ciddi sorunlar yaşarlar, içe kapanık ve çekingen oldukları için yakın ilişki kurmada çok başarılı olamazlar. Ebeveyne ya da yakın çevreden birilerine güvenli bir şekilde bağlanamadıkları için zamanlarının çoğunu yakınlarının ilgisini çekmek, sevgi, şefkat görmek ve bağlanma boşluklarını gidermek için kullanırlar.<sup>152</sup>

Ebeveyn-çocuk ilişkilerinde kültüre değinmekte fayda vardır. Zira anne-baba kontrol ve denetiminin anlamını kültür belirler. Pek çok sosyokültürel bağlamda dışarıdan yetkeci olarak görülen anne-baba tutumu aslında kontrol ve denetimi sevgiyle birleştiren yetkeli anne-babalığa daha uygun olabilir. Yani sosyokültürel bağlamda anne-baba denetimi anne-baba sevgisinden bağımsızdır. Bu nedenle ikisi birlikte var olabilir.<sup>153</sup> Kısacası anne-baba kontrol ve sevgisi birbirinin karşısında yer almaz. Aksine ilişkisel benliği yüksek olan toplumlarda birbirini tamamlayıcı unsurlar haline gelir.<sup>154</sup>

Anne-baba tutumlarının yalnızlık duygusuyla ilişkisini inceleyen çalışmalara baktığımızda özellikle otoriter anne-baba tutumuna maruz kalan bireylerin kendilerini daha çok yalnız hissettiğine dair sonuçlar elde edilmiştir. Bu tutuma sahip anne-babaların çocukları yetersizlik duyguları, sindirilme ve korku duymalarından dolayı yeterince sosyalleşememekte ve dolayısıyla kendilerini daha yalnız hissettikleri düşünülmektedir.<sup>155</sup> Bir başka çalışmada eşitlikçi-demokratik tutuma sahip ebeveynlerin çocuklarının daha az yalnızlık duygusu yaşadıkları ortaya konmuştur. Zira ebeveynini eşitlikçi-demokratik bir şekilde algılayan öğrenciler kendilerini daha rahat ifade etmekte, insanlarla karşılıklı güven ilişkisi geliştirmekte ve bundan dolayı da daha rahat arkadaşlık kurabilmektedirler. Dolayısıyla da daha az yalnızlık duygusu hissetmektedirler.<sup>156</sup>

---

<sup>151</sup> Steinberg, *Ergenlik*, 158,159.

<sup>152</sup> Akif Hayta, *Allah'a Bağlanmak* (İstanbul: Onto Yayınevi, 2017), 105.

<sup>153</sup> Çiğdem Kağıtçıbaşı, *Benlik, Aile ve İnsan Gelişimi: Kültürel Psikolojide Kuram ve Uygulamalar* (İstanbul: Koç Üniversitesi Yayınları, 2017), 191.

<sup>154</sup> Çiğdem Kağıtçıbaşı, "Kültür ve Ana Babalık: Kuram ve Uygulama Çıkarsamaları", *Ana Babalık: Kuram ve Araştırma*, ed. Sayıl Melike - Yağmurlu Bilge (İstanbul: Koç Üniversitesi Yayınları, 2012), 61-73.

<sup>155</sup> M. Yüksel Erdoğan - Gufran Gündoğmuş, "Yalnızlık Düzeyinin Yordanmasında Anne Baba Tutumları ve Okul Tükenmişliğinin Rolü", *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 31 (29 Mayıs 2020), 164.

<sup>156</sup> Çeçen, "Öğrencilerinin Cinsiyetlerine ve Ana Baba Tutum Algılarına Göre Yalnızlık ve Sosyal Destek Düzeylerinin İncelenmesi", 424.

Ayhan Demir'in yalnızlık düzeylerini etkileyen etmenlerle ilgili olarak yaptığı çalışma da anne-babalarıyla ilişkisinden memnun olmayan üniversite öğrencilerinin kendilerini anne-baba ilişkisinden memnun olan öğrencilerden daha yalnız olarak hissettiklerini ortaya koymuştur. Bireylerin gelişiminde pek çok kuramcı annenin önemine dikkat çekmiştir. Zira çocukla daha yakından ilişki kuran, onun bakımını ve eğitimini üstlenen kişiler genelde annelerdir. Fakat burada babanın da önemine dikkat çekmek gerekir. Çünkü baba ile ilişkilerinde sevgi ve ilgi göremeyen çocuklar yetişkinlik dönemlerinde insanları soğuk, tehlikeli ve ilgisiz olarak algılayabilirler. Babalarından uzak olan çocuklar yetişkinlik dönemlerinde de aynı uzaklığı sürdürebilirler.<sup>157</sup>

### 3. Kişilik Özellikleri

Yalnızlık bireylerde pek çok duygunun ve kişilik özelliğinin yaşanmasına sebep olur. Bununla birlikte tam tersi bir durum da söz konusudur yani bireyde mevcut olan kişilik özelliklerinden dolayı da yalnızlık duygusu yaşanır.<sup>158</sup> Kişilik, bireylerin iç ve dış çevreleriyle kurduğu ilişkinin biçimini belirler. İlişki biçimi, kişiliğin soyut bir kavram olmasından öte davranışlarda gözlemlenebilen, dışa dönük somut yansımasıdır.<sup>159</sup> Yani bireylerin diğerleriyle ilişkilerinde ön planda olan hususlardan biri de onların kişilikleridir. Çevremizdeki insanlar bizi kişiliğimize göre algırlar ve buna göre bizimle iletişime geçerler. Bunu yaparken aynı zamanda bireylerin kendi kişilikleri de devrededir. Zira insanların dünyayı algılamalarında kişiliğin etkisi göz ardı edilemeyecek boyuttadır. Bu bağlamda kişilik bireyler arası ilişkilerde en temel noktalardan biridir. Kişiliğin bozulması ya da negatif yönlerinin baskın gelmesi durumunda bu ilişkiler zarar görecektir. İlişkilerin bu şekilde zarar görmesi halinde yalnızlığın neredeyse kaçınılmaz olduğunu söyleyebiliriz.

Kişiliğin tanımına geçecek olursak, “kişilik, bireyin kendisinden kaynaklanan tutarlı davranış kalıpları ve kişilik içi süreçler olarak tanımlanabilir.” Bu tanımda öne çıkan 2 temel nokta vardır: tutarlı davranış kalıpları ve kişilik içi süreçler. Tutarlı davranış kalıpları hususunda önemli olan temel saik kişiliğin tutarlı olmasıdır. Bu tutarlı olan davranışları biz her zaman ve her durumda gözlemleyebiliriz. Yani tutarlı davranış

<sup>157</sup> Ayhan Demir, *Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeylerini Etkileyen Bazı Etmenler* (Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 1990), 145-147.

<sup>158</sup> Hanife Akgül, “Yalnızlık Duygusu ve Ölçümü”, *The Journal of Social Sciences* 9/9 (01 Ocak 2016), 279.

<sup>159</sup> Doğan Cüceloğlu, *İnsan ve Davranışı* (İstanbul: Remzi Kitabevi, 2014), 405.

demek insanların bizden bekledikleri davranışları sergilememiz demektir. Kişilik için süreçler ise bizim nasıl davranacağımızı ve nasıl hissedeceğimizi etkileyen duygusal, bilişsel ve güdüsel süreçleri kapsar. Elbette pek çoğumuz belli bir tehdit karşısında benzer tepkiler gösterebilir fakat burada ayırt edici olan husus bu süreçleri nasıl kullandığımız ve bireysel farklılıklarla nasıl etkileşim kurduğumuzdur.<sup>160</sup>

Yalnız olan kişiler kimseyle samimi olamadıkları ve çevrelerine güvenemedikleri için ihtiyaçları olduğunda yardım isteyebilecekleri kişi sayısı çok azdır. Dertlerini, sevinçlerini, heyecanlarını diğerleriyle paylaşamadıkları için kendi içlerine dönerler. Böylesi genelde karamsar, endişeli, çekingen, özgüveni zayıflamış ve toplum içinde aktivitesini kaybetmiş kişilik özellikleri gösterirler.<sup>161</sup> Dolayısıyla yalnızlığı yordayan kişilik özelliklerinden biri de içe kapanıklıktır. Yalnız kimselerde görülen içe kapanıklık onların kendilerini diğer insanlara açmalarını zorlaştırır. Aynı zamanda sosyal beceri eksikliği de görüldüğü için toplumdaki faaliyetlerin çoğuna katılamazlar. Başkalarına güvenemediklerinden ve onlardan olumsuz geribildirim beklediklerinden dolayı kaygılı ve karamsardırlar.<sup>162</sup>

Bireylerin kendilerini yalnız hissetmesine neden olan bir diğer kişilik özelliği utangaç-çekingen kişilik özelliğidir. Utangaç-çekingen kişiler buldukları ortamın veya mesleklerinin gerektirdiği şekilde ya da kendi istedikleri doğrultuda sosyal ilişkilere giremeyen kişilerdir.<sup>163</sup> Bu kişilik özelliğinin baskın olduğu bireyler bir topluluğa girdikleri zaman sevildiklerine emin olmadan kendilerini göstermezler dolayısıyla da fark edilemezler. Fark edilemedikleri için de insanların onlar hakkında kanaatleri olmayabilir. Bu durumda o ortamdaki insanlar utangaç kişilere karşı sevgilerini gösteremezler. Bunun sonucunda utangaç kişiler sevilmediklerini düşündükçe kendilerini daha çok geri çekerler ve bir kısır döngünün içine girerler. Bu kısır döngü utangaç bireylerin gittikçe yalnızlaşmasına neden olur.<sup>164</sup>

Utangaçlıkla beraber sosyal fobiden de kısaca bahsetmek gerekir çünkü utangaç-çekingen kişilikte görülen davranışlar sosyal fobisi olan bireylerde de görülebilir. Fakat

---

<sup>160</sup> Burger, *Kişilik/Psikoloji Biliminin İnsan Doğasına Dair Söyledikleri*, 23.

<sup>161</sup> Özodaşık, *Modern İnsanın Yalnızlığı*, 66.

<sup>162</sup> Özodaşık, *Modern İnsanın Yalnızlığı*, 81.

<sup>163</sup> Erol Göka - Murat Beyazyüz, *Geçimsizler* (İstanbul: Kapı Yayınları, 2019), 313.

<sup>164</sup> Göka - Beyazyüz, *Geçimsizler*, 317.

bu davranışlar sosyal fobide “fobi” seviyesindedir ve bazen buna fiziksel belirtiler de eşlik edebilir. Hatta panik atakta görülen kalp atışlarının artması, solunumun hızlanması, terleme, yoğun korku ve endişenin yaşanması, kontrol kaybı gibi durumlar da kendini gösterebilir. Sosyal fobideki belirtiler çok aşırı olduğu için bu iki durumu birbirinden ayırmak çok da zor değildir. Bununla birlikte çekingen kişilik tipinde sosyal fobinin sık görüldüğünü de unutmamak gerekir.<sup>165</sup> Burada hem sosyal fobinin hem de çekingen kişiliğin ortak noktasına bakacak olursak, böyleleri diğer insanlardan olumsuz geri bildirim bekledikleri için kendilerini onlara rahatça açamazlar.<sup>166</sup> Bu duruma müdahale edilmezse bu kişiler gittikçe diğerlerinden uzaklaşacak ve bunun sonucunda yalnız kalacaklardır.

Kişilikle ilgili var olan kuramlardan biri de 5 faktör kişilik kuramıdır. Literatürde buna büyük beşli de denir. Bu beş faktörü şu şekilde sıralayabiliriz: açıklık, öz disiplinlilik, dışa dönüklük, uyumluluk ve nörotisizmdir.<sup>167</sup>

Üniversite öğrencilerinde beş faktör kişilik kuramı ve yalnızlık ile ilgili yapılmış bir çalışmada yalnızlığın dışa dönüklük ve uyumluluk ile negatif yönlü anlamlı bir ilişkisinin olduğu, nevrotilik ve deneyime açıklık kişilik özellikleriyle pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu ve sorumluluk kişilik özelliği ile anlamlı bir ilişkinin olmadığı bulgulanmıştır. Bunların sebeplerine tek tek değinecek olursak, dışa dönük kişilik özelliğine sahip bireylerin sosyalleşme, başkalarıyla rahatça ilişki kurabilme ve girişkenlik motivasyonlarının yüksek olduğu ve bundan dolayı da kendilerini daha az yalnız hissettiğinden bahsedilebilir. Nevrotikler gergin, sinirli ve öfkeli olabilme gibi kişilik özelliklerine sahip oldukları için başkalarıyla iletişim kurmakta zorlanabilir ve yoğun yalnızlık duygusu yaşayabilirler. Uyumluluk kişilik özelliğine sahip bireylerin sosyal ilişkilerinde problemlerle karşılaşma olasılığı düşük, sosyal ilişkilerdeki problemleri çözme becerilerinin yüksek olduğu düşünülmektedir. Bu kişilik özelliğine sahip olan bireylerin yalnızlık ile karşılaşma ihtimallerinin de düşük olabileceği düşünülmektedir. Bu kişilik özelliğine sahip bireyler yeni ortamlara daha rahat uyum sağlayabildikleri için yalnızlık duygusunu daha az yaşarlar. Deneyime açıklık kişilik özelliğine sahip bireyler hayalperest, meraklı ve toplumsal normlara aykırı insanlar

---

<sup>165</sup> Göka - Beyazyüz, *Geçimsizler*, 314.

<sup>166</sup> Burger, *Kişilik/Psikoloji Biliminin İnsan Doğasına Dair Söyledikleri*, 463.

<sup>167</sup> Rod Plotnik, *Psikolojiye Giriş*, çev. Tamer Geniş (İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2009), 462,463.

olabildikleri için yakın çevrelerinde kendilerini yakın hissedeceği insanların az olabildiği düşünülmektedir. Toplum kendi kurallarını ve normlarını korumaya meyilli olduğu için bu kişilik özelliğine sahip bireylerin eylemleri aykırı ve uç olarak algılanabilir. Bundan dolayı da deneyime açıklık kişilik özelliğine sahip bireyler toplumda kendilerini yalnız hissedebilir. Sorumluluk kişilik özelliğinin yalnızlığın anlamlı bir yordayıcısı olmamasının araştırmanın yapıldığı çalışma grubuyla ilgili olduğu düşünülmektedir.<sup>168</sup> Zira yaşlılarda sorumluluk ve yalnızlık arasında yapılan bir çalışmada sorumluluğun alt boyutu olan yeterlilikle anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir.<sup>169</sup>

#### 4. Benlik Algısı

Yalnızlığa bireyin sosyal ilişkileri ve bunlara dair algıları sebep olduğu gibi kendisi hakkındaki negatif algıları da sebep olur.<sup>170</sup> Algılarımız genellikle kendimize özgü yaşam tecrübelerimiz tarafından değiştirilir, çarpıtılır, renklendirilir ya da bozular. Yani algı, yaşadığımız gerçek, nesnel dünyanın kişisel yorumudur.<sup>171</sup>

Bir insanın benlik algısı onun kendisinin ne kadar değerli olduğuna dair inancı ve kendisini nasıl gördüğüyle alakalıdır. Aidiyet, kabul edilme, iyi oluş ve bir şeyleri iyi yapabilme hislerinden oluşur. İnsanın doğumuyla beraber ona yetişkinlerin verdiği karşılıkla beraber gelişir.<sup>172</sup> Benlik algısı “kendimizle ilgili bütün düşünceler, algılamalar, duygular ve değerlendirmelerin tümünün etkileşiminden doğan sonuç algı”ya denir.<sup>173</sup>

---

<sup>168</sup> Gökay Keldal - Abdullah Atli, “University Students’ Personality Traits as Predictors of their Loneliness Levels”, *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 45/ (01 Aralık 2016), 131-146; Ayrıca Bkz: Merve Koçoğlu Sazkaya - Özlem Parlak, “Beş Faktör Kişilik Özelliklerinin İş Yaşamında Yalnızlık Üzerine Etkisinin İncelenmesi”, *ODÜ Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi (ODÜSOBİAD)* 8/1 (30 Mart 2018), 149-165; Mehmet Şahan - Esra Ceyhan, “Güzel Sanatlar Lisesi Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri ile Kişilik Özellikleri ve Yeterlik Algıları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi”, *Anadolu Journal of Educational Sciences International* 9/2 (01 Temmuz 2019), 818-851.

<sup>169</sup> Bob Hensley vd., “Life Events and Personality Predicting Loneliness Among Centenarians: Findings From the Georgia Centenarian Study”, *The Journal of Psychology* 146/1-2 (01 Ocak 2012), 173-188’den akt. Keldal - Atli, “University Students’ Personality Traits as Predictors of their Loneliness Levels”.

<sup>170</sup> Pür, *Ortaöğretim Öğrencilerinde Dini Hayat ile Kaygı ve Yalnızlık Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma (Mersin Örneği)*, 38.

<sup>171</sup> Plotnik, *Psikolojiye Giriş*, 124.

<sup>172</sup> Millie Ferrer - Anne Fugate, “Helping Your School-Age Child Develop a Healthy Self- Concept”, *Florida Cooperative Extension Service The Institute of Food and Agricultural Sciences (IFAS)*, (2005), 7-18.

<sup>173</sup> Cüceloğlu, *İnsan ve Davranışı*, 578.

Benlik insanın yaşamı boyunca kendi bütünlüğü içinde değişir ve gelişir.<sup>174</sup> Benlik algısı sosyal bağlam içerisinde var olan ve gelişen bilişsel bir yapıdır.<sup>175</sup> Bireylerin kendilerini ve çevrelerini algılama biçimi olan benlik kavramı insan davranışlarını ciddi ölçüde etkilemektedir. Çünkü bireylerin tutumları algıya göre şekillenir. Dolayısıyla benlik algısı tutumların en temel belirleyicilerinden birisidir. Benlik algısı ile ruh sağlığı arasında da ciddi bir bağlantı vardır. Buna göre benlik algısı pozitif yönde gelişmiş olan bireylerin ruh sağlığı da pozitif yönde gelişir.<sup>176</sup> Benlik bireylerin içlerindeki düzenleyicidir ve insanların birbirleriyle ilişki kurmasını sağlar.<sup>177</sup>

Benlik algısı bilişsel bir yapıda olduğu için zihinsel şemalarımızla doğrudan ilişkilidir. “Şema bizi etkileyen uyarının ne olduğunun anlaşılması ve değerlendirilmesi için oluşturulmuş zihinsel bir yapıdır.” Bizler şemalarımız sayesinde çevremizde olup biten şeyleri fark edip bunlara uygun davranışlar sergileriz. Şemalar bebeklik döneminde başlayıp gelişir ve yaşam boyu devam eder. Bireyin çevresi ve kendine ait koşulsuz temalarıdır ve kolay kolay değişmezler. Örneğin anne-babasından kollama ve sevgi görmeyen bir çocuk duygusal yoksunluk şeması geliştirir ve devamlı kendini yalnız hisseder. Buna bağlı olarak da başkalarına bağımlı hale gelebilir. Bununla birlikte şemalar dışarıdan gelen bilgiyi anlama noktasında kalıp görevi görür ve bireyin davranış, düşünce, his ve diğerleriyle olan ilişkilerini belirler. Olumsuz şemalar ileriki yaşlarda işlevselliği bozabilir. “Kişinin huzur ve çevresi ile olumlu ilişkiler içinde olma, özerklik, keyif alma ve kendisini ifade etme gibi temel ihtiyaçlarını karşılama ve diğerleri ile ilişkide sınırları fark edebilme becerilerini engeller.”<sup>178</sup>

Eğer birisi kusurluluk/utanç şeması geliştirmişse nedenini anlayamadığı bir şekilde kendini kötü, kusurlu, aşağı, istenmeyen, sevilmez ve yetersiz olarak hisseder. Dışlanmaya, eleştirilmeye ve suçlanmaya karşı fazlasıyla duyarlıdırlar. Diğerleriyle beraberken güvensizlik ve utangaçlık hissederler. Bunun yanında bir kimsede eğer tecrit edilme ve yabancılaşma şeması gelişmişse o kişi kendini herkesten ayrı ve farklı

---

<sup>174</sup> Süleyman Çetin Özoğlu, “Psikolojik danışmada benlik kavramı”, *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi* 8/1 (11 Eylül 2019), 96.

<sup>175</sup> Sesil Ece ÖZBUCAK Tıraşoğlu - Melek İpek, “Evli Bireylerde Evlilik Uyumu ve Benlik Algısı Arasındaki İlişki”, *Aydın Sağlık Dergisi* 5/1 (03 Nisan 2019), 84.

<sup>176</sup> Mevlüt Kaya, “Ailede Anne-Baba Tutumlarının Çocuğun Kişilik ve Benlik Gelişimindeki Rolü”, *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 9/9 (01 Ocak 1997), 195.

<sup>177</sup> May, *Kendini Arayan İnsan*, 88.

<sup>178</sup> H. Alp Karaosmanoğlu, “şema ne demektir?” (Erişim 30 Eylül 2021).



görebilir. Herhangi bir gruba ya da topluluğa ait olamadığını hisseder. Bu gibi hislerden dolayı da başkalarının kendini dışlayacağına ya da dışlandığına inanır.<sup>179</sup> Dolayısıyla bireyin kendi benliğine dair geliştirdiği bu gibi şemalar kendini diğerlerinden geri çekmesine ve yalnız hissetmesine neden olur.

Yalnız kişi devamlı kendini gözlemler, sürekli olarak eleştirir, değersiz ve küçük görür. Çevresinde kendisinin değersizliğini gösterecek şeyler bulabilmek için kendisiyle ilgili yanlış yorumlarda bulunur ve devamlı olarak bunun acısını yaşar.<sup>180</sup> Kendini yalnız hisseden kişi kendisi hakkındaki bu olumsuz kanaatlerinden dolayı özgüvenini de düşürür. Böylesi sosyal beceriler konusunda kendilerini yetersiz algıladıkları için diğerleriyle iletişim kurmaya çekinirler.<sup>181</sup>

## **B. Yalnızlık ve Ruh Sağlığı**

“Ruh sağlığı, kişinin kendi kendisiyle ve çevresiyle sürekli bir denge ve uyum içinde olmasıdır, diyebiliriz. Ancak bu denge ve uyumun katı ve durağan bir nitelik taşımayıp, değişken bir denge ve esnek bir uyum olduğunu belirtmek gerekir.”<sup>182</sup> “Ruh sağlığı da, beden sağlığı gibi koşullara göre değişip bozulabilir. Başka bir deyimle, ruh sağlığı salt ve değişmez bir durum değildir. Dış baskılar belli bir ölçüyü aşınca, herkesin ruhsal dengesi sarsılabilir. Ortaya bunalımlar, üzüntüler, kaygılar, iç çatışmalar ve davranış bozuklukları çıkabilir.”<sup>183</sup>

“Yalnızlığın insanın iyi olma hali başta olmak üzere sağlık sorunları, psikososyal problemler, doyumsuzluk, depresyon, kaygı, güvensizlik, utangaçlık, düşük benlik saygısı, kararsızlık, intihar eğilimi gibi insanın mutluluğu önündeki pek çok engele kaynaklık ettiğini söylemek mümkündür.”<sup>184</sup>

Yalnızlığın psikososyal sorunlar, zihinsel ve fiziksel sağlık üzerinde oldukça büyük etkileri vardır. Zira yalnız insanlar çoğu zaman olumsuz duygular yaşarlar. Biz bunları dört duygu kümesinde özetleyebiliriz: umutsuzluk, çökkünlük, sabırsızca can sıkıntısı ve kendini eleştirme. Kişinin benlik değeri başkalarından ilgi görmeye, anlaşılmaya ve

---

<sup>179</sup> Karaosmanoğlu, “şema ne demektir?”

<sup>180</sup> Özodaşık, *Modern İnsanın Yalnızlığı*, 103.

<sup>181</sup> Yaşar, “Yalnızlık”.

<sup>182</sup> Atalay Yörükoğlu, *Çocuk Ruh Sağlığı* (İstanbul: Özgür Yayınları, 2016), 13.

<sup>183</sup> Yörükoğlu, *Çocuk Ruh Sağlığı*, 17.

<sup>184</sup> Yakut, *Öğretmenlerde Yabancılaşma, Yalnızlık ve Dindarlık İlişkisi: Polatlı Örneği*, 82.

arzu edilen bir kimse olmaya bağlıdır. Başkaları tarafından ilgi görmemek yetersizliğe, çökkünlüğe ve yalnızlık duygusuna sebep olur. Psikososyal sorunlarla en çok ilişkili bulgu yalnızlığın düşük benlik değeriyle beraber olmasıdır. Yalnızlık duygusuna sahip olan insanlar kendilerini olumsuz ve küçük görürler, aşağılık, değersiz, sevmeye layık olmayan, itici ve sosyal açıdan beceriksiz olarak algırlarlar.<sup>185</sup>

Klinik psikoloji çalışmaları yalnızlığın daha çok ruh sağlığı üzerindeki etkilerini incelemiştir. Bu çalışmalar yalnızlık ile klinik bozuklukların birbirleriyle doğrudan ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Bununla ilgili yapılan çalışmalardan birinde yalnızlığın sosyal kaygı bozukluğu, otizm spektrum bozukluğu, şizofreni, borderline, narsistik, şizoid, çekingen ve bağımlı kişilik bozukluklarıyla doğrudan ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Bu gibi ruhsal bozukluklarda kimi bireyler örneğin sosyal kaygıda olduğu gibi başkalarıyla iletişim kurmak isterler fakat bunu beceremezler, kimi bireyler ise örneğin şizoid bozuklukta olduğu gibi insanlarla hiç iletişim kurmak istemezler.<sup>186</sup>

### **1. Yalnızlık ve Depresyon-Kaygı**

DSM 5'teki tanımına göre depresyonun temel belirtileri, duygu durumunda çökkünlük, pek çok etkinliğe karşı ilginin ciddi derecede azalması, hiçbir şeyden zevk alamama, kilo konusunda dengesizlik yaşama, uyku problemleri, bitkinlik, enerji kaybı, kendini devamlı değersiz ve suçlu hissetme, düşünme ve odaklanmada problemler yaşama ve tekrarlayan ölüm ve intihar düşünceleridir.<sup>187</sup>

Depresyon insanın hayatının her alanına sirayet eder. Motivasyon, duygu, düşünce ve davranışlarımızda depresyonun oluşturduğu çökkün ruh hali her daim hissedilir. Bu bağlamda kendimizi hayata karşı kayıtsız ve ilgisiz hissedebiliriz. Burada hayat artık boş ve neşesiz gelmeye başlar. Dolayısıyla daha öncesinde yapmaktan zevk aldığımız şeyler anlamını yitirir ve bize bir çile gibi gelmeye başlar. Pek çok düşünce ve eylemimizde öfke, kaygı, korku gibi olumsuz duygularımızda bir artış görülür.<sup>188</sup> Kaygı

<sup>185</sup> Hakan Atalay, "Yalnızlık Notları/ Tanrı İçin Bile Ürkütücü", *Psikeart* 11 (2010), 11-19.

<sup>186</sup> Hanife Kahraman, "Klinik Bir Olgu Olarak Yalnızlık: Yalnızlık ve Psikolojik Bozukluklar", *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi* 5/2 (25 Haziran 2018), 1-24.

<sup>187</sup> *DSM-5 Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabı*, çev. Ertuğrul Köroğlu (Ankara: HYB Yayıncılık, 2014), 92,93.

<sup>188</sup> Gilbert, *Depresyon*, çev. Nur Yener (İstanbul: Kuraldışı Yayınları, 2018), 30-33.

ve depresyon başka insanlarla bağ kurmayı zorlaştırdığı için birbirini besler ve bu da yalnızlıktan duyulan acıyı şiddetlendirir.<sup>189</sup>

İlişkiler yalnızlıkta olduğu gibi depresyonda da bel kemiği konumundadır. Dolayısıyla ilişkilerde yaşanan gerilimler, bozulmalar, terk edilme, kaygı ve kaçınma gibi durumlar depresyona yol açabilir ya da zaten var olan depresyonu daha da derinleştirebilir. Böyle olduğunda bireyler kendilerini tek başına ve soyutlanmış hissedebilir. Sanki diğerleriyle aralarında bir bariyer varmış hissine kapılabilirler.

Bunun yanında ilişkilerde aşırı yakınlık da depresyona neden olabilir. Burada bireyler kendilerinin kapana kısıldıklarını, kurtulamadıklarını ve başkalarıyla aralarına yeterince mesafe koyamadıklarını, dolayısıyla da ilişkilerde kontrolün ellerinden alındığını hissedebilirler. İlişkiler artık boğucu bir hal almaya başlar.<sup>190</sup> Burada bireyde daha çok sıkışıp kalma hissi hâkimdir ve bu durum kaçma ya da kurtulma arzusunu beraberinde getirir.<sup>191</sup>

Yalnız hisseden bireyler kendilerini kederli, karamsar ve değersiz görürler. Bu sebeple diğer kişilere nazaran duygusal çöküntüye girme riskleri yüksektir. Tüm sosyal aktiviteleri asgari seviyeye indiren yalnızlık kişinin diğer insanlarla olan ilişkilerini de büyük oranda zedeler.<sup>192</sup> Yapılan bir araştırmada üniversite öğrencilerine yalnızlığın ne hissettirdiği sorulduğunda verilen cevaplar daha çok çaresizlik, ruhsal çöküntü, depresyon, umutsuzluk ve karamsarlık ifadeleri altında toplanmıştır.<sup>193</sup>

Kaygılı insanlar olaylara oldukça karamsar bir şekilde bakarlar. Günlük normal sorunları bile dünyanın sonu gelmiş gibi yaşarlar.<sup>194</sup> Normal seviyede yaşanan kaygı kişinin kimlik bütünlüğünü korurken haddinden fazla yaşanan kaygı kişinin kimlik bütünlüğünü ve psiko-sosyal uyum sürecini tehdit eder.<sup>195</sup> Böylelerinin kendi yaşantılarına yönelik beklentilerinin olumsuz olması gibi başkalarının yaşantılarıyla ilgili beklentileri de olumsuzdur. İnsanların yaşadığı yoğun kaygı onları gittikçe

---

<sup>189</sup> Murthy, *Birlikte: Yalnızlaşan Dünyamızda İnsan İlişkilerinin İyileştirici Gücü*, 72.

<sup>190</sup> Gilbert, *Depresyon*, 77.

<sup>191</sup> Gilbert, *Depresyon*, 84.

<sup>192</sup> Özodaşık, *Modern İnsanın Yalnızlığı*, 78.

<sup>193</sup> Başak Küçükkeskin - Fikriye Doğan, "Yalnızlık Yaşayan Üniversite Öğrencilerinin Bu Olguya İlişkin Görüşleri", *R&S - Research Studies Anatolia Journal* 1/3 (30 Ekim 2018), 49.

<sup>194</sup> Geçtan, *İnsan Olmak*, 85.

<sup>195</sup> Özodaşık, *Modern İnsanın Yalnızlığı*, 74.

yalnızlaştırabilir. Zira kaygı duygusunun yoğunluğu seviyesinde insanın davranışları aksar, algılama ve dikkat bozuklukları görülebilir. Kaygılı kimse davranışlarını kaygı yaratan durumlardan kaçınmak amacıyla yönlendirdiğinden dolayı etrafındaki diğer seçenekleri algılayamaz. Bu da onun yaşam alanının kısıtlanmasıyla neticelenir. Kişinin kaçındığı davranışların sayısı arttıkça davranışları da kısırlaşır. Dolayısıyla kendisine hem ruhsal hem de sosyal doyum sağlayabilecek birçok kaynağı da değerlendirememiş olur. Sosyal çevreden kaçınma davranışları bir müddet sonra kişinin toplumdan soyutlanmasına sebep olacaktır.<sup>196</sup>

Yalnızlık, depresyon ve kaygı ile ilgili yapılan çalışmalara baktığımızda yalnızlığın depresyon ve kaygı ile pozitif yönlü ilişkisinin olduğunu görürüz. Örneğin yaşlılarda depresyon ve yalnızlık ile ilgili yapılan bir alışmada iki değişken arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu bulgulanmıştır.<sup>197</sup> Yine bir başka çalışmada ceza evinde kalan bireylerde yalnızlık ve depresyon arasındaki ilişkinin pozitif yönde anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.<sup>198</sup> Genç yetişkinlerde yalnızlığın yordayıcıları olarak depresyon, kaygı, sosyal destek ve duygusal zekanın incelendiği bir çalışmada yalnızlığın en güçlü ilişkiyi kaygı ve depresyonla gösterdiği bulgulanmıştır.<sup>199</sup> Yapılan bir başka çalışmada yalnızlık ile durumluk ve sürekli kaygı arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu bulgulanmıştır.<sup>200</sup>

## 2. Yalnızlık ve Anlam Arayışı-İntihar

İnsanoğlunun yaşantısı düşünöldüğü zaman onu diğer varlıklardan ayıran en önemli özelliğin anlam arayışı olduğunu söyleyebiliriz.<sup>201</sup> O hayatındaki şeylere anlam vermeye ihtiyaç duyduğu için anlamla yaşayan bir varlıktır. Anlam arayışı da onun bu ihtiyacının

---

<sup>196</sup> Özodaşık, *Modern İnsanın Yalnızlığı*, 73.

<sup>197</sup> Filiz Polat - Fatma Geçici, “Yaşlı Bireylerin Algıladığı Yalnızlık Düzeyi İle Depresyon Arasındaki İlişki”, *İnönü Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulu Dergisi* 8/1 (26 Nisan 2020), 77.

<sup>198</sup> Çorapçioğlu Özkürkçüği Aytöl, “Cezaevinde Yalnızlık ve Yalnızlığın Depresyonla İlişkisi”, *Kriz Dergisi* 6/1 (01 Mart 1998), 28; Ayrıca Bkz: Burcu Tüfekçi - Semra Karaca, “Fabrika Çalışanlarında Yalnızlık, Depresyon ve Tükenmişliğin İncelenmesi”, *Online Türk Sağlık Bilimleri Dergisi* 6/4 (01 Aralık 2021), 517.

<sup>199</sup> Özdemir - Tatar, “Genç Yetişkinlerde Yalnızlığın Yordayıcıları”, 98.

<sup>200</sup> Burak Aydın, *Yatılı Bölge Okullarında Okuyan Öğrencilerde Kaygı, Yalnızlık, Öz-Yeterlik ve Akademik Başarı Arasındaki İlişkiler* (Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans, 2015), 36.

<sup>201</sup> Viktor E. Frankl, *Duyulmayan Anlam Çığlığı*, çev. Selçuk Budak (İstanbul: Totem Yayınları, 2019), 27.

bir tezahürüdür.<sup>202</sup> İnsanın varoluşu da ancak diğerleriyle beraber olduğunda bir anlam bulur. Zira insanın hayatına anlam katan en önemli değerler (sorumluluk, ilgi, sevgi, merhamet, fedakârlık...) ancak başkalarıyla iyi ilişkiler kurulduğunda gerçekleşebilir.<sup>203</sup> İnsanın hayatını dolu dolu, coşkulu bir şekilde yaşayabilmesi için diğer insanlarla ilişki kurmaya ihtiyacı vardır. Çünkü insan kendi varlığını insanların içine girerek keşfedebilir. Hayatın anlamını sosyalleşmede, yardım etmede ve diğerleri için sorumluluk almada bulur. Yalnızlık ise insan için bir kaçış ya da yok oluş duygularıyla beraber bir içine kapanmadır.<sup>204</sup>

İnsanlarla bağ kurmak hayatımızı anlamlandırmamızın büyük bir bölümünü oluşturur. Nitekim en yakınlarımızdan birisini kaybettiğimiz zaman hayatımızın da anlamını kaybettiğini hissederiz.<sup>205</sup> Bunun oluşturduğu yalnızlık tecrübesi bütün umutlarımızı paramparça eder. Sevilen kişinin kaybindan önce hayatımıza anlam veren hiçbir şey, bu boşluğu dolduramaz. Bu kaybın getirdiği yabancılaşma hissi sebebiyle en derin ve içsel özümüz hem bize hem de başkalarına kendini kapatır ve tanınmaz olur. Her bir davranışımızın, duygularımızın, sessizliklerimizin içi boşalır. Bu yalnızlık bütün kendini gerçekleştirme nedenlerini de ortadan kaldırır. Umutsuzluğa umut veren, acıya, ızdırana neşe katan sevilen kişinin kaybı halinde, o kişinin canlandığı, içini doldurduğu günlerin duygusal ve ruhsal bir yönü kalmaz. Böylece hem kendimize hem de başkalarına yabancılaşmış oluruz ve hiç kimsenin dindiremeyeceği bir yalnızlığın içine düşmüş oluruz. Artık her şey duygusallığımızı yitirir ve insanlarla olan ilişkimiz de eskisinden farklı hale gelir.<sup>206</sup>

Yalnızlık ve yabancılaşma ile ilgili olarak yapılan bir çalışmada yalnızlığın yabancılaşmanın alt boyutlarından biri olan anlamsızlığı anlamlı olarak yordadığı ve anlamsızlıkla pozitif yönlü ilişkisinin olduğu bulgulanmıştır.<sup>207</sup> Üniversite öğrencileri üzerine yapılan bir başka çalışmaya göre katılımcıların yaşamdaki mevcut anlam düzeyleri artarken, ilişkide kendine güven, ilişki doyumu, içsel ilişki girişkenliği

---

<sup>202</sup> Saffet Kartopu, “Dini Yaşayışta Hayatı Sorgulama ve Anlam Arayışı”, *Gümüşhane Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 2/3 (01 Haziran 2013), 87.

<sup>203</sup> Abdülkerim Bahadır, *İnsanın Anlam Arayışı ve Din* (İstanbul: İnsan Yayınları, 2018), 28.

<sup>204</sup> Özodaşık, *Modern İnsanın Yalnızlığı*, 18.

<sup>205</sup> Svendsen, *Yalnızlığın Felsefesi*, 38.

<sup>206</sup> Borgna, *Ruhun Yalnızlığı*, 177.

<sup>207</sup> Aylin Uğurlu, “Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık ve Yabancılaşma Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi”, *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi* 4/2 (2021), 315.

eğilimleri ve ilişki girişkenliği de artarken, ilişki korkusu/kaygısı, dışsal ilişki kontrolü eğilimlerinin azaldığı bulgulanmıştır.<sup>208</sup> Kısaca bireylerin yaşamlarında edindikleri anlam arttıkça ilişkilerden alınan doyum da artmaktadır. Dolayısıyla bireylerin yalnızlık düzeyleri azalmaktadır.

Anlamsızlık duygusu bir hastalık olmaktan çok insan olmanın doğal bir kanıtıdır. Fakat bu duygu hastalıklı bir tepkiye neden olabilir yani hastalık yapıcı olur.<sup>209</sup> Anlam, amaç ve değer olmaksızın bir yaşantı sürmek insanlar için ciddi bir stres kaynağıdır ve bu durumun insanları intihara kadar sürüklemesi muhtemeldir.<sup>210</sup> Anlamsızlık, yabancılaşma, intihar, umutsuzluk, güvensizlik, çeşitli bağımlılıklar, mutsuzluk, değerler krizi gibi problemlere neden olmaktadır.<sup>211</sup> Yalnız bireyler intiharı tek çıkış yolu olarak görebilirler. Onlar kendilerini özleyecek kimsenin olmadığını düşündüklerinden dolayı acılarını ortadan kaldırmak için intihar yolunu daha rahat seçebilirler.<sup>212</sup>Yalnızlık beraberinde anlam kaybını getirir ve bu anlam kaybının bir çağrışımı olan intihar yalnızlığı doldurur.<sup>213</sup>

İntihar arzusunun sınırlarına yaklaşmış olan hastaların yaşadığı yalnızlık huzursuzluk, kuruntu, kaygı, endişe, acı, umutsuzluk, karar ve kararsızlıklarla doludur. İntihara eşlik eden duygular birbirine karışır hatta görünüşten ibaret olan neşe, sevinç gibi duygular bile kendini gösterebilir. Bu da istemli intiharı görmeyi engeller. Burada bireyi intihara sürükleyen tek sebep birbirinden farklı bu duyguların iç içe geçmesi değildir. Kendisine umutsuzluk, kaygı, hüznün gibi duyguların eşlik ettiği yalnızlık duygusunun fark edilememesi de intiharda ciddi bir rol oynar.<sup>214</sup>

Yalnızlık ve intihar ilişkisiyle ilgili yapılan çalışmalara baktığımızda yalnızlığın intiharı yordayan en önemli değişkenlerden biri olduğunu gözlemleriz. Örneğin, üniversite öğrencileri üzerine yapılan bir çalışmada yalnızlık ile intihar olasılığı arasında pozitif

---

<sup>208</sup> Pelin Güven, *Üniversite Öğrencilerinde Yaşamın Amacı ve Anlamı ile Yaşam Doyumu ve Yakın İlişkiler* (İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans, 2015), 70.

<sup>209</sup> Viktor E. Frankl, *İnsanın Anlam Arayışı*, çev. Selçuk Budak (İstanbul: Okuyan Us Yayın, 2014), 153.

<sup>210</sup> Irvin D. Yalom, *Varoluşçu Psikoterapi*, çev. Zeliha Babayiğit (İstanbul: Pegasus Yayınları, 2014), 654.

<sup>211</sup> İbrahim Gürses - Yasin Kuruçay, "Ergenlerde Anlamsızlık İle İlgili Problemlere Dinin Etkisi Üzerine Değerlendirmeler", *İnönü Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 9/1 (30 Haziran 2018), 87-111.

<sup>212</sup> Yaşar, "Yalnızlık".

<sup>213</sup> Borgna, *Ruhun Yalnızlığı*, 186.

<sup>214</sup> Borgna, *Ruhun Yalnızlığı*, 189,190.

yönlü anlamlı bir korelasyon tespit edilmiştir. Yani katılımcıların yalnızlık düzeyleri arttıkça intihar olasılıkları artmaktadır. Yine aynı çalışmada anne-baba reddi arttıkça yalnızlığın da arttığı bulgulanmıştır. Elde edilen bu sonuçlara göre ebeveynleri tarafından reddedildiğini algılayan bireylerin fiziksel sağlık ve ilişki gibi içsel yaşam amaçlarına değer vermediklerini söyleyebiliriz. Ayrıca bu durum onları yalnızlaştırmakta ve intihar olasılıklarını artırmaktadır.<sup>215</sup> ABD’de yaşayan İspanyollarla ilgili bir başka araştırmada yaşam olayları ve yalnızlığın intihar olasılığı ve umutsuzluk üzerindeki etkisi incelenmiş ve yalnızlığın umutsuzluk ve intihar davranışı üzerinde güçlü bir etkisinin olduğu bulgulanmıştır. Bununla birlikte intihar olasılığı ve yalnızlık arasındaki ilişkinin intihar olasılığı ve olumsuz yaşam olayları arasındaki ilişkiden daha güçlü olduğunu bulgulamışlardır.<sup>216</sup> Yine Ayşegül D. Batıgün’ün yaptığı bir başka çalışmada elde edilen bulgular umutsuzluk ve yalnızlık arttıkça intihar olasılığının arttığını, kişilerarası olumlu ilişki tarzları ve yaşamı sürdürme nedenleri arttıkça da intihar olasılığının azaldığını göstermiştir.<sup>217</sup>

---

<sup>215</sup> Büşra Aslan, *Ebeveyn Kabul-Reddi ve İntihar Olasılığı: Yaşam Amaçları ve Yalnızlık Açısından Bir Değerlendirme* (Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans, 2014), 90,91.

<sup>216</sup> Edward C. Chang vd., “Loneliness and Negative Life Events as Predictors of Hopelessness and Suicidal Behaviors in Hispanics: Evidence for a Diathesis-Stress Model”, *Journal of Clinical Psychology* 66/12 (Aralık 2010), 1242-1253’den akt.; Aslan, *Ebeveyn Kabul-Reddi ve İntihar Olasılığı: Yaşam Amaçları ve Yalnızlık Açısından Bir Değerlendirme*, 30.

<sup>217</sup> Ayşegül Batıgün, “İntihar Olasılığı ve Cinsiyet: İletişim Becerileri, Yaşamı Sürdürme Nedenleri, Yalnızlık ve Umutsuzluk Açısından Bir İnceleme”, *Türk Psikoloji Dergisi* 23/ (01 Ocak 2008), 71; Ayrıca Bkz: Mehmet Eskin, “Ergenlikte Yalnızlık, Başetme Yöntemleri ve Yalnızlığın İntihar Davranışı ile İlişkisi”, *Klinik Psikiyatri Dergisi* 4/1 (2001).

## İKİNCİ BÖLÜM

### BAĞLANMA STİLLERİ VE YALNIZLIK

#### I. BAĞLANMA KURAMI VE GELİŞİMİ: PSİKANALİZDEN GENEL PSİKOLOJİYE

##### A. Bağlanma Kuramı

Bağlanma kuramı ilk olarak İngiliz psikiyatrist John Bowlby tarafından geliştirilmiştir. Başlangıçta nesne ilişkileriyle ilgilenen Bowlby daha sonra Freud'cu ve Klein'ci psikanalitik yaklaşımdan ayrılarak yeni bir insan gelişimi yaklaşımı ortaya koymuştur. Çalışmalarını ebeveyninden ayrılmış, yetimhanelerde, hastane ve bakımevlerinde kalan çocukların ruh sağlığı üzerine yürütmüştür. Bowlby buralarda kalan çocukların kaygı, korku, içine kapanma gibi duygusal tepkiler verdiklerini gözlemlemiştir. Travmatik bir şekilde terk yaşayan çocuklar ayrılığı engellemek ve anne şefkatini tekrar elde etmek için yoğun bir şekilde ağlama, anneye yapışma ve onu panik içerisinde çaresizce arama davranışlarında bulunmuşlardır. Annelerinden bu şekilde ayrılan çocuklar eğer sonrasında sevgi dolu ilişkiler kuramamışlarsa daha sonraki yaşantılarında hem insanlardan çekindikleri için iletişime geçemedikleri hem de yakın ilişkiler kurma konusunda isteksiz oldukları gözlenmiştir.<sup>218</sup> Dolayısıyla psiko-nevroz ve karakter bozukluğuyla ilgili hastalıkların anne ya da annenin yerine geçebilen ikame anne mahrumiyetinden kaynaklandığını gözlemlemiştir.<sup>219</sup>

##### 1. Bağlanma Nedir?

“Bağlanma davranışı başka bir bireyde yakınlık arama ve sürdürme olarak tanımlanmaktadır.”<sup>220</sup> Bu durum bebekler ve ebeveyn arasında duygusal anlamda olumlu ve karşılıklı yardım edici bir ilişkinin kurulmasını ifade eder.<sup>221</sup> Bir bağlanma figürünün mevcut ve duyarlı olduğunun salt bilgisi, her yerde güvenlik duygusu sağlar

<sup>218</sup> Hayta, *Allah'a Bağlanmak*, 79 ayrıntılı bilgi için bkz.; Joseph Palombo vd., *Psikanalitik Gelişim Teorileri Rehberi*, çev. Büşra Helvacıoğlu (İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları, 2018), 357-430.

<sup>219</sup> Palombo vd., *Psikanalitik Gelişim Teorileri Rehberi*, 358.

<sup>220</sup> Bowlby, *Bağlanma ve Kaybetme 1*, 252.

<sup>221</sup> Gardiner - Gander, *Çocuk ve Ergen Gelişimi*, 214.



ve böylece kişiyi ilişkiye değer vermeye ve ilişkiyi sürdürmeye teşvik eder. Bağlanma ilişkisinin kalitesi, çocuğun anneyle başarısız veya başarılı deneyimlerinin birikiminden edildiği genelleştirilmiş beklentiler üzerine kuruludur.<sup>222</sup> Bakım verenleri(ebeveyni) hassas, duyarlı ve sıcak olan bebekler güvenli bağlanma göstermeye meyillidirler. Böyle gelişen bebekler sıkıntılı ve tehlikeli anlarında güvenli bir üs ve güvenli bir sığınak olarak bakım verenlerine rahatlıkla geri dönebilirler. Bunun aksine reddedici ve sert ebeveynlere sahip çocuklar güvensiz bağlanma göstermeye meyillidirler.<sup>223</sup>

İnsanoğlu olarak bizler bazı özel ve belirli bireylerle güçlü bağlar kurma eğilimindeyizdir. Bu bağlar bozulmadan kaldığı sürece dünyamızda kendimizi güvende hissederiz ya da istemsiz bir ayrılık veya ölüm vasıtasıyla bağlar koptuğunda endişeli ve sıkıntılı hissederiz. Burada ilk ve en kalıcı bağlar anne ve evladı arasında oluşur. Bu duygusal bağlar da bizim biyolojimizde mevcuttur. Bu bağın en önemli özelliği bağlanmış(bonded) kişilerin birbirine yakın olmaya meyilli olmasıdır.<sup>224</sup> Doğuştan gelen bu etkileşim kurabilme özellikleri bakım veren ile düzenli ve tutarlı ilişkiler neticesinde giderek gelişir.<sup>225</sup>

Bağlanma davranışı en çok hastalık, yorgunluk ya da korku anında rahatlatma veya bakıcılık ile hafifletildiği zaman belirginleşir. Bu davranış hayatımızın tamamında farklı şekillerde özellikle de acil durumlarda ortaya çıkar.<sup>226</sup> Örneğin anne odadan ayrıldığında bebeğin buna tepki gösterip ağlaması hatta peşinden gitmeye çalışması onun bu yakınlığı sürdürme çabasıdır.<sup>227</sup> “Bağlanma, fiziksel yakınlığı sürekli olarak izleyen homeostatik bir sistemdir. Bu sistem bir termostatın ortamın sıcaklığını sürekli izleyip kendisini önceden programlanmış bir eşik değerine göre ayarlaması gibi, bağlanma sistemi de anne ve bebeğin arasındaki fiziksel yakınlığın eşik değerine göre kendisini

---

<sup>222</sup> Cynthia N. Kimball vd., “Attachment to God: A Qualitative Exploration of Emerging Adults’ Spiritual Relationship with God”, *Journal of Psychology and Theology* 41/3 (2013), 176.

<sup>223</sup> Bharathi J. Zvara vd., “Maternal and Paternal Attachment Style and Chaos as Risk Factors for Parenting Behavior”, *Family Relations* 69/2 (2020), 234.

<sup>224</sup> John Bowlby, “Affectional Bonds: Their Nature and Origin”, *Loneliness: The Experience of Emotional and Social Isolation*, ed. Robert Stuart Weiss (Cambridge, Mass.: MIT Press, 1973), 39.

<sup>225</sup> Sermin Kesebir vd., “Bağlanma ve Psikopatoloji”, *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar* 3/2 (01 Haziran 2011), 326.

<sup>226</sup> John Bowlby, *Güvenli Bir Dayanak Ebeveyn-Çocuk Bağlanması ve Sağlıklı İnsan Gelişimi*, çev. Sarp Güneri (İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları, 2012), 34.

<sup>227</sup> Bowlby, *Bağlanma ve Kaybetme 1*, 257.

ayarlar.”<sup>228</sup> Buna göre anne ve bebek arasında yeterli yakınlık sağlandığında bağlanma aktivasyonu da durmuş olur.

Bağlanma, sevgi arayışı ve karşılıklı duygusal tepkilerin çeşitli biçimlerinden kaynaklanan ilişki tarzları ile ilgilidir. Yine bağlanma diğerleriyle duygusal yakınlık kurma biçimidir.<sup>229</sup> Bağlanma kavramı, bağlanılacak kişiyle kurulan ilişkinin devamlı olacağını ve bu temel ilişkinin genelleştirilerek diğer insanlara da yansıtılacağını ifade eder. Bağlanma davranışı kendini bağlanılan kişiye önem verme, ona sıkıca sarılma, temas kurma, yapışma, dokunma, o kişiyi arayıp bulma, yokluğunda onu isteme ya da bulunduğu sevinçle karşılama gibi şekillerde gösterir. Bu bağ güvenli bir şekilde kurulduğu takdirde sonraki yaşamımızda kurulacak olan ilişkilerin temel güven duygusunu sağlar.<sup>230</sup> Örneğin güvenli bağlanan bebekler nesnelere ve insanlarla olan ilişkilerinde yetkin ve kendilerinden emindirler ve hem akranları hem de öğretmenleri tarafından oldukça fazla sevilirler.<sup>231</sup>

İnsanlarda bağlanma davranışı(attachment behavior) en çarpıcı halini yaşamın ikinci ya da üçüncü yılında alır. O yaştaki küçük çocuklar çoğu zaman tanıdık bir yetişkinin görüş alanında veya sesini duyacak kadar yakınında olmayı tercih ederler. Bununla birlikte küçük bir çocuk uzağa gittiğinde geri dönmeye meyilli olur. Dahası, eğer bir anne uzağa gidecek olsa çocuk genelde onu takip eder ve anne ondan hızlı bir şekilde uzaklaşmaya kalkacak olursa çocuk onu ağlayarak protesto eder. Kısa bir aradan sonra anne geri döndüğünde çocuk muhtemelen ufak bir gülümsemeyle onu karşılayacak ve ona yaklaşacaktır.<sup>232</sup> Srouf ve Waters’a göre bağlanmanın en önemli özelliği bebek ve çocuğun kendisini güvende hissetmesidir(felt security). Bağlanma figürü çocuk için “güvenli bir üs”tür ve ebeveynin onu koruması anlamına gelir.<sup>233</sup> Çocuklar için diğer bağlanma figürleri daha büyük kardeşler, arkadaşlar ya da her gün düzenli olarak bakım

---

<sup>228</sup> Kirkpatrick, *Attachment, Evolution and Psychology of Religion*, 28,29’dan akt. Subaşı, *Üniversite Öğrencilerinin Tanrı ile İlişkilerinin Bağlanma Kuramı Açısından Değerlendirilmesi*, 14.

<sup>229</sup> Joseph Pickard - Holly Nelson-Becker, “Attachment and Spiritual Coping: Theory and Practice With Older Adults”, *Journal of Spirituality in Mental Health* 13/ (01 Nisan 2011), 143.

<sup>230</sup> Yörükan, *Bağlanma ve Sonraki Yaşlarda Görülen Etkileri*, 4.

<sup>231</sup> L. Alan Sroufe - Everett Waters, “Attachment as an organizational construct”, *Child Development* 48/4 (1977), 1195.

<sup>232</sup> Bowlby, “Affectional Bonds: Their Nature and Origin”, 44.

<sup>233</sup> Sroufe - Waters, “Attachment as an organizational construct”, 1186.

sağlayan kişiler olabilir. Fakat bağlanma figürlerinin bir hiyerarşisi vardır ve bu hiyerarşinin zirvesinde özel bir kişi(genelde anne) vardır.<sup>234</sup>

Bowlby'e göre bağlanmanın olduğu hassas devre bebeğin yaklaşık iki buçuk yaşından önceki dönemine tekabül etmektedir. Ona göre bu dönemden sonra çocuk bağlanma kabiliyetini önemli ölçüde kaybetmektedir.<sup>235</sup> Bağlanma konusunda birey için hayatının ilk yılları çok önemli ve belirleyicidir. Zira bu dönemde bebeğin dünyadan elde ettiği bilgiler duygu, düşünce ve kabullere dönüşür. Böylelikle bireylerin zihninde hayata dair şablonlar oluşmaya başlamış olur.<sup>236</sup>

Başlangıçta bebeğin bağlanma davranışı ya yoktur ya da çok yetersizdir. Dolayısıyla anneye yakınlığın sürdürülmesi temelde annenin davranışıyla sağlanır. Bu çoğu zaman annenin çocuğu kucığında tutmasıyla gerçekleşir. Çocuk geliştikçe özellikle altı aydan sonraki dönemde bu denge değişmeye başlar ve bebeğin bağlanma davranışı çok daha etkili hale gelmeye başlar. Artık yakınlık anneye olduğu kadar bebekle de sürdürülmektedir. Bundan sonraki evrede bebeğin neredeyse tümüyle büyümesiyle beraber annenin yakınlığı, sürdürmeyi bıraktığı son evreye geçer. Bundan sonra anne acil durumlar hariç basit bir rol oynamaya başlar.<sup>237</sup> “Bağlanma kuramı bebeği edilgen bir konumdan etkin bir konuma getirmekte, anneyi de dürtülerin doyum kaynağı olmaktan merhamet, koruma ve güvenli sığınağın gerçek kaynağı konumuna taşıyarak anne-bebek arasındaki gerçek ilişkinin etkileşimsel boyutunu ortaya çıkarmaktadır.”<sup>238</sup>

“Bağlılık sadece bedensel temasla değil, aynı zamanda annenin çocuğun ihtiyaçlarına olan uyumu ve tepkiselliğiyle de oluşur. Küçük çocuklarda bağlanmak, “sana aitim, sana ait olduğum için de bir yerim var” hissini uyandırır. Bu olmadan, kendimizi hiçbir yere ait değilmiş gibi hisseder ve yetişkinlik yıllarımıza kadar bu şekilde sürükleniriz. Bu durum kişide muazzam bir yalnızlık, yabancılaşma ve ait olmama hissine neden olabilir.”<sup>239</sup> Bağlanma figürleri bireyleri dışarıdan gelecek olan tehditlere karşı koruma eğilimindedir. Kişinin korkularını, çatışmalarını ve acılı hayat deneyimleri yaşamasını

---

<sup>234</sup> Kirkpatrick, *Attachment, Evolution and Psychology of Religion*, 37.

<sup>235</sup> Yörükan, *Bağlanma ve Sonraki Yaşlarda Görülen Etkileri*, 56.

<sup>236</sup> Vahide Ulusoy Gökçek, *Bağlanma Serüveni* (Ankara: Nobel Yayınları, 2020), 2.

<sup>237</sup> Bowlby, *Bağlanma ve Kaybetme 1*, 303,304.

<sup>238</sup> Hayta, *Allah'a Bağlanmak*, 53.

<sup>239</sup> Jasmin Lee Cori, *Annenin Duygusal Yokluğu*, çev. Belgin Selen Haktanır (İstanbul: Koridor Yayıncılık, 2019), 49.

giderecek olan kişilerdir.<sup>240</sup> Bağlanma figürünün ulaşılabilirliği ve yanıt verebilirliği çocukların ve yetişkinlerin kaygı, stres ya da güvende hissetme durumlarını belirlemektedir.<sup>241</sup> Dolayısıyla bağlanma sisteminin bireyi fiziksel ve psikolojik zararlardan korumaya hizmet eden biyolojik bir fonksiyon olduğunu söyleyebiliriz. Bu sistem güvenlik hissini sağlayan psikolojik bir organizasyondur ve bu sistemin hedefi tam da bu bahsettiğimiz güvenlik hissidir. Bir bağlanma figürünün ulaşılabilir ve duyarlı olduğunun bilgisi, her yerde var olan bir güvenlik hissi sağlar ve böylece kişiyi ilişkiye değer vermeye ve ilişkiyi sürdürmeye teşvik eder.<sup>242</sup>

Bağlanma davranışında var olan en önemli etken duygu yoğunluğudur. Yaşanan bu duygular ilişkinin seyrine göre değişir. Eğer ilişkiler iyi gidiyorsa neşe ve güven duyguları hâkimiyetlerini sürdürür. Kötüye giderse ya da tehdit altında hissedilirse bireyde kıskançlık, kaygı ve öfke başat rol oynar. Herhangi bir bozulma olursa yas ve depresyon durumları kendini gösterir.<sup>243</sup> Güvensiz bağlanan bebekler çevresel stres minimum düzeyde olduğunda bile temas kurmaya ihtiyaç duyabilir, anne ile tekrar bir araya geldiklerinde güvenlik hissini yeniden elde edemeyebilir, keşfe devam edemeyebilir ya da temas kurmaktan kaçınabilirler.<sup>244</sup>

Yaşamın ilk yılı boyunca bağlanma davranışının gelişimini tanımlamak için iki temel kıstas kullanılır: “Anne ayrıldığında ağlama ve izleme ve döndüğünde karşılama ve yakınlaşma”. Diğer kıstaslar genel olarak dördüncü ayda gözlemlenen anneye farklı bir şekilde gülümseme, anneye doğru hareket etme ve çocuk bir tehlike hissettiğinde anneye yapışmadır. Bağlanma davranışında çocuğun yöneldiği figürler sevilir ve ortaya çıkışı neşeyle karşılanır. Bir çocuk birincil bağlanma figürüyle -ki bu bizim kültürümüzde daha çok annedir- beraberse ve ona ulaşmada bir zorluk yaşamayacağını düşünürse o çocuk kendini güvende hisseder. Buna karşılık bağlanma figürünü kaybetme korkusu anksiyete oluşturur ve onu kaybetmek gerçekten üzücüdür. Hatta çocuk bu duruma karşı öfke bile duyabilir.<sup>245</sup> Bununla beraber bağlanma figürü çocuğun

---

<sup>240</sup> Yörükkan, *Bağlanma ve Sonraki Yaşlarda Görülen Etkileri*, 127.

<sup>241</sup> John Bowlby, *Bağlanma ve Kaybetme 2 : Ayrılma*, çev. Müge Günay (Pinhan Yayıncılık, 2014), 44.

<sup>242</sup> Kimball vd., “Attachment to God: A Qualitative Exploration of Emerging Adults’ Spiritual Relationship with God”, 176.

<sup>243</sup> Bowlby, *Güvenli Bir Dayanak Ebeveyn-Çocuk Bağlanması ve Sağlıklı İnsan Gelişimi*, 5.

<sup>244</sup> Sroufe - Waters, “Attachment as an organizational construct”, 1186.

<sup>245</sup> Bowlby, *Bağlanma ve Kaybetme 1*, 266,267.

kolayca ulaşabileceği bir yerde ve çocuk ihtiyaç duyduğu anda ona uygun tepki verme eğiliminde olmalı yani onu sakinleştiren ve koruyan bir rol üstlenmelidir.<sup>246</sup>

Buraya kadar yazdıklarımızdan hareketle bağlanma teorisi 2 adımda formüle edilebilir: “bağlanma figürünün fiili varlığı ya da yokluğu kişinin potansiyel olarak tedirgin edici bir olay karşısında alarm durumuna geçmesini ya da sakin kalmasını belirleyen başat bir değişkendir.” Bu durum beşikten mezara kadar devam eder. 2. değişken ise ihtiyaç anında bağlanma figürünün ulaşılabilirliğine dair duyulan güven ya da güvensizliktir “yani bağlanma figürünün kolayca bulunabilir, duyarlı ve yanıt veren bir pozisyonda olmasıdır.” İlk değişken özellikle hayatın ilk üç yılında baskındır. Sonrasında bağlanma figürünün ulaşılabilirliğine dair öngörü hakim hale gelir.<sup>247</sup>

Güvenli bağlanma bireye güvenli bir şekilde keşif imkanı da sağlar. Keşif ve bağlanma birbirlerine zıt gibi görünseler de birbirleriyle yakından ilişkilidirler. Küçük çocuklar ancak yanlarında anne ya da ikame anne olduğunda ve kendilerini rahat hissettikleri anda keşfe çıkarlar. Zira bir çocuğa huzur ve güven veren şey annenin istendiği her zaman ulaşılabilir olacağının güvencesinin verilmesidir.<sup>248</sup> Keşif ve oyun esnasında bağlanma sistemi durağandır.<sup>249</sup> Çocuk annesini gözden kaybederse keşif davranışını unuttur ve önceliği annesini geri kazanmak olur. Bu geri kazanma büyük çocuklarda arayarak, küçük çocuklarda da ağlayarak olur.<sup>250</sup> Çocuğun keşif ve sosyal etkileşime dair meyli yaşadığı tüm korku ve stres tecrübelerine karşın onu bağlanma figüründen uzaklaştırır.<sup>251</sup>

“Güven hissi, çocuğun rahatlayıp etrafındakileri keşfetmesi için elzemdir. Güven hissi olmadan, dünyaya açılmak için kendimizi asla hazır hissetmeyebiliriz.”<sup>252</sup> “Bu his oluşmadığında, bocalarız ve dünyanın tehlikeli bir yer olduğu sonucuna varırız.”<sup>253</sup>

---

<sup>246</sup> Bowlby, *Bağlanma ve Kaybetme 2*, 254.

<sup>247</sup> Bowlby, *Bağlanma ve Kaybetme 2*, 256.

<sup>248</sup> Bowlby, “Affectional Bonds: Their Nature and Origin”, 45.

<sup>249</sup> Hazan - Shaver, “Bağlanma (Yakın İlişkilerle İlgili Araştırmalar İçin Bir Çerçeve)”, 5.

<sup>250</sup> Bowlby, *Güvenli Bir Dayanak Ebeveyn-Çocuk Bağlanması ve Sağlıklı İnsan Gelişimi*, 80.

<sup>251</sup> Inge Bretherton, “New Perspectives on Attachment Relations: Security, Communication and Internal Working Models”, 1987, 1064.

<sup>252</sup> Cori, *Annenin Duygusal Yokluğu*, 39.

<sup>253</sup> Cori, *Annenin Duygusal Yokluğu*, 42.

Keşif davranışı bağımsız olmanın ilk adımıdır. Bu durumun temelinde bireyin kendini güvende hissetmesi yani güvenli bağlanmış olması vardır.<sup>254</sup>

Bağlanma davranışı sadece çocuklara hasredilemez. Hastalık ya da acil durumlarda her birimiz güvendiğimiz ve bildiğimiz kişilerin huzur verici rahatlığını ararız. Eğer herhangi bir nedenle orada mevcut değilse kendimizi rahatsız, mutsuz ve endişeli hissederiz. Burada önemli olan nokta bağlanma davranışının insan doğası için beşikten mezara kadar sağlıklı ve normal bir parçası olduğu gerçeğidir.<sup>255</sup> Bu konuda gözden kaçırılmaması gereken bir diğer nokta da çocukluk döneminde ergenlik ve yetişkinlik dönemine nazaran bağlanma davranışının daha yoğun olduğu hususudur.<sup>256</sup>

İlk çocukluk dönemlerinde de hayatın ilerleyen yıllarında da insanlar duygularını düzenlemeye yardımcı olacak bağlanma figürlerine bağlanır.<sup>257</sup> “Ergen ve erişkin yaşamında bağlanma davranışının kapsamı genelde aileden çok aile dışından kişilere, gruplara ya da topluluklara yönelir. Bir okul ya da üniversite, çalışma grubu, dini ya da politik grup pek çok kişi için ikincil derece, pek çok kişi için de birincil derecede bir bağlanma figürü oluşturur. Erişkin yaşamdaki bağlanma davranışının, çocukluk dönemindeki bağlanma davranışının bir devamı olması, erişkin bağlanma davranışının kolay edinilir olmasına yol açan durumlarla ortaya çıkar. Hastalık ve afet gibi durumlarda erişkinler başkalarından bir şeyler bekler; ani tehlike ve felaket anlarında bir kişi haliyle tanıdığı ve güvendiği bir başkasında yakınlık arar. Bu sebeple yetişkin bağlanmasını “gerileyici” olarak nitelendirmek yanlış bir algılamaya sebep olacaktır. Erişkin bağlanmasını bu şekilde adlandırmak onun beşikten mezara kadar oynadığı hayati rolü görmezlikten gelmek anlamına gelir.”<sup>258</sup> Ergenlik ve yetişkinlikte temel bağlanma arkadaşlar ve romantik ilişkilerdeki bireylere kaymasına rağmen anne babaya bağlanma yine de önemini sürdürmeye devam eder.<sup>259</sup>

---

<sup>254</sup> Yörükkan, *Bağlanma ve Sonraki Yaşlarda Görülen Etkileri*, 124.

<sup>255</sup> Bowlby, “Affectional Bonds: Their Nature and Origin”, 46.

<sup>256</sup> Bowlby, *Güvenli Bir Dayanak Ebeveyn-Çocuk Bağlanması ve Sağlıklı İnsan Gelişimi*, 107.

<sup>257</sup> Mario Mikulincer - Philip R. Shaver, “Adult Attachment and Affect Regulation”, *Handbook of Attachment: Theory, Research, and Clinical Applications*, ed. Jude Cassidy - Philip R. Shaver (New York/London: The Guilford Press, 2008), 503.

<sup>258</sup> Bowlby, *Bağlanma ve Kaybetme 1*, 265,266.

<sup>259</sup> Ümit Morsünbül - Figen Çok, “Bağlanma ve İlişkili Değişkenler”, *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar* 3/3 (01 Eylül 2011), 558.

Çocukluktan yetişkinliğe kadarki süreçte oluşmuş olan bağlanma güvenliği bir taraftan bireye ilişki düzeni sağlarken diğer taraftan kişilik yapısı olarak varlığını devam ettirir ve böylece bireysel uyuma yön verir.<sup>260</sup> Çocuklukta güvenli bağlanmış olan bireyler yetişkinlikte başkalarını güvenli bulurlar ve kendi benliklerinin de sevilebilir olduğuna inanırlar. Kaçınan bağlanan bireyler romantik ilişkilerinde daha şüphecidirler ve mutlu olmak için romantik ilişkiye ihtiyaç duymadıklarına inanırlar. Bununla birlikte daha çok yalnızlığı tercih ederler. Kaygılı bağlanmış kişiler romantik ilişkilerinde başarılı değillerdir ve doğru kişiyi bulmakta zorluk yaşarlar. Diğer iki bağlanma stiline göre kendilerinden daha çok şüphe ederler ve güvensizlik hislerini bastırmaz veya saklamaya çalışmazlar.<sup>261</sup>

Çocuk ve yetişkinlerin birbirlerine bağlanmaları arasında iki temel fark vardır: birincisi, çiftlerin ya da eşlerin ilgi arama ve sunma konusunda karşılıklı davranması, ikincisi ise romantik ilişkilerin doğal bir sonucu olarak bu bağlanmanın cinsel olması.<sup>262</sup> Yetişkinlerin bağlanmasının karşılıklı olması aynı zamanda onların birbirlerine güvenlik sağlamasına da yol açar.<sup>263</sup>

Yetişkin yaşantısında eşe yakın olma isteği hakimdir ve bu durumun karşısında uzaklaşma veya yokluk, yakınlığı tekrar kurma isteği gözlemlenir. Benzer şekilde bağlanmada da etkileşimi koruma ve yakınlığı sürdürme görülür. Ayrılık halinde rahatsızlık hissedilir, kayıp durumunda keder yaşanır ve kavuşma durumu her iki tarafa da haz verir. Bu durum tam da bağlanma sistemine özgü bir ölçüttür. Eşle yaşanan ilişkide rahatlama ve güvenlik arayışı vardır. Bu arayış ihtiyacı tatmin edildiğinde birey rahatlıkla sosyal hayattaki pek çok faaliyete katılabilir.<sup>264</sup>

Güvenli bağlanan yetişkin bireyler ayrılık, boşanma, ölüm gibi kayıp durumlarına çok üzülseler bile yaşanan bu sorunların çözülebilir olduğuna inanırlar ve başkalarından yardım isteme gibi uyumlu başa çıkma yöntemi kullanabilecek içsel yapılara sahiptirler. Buna karşın yitirme süreci kaygılı bireyler için zaten içlerinde var olan kaygıyı ve

---

<sup>260</sup> Yörük, *Bağlanma ve Sonraki Yaşlarda Görülen Etkileri*, 106.

<sup>261</sup> Cindy Hazan - Phillip Shaver, "Romantic Love Conceptualized as an Attachment Process", *Journal of Personality and Social Psychology* 52/3 (1987), 521.

<sup>262</sup> Ulusoy Gökçek, *Bağlanma Serüveni*, 43.

<sup>263</sup> Bretherton, "New Perspectives on Attachment Relations", 1064.

<sup>264</sup> Sinem Evin Akbay, *Ana-Babaya Bağlanma ile Romantik Yakınlık ve Otantik Benlik Arasındaki İlişkilerde Bağlanma Stillerinin Aracı Rolünün İncelenmesi* (Mersin: Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, 2015), 20.

gerilimi daha da çok tetikler. “Kaçınma davranışsal, kaygı ise bilişsel-duygusal unsur olarak görülmektedir.” Kaçınan bağlanan bireyler hayatlarında yakın ilişkilere fazla yer vermezler ve bağlanma figürlerine bağlı ve yakın olmaktan kaçınırlar. Böyleleri bağlanma figürlerinin güvenilirliklerinden şüphe eder. Nihayetinde onlardan hem psikolojik hem de duygusal olarak bağımsız olma eğilimindedirler. Bununla birlikte yüksek bağlanma kaygısı yaşayan bireyler eşleri tarafından terk ve reddedilme korkusu yaşarlar. Kendi benliklerine ilişkin algıları negatiftir. Örneğin böyleleri düşük özgüven ve özdeğere sahiptirler ve bağımsız-obsesif aşk stili gösterirler.<sup>265</sup>

## 2. İçsel Çalışan Modeller

Annenin davranışları çocuğun sadece fiziksel ve duygusal ihtiyaçlarını sağlamaz bunun yanında çocukta diğerlerine yönelik temel zihinsel temsillerin gelişimini de sağlar.<sup>266</sup> Bağlanma teorisi bir bebeğin yeterince dikkatli ve ulaşılabilir olmasa bile bir bakım verene bağlanmış olmasını ele alır. Ancak bebek ve annesi(bakım vereni) arasındaki etkileşimlerdeki bireysel farklılıklar farklı bağlanma örüntüleriyle neticelenir. İlk yılın başlarında annenin ulaşılabilirliği ve duyarlılığı bağlanma örüntüsünü ciddi ölçüde etkiler ancak birinci yılın sonunda, her ikisinin de ilişkideki bireysel farklılıkların istikrarına katkıda bulunması muhtemeldir. Bundan dolayı bebek dünyaya, kendine ve bağlanma figürüne karşı Bowlby’nin ifadesiyle içsel çalışan modeller geliştirir. Bu temsiller bebek tarafından annesine karşı davranışları planlama, anlama ve yönlendirmede kullanılır. Bağlanma figürünü reddedici olarak tecrübe eden bir çocuğun kendine dair içsel çalışan modeli “değersiz” olarak gelişir. Benzer şekilde bağlanma figürünü duygusal olarak ulaşılabilir ve destekleyici bir şekilde tecrübe eden bir çocuğun kendine dair içsel çalışan modeli “sevilebilir ve yeterli” şeklinde gelişir.<sup>267</sup>

Her bir insan olayları ve durumları kendi algılama ve yorumlama tarzına göre geleceğe yönelik öngörülerde bulunarak ve buna dair plan yaparak dünyaya ve kendisinin dünyadaki yerine dair içsel çalışan modeller oluşturur. “Kişinin dünyaya dair oluşturduğu içsel çalışan modellerdeki temel özellik bağlanma figürlerini nerede

---

<sup>265</sup> Sandra Regina Marquez, *Relationship Threat and Self-Regulation: The Moderating Effect of Attachment Anxiety*. (Kingston, Ontario, Canada: Queen’s University, Unpublished Doctoral Dissertation, 2010)’den akt. Akbay, *Ana-Babaya Bağlanma ile Romantik Yakınlık ve Otantik Benlik Arasındaki İlişkilerde Bağlanma Stillerinin Aracı Rolünün İncelenmesi*, 23.

<sup>266</sup> Ulusoy Gökçek, *Bağlanma Serüveni*, 22.

<sup>267</sup> Bretherton, “New Perspectives on Attachment Relations”, 1065.



bulacağına ve bu figürlerin kendisine nasıl yanıt vereceğine ilişkin tasarımıdır.” Benzer şekilde birey kendisine dair oluşturduğu içsel çalışan modellerde, bağlanma figürünün kendisini ne derecede kabullendiğine dair çıkarımlarda bulunur. Kişinin ihtiyaç duyduğu anda bağlanma figürünün ulaşılabilirliğine ve duyarlılığına dair öngörülerini bu yapılaraya dayanır. Bağlanma figürünün ulaşılabilirliğine dair duyulan güven ve ulaşamayacağına dair duyulan korku da yine bu modellere bağlıdır. İçsel çalışan modeller yabancı kavramlar gibi görünebilir fakat bu kavram “nesnenin içe yansıtılması” (iyi ya da kötü nesne) ve “kendilik imgesi” gibi kavramlarla da ifade edilebilir.<sup>268</sup> Bahsettiğimiz bu zihinsel modeller aslında çocuğun şu soruya cevabını temsil eder: “Ben ihtiyaç duyduğumda bağlanma figürümün ulaşılabilir ve duyarlı olduğunu söyleyebilir miyim?” Bu soruya verilecek 3 mümkün cevap vardır: Evet(güvenli), hayır(kaçınan), olabilir(kaygılı).<sup>269</sup> Yani bireyler kendilerinin, başkalarının ve dünyanın güvenilir ve sevmeye değer olup olmadığını bu zihinsel temsillere göre yorumlar ve ilişkileri de buna göre şekillendirir.

“İçsel çalışan modeller, bireyin geleceği önceden kestirmesine, planlar yapmasına ve uygun davranışlarda bulunmasına hizmet etmektedir.”<sup>270</sup> Bu modeller bağlanma ilişkilerinin bilişsel süreçler neticesinde birer model haline getirilmesiyle meydana gelir.<sup>271</sup> İçsel çalışan modellerin oluşturduğu etkileşim biçimleri alışkanlık halindedir, genelleşmiştir ve çoğunlukla bilinçdışıdır.<sup>272</sup> İçsel çalışan modellerin esnek olduğu anlaşılabilir ve nispeten istikrarlı ve bir kez kurulduktan sonra değişime dirençli oldukları varsayılır.<sup>273</sup> Bağlanma, bebeğin zihninde temsil edilir ve bu temsiller/şemalar bağlanmanın yaşam boyu kişilik gelişimi ve psikososyal uyum üzerindeki etkisini anlamak için hayati öneme sahiptir.<sup>274</sup> İçsel çalışan modeller bağlanma ilişkilerinde iletişim örüntüleri geliştirmede güçlü bir araçtır.<sup>275</sup>

---

<sup>268</sup> Bowlby, *Bağlanma ve Kaybetme 2*, 255,256.

<sup>269</sup> Cindy Hazan - Phillip R. Shaver, “Attachment as an Organizational Framework for Research on Close Relationships”, *Psychological Inquiry* 5/1 (1994), 1-22’den akt.; Kirkpatrick, *Attachment, Evolution and Psychology of Religion*, 38.

<sup>270</sup> Yörükan, *Bağlanma ve Sonraki Yaşlarda Görülen Etkileri*, 121.

<sup>271</sup> Yörükan, *Bağlanma ve Sonraki Yaşlarda Görülen Etkileri*, 126.

<sup>272</sup> Bowlby, *Güvenli Bir Dayanak Ebeveyn-Çocuk Bağlanması ve Sağlıklı İnsan Gelişimi*, 171.

<sup>273</sup> Kirkpatrick, *Attachment, Evolution and Psychology of Religion*, 38.

<sup>274</sup> Brian Vaughn vd., “Script-like attachment representations and behavior in families and across cultures: Studies of parental secure base narratives”, *Attachment & human development* 8/ (01 Ekim 2006), 180.

<sup>275</sup> Bretherton, “New Perspectives on Attachment Relations”, 1081.

Bağlanma ilişkisinin kalitesi, çocuğun bakım vereniyle başarılı veya başarısız deneyimlerinin birikiminden edindiği genelleştirilmiş beklentiler üzerine kuruludur.<sup>276</sup> Dolayısıyla içsel çalışan modellerin oluşumunda ilk yaşantıların rolü asla yadsınamaz. Olumlu koşullarda yetişmiş çocuklar yardıma ihtiyaç duydukları anlarda ihtiyaçlarının karşılanacağına dair bilinçdışı bir güven geliştirmişlerdir. Ne zaman bir zorluk yaşasalar kendileri için her zaman güvenilir bir figür bulabilirler. Dünyaya güvenle yaklaşırlar ve zorluklarla çok daha rahat başa çıkabilirler. Buna karşın olumsuz koşullarda yetişen çocuklar ihtiyaç duyduklarında kendilerini destekleyecek bağlanma figürüne ulaşamazlar ya da bundan şüphe duyarlar. Bağlanma figürünün onlara koruyucu bir şekilde yaklaşması ya tehlikeli bir durumdur ya da mümkün değildir. Böyle bireyler dünyayı güvensiz ve kestirilemez bir yer olarak algırlar ve buna karşı ya geri çekilerek ya da savaşıyorlar yanıt verirler.<sup>277</sup>

## **B. Kuramın Gelişimi ve Bağlanma Stilleri**

Bağlanma örüntüleri(attachment patterns) bir çocuğun sosyo-duygusal gelişimi için uzun vadeli bir öneme sahiptir.<sup>278</sup> Dolayısıyla devamlılık gösterme eğilimindedir. Çünkü hem anne babanın çocuğuna davranma şekli değişmeden devam etme eğilimindedir hem de her bir bağlanma şekli kendi kendine devam etme eğilimindedir. Bununla birlikte anne babanın çocuğuna davranma şekli değişirse çocuğun bağlanma şekli de değişir.<sup>279</sup>

Bağlanma ile ilgili önemli çalışmalar yürüten isimlerden biri de Mary S. Ainsworth'tur. Ainsworth ve arkadaşları "Yabancı ortam" adını verdikleri deneyde anne-çocuk etkileşimini incelemişler ve üçlü bağlanma modelini geliştirmişlerdir. Buna göre "çocukların bağlanma davranışını güvenli(secure), kaygılı-kararsız(anxious-ambivalent) ve kaçınan(avoidant)" olmak üzere üç gruba ayırmışlardır. Güvenli gruptaki bebekler anneleri yanlarından ayrıldığında daha az ağlamış ve keşif davranışında istekli görünmüşlerdir. Anneleri yokken üzüntü duysalar da döndüklerinde onlara herhangi bir kızgınlık işareti göstermemiş ve kolayca sakinleşmişlerdir.<sup>280</sup> Kaygılı-kararsız bağlanan

---

<sup>276</sup> Kimball vd., "Attachment to God: A Qualitative Exploration of Emerging Adults' Spiritual Relationship with God", 176.

<sup>277</sup> Bowlby, *Bağlanma ve Kaybetme 2*, 261,262.

<sup>278</sup> Martin Schröder vd., "Attachment Disorder and Attachment Theory- Two sides of One Medal or Two Different Coins", *Comprehensive Psychiatry* 95/ (2019), 2.

<sup>279</sup> Bowlby, *Güvenli Bir Dayanak Ebeveyn-Çocuk Bağlanması ve Sağlıklı İnsan Gelişimi*, 222.

<sup>280</sup> Mary D. Salter Ainsworth vd., *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation* (Oxford, England: Lawrence Erlbaum, 1978), 80-93.

bebekler anneleri yanlarından ayrıldığında kaygı, gerilim ve kızgınlık göstermişlerdir. Bu çocuklar anneleri yanlarına geldiğinde onlara hem endişeyle birlikte yapışma davranışı göstermişler hem de öfkeli davranarak kızgınlıklarını ifade etmişler ve sakinleşmekte zorlanmışlardır. Keşif davranışında bulunmamışlar ve yabancı kişiyi reddetmişlerdir. Kaçınan bağlanma gösteren bebekler ise annelerinin yanlarından ayrılmalarına çok fazla tepki göstermemişler, bundan fazla etkilenmemişler ve keşfe devam etmişlerdir. Anneleri döndüğünde ise onlardan kaçınarak annelerini reddetmişlerdir.<sup>281</sup>

### 1. Üçlü Bağlanma Modeli

Cindy Hazan ve P. Shaver, Ainsworth ve arkadaşlarının çocuk-ebeveyn bağlanmasıyla ilgili olarak geliştirdikleri 3'lü bağlanma modelini yetişkinlikte yaşanan bağlanmaya uyarlamışlardır. Hazan ve Shaver'a göre yetişkinlikte yaşanan romantik ilişkiler çocuk-ebeveyn bağlanmasına paralel olarak gelişmektedir. Ainsworth ve arkadaşlarının bebek bağlanma davranışlarını tasnif etmede kullandıkları ölçütleri ve tanımlamaları kullanmışlardır. "Romantik ilişkiyi, bağlanma, güvenme ve yakın olma, bakım verme, cinsel davranışsal sistemlerin etkileşimini kapsayan bir bağlanma süreci olarak kavramsallaştırmışlardır."

Hazan ve Shaver bu görüşlerini sınamak için yetişkin bağlanma stillerini ölçen bir kendini sınıflandırma aracı geliştirmişlerdir. Bu araç her bir yetişkin bağlanma tarzı için birer paragraf olmak üzere toplam 3 paragraftan oluşmaktadır. Bu çalışmaya katılan bireylerden kendi yakın ilişkilerini en iyi ifade eden paragrafı seçmeleri istenmiştir. Aşağıda bu paragraflardan birer örnek verilmiştir:

**Güvenli(Secure) Bağlanma:** Diğerleriyle yakın ilişki kurmak benim için kolaydır. Onlara bağlanma konusunda ve onların bana bağlanması konusunda rahatımdır. Genel olarak terk edilmekten ya da birisinin bana çok fazla yakınlık göstermesinden endişe etmem.

**Kaçınan(Avoidant) Bağlanma:** Başkalarına yakınlaşmaktan rahatsız olurum. Başkalarına tamamen güvenmek ve bağlanmak konusunda zorlanırım. Herhangi birisi

---

<sup>281</sup> Ainsworth vd., *Patterns of attachment*, 285-302.

bana çok fazla yakınlık gösterdiğinde ve yakınlarım benden rahat hissettiğim yakınlıktan ve samimiyetten daha fazlasını istediğinde gerilirim.

**Kaygılı/Kararsız(Anxious/Ambivalent) Bağlanma:** Diğer insanlardan beklediğim yakınlığı bulamam. Yakınlarımın gerçekten beni sevmediğinden ya da benimle kalmak istemediklerinden endişe duyarım. Yakınlarımla tamamen bütünleşmek isterim fakat bu arzum onları bazen korkutup kaçırmaktadır.

Güvenli bağlanan bireyler rahatlıkla yakın ilişki kurabildiklerini belirtmişlerdir. Böyleleri romantik ilişkilerinde daha mutlu, güvenli ve arkadaş canlısı olduklarını ve birlikte oldukları kişilerin hataları olmasına rağmen kabul edici ve destekleyici olduklarını vurgulamışlardır. Dahası ilişkilerinin genellikle uzun süreli olduğunu belirtmişlerdir. Kaçınan bireyler başkalarıyla yakın ilişki kurmaktan kaçındıklarını bildirmişlerdir. Kaygılı/ikircikli bireyler ise romantik ilişkilerinde terk edilme korkusu yaşadıklarını bildirmişlerdir.<sup>282</sup>

Hazan ve Shaver'ın bu çalışması daha sonraki çalışmalara da önemli referanslar sağlamıştır. Nitekim Kirkpatrick ve Shaver da ilerleyen zamanlarda yetişkin bağlanma ölçeğinden istifade ederek Tanrı'ya bağlanma ölçeğini geliştirmişlerdir. Yine bu ölçek de yetişkin bağlanma ölçeği gibi 3 maddeden oluşmaktadır:

- a) Tanrı genel olarak sıcaktır ve ihtiyaçlarıma karşılık verir; her zaman beni destekler ve korur. Tanrı'yla ilişkilerim her zaman rahattır ve O'nunla birlikte olmaktan dolayı çok mutlu ve huzurluyum.(güvenli)
- b) Tanrı genel olarak mesafelidir, çoğu zaman kişisel işlerim ve sorunlarımla çok az ilgilenir veya hiç ilgilenmez. O beni fazla gözetmez ya da beni sevmez.(kaçınan)
- c) Tanrı ihtiyaçlarıma karşı bazen duyarlı ve sıcak bazen değil. O beni seviyor ve ilgileniyor fakat bazen bunu anlayamıyorum.(kaygılı)<sup>283</sup>

Bir bağlanma figürü bağlanan kişinin yanında olur, ona güven hissi sağlar ve istikrarlı davranışlarda bulunursa bağlanan kişi ile bağlanma figürü arasındaki duygusal bağ

---

<sup>282</sup> Hazan - Shaver, "Romantic Love Conceptualized as an Attachment Process", 515-521.

<sup>283</sup> Lee A. Kirkpatrick - Phillip R. Shaver, "An Attachment-Theoretical Approach to Romantic Love and Religious Belief", *Personality and Social Psychology Bulletin* 18/3 (1992), 270.

güvenilir, tutarlı ve sürekli olur. Kirkpatrick bu durumdan hareketle Tanrı'ya bağlanma durumunu açıklar.<sup>284</sup>

Güvenli bağlanan bireyler pek çok alanda daha fazla beceri geliştirirler, daha özerktirler ve buna değer verirler; kendilerini daha pozitif olarak algırlar. Partnerleriyle sözlü etkileşimler kurma konusunda daha isteklidirler. Yaşanan problemleri daha iyi düzenleyip sorunları daha iyi çözerler. Güvensiz bağlananlara göre sosyal ilişkilerinde daha uyumludurlar.<sup>285</sup>

Feeney ve Noller'in çalışmalarında güvenli bağlanan bireyler erken aile ilişkilerinin pozitif olduğunu ve diğerlerine güvenme konusunda rahat olduklarını bildirmişlerdir. Kaygılı/kararsız bireyler anne-baba desteğinin eksikliğini ifade etmişlerdir. Yine kaygılı/kararsız bireylerin bağımlılık ve yakınlık kurma arzuları vardır. Kaçınan bireyler ise diğerlerine güvenemezler ve başkalarına karşı mesafelidirler. Böylelerinin yoğun romantik ilişki yaşayamadıkları bulgulanmıştır çünkü yakınlık korkuları vardır. Buna karşın güvenli bağlanan bireylerin romantik aşk deneyimlerinin en uzun olduğu; kaygılı/kararsız bireylerin ise derin olmakla birlikte en az dayanıklı olduğu bulgulanmıştır. Güvenli bağlanan bireyler yüksek benlik saygısı düzeyleriyle diğerlerinden ayrılırlar, genel olarak pozitifler ve diğerleriyle iletişim kurma konusunda kendilerinden emindirler.<sup>286</sup>

## 2. Dörtlü Bağlanma Modeli

Bağlanmayı sınıflandırmada önemli çalışmalar yürüten isimler arasında K. Bartholomew ve L. M. Horowitz de yer alır. Buna göre Bartholomew ve Horowitz Bowlby'nin teorisinde yer alan kendilik ve diğerine yönelik çalışan modellerini ele almışlar ve 4 kategori modeli adını verdikleri yetişkin bağlanma biçimlerini ortaya koymuşlardır. Yetişkin bireylerin kendilerini ve başkalarını pozitif ve negatif şekilde değerlendirmelerinden kaynaklanan bağlanma örüntüleri ise şu şekildedir: güvenli, saplantılı, korkulu ve kayıtsız bağlanma.

---

<sup>284</sup> Fatma Sağlam Demirkan, *Diyaliz Hastalarında Bağlanma, Dini Başa Çıkma ve Yaşam Memnuniyeti Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma* (İstanbul: İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora, 2020), 67.

<sup>285</sup> F. Rothbaum vd., "Attachment and Culture. Security in the United States and Japan", *The American Psychologist* 55/10 (Ekim 2000), 1098.

<sup>286</sup> Judith Feeney - Patricia Noller, "Attachment Style as a Predictor of Adult Romantic Relationships", *Journal of Personality and Social Psychology* 58/2 (1990), 286-288.

**Güvenli(Secure) Bağlanma:** Güvenli bağlanma stilindeki bireyler hem kendilerini hem de diğerlerini pozitif bir şekilde algırlar. Yani içsel çalışan modelleri hem kendilerine karşı hem de başkalarına karşı pozitif yönde gelişmiştir. Kendilerini sevebilir ve değerli olarak algımlarken diğerleri de ulaşılabilir, destekleyici ve duyarlıdır. Bunun yanında benlik saygıları yüksektir, dışadönük ve sevecendirler, başkalarıyla yakınlık kurmaktan çekinmezler ve ilişkilerinde kontrolün ellerinde olduğunu düşünürler. İlişkilerinde diğerleriyle uyum içinde ve dengelidirler. Bunun dışında diğer üç güvensiz bağlanma modelinin her birinde ya kendilik imajı ya da başkaları imajı negatiftir ya da her ikisi de negatiftir.

**Saplantılı(Preoccupied) Bağlanma:** Bu gruptaki bireyler başkalarını olumlu bir şekilde değerlendirirken benlik imajları negatiftir. Dolayısıyla kendilerini değersiz ve sevmeye layık görmezlerken başkalarını sevmeye layık ve değerli görürler. Benlik saygıları düşüktür. Bundan dolayı saplantılı bağlanan bireyler başkalarının onayını kazanarak kendilerini kabul etme girişiminde bulunabilirler. Bu kişilerin kaygı seviyeleri yüksek olduğu için güvenli bağlanamazlar. Arkadaşlık ilişkilerinde uyum düzeyleri düşüktür ve ilişkileri yönetme konusunda dengeli değildir ve devamlı reddedilme korkusu yaşarlar.

**Korkulu(Fearful) Bağlanma:** Korkulu bağlanma stiline sahip bireylerde hem değersizlik duygusu vardır hem de diğerlerini reddedici ve güvenilmez olarak algırlar. Dolayısıyla hem kendilerine hem de başkalarına karşı negatif içsel çalışan modeller geliştirmişlerdir. Bu stil güvenli bağlanma stilinin tam karşısında yer alır. Böylesi yakın ilişkilerden kaçınarak kendilerini başkaları tarafından reddedilmeye karşı korurlar. Dolayısıyla yakın ilişkilerinde ciddi sorunlar yaşayabilirler. Aslında yakın ilişkiler kurma konusunda isteksiz değildirler fakat başkalarına güvenemedikleri ve kaygı düzeyleri çok yüksek olduğu için yakın ilişki kurmakta güçlük yaşarlar. Benlik saygıları da oldukça düşüktür, kendilerini açma, yakın ilişki kurma ve sıkıntılı zamanlarda başkalarına güvenme konusunda çok başarılı değildirler. İçe dönük ve sosyal ilişkilerinde yetersizdirler.

**Kayıtsız (Dismissing) Bağlanma:** Bu bağlanma stiline sahip kişiler kendilerini değerli görüp sevmeye layık olarak değerlendirirken diğer insanları olumsuz bir şekilde değerlendirirler. Dolayısıyla kayıtsız bağlanan bireyler kendilerine dair pozitif,

başkalarına dair de negatif içsel çalışan modeller geliştirmişlerdir. Benlik saygıları ve özgüvenleri çok yüksektir, duygularını ifade etme ve kendilerini açma konusunda çok istekli değillerdir. Çünkü başkalarına güvenli bir şekilde bağlanamazlar. Böyleleri yakın ilişkilerden kaçınarak bağımsızlık duygularını sürdürüp kendilerini hayal kırıklığına ve reddedilmeye karşı korurlar. Böylece güvenli bir bağlanma figürüne sahip olamazlar ve yalnız kalırlar.<sup>287</sup>

**Tablo 1** Yetişkin Bağlanma Stilleri(Bartholomew ve Horowitz, 1990)

		<b>BENLİK MODELİ/KAYGI</b>	
		Olumlu(düşük)	Olumsuz(yüksek)
Olumlu(düşük)	<b>BAŞKALARI MODELİ/KAÇINMA</b>	<b>Güvenli</b>	<b>Saplantılı</b>
Olumsuz(yüksek)		<b>Kayıtsız/Kaçınan</b>	<b>Korkulu</b>

## II. BAĞLANMA KURAMI İLE ALLAH TASAVVURU İLİŞKİSİ

### A. Tanrı'ya Bağlanma

İlk olarak John Bowlby'nin öne sürdüğü ve sonrasında diğer araştırmacıların da ciddi katkılarda bulunduğu bağlanma kuramı Lee A. Kirkpatrick'in öncülük ettiği çalışmalarla din psikolojisi çerçevesinde değerlendirilmiştir. Bu noktada bağlanma kuramı Tanrı imgesi, din değiştirme(conversion), dua gibi din psikolojisinin temel konularıyla bağdaştırılarak ele alınmıştır.<sup>288</sup>

Kirkpatrick yaptığı bir çalışmasında bağlanma kuramı ve din ile ilgili olarak yapılan çalışmaları taramış ve değerlendirmiştir. Bu noktada dinin bağlanma sürecindeki

<sup>287</sup> K. Bartholomew - L.M. Horowitz, "Attachment styles among young adults: A test of a four-category model", *Journal of Personality and Social Psychology* 61 (1991), 226-244.

<sup>288</sup> Lee A. Kirkpatrick, "An attachment-theory approach to the psychology of religion", *International Journal for the Psychology of Religion* 2/1 (1992), 3-28.

işlevini ele almıştır. Tanrı'nın özellikle dindar bireyler için “güvenli bir üs” ve “güvenli bir sığınak” olma işlevinden söz ederek korkulu ve sıkıntılı zamanlarda bireylere sakinlik ve huzur sağladığına dair empirik verilere yer vermiştir. Ayrıca Tanrı'ya sığınmanın bir din değiştirme sürecinde gerginlik ve sıkıntı yaşayan bireyler için rahatlatıcı etkisini ele alan empirik araştırmalara atıfta bulunmuştur. Zira mühtediler yaşadıkları zihin karışıklığı ve kederden kurtulmak için dinden yardım isterler ve Tanrı'ya sığınırılar.<sup>289</sup>

Kirkpatrick, ilk bağlanma araştırmacılarından olan Ainsworth'un anahatlarıyla belirlediği, Tanrı ile ilişkilerde kullanılan 4 bağlanma davranışının özellikleriyle alakalı olan tecrübeleri tanımlar: a.“Bağlanma figürüyle yakınlığı sürdürme”, b.“Bağlanma figürünü keşifçi davranışın güvenli bir dayanağı olarak görme”, c.“Bağlanma figürünü güvenli bir sığınak sağlayıcı gibi dikkate alma”, d.“Bağlanma figüründen uzaklaşıldığında ayrılma kaygısı tecrübe etme, bağlanma figürünün kaybedilmesi durumunda ise ızdırap yaşama”dır.<sup>290</sup>

Kirkpatrick ve Shaver beraber yaptıkları bir çalışmada yetişkinlerin dini inançları ve çocukluk döneminde ebeveynlerine bağlanmaları arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Bu noktada yetişkin dindarlığının özellikle Tanrı inancı ve Tanrı'yla kişisel ilişkilerin çocukluk bağlanma örüntüleri ve ebeveyn dindarlığı tarafından yordandığını bulgulamışlardır. Buna göre anneyle çocukluk ilişkilerinde kaçınan olarak bağlanan bireylerin güvenli ve kaygılı/ikircikli çocukluk bağlanmasına sahip bireylerden daha dindar oldukları bulgulanmıştır(Ancak bu örnek yalnızca ebeveynlerin nispeten dindar olmadığı bildirildiğinde geçerliydi.). Kaçınan bağlanan bireylerin anne-baba dindarlığına bakılmaksızın ergenlik ve gençlikte ani din değiştirme oranlarının anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulgulanmıştır. Bu sonuçlar kaçınan bağlanan bireylerin din ve Tanrı'ya telafi edici bir rol yüklemesinde bulduklarını gösterir. Yani Tanrı yedek

---

<sup>289</sup> Mustafa Koç, “Din Psikolojisinde Bağlanma Teorisi”, *Bilimname* 2006/1 (01 Mart 2006), 133-172.

<sup>290</sup> Lee A Kirkpatrick, “Attachment and Religious Representations and Behavior”, *Handbook of Attachment Theory and Research*, ed. Jude Cassidy - Philip R. Shaver (New York: Guilford Press, 1999), 807-811'den akt. Hayta, *Bağlanma Kuramı ve Tanrı Tasavvuru İlişkisi Üzerine Bir Araştırma*, 35.



bağlanma figürü olarak görülür.<sup>291</sup> Dolayısıyla güvenli bağlanma ilişkisine sahip olmayan bireyler Tanrı'yla ilişki arayıp bulmaya daha çok meyillidirler.<sup>292</sup>

Kirkpatrick ve Shaver dindarlığın da tıpkı romantik aşk gibi bağlanma kuramı açısından kavramlaştırılabileceğini savunmuşlardır. Bu yüzden yetişkin bağlanma stilleri ve dini inanç ve davranış arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Buna göre kendilerini güvenli bağlanmış olarak niteleyen katılımcılar güvensiz bağlanan bireylere göre daha pozitif Tanrı imajına sahip olduklarını ve dini bağlılıklarının daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Ayrıca Tanrı ile güvenli bağlanma ilişkisine sahip bireylerin diğer katılımcılara göre yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu, depresyon, yalnızlık, kaygı ve fiziksel hastalıklarının ise daha düşük olduğu bulgulanmıştır. Bununla birlikte yetişkin romantik ilişkileri ve Tanrı'ya bağlanma stillerinin de birbiriyle uyumlu olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Buna göre kaygılı/ikircikli aşk ilişkisine sahip olan bireylerin kendilerini dindar olmayan(nonreligious) olarak tanımlamaya daha meyilli oldukları; buna karşın güvenli aşk ilişkisine sahip olan bireylerin geleneksel dini bağlılık puanlarının daha yüksek olduğu ve Tanrı'yı sevgi dolu, ulaşılabilir, duyarlı olarak algılamaya daha meyilli oldukları bulgulanmıştır.<sup>293</sup>

Tanrı'ya bağlanma ile ilgili olarak yapılan çalışmalara öncülük eden isimlerden biri olan Pehr Granqvist dindarlık ve algılanan çocukluk bağlanması ile ilgili çalışmasında Tanrı'ya bağlanma örüntülerini açıklayan telafi ve uygunluk hipotezlerini araştırmıştır. Yapılan çalışmada güvensiz bağlanan katılımcılar, güvenli bağlanan katılımcılardan daha büyük ölçüde, yetişkinlik döneminde dini inançlarının önemini arttığını bildirmişlerdir. Bu durum telafi hipotezini destekler niteliktedir. Ayrıca ebeveynleri düşük dindarlık düzeyine sahip olan güvensiz bağlanmış bireylerin daha dindar oldukları, kendilerini Tanrı'ya daha yakın hissettikleri ve yetişkinlikte din değiştirme düzeylerinin daha yüksek olduğu bulgulanmıştır. Ancak eğer anne babalar dindar ise güvenli bağlanmış olan katılımcıların dindarlık düzeylerinin güvensiz bağlanarlardan daha yüksek olduğu ve güvenli gruptaki bireylerin dindarlık düzeylerinin

---

<sup>291</sup> Kirkpatrick - Shaver, "Attachment Theory and Religion".

<sup>292</sup> Kirkpatrick - Shaver, "An Attachment-Theoretical Approach to Romantic Love and Religious Belief", 268.

<sup>293</sup> Kirkpatrick - Shaver, "An Attachment-Theoretical Approach to Romantic Love and Religious Belief".

ebeveynlerinin dindarlık düzeyleriyle uyumlu olduğu bulgulanmıştır. Bu da uygunluk(Correspondence) hipotezini destekleyen bir bulgudur.<sup>294</sup>

Yine Granqvist ve Hagekull dindarlık ve algılanan çocukluk bağlanması ile ilgili çalışmalarında bireylerin dindarlığının daha çok uygunluk hipoteziyle mi yoksa telafi hipoteziyle mi elde edildiğini merak ederek bir çalışma yürütmüşlerdir. Bunun sonucunda öne sürdükleri hipotezlerle uyumlu sonuçlar elde etmişlerdir. Buna göre ebeveynine güvenli bağlanan bireylerin dindarlıklarının sosyalleşme temelli geliştiğini; buna karşın ebeveynine güvensiz bağlanan bireylerin dindarlıklarının güvenlik hissini(felt security) elde etmek için daha ziyade duygusal temelli geliştiğini bulgulamışlardır.<sup>295</sup>

Yine Granqvist'in bağlanma ve din ilişkisini incelediği farklı çalışmalar da mevcuttur.<sup>296</sup>

### **1. Yedek Bağlanma Figürü Olarak Tanrı**

İnsanların Tanrı ile olan ilişkileri diğer bağlanma ilişkilerinin psikolojik işlevi gibidir. Ancak diğer bağlanma ilişkileri devamlı fiziksel etkileşimin sonucunda gelişir ve bunlar (görerek, duyarak...) algılanabilir. Bundan dolayı Tanrı'yı sembolik bağlanma figürü olarak nitelemek daha doğru olacaktır.<sup>297</sup> Teistik dinlere bakıldığında Tanrı her yerdedir. Bu yüzden Tanrı her zaman kullarına yakındır. Dini literatürde Tanrı sık sık kullarının her zaman elini tuttuğu ya da her zaman yanında olduğu şeklinde tanımlanır.<sup>298</sup> Güvenli bağlanmış bir inanan ilgi gösterme ve koruma gibi Tanrı ile ilgili tecrübelerini genel olarak pozitif bir şekilde algılar. Diğer yandan böyle bir kimse kendisinin sevgi dolu ve genel olarak Tanrı'nın sevgisine layık biri olduğunu düşünür.

---

<sup>294</sup> Granqvist, "Religiousness and Perceived Childhood Attachment".

<sup>295</sup> Pehr Granqvist - Berit Hagekull, "Religiousness and Perceived Childhood Attachment: Profiling Socialized Correspondence and Emotional Compensation", *Journal for the Scientific Study of Religion* 38/2 (1999), 254-273.

<sup>296</sup> Bkz: Pehr Granqvist vd., "Religion as Attachment: Normative Processes and Individual Differences", *Personality and Social Psychology Review: An Official Journal of the Society for Personality and Social Psychology, Inc* 14/1 (Şubat 2010), 49-59; Pehr Granqvist, "Attachment and Religiosity in Adolescence: Cross-Sectional and Longitudinal Evaluations", *Personality and Social Psychology Bulletin* 28/2 (01 Şubat 2002), 260-270; Pehr Granqvist - Lee A. Kirkpatrick, "Religious Conversion and Perceived Childhood Attachment: A Meta-Analysis", *International Journal for the Psychology of Religion* 14/4 (2004), 223-250.

<sup>297</sup> Pehr Granqvist, "Mental health and religion from an attachment viewpoint: overview with implications for future research", *Mental Health* 17/ (14 Eylül 2014), 781.

<sup>298</sup> Pehr Granqvist - Lee Kirkpatrick, "Attachment and religious representations and behavior", *Handbook of Attachment: Theory, Research, and Clinical Applications*, (01 Ocak 2008), 909.

Bu noktada Tanrı'yı güvenli bir dayanak ve sığınak olarak algılayan birey, Tanrı'ya ve kendisine değer vermeye devam etme hususunda emin ve cesaretlenmiş bir şekilde ilişkiselliğini devam ettirir.<sup>299</sup> Dindar bir kimse kendini her zaman tehlikelerden koruyan ve ona huzur veren bir Tanrı'ya inanır. O Tanrı'ya boyun eğerek günlük yaşamda karşılaştığı problemleri ve zorlukları Tanrı'ya açar.<sup>300</sup> Böylelikle Tanrı inanan bir birey için güvenilir bir sırdaş, bir dost gibi olur.

Manevi bağlanma ilişkileri, diğer ilişkiler için düzeltici veya onarıcı olarak hizmet edebilir. Çünkü güvensiz bağlanma ilişkilerine sahip bireyler, kendilerine ve diğer ilişkilerine yönelik görüşlerini yeniden değerlendirmelerini sağlayan sevgi dolu bir Tanrı ile olan ilişkileri aracılığıyla içsel çalışan modellerinde olumlu bir değişiklik yaşayabilirler.<sup>301</sup>

Bağlanma kuramında ayrılık tehdidi bağlanmış kişide kaygıya neden olur ve bağlanma figürünün kaybı kederi(grief) ortaya çıkarır. Fakat Tanrı'yla ilişkilere baktığımızda O'nun için böyle bir kayıptan bahsedemeyiz. Tanrı ölmez, boşanma davası açmaz veya uzaklara gitmez. Aslında bu Tanrı'nın her şeyden önce "mutlak olarak yeterli bir bağlanma figürü" olmasının birincil sonucudur.<sup>302</sup> İslam dininin Allah tasavvuruna baktığımızda da benzer bir bakış açısıyla karşılaşırız. Zira pek çok ayette Allah'ın her yerde olduğu<sup>303</sup>, her şeyi kuşattığı, her şeyi bildiği<sup>304</sup> ve kulunu terk etmeyeceği<sup>305</sup> belirtilmektedir.

Ayrılık ve kayıp durumlarında bireyler bağlanma figürünün boşluğunu Tanrı'ya bağlanarak doldururlar. Bu gibi durumlarda bireylerin dini bağlılıklarının artmasıyla ilgili çalışmalar buna örnektir. Mesela sevilen bir kimsenin kaybı bağlanma sistemini aktive eder. Bu durum Tanrı'yla yakınlık kurmanın en doğrudan yolu olan dua etmek gibi dini bağlanma davranışlarına neden olur.<sup>306</sup> Dua Tanrı ile doğrudan kurulan ilişki biçimidir. Bir çocuk annesinden yardım almak ve ona yakın olabilmek için nasıl

---

<sup>299</sup> Hayta, *Bağlanma Kuramı ve Tanrı Tasavvuru İlişkisi Üzerine Bir Araştırma*, 97,98.

<sup>300</sup> Koç, "Din Psikolojisinde Bağlanma Teorisi", 140.

<sup>301</sup> Kimball vd., "Attachment to God: A Qualitative Exploration of Emerging Adults' Spiritual Relationship with God", 177.

<sup>302</sup> Kirkpatrick, *Attachment, Evolution and Psychology of Religion*, 71.

<sup>303</sup> Bakara, 2/186.

<sup>304</sup> Bakara, 2/231.

<sup>305</sup> Duha, 93/3.

<sup>306</sup> Granqvist - Kirkpatrick, "Attachment and religious representations and behavior", 911.

ağlıyorsa bağlanan bir kimse de O'nun koruması altında olabilmek için Tanrı'ya yalvarır ve O'ndan yardım ister. Tanrı'ya bağlanan birey dua ederek dert ve sıkıntılarını O'na anlatır. Bu sırada bağlanan kişi Tanrı'nın kendisini duyduğunu ve sorunlarının çözüme kavuşması noktasında kendisine yardım edeceğine inanır.<sup>307</sup>

Dua etme davranışı, Tanrı ile ilgili olarak yakınlık arayışının özel bir göstergesidir. Bunun gibi farklı davranışlar da bireyi Tanrı'ya yaklaştırabilir. Tanrı'ya daha yakın hissetmek için bir ibadethaneye ya da benzer bir yere gitmek yakınlışma davranışı olarak düşünülebilir.<sup>308</sup> Örneğin İşlam dininde günde 5 defa kılınması farz bir ibadet olan namaz ve sonrasında yapılan zikirler ve dualar belki de İşlam dininde kulu Allah'a yaklaştıran en önemli ibadettir. Bağlanma kuramında bir bebeğin ya da çocuğun ebeveynine güvenli bağlanabilmesi için yakınlığı koruması ve sürdürmesi gerekmektedir. İşte bunun gibi namaz ibadeti de günde 5 defa ikame edilmesi hasebiyle kulun Allah'la yakınlığını gece gündüz demeden, güneşin doğuşundan batışına kadar her daim koruması ve sürdürmesi anlamına gelir. Böylelikle, namazın farzietinin başlama dönemi olan ergenlikten ölünceye dek kul ile Allah her daim birlikte olur.

Bağlanma kuramı ve din ilişkisiyle ilgili çalışmalara baktığımızda güvensiz bağlanma stiline sahip olan bireylerin Tanrı'yı yedek bağlanma figürü gibi kullandığını söyleyebiliriz. Nitekim Kirkpatrick ve Shaver'ın çocukluk dönemi bağlanması ile yetişkin dindarlığı arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmalarında çocukluk bağlanması kaçınan olarak gelişen bireylerin dindarlık düzeylerinin güvenli ve kaygılı/ikircikli bağlananlara göre daha yüksek olduğu bulgulanmıştır (Bu bireyler ebeveynlerinin nispeten dindar olmadıklarını belirtmişlerdir.).<sup>309</sup> Buna göre kaçınan bağlanan bireylerin ilişkisel boşluklarını Tanrı'ya bağlanarak doldurduklarını söyleyebiliriz.

Erken çocukluk dönemlerinden itibaren Tanrı'nın güvenli bir sığınak olarak algılandığı empirik verilerle de doğrulanmıştır.<sup>310</sup> Zira inanan insanlar Tanrı'yı kendilerinden daha güçlü ve bilgili olarak algırlar. Bununla birlikte "insan ruhunun derinliklerinde Allah'a yaklaşma, O'na yakınlışma, O'nun sevgisini ve merhametini duyup O'na

---

<sup>307</sup> Sağlam Demirkan, *Diyaliz Hastalarında Bağlanma, Dini Başa Çıkma ve Yaşam Memnuniyeti Arasındaki İlişi Üzerine Bir Araştırma*, 70.

<sup>308</sup> Kirkpatrick, *Attachment, Evolution and Psychology of Religion*, 59,60.

<sup>309</sup> Kirkpatrick - Shaver, "Attachment Theory and Religion".

<sup>310</sup> Granqvist - Kirkpatrick, "Attachment and religious representations and behavior", 913.

güvenip bağlanma imkan ve yeteneği vardır.”<sup>311</sup> Tanrı psikolojik anlamda bir bağlanma figürü olarak işlev gördüğü ve inananlar için güvenli bir temel sağladığı ölçüde, Tanrı inancı belirli psikolojik yararlar sağlar yani “korku ve kaygının panzehiri” şeklinde işlev görebilir.<sup>312</sup> Nitekim Zümer suresinde “Allah kuluna yetmez mi!”<sup>313</sup> denerek aslında tüm zorluklara karşı O’na teslim olan kullarının rahatlatılacağı salık verilmektedir.

“Kirkpatrick ve Shaver’in erken dönem yaptıkları bir araştırmaya göre, Tanrı ile ilişkisini güvenli (Tanrı’nın sıcak ve ılımlı görülmesi), kaçınmadan (Tanrı’nın uzak ve reddedici görülmesi), veya endişeden (Tanrı’nın tutarsız ve güvenilmez görülmesi), uzak olarak değerlendiren yetişkinlerin yalnızlık veya depresyon, kaygı ve fiziksel hastalık ölçümlerinde daha düşük puanlar aldıkları görülmüştür.”<sup>314</sup> Tanrı’ya güvenli bağlanma stresli yaşam olaylarının negatif etkileri konusunda bir tampon görevi görürken; Tanrı’ya kaygılı bağlanma bazı olayların kötü etkilerini körükleyebilir.<sup>315</sup>

## 2. Telafi ve Uygunluk Hipotezleri

Bağlanma kuramında bireylerin Tanrı’yla ilişkisini ve Tanrı’ya bağlanmasını açıklayan uygunluk(Correspondence) ve telafi(Compensation) hipotezleri şeklinde iki temel hipotez vardır.

**Telafi(Compensation) Hipotezi:** Bağlanma sistemi birey alarına geçtiğinde ya da bağlanma figürü yeterince ulaşılabilir yahut duyarlı olmadığında harekete geçer. Daha sonra bağlanma figürüyle yakınlığı tekrar sağlamak amacıyla bağlanma davranışları başlatılır. Buradan hareketle insani bağlanmalar yetersiz ve ulaşılamaz olarak algılandığında bir bağlanma figürü olarak Tanrı’nın önemi artar. Yani uygunluk hipotezinin aksine olarak insan bağlılıklarının yoksunluğunu Tanrı inancının telafi etmesi mümkündür.<sup>316</sup>

Bu hipotez, güvensiz bağlanma stiline sahip bireylerin güvenli bağlanan kişilere göre telafi edici bağlanma figürüne daha çok ihtiyaç duyabileceğini varsayar. Özellikle

---

<sup>311</sup> Eva de Vitray Meyerovitch, *Duanın Ruhu*, çev. Cemal Aydın (İstanbul: Sufi Kitap, 2015), 12.

<sup>312</sup> Kirkpatrick, *Attachment, Evolution and Psychology of Religion*, 68.

<sup>313</sup> Zümer,39/36

<sup>314</sup> Kirkpatrick - Shaver, “An Attachment-Theoretical Approach to Romantic Love and Religious Belief” den akt. Hayta, *Bağlanma Kuramı ve Tanrı Tasavvuru İlişkisi Üzerine Bir Araştırma*, 97.

<sup>315</sup> Stacy C. Parenteau vd., “Attachment to God and Psychological Adjustment: God’s Responses and Our Coping Strategies”, *Journal of Religion and Health* 58/4 (Ağustos 2019), 1288.

<sup>316</sup> Kirkpatrick, *Attachment, Evolution and Psychology of Religion*, 127.

dindarlık ve Tanrı ile ilişkiler, ihtiyaç duyan insanlar için duygusal destek işlevi görür. Burada Tanrı yedek bir bağlanma figürü olarak da düşünülebilir. Özellikle ilişkisel problemler, yakınların ölümü, hastalık ve kriz anları gibi durumlarda bireyler Tanrı inancının destekleyici işlevine ihtiyaç duyar. Bu durum Tanrı'ya bağlanmanın sağlıklı bir gelişimini ifade etmez ancak sağlıklı bağlanmanın oluşumunu da engellemez. Bu hipotez bize olumsuz hayat şartlarıyla karşılaşıldığında maneviyatın ve dini inancın artmasını anlamamıza yarayan bir çerçeve çizer.<sup>317</sup>

Kirkpatrick'in yürüttüğü 4 yıllık boylamsal bir araştırmada kaygılı bağlanan bireyler kaçınan bağlanan bireylere göre daha yüksek oranda Tanrı'yla yeni bir ilişki ve ani ihtida tecrübe ettiklerini belirtmişlerdir. Güvensiz bağlanan bireyler mevcut kişilerarası ilişkilerinden tatmin olmadıkları için güvenli bağlanma arayışı içerisindedirler. Dolayısıyla zamanla pozitif dini değişim yaşamaları muhtemeldir. Güvensiz bir şekilde bağlanan bir kişi için Tanrı ile ilişki kurmak, insanlarla kurulan ilişkilerde elde edilmesi zor olan güvenli bir bağlanma sağlayabilir.<sup>318</sup> Bu noktada şunu da belirtmek gerekir ki telafi hipoteziyle ilgili olarak yapılan çalışmaların çoğu ihtida konusu ile ilgilidir.<sup>319</sup>

**Uygunluk(Correspondence) Hipotezi:** Uygunluk hipotezi, bireylerin ilk ilişkilerinin, Tanrı ile ilişkiler de dahil olmak üzere gelecekte kurulacak ilişkilerin üzerine inşa edileceği temeli sağladığını kabul eder. Bu nedenle yetişkin dindarlığının çocukluk ilişkilerine tekabül edeceği düşünülmektedir. Böylece güvenli bağlanma geçmişine sahip bireylerin güvensiz bağlananlara nispeten daha dindar olacağı beklenir.<sup>320</sup> Bu hipotezin merkezinde Bowlby'nin içsel çalışan modeller kavramı yer alır. Buna göre ebeveyniyle güvensiz bir şekilde bağlanan bireylerin Tanrı'yla da güvensiz bir bağlanma geliştireceği, ebeveyniyle güvenli bir bağlanma geliştiren bireylerin de Tanrı'yla güvenli bir bağlanma geliştireceği düşünülmektedir.<sup>321</sup> “Yani bireyin bağlanma nesnesine dair içsel çalışan modelleri ile Tanrı algısı arasında olumlu bir ilişki

---

<sup>317</sup> Granqvist, “Religiousness and Perceived Childhood Attachment”.

<sup>318</sup> Lee A. Kirkpatrick, “God as a Substitute Attachment Figure: A Longitudinal Study of Adult Attachment Style and Religious Change in College Students”, *Personality and Social Psychology Bulletin* 24/9 (01 Eylül 1998), 961-973.

<sup>319</sup> Subaşı, *Üniversite Öğrencilerinin Tanrı ile İlişkilerinin Bağlanma Kuramı Açısından Değerlendirilmesi*, 56; Ayrıca bkz: Granqvist - Hagekull, “Religiousness and Perceived Childhood Attachment”, 266.

<sup>320</sup> Granqvist, “Religiousness and Perceived Childhood Attachment”.

<sup>321</sup> Hayta, *Allah'a Bağlanmak*, 124.

vardır.”<sup>322</sup> Kısacası bu hipoteze göre bir bireyin yakın insani ilişkileri nasıl gelişmişse Tanrı’yla ilişkileri de o şekilde gelişir.<sup>323</sup>

Yetişkinlik dönemi ilişkilerine aktarılan içsel çalışan modeller, yakın ilişkilerin kurulması ve sürdürülmesi konusunda rehberlik eder. “Bu durum insanların Tanrı’ya yönelmelerinin ve Tanrıyla beklenen ilişkilerinin, insanlar arası ilişkileriyle aynı doğrultuda ve karşılıklı etkileşim içerisinde olmalarıyla karakterize edilir.” Bu model çocukluk dönemi ve yetişkin bağlanma süreçleri arasındaki ilişkiyi tanımlayan modeldir. Bağlanma figürlerini şefkatli ve sevecen olarak algılayan kişiler kendilerini sevmeye layık ve değerli olarak algırlar. Buna göre Tanrı’yı yardımsever ve sevecen olarak algılayan bireylerin genelde benlik saygıları yüksektir ve böyleleri pozitif kişilik geliştirme eğilimindedirler. Bu bağlamda yeterli derecede romantik bağlanma ilişkileri olan kişilerin taleplerine karşılık veren bir Tanrı’ya inanmalarının ve Tanrı’ya güvenli bir şekilde bağlanmalarının daha muhtemel olduğu söylenebilir.<sup>324</sup>

Literatüre baktığımızda bu hipotezi doğrulayan pek çok araştırma mevcuttur. Örneğin Dickie ve arkadaşları 4-11 yaş aralığındaki çocukların ebeveyn ve Tanrı algıları arasındaki ilişkiyi incelemişler ve bu ikisi arasında pozitif bir korelasyon bulmuşlardır. Buna göre ebeveynini merhametli ve güçlü olarak algılayan çocukların Tanrı’yı da merhametli ve güçlü olarak algıladıklarını ortaya koymuşlardır.<sup>325</sup> Beck ve McDonald’ın yaptığı bir başka çalışma da uygunluk hipotezini doğrulamıştır. Buna göre yetişkin romantik ilişkilerinde kaygılı bağlanma ile Tanrı’ya kaygılı bağlanma arasında ve yetişkin romantik ilişkilerinde kaçınan bağlanma ile Tanrı’ya kaçınan bağlanma arasında pozitif yönde bir korelasyon bulunmuştur.<sup>326</sup>

Sonuç olarak her iki hipotezin de insanların Allah’la aralarındaki ilişkiyi incelediğini söyleyebiliriz. İkame/uygunluk hipotezi “içsel çalışan modellerde ve ebeveynin dindarlık durumundan hareketle birey-Tanrı arasındaki bağlanma ilişkisini tanımlamaya

---

<sup>322</sup> Subaşı, *Üniversite Öğrencilerinin Tanrı ile İlişkilerinin Bağlanma Kuramı Açısından Değerlendirilmesi*, 51.

<sup>323</sup> Victor Counted, “Understanding God images and God concepts: Towards a pastoral hermeneutics of the God attachment experience”, *Verbum et Ecclesia* 36/1 (2015), 5.

<sup>324</sup> Hayta, “Anneden Allah’a: Bağlanma Teorisi ve İslâm’da Allah Tasavvuru”, 42.

<sup>325</sup> Jane R. Dickie vd., “Parent-Child Relationships and Children’s Images of God”, *Journal for the Scientific Study of Religion* 36/1 (1997), 25-43.

<sup>326</sup> Richard Beck - Angie McDonald, “Attachment to God: The Attachment to God Inventory, Tests of Working Model Correspondence, and an Exploration of Faith Group Differences”, *Journal of Psychology and Theology* 32/2 (01 Haziran 2004), 92-103.

çalışır.” Uyguluk hipoteziyle ilgili olarak yapılan çalışmalar daha ziyade “sosyalleşme temelli dindarlık” ile ilgilidir. Telifi hipotezi de daha çok duygusal temelli dindarlıkla ilgili çalışmalara yönelmiştir. Bu noktada bireyler yaşadıkları duygusal açlığı Allah’a bağlanarak ve O’nu bir bağlanma figürü olarak kullanarak telifi ederler. Uygunluk hipotezi dini bağlanma ilişkisinde daha ziyade içsel boyuta yöneliktir, telifi hipotezi ise dışsal boyuta yöneliktir.<sup>327</sup>

Bağlanma kuramı, birey için din ve Allah’ın sığınılacak bir yer ve hayatta karşılaştığı psikolojik problemlerle başa çıkmasını sağlayacak güvenli bir alan işlevi görmesini ortaya koyan bir model sunar. Buna göre Allah’a inanma ve bağlanma insanlarda duygusal bir güvenlik hissi oluşturur. O’nun koruyucu ve güvenilir olduğuna inanan ve bunu hisseden bir insan kendini güvende, dingin ve emniyetli bulur. Bunun da ötesinde Allah’ı güvenli bir üs ve sığınılacak bir liman olarak görmek insanların korku ve kaygılarını yatıştırıp daha mutlu, huzurlu ve rahat bir hayat sürmelerini sağlar.<sup>328</sup>

### **3. Çocuklukta Allah’a Bağlanma Gelişimi**

Çocukluk döneminde Tanrı’ya bağlanma ile ilgili olarak yapılan çalışmalar daha çok bu bağlanmanın temelini ebeveyn(özellikle anne) ile ilişkiler üzerinden atıldığını göstermektedir. Nitekim Dickie ve arkadaşları bir çocuğun anne-baba imajının Tanrı imajıyla uyumlu olduğunu bulgulamışlardır. Buna göre anne-babasını merhametli(nurturance) ve güçlü(power) olarak algılayan çocukların Tanrı’yı da merhametli ve güçlü olarak algıladıkları ortaya konmuştur.<sup>329</sup>

İlk çocukluktan orta çocukluğa kadarki ebeveyn-çocuk ilişkisindeki değişim çocukların Tanrı kavramlarını etkileyebilir.<sup>330</sup> Piaget’e göre çocukların Tanrı ile ilgili düşüncelerinin 2 evresi vardır. 7 yaşına kadarki süreçte çocuklar Tanrı’yla ilgili nitelikleri önce anne-babaya daha sonra çevrelerindeki diğer insanlara atfetmeye meyillidirler. Bu evrenin akabinde çocuklar diğer insanların ve ebeveynlerinin sınırlılıklarını anlamaya başlarlar. Bu süreçte çocuklar anne-babalarından hissettikleri

---

<sup>327</sup> Sağlam Demirkan, *Diyaliz Hastalarında Bağlanma, Dini Başa Çıkma ve Yaşam Memnuniyeti Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma*, 76.

<sup>328</sup> Hayta, “Anneden Allah’a: Bağlanma Teorisi ve İslâm’da Allah Tasavvuru”, 44.

<sup>329</sup> Dickie vd., “Parent-Child Relationships and Children’s Images of God”, 31.

<sup>330</sup> Dickie vd., “Parent-Child Relationships and Children’s Images of God”, 26.



nitelikleri Tanrı'ya atfederler.<sup>331</sup> Fakat çocuklar ruhsal güçlerinin gelişmesiyle beraber antropomorfik Tanrı tasavvurundan gittikçe uzaklaşmaktadırlar.<sup>332</sup> Yavuz'un 7-12 yaş arasındaki çocuklarla yaptığı çalışmada çocukların kesin olarak Tanrı'dan başka koruyucu olmadığına inandıkları tespit edilmiştir. Ayrıca Tanrı'nın insanları şartlı bir şekilde koruduğuna inanmaktadırlar. Buna göre Allah kullarını ancak O'na inanırlarsa, O'nun yolundan giderlerse, O'na dua ve itaat ederlerse korur. Bunun dışında günah işleyip O'nun yolundan sapanları affetmeyeceğine inanırlar. Kısaca çocuklar Allah'a inandıkları için O'nun koruması altında olduğuna inanırlar. Zira inanç çocuklara göre hayatın acılarını hafifleten ve hayat gücünü besleyen, itici bir güç şeklinde görünmektedir.”<sup>333</sup>

Çocukluk yıllarında anaç ve güçlü bir Tanrı tasavvurunun oluşumu için erken dönemlerde yaşanan güvenli bağlanma ciddi bir önem arz etmektedir. Zira bağlanma kuramında olumlu benlik ve olumlu başkaları algısının oluşumu ancak anne-çocuk arasındaki sıcak, güvenli ve yakın ilişki ile mümkün olur. “Dolayısıyla kendisinden güçlü ve ihtiyaçlara cevap veren Tanrı imgesi için erken dönemde tecrübe edilen güvenli bağlanma ilişkisi çok önemlidir.”<sup>334</sup> Anne ve çocuk arasındaki ilişkiye zarar verecek olan değişkenler çocuğun kendisine ve başkalarına dair bilişsel şemalarını olumsuz bir şekilde değiştireceğinden Tanrı imgesini de olumsuz bir şekilde etkileyebilir.<sup>335</sup>

Çocuklar küçükken Tanrı'yı daha çok baba figürü gibi görmekteyken büyüdükçe O'nu anne gibi görmeye başlarlar. Ve çocuklar anneden bağımsız hale gelmeye başladıkça Tanrı, Kirkpatrick ve Shaver'ın da ifade ettiği gibi “mükemmel bağlanma ikamesi(perfect attachment substitute)” olur.<sup>336</sup> Kısaca çocuklar büyüdükçe Tanrı'yı

---

<sup>331</sup> Jean Piaget, *Çocukta Dünya Tasarımı*, çev. R. Uğurel-Şemin (İstanbul: Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Yayınları, 1988), 165'den akt. Ali Ulvi Mehmedoğlu, *Tanrıyı Tasavvur Etmek* (İstanbul: Çamlıca Yayınları, 2011), 115.

<sup>332</sup> Kerim Yavuz, *Çocukta Dini Duygu ve Düşüncenin Gelişmesi(7-12 yaş)* (İstanbul: Boğaziçi Yay., 2012), 123.

<sup>333</sup> Yavuz, *Çocukta Dini Duygu ve Düşüncenin Gelişmesi(7-12 yaş)*, 97,98.

<sup>334</sup> Simone Roos, “Young Children's God Concepts: Influences of Attachment and Religious Socialization in a Family and School Context”, *Religious Education* 101/1 (01 Aralık 2006), 101'den akt. Subaşı, *Üniversite Öğrencilerinin Tanrı ile İlişkilerinin Bağlanma Kuramı Açısından Değerlendirilmesi*, 73.

<sup>335</sup> Subaşı, *Üniversite Öğrencilerinin Tanrı ile İlişkilerinin Bağlanma Kuramı Açısından Değerlendirilmesi*, 73.

<sup>336</sup> Dickie vd., “Parent-Child Relationships and Children's Images of God”, 31.

daha merhametli ve güçlü olarak algılarlar ve onların anne-babalarından ayrılmaları Tanrı'nın "mükemmel yedek bağlanma figürü" haline gelmesine neden olur.<sup>337</sup> Annelik imgesi bizler için daha çok iç dünyamızda tecrübe edilen duyguları oluşturur. Yani yaşadığımız duyguların temeli annemizle yaşadığımız ilişkilerle atılır. Yaşanan bu duyguların en baskını da merhamet duygusudur. Annelikle tebellür eden bu duygu İslam düşüncesindeki Allah tasavvuru ile doğrudan ilişkilidir. Zira Allah Rahman ve Rahimdir ve anneye bahşedilen merhametin de kaynağıdır. Dolayısıyla bu duygu ne kadar derin yaşanırsa Allah'la aramızdaki ilişkinin temeli de o kadar sağlam bir şekilde atılır.

Çocuklar ilk çocukluktan orta çocukluğa doğru adım attıkça, ebeveynleriyle daha az doğrudan etkileşim kurarlar. Anne babalık figürü içselleştirilmiştir. Bağlanma teorisi hayat boyu bağlanmaya ihtiyaç duyacağımızı öne sürer. Böylelikle çocuklar anne babalarından uzaklaştıkça Tanrı daha yakın olarak algılanır. Yani anne babalar günlük aktivitelere daha az katıldığında ve çocuklar merhametli bir figür arzuladığında Tanrı daha yakın olarak algılanır.<sup>338</sup>

#### **4. Gençlik ve Yetişkinlikte Allah'a Bağlanma Gelişimi**

Romantik aşk ilişkileri gibi, dini inanç ve deneyimin birçok yönü bağlanma teorisi tarafından verimli bir şekilde kavramsallaştırılabilir ve dindarlıktaki bireysel farklılıklar erken bağlanma deneyimleriyle ilişkilendirilebilir.<sup>339</sup> Kaufman'ın da ifade ettiği üzere Tanrı fikri kesinlikle yeterli bir bağlanma figürüdür. Tanrı, çocukları için ihtiyaç duyduklarında her zaman güvenilir ve her zaman hazır olan koruyucu bir ebeveyn gibi hissedilir. Ebeveyn imgesinin kendisi ideal bağlanma figürünün gelişimi için yeterli değildir. Anne baba da dahil olmak üzere insanoğlunun tamamı zayıftır, pek çok açıdan kusurludur ve bu yüzden onlara tam olarak bağlanılamaz.<sup>340</sup>

Bowlby, bağlanmanın beşikten mezara kadar olduğunu ve bunun ileriki yaşlarda duygusallığı, kişilik bozukluklarını, evlilikle ilgili problemleri ve çocuklarla yaşanan sorunları da etkilediğini vurgulamıştır. Ancak bağlanma ile ilgili çalışmalar uzun yıllar

<sup>337</sup> Dickie vd., "Parent-Child Relationships and Children's Images of God", 38.

<sup>338</sup> Amy K. Eshleman vd., "Mother God, Father God: Children's perceptions of God's distance", *International Journal for the Psychology of Religion* 9/2 (1999), 145.

<sup>339</sup> Kirkpatrick - Shaver, "Attachment Theory and Religion", 318.

<sup>340</sup> Gordon D. Kaufman, *The Theological Imagination: Constructing the Concept of God* (Philadelphia: Westminster John Knox Press, 1981), 67.

boyunca daha ziyade çocukluk dönemiyle ilgili olmuş ve yaşamın sonraki evreleriyle alakalı durumlarla çok fazla ilgilenilmemiştir. Daha sonraki yıllarda bunun gerekliliği ortaya çıkmıştır ve yetişkinlik dönemi bağlanması da çalışılmaya başlanmıştır. Özellikle Hazan ve Shaver yaptığı çalışmalarla çocukluk dönemi bağlanmasının yetişkinlik dönemindeki ilişkilere de aktarıldığını karşılaştırmalı bir şekilde tanımlamaya çalışmıştır.<sup>341</sup> Bir başka araştırmacı olan Kirkpatrick de “inanç-Tanrı ilişkisinin bağlanma ilişkilerini tanımlayan kriterlerle bağdaştırdığını” öne sürmüştür.<sup>342</sup> Bu konuyla ilgili ilk araştırmaları yapan Kirkpatrick ve Shaver da yetişkin duygusal ilişkileri ve dini inanç ve davranışlar arasındaki ilişkiye odaklanmıştır. Buna göre yetişkinlikte güvenli bağlanma sergileyenler kaygılı ve kaçınan bağlananlara göre daha sevecen, daha az kontrol eden ve daha az mesafeli Tanrı imgesine sahip olduklarını göstermişlerdir.<sup>343</sup> Araştırmacıların bulduğu bu sonuç bireyin yakın ilişkilerinde geliştirdiği içsel çalışan modeller ile Tanrı ve din ile ilgili içsel çalışan modelleri arasında bir uyum olduğunu göstermekte ve Tanrı ile ilgili dengeleme/uygunluk hipotezini desteklemektedir.<sup>344</sup>

Beck ve McDonal’ın 1’i cemaat 2’si üniversite öğrencileri olmak üzere 3 grupta yaptığı çalışmada yakın ilişkilerinde kaygılı bağlananların Tanrı’ya da kaygılı bağlandıkları; yakın ilişkilerine kaçınan bağlananların Tanrı’ya da kaçınan bağlandıkları bulgulanmıştır. Diğer taraftan aşk ilişkilerinde ne kadar yüksek düzeyde kaygılı bağlanma görülmüşse Tanrı’ya da o kadar yüksek düzeyde kaygılı bağlanma görülmüştür. Yine bu sonuçlar bağlanma kuramının uygunluk-dengeleme hipotezini destekler görünmektedir.<sup>345</sup>

Dini başa çıkma ve Tanrı’ya bağlanma stilleri ile ilgili olarak yapılan bir çalışmada Tanrı’ya güvenli bağlananların sevdikleri kişiler ameliyata girdiklerinde daha pozitif dini başa çıkma stratejileri gösterdikleri bulgulanmıştır. Buna karşın Tanrı’ya kaçınan bağlanma ile manevi başa çıkma arasında negatif bir korelasyon görülmüştür. Benzer şekilde Tanrı’ya kaygılı bağlananlar olumsuz manevi başa çıkma stratejilerini

---

<sup>341</sup> Hazan - Shaver, “Romantic Love Conceptualized as an Attachment Process”.

<sup>342</sup> Lee A. Kirkpatrick, “A Longitudinal Study of Changes in Religious Belief and Behavior as a Function of Individual Differences in Adult Attachment Style”, *Journal for the Scientific Study of Religion* 36/2 (1997), 207-217’den akt. Hayta, *Allah’a Bağlanmak*, 119.

<sup>343</sup> Kirkpatrick - Shaver, “An Attachment-Theoretical Approach to Romantic Love and Religious Belief” den akt. Hayta, *Allah’a Bağlanmak*, 119.

<sup>344</sup> Hayta, *Allah’a Bağlanmak*, 118,119.

<sup>345</sup> Beck - McDonald, “Attachment to God”.

kullanmışlardır.<sup>346</sup> Buradan hareketle Tanrı'ya güvenli bir şekilde bağlanmış olan bireylerin sıkıntılı ve stresli hayat tecrübeleri yaşadıklarında Tanrı'yı güvenli bir sığınak ve bir destek olarak gördüklerini; O'nun gücüne ve merhametine dayanmayı sıkıntılarıyla başa çıkmada aktif olarak kullandıklarını söyleyebiliriz.

Tanrı inananlar için güvenli bir üs olarak düşünüldüğünde “sevgi dolu, destekleyici, yol gösterici ve koruyucu” özellikleri ön plana çıkar. Algılanan bu özellikler bağlanan kişinin ruh sağlığını ve keşif davranışını destekler. İnanan bireyler Tanrı'yı daha güçlü ve daha bilge olarak algırlar. Aslında Tanrı her şeye gücü yeten, her şeyi bilen ve her yerde hazır ve nazır olan olduğu için diğer bağlanma figürlerinin üstesinden gelemeyecekleri şeyler O'nun için çok kolaydır. Dolayısıyla insanlar için bir stres etkeni ne kadar zorlayıcı olursa olsun Tanrı kulunu koruma ve güvenliğini sağlama konusunda her zaman hazırdır.<sup>347</sup> Granqvist din ve ruh sağlığıyla alakalı olarak yapılan çalışmaların kapsamlı bir incelemesinde iç güdümlü dindarlık ve ruh sağlığı arasında iki şekilde uygunluk bulmuştur. Bunlardan birincisi kişisel yeterlik ve kontrol hissini sağlama diğeri ise korku ve suçluluktan kurtulmadır.<sup>348</sup>

Tanrı'ya güvenli bağlanma ve maneviyat yetişkinlere zorlu hayat koşullarıyla başa çıkmada en büyük desteği sağlar. Yaşamın ilerleyen dönemlerinde özellikle yakınların kaybı, yalnızlık, hastalık gibi zorlu hayat koşullarıyla karşılaşıldığında Tanrı bir bağlanma figürü gibi işlev görüp bireylere güven ve rahatlık sağlayarak destek olur. Böyleleri yaşadıkları zorlu duygularla diğerlerine nazaran daha rahat başa çıkabilirler. Dolayısıyla Tanrı'ya güvenli bağlanma insanlara çok daha huzurlu bir hayatın kapılarını açar.<sup>349</sup> Tanrı'nın yakınlığına ve yardımseverliğine olan bu inanç bireyleri sonsuz merhamet sahibi, yalnızca kendisinin sonsuz olduğu Yüce Varlıkla birlikteliğe götürür. İnsan O'nun her zaman kendisini sevdiğini, düşündüğünü ve koruduğunu hissederek O'na daha güçlü bir şekilde bağlanır.<sup>350</sup>

---

<sup>346</sup> Timothy G. Belavich - Kenneth I. Pargament, “The Role of Attachment in Predicting Spiritual Coping with a Loved One in Surgery”, *Journal of Adult Development* 9/1 (01 Ocak 2002), 20-22.

<sup>347</sup> Granqvist, “Mental health and religion from an attachment viewpoint”, 781.

<sup>348</sup> Granqvist, “Mental health and religion from an attachment viewpoint”, 786.

<sup>349</sup> Pickard - Nelson-Becker, “Attachment and Spiritual Coping” Ayrıca bkz.; Christopher Grimes, “God Image Research: A Literature Review”, *Journal of Spirituality in Mental Health* 9/3-4 (2007), 11-32.

<sup>350</sup> Hayta, *Allah'a Bağlanmak*, 122.

Güvensiz bağlanma ilişkilerine sahip olanlar, kendilerine ve nihayetinde diğer ilişkilere yönelik görüşlerini yeniden değerlendirmelerini sağlayan sevgi dolu bir Tanrı ile olan ilişkileri aracılığıyla içsel çalışma modellerinde olumlu bir değişiklik yaşayabilirler. Dolayısıyla bu tür manevi bağlanma ilişkileri, diğerleriyle ilişkilerimizde onarıcı veya düzeltici olarak hizmet edebilir.<sup>351</sup> Çünkü bireyin kendisini ve çevresini algılamasına neden olan içsel çalışan modeller bireyin bakış açısını değiştirir. Allah'a bağlanma yoluyla bu bakış açısının değişimi ilişkilere de pozitif şekilde yansır.

Yetişkinlerin Tanrı ile manevi ilişkilerini inceleyen nitel bir çalışmada ebeveynine güvenli bağlanan bireylerin sıklıkla Tanrı'yı daha güçlü ve daha bilge olarak algılama temasını kullandıklarını tespit etmişlerdir. Yine böyleleri Tanrı'yı güvenli bir üs ve güvenli bir sığınak olarak algıladıklarını ifade etmişlerdir. Ebeveynine güvensiz bağlanan bireyler ise Tanrı için daha çok güvenli üs(Secure base), Tanrı'yı arama ve O'nunla kurulan yakınlığı sürdürme dilini kullanmışlardır. Bu durum ebeveyn ilişkisinde karşılanmayan ve Tanrı'yla yaşanan manevi ilişkide aranan ilişkisel ihtiyacı yansıtabilir.

Yine aynı çalışmada güvensiz ebeveyn ilişkileri de dahil olmak üzere yetişkin katılımcılar, kendilerini sevgiye layık görmelerini sağlayan anlamlı manevi deneyimler üzerinde düşünmüşlerdir. Zor anlarında Allah'tan yardım istediklerini ve Allah'ın bu taleplere karşılık verdiğini, onları desteklediğini belirtmişlerdir. Katılımcılar dua ederek Tanrı'yla iletişim kurduklarından ve Tanrı'nın dualarında onlarla buluştuğundan bahsetmişlerdir. Yetişkinlerin Tanrı'yla bu gibi tecrübeleri onların Tanrı'yla ilişkilerini kişiselleştirdikleri anlamına gelir.<sup>352</sup>

Yaşlılık döneminde daha önce bağlanma figürü olarak hizmet eden bireyler artık yaşamıyor olabilir veya rahatlık ve güven sağlayabilen daha güçlü, daha bilge bir bağlanma figürü olarak işlev görmeyebilir. Çoğu yaşlı yetişkinin artık yaşayan ebeveynleri, teyzeleri, amcaları veya diğer akrabaları artık hayatta değildir ve büyük bir kısmı eşlerini kaybetmiştir. Sonuç olarak birçok yaşlı artık bağlanma figürüne sahip

---

<sup>351</sup> Kimball vd., "Attachment to God: A Qualitative Exploration of Emerging Adults' Spiritual Relationship with God", 177.

<sup>352</sup> Kimball vd., "Attachment to God: A Qualitative Exploration of Emerging Adults' Spiritual Relationship with God", 185.

değildir. Bu durumda Tanrı yedek bir bağlanma figürü olur.<sup>353</sup> Nitekim yaşlılıkta dini başa çıkma ile alakalı olarak yapılan bir çalışmada yaşlıların karşılaştıkları bütün problemlerde olumlu dini başa çıkma stratejilerini kullandıkları bulgulanmıştır.<sup>354</sup> Yaşlılık döneminde yaşanan önemli korkulardan biri de ölüm korkusudur. Bu korku stresli bir durum olduğu için, yaşlı yetişkin bireyin halen bir eşi veya bir birincil bağlanma figürü olsa bile daha güçlü ve koruyucu bir bağlanma figürünü ikame etmek isteyebilir. Böyle bir durumda Tanrı'ya bağlanma ahirette hayatın devam edeceğine yönelik vadin yan ısıra güvenlik ve rahatlık sunarak önemli bir başa çıkma stratejisi olabilir.<sup>355</sup>

## **B. Güvensiz Bağlanma ve Yalnızlık**

Bağlanma teorisi bağlanmanın hem olumlu hem de olumsuz taraflarını ele alan ve bağlanmanın zarar görmesi halinde gelişecek olan olumsuz durumlar üzerinde de duran bir kişilik geliştirme yaklaşımıdır.<sup>356</sup> Literatürde ilk ilişkilerini güvenli bir şekilde oluşturamamış çocukların güvensiz davranışlar sergileyeceği ifade edilmektedir. Ebeveyne karşı oluşturulmuş güven duygusu, anne babanın bebeklerinin gelişiminde oynadıkları role göre değişiklik göstermektedir. Buna göre bağlanma, bireylerin ruhsal durumlarını değerlendirirken göz önüne alınması gereken önemli bir yapıdır.<sup>357</sup>

Bebeklik veya çocukluk döneminde;

1. Birincil bakım veren kişinin sürekli değişmesine ya da verilen bakımdaki niteliksel eksikliklere bağlı olarak anne ile çocuğun sağlıklı duygusal bağ geliştirememesi,
2. Kalıcı bağlanmanın oluşmasını engelleyecek şekilde birincil bakım veren kişinin sıklıkla değişmesi,
3. Çocuğun en temel ihtiyaçlarının, duygusal ve sosyal ihtiyaçlarının sürekli olarak ihmal edilmesi onun güvenli bağlanmasını bozarak tepkisel bağlanma bozukluğu geliştirmesine neden olur. Böyle bir bozukluk gösteren çocuk iletişim kurmada

<sup>353</sup> Victor Cicirelli, "God As the Ultimate Attachment Figure for Older Adults", *Attachment & Human Development* 6/4 (01 Aralık 2004), 373.

<sup>354</sup> Ayşe Şentepe, "Yaşlılık Döneminde Dini Başa Çıkma", *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi* 4/1 (11 Şubat 2015), 198.

<sup>355</sup> Cicirelli, "God As the Ultimate Attachment Figure for Older Adults", 375.

<sup>356</sup> Yörük, *Bağlanma ve Sonraki Yaşlarda Görülen Etkileri*, 130.

<sup>357</sup> Gülseren Keskin - Olcay Çam, "Bağlanma Süreci: Ruh Sağlığı Açısından Literatürün Gözden Geçirilmesi", *Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi* 23/2 (01 Haziran 2007), 156.

zorlanır ve yaşına uygun yanıtlar vermekte yetersiz kalır. Seçici olmayan bağlanmalar ve uyumsuz toplumsal ilişkiler gösterir.<sup>358</sup>

### **1. Güvensiz Bağlanmada Anne-Baba Tutumları**

Daha önce de dile getirdiğimiz üzere bireyin gelişiminde anne-baba tutumunun rolü yadsınamaz. Literatüre baktığımızda yetkeci, izin verici ve demokratik olmak üzere üç temel anne baba tutumuyla karşılaşırız. Bu üç tutumun yanında farklı tutumlar da sayılabilir. Biz bunlara ek olarak ilgisiz-kayıtsız anne baba tutumunu da ekledik. Yukarıda bunların temel özelliklerine değindiğimiz için burada sadece isimlerini zikretmekle yetineceğiz. Bunun yanında anne baba tutumlarının ve bağlanmasının bireylerin tutumlarına, duygu, düşünce ve davranışlarına nasıl etki ettiği noktasına temas edeceğiz.

Duyarlı bir anne bebeğinden gelen sinyalleri çoğunlukla doğru bir şekilde yorumlar ve anında uygun bir şekilde karşılık verir. Buna karşın duyarsız bir anne bebeğinden gelen sinyalleri ya fark etmez ya da fark etse bile yanlış yorumlar ve ona gecikmeli ve uygun olmayan şekilde karşılık verir.<sup>359</sup> Küçük bir çocuk duyarsız bir annenin ayrılık tehdidinde maruz kaldığında anneyi kaybetme korkusu yaşar. Böyle bir deneyim, anneyi devamlı yanında istemeye sevk eder ve anne olmadığı durumlarda çocuğun kızgınlığını artırır. Bunun yanında çocuk başkalarıyla güvenli ve sevecen bir ilişkiye girme konusunda ümitsizlik yaşayabilir.<sup>360</sup>

Ebeveynleri tarafından belirli yönleri reddedilen çocuklar, farkında olmadan kendileri de o yönlerini reddeder ve bastırır. Kendini bu şekilde gören çocuğun benlik bütünlüğü zedelenir. Bastırılan ve reddedilen bu yön varlığını bilinçdışında sürdürür. Birey bu yönünü ortaya çıkaracak durumlarla karşılaştığında iç dünyasında anlamlandıramadığı bir huzursuzluk ve kaygı yaşamaya başlar. Bu bastırma ve reddedilmenin kendinden memnun olmama, kendine karşı acımasız olma veya bunları başkasına yansıtmaya neden olması muhtemeldir.<sup>361</sup> Devamlı reddedilme davranışıyla karşılaşan çocuklar

---

<sup>358</sup> D. Barnett - J. I. Vondra, "Atypical Attachment in Infancy and Early Childhood among Children at Developmental Risk. I. Atypical Patterns of Early Attachment: Theory, Research, and Current Directions", *Monographs of the Society for Research in Child Development* 64/3 (1999), 1-24'den akt. Keskin - Çam, "BAĞLANMA SÜRECİ", 151.

<sup>359</sup> Bowlby, *Güvenli Bir Dayanak Ebeveyn-Çocuk Bağlanması ve Sağlıklı İnsan Gelişimi*, 61.

<sup>360</sup> Bowlby, *Güvenli Bir Dayanak Ebeveyn-Çocuk Bağlanması ve Sağlıklı İnsan Gelişimi*, 64.

<sup>361</sup> Ulusoy Gökçek, *Bağlanma Serüveni*, 83.

yetişkin olduklarında reddedilmekten korktukları ve daha fazla acı, kaygı ve kızgınlık yaşamak istemedikleri için başkalarıyla bağlanmaya korkar hale gelirler.<sup>362</sup> Bu şekilde güvenli bir zemine sahip olmayan yetişkinler kendilerini köksüz ve yoğun bir şekilde yalnız hissederler.<sup>363</sup>

Özellikle anneleriyle güçlü bir bağ oluşturamamış bireyler ailenin diğer fertleriyle de güçlü bağlar oluşturamadığını hisseder. Bu onların iç dünyalarında bir boşluk ve eksiklik oluşmasına neden olur. Bireyler kendilerini dünyaya bağlaması için ailelerine güvenir çünkü aile bir birey için fırtınada sığınılacak bir liman, aidiyet, kimlik ve destek hissi anlamına gelir.<sup>364</sup>

Türkiye’de ebeveyn tutumunun çocuklar üzerindeki etkisini inceleyen çalışmaların kapsamlı bir incelemesini yapan Nebi Sümer vd. ebeveynden algılanan şefkat, ilgi, sevgi ve sıcaklığın genellikle pozitif özelliklerle ilişkili olduğunu; baskıcı ve yetkeci ailelerden gelen çocukların ise negatif psikolojik özellik ve davranış geliştirmeye meyilli olduğunu bulmuştur. Bilhassa ailelerini demokratik olarak algılayan bireyler, otoriter ve baskıcı olarak algılayanlara göre hem kendilerini daha özerk olarak algılamakta ve benlik değerine ilişkin değişkenlerden daha yüksek puan almakta hem de çevreleriyle uyumları genel olarak daha yüksek olmaktadır. Örneğin depresyon, kaygı, saldırganlık ve madde kullanımı gibi psikopatolojik belirtileri daha düşükken, olumlu sosyal davranış, güvenli bağlanma, akademik başarıları ve bilişsel yetenekleri daha yüksektir. Bununla birlikte ebeveynden algılanan kontrolün etkisi her zaman olumsuz olarak görülmemektedir. Fakat ilgisiz/ihmkar ailelerde yetişen çocukların pek çok konuda dezavantajlı olduğu, ailelerinden ilgi ve kontrolü birlikte alan çocukların yani demokratik ebeveynlerin çocuklarının daha avantajlı olduğu söylenebilir.<sup>365</sup>

Konunun daha iyi anlaşılması açısından kültürel farklılıklara da değinmekte fayda vardır. Yapılan bir çalışmada anne-babanın psikolojik kontrolü ve yalnızlık duygusu arasındaki ilişkiye anne-baba bağlanmasının kısmi olarak aracılık ettiği ortaya konmuştur. Üniversite yıllarında kendini özerk olarak algılayan bireyler için ebeveynin kendiliği

---

<sup>362</sup> Bowlby, *Güvenli Bir Dayanak Ebeveyn-Çocuk Bağlanması ve Sağlıklı İnsan Gelişimi*, 71.

<sup>363</sup> John Bowlby, *Sevgi Bağlarının Kurulması ve Bozulması*, çev. Meltem Kamer (Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları, 2017), 171.

<sup>364</sup> Cori, *Annenin Duygusal Yokluğu*, 308.

<sup>365</sup> Nebi Sümer vd., “Anne-Baba Tutum ve Davranışlarının Psikolojik Etkileri: Türkiye’de Yapılan Çalışmalara Toplu Bakış”, *Türk Psikoloji Yazıları* 13/25 (2010), 42-59.



kontrol eden uygulamaları onları yalnızlaştırmaktadır. Fakat ebeveynle nispeten güvenli bir bağlanma söz konusuysa onların psikolojik kontrolünün etkisi de zayıflamaktadır. Yani anne-babanın sıcaklık ve yakınlığını içeren kültürümüzde onlara güvenli bir şekilde bağlanma, anne-babadan algılanan psikolojik kontrolün olumsuz etkilerini zayıflatmaktadır. Bu durum ebeveyn-çocuk arasındaki güvenli bağların koruyucu rolünü ortaya koymuştur.<sup>366</sup>

## 2. Güvensiz Bağlanma ve Yakın İlişkilerde Yaşanan Sorunlar

Adler'e göre toplumla uyumlu bir şekilde yaşayabilmemiz için toplumun ihtiyaçlarını, kendi yeteneklerimizi ve bu yeteneklerin toplumdaki yerini göz önünde bulundurmalıyız. Burada üzerinde durulacak önemli hususlardan biri de içinde yaşadığımız toplumun bireylerine duyduğumuz güven ve sağduyudur. Ona göre bizler ancak bu güven duygusuyla birlikte insanlarla rahat bir şekilde iletişim kurabiliriz.<sup>367</sup>

Her insan ilişki kurmak üzere yaratılmıştır. Bu, insanın doğasında vardır. Eğer bir insan özellikle hayatının ilk yıllarında ilişki kurma ihtiyacına bir yanıt alamazsa kendini değersiz hisseder ve ilgiye layık olmadığını düşünür. Birey bunu bilinçdışında yaşar. Ve bu olumsuz şemalar ileriye doğru gider. Yetişkin olduğunda da kendini değersiz hissetmeye devam eder. Olumsuz yönde gelişen bu şemalar yetişkinlikte bireyi depresyona sokar ve kendini çok yalnız hissettirir.

Bağlanma bireyin sosyal ilişkilerini şekillendirecek bir niteliğe sahiptir.<sup>368</sup> Buna bağlı olarak gelişen içsel çalışan modeller de bireyin diğerleriyle olan ilişkilerinin temel belirleyicisidir.<sup>369</sup> Güvensiz bağlanma stiline sahip olan bireyler başkalarını tehdit edici bir şekilde algıladıkları için yeni ilişkiler başlatmakta problemler yaşarlar. Başkalarıyla aralarındaki sorunlarla ve onlara dair olumsuz duygularıyla baş edemedikleri için ilişkilerini sürdüremezler. Hâlbuki diğerleriyle sağlıklı ilişkiler yürütmek bireyin

---

<sup>366</sup> Deniz Kurt vd., “Ana Babanın Psikolojik Kontrolü ile Gencin Yalnızlığı Arasındaki İlişkide Kişilerarası Güven İnancı ve Bağlanmanın Rolü”, *Türk Psikoloji Dergisi* 28/71 (2013), 113,114.

<sup>367</sup> Alfred Adler, *Yaşama Sanatı*, çev. Kamuran Şipal (İstanbul: Say Yayınları, 2018), 47-51.

<sup>368</sup> Gülin YAZICI Çelebi, “Ergenlerde Sosyal Kaygı ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, *Kastamonu Eğitim Dergisi* 25/5 (15 Eylül 2017), 1732.

<sup>369</sup> Filiz Gültekin - Ahu Aricioğlu, “Üniversite Öğrencilerinde Bağlanma Stilleri ve Sosyal Bağlılık İlişkisi”, *Sakarya University Journal of Education* 7/2 (25 Ağustos 2017), 375.

psikolojik ve fiziksel sağlığını pozitif yönde etkiler ve hayatta karşılaşacağı sorunlarla başa çıkmada önemli bir kaynak sağlar.<sup>370</sup>

Sosyal bağlılık ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkiye yönelik yapılan bir çalışmaya göre sosyal bağlılık ve güvenli bağlanma arasında pozitif bir korelasyon bulunurken kayıtsız, korkulu ve saplantılı bağlanma ile arasında negatif bir korelasyon bulunmuştur.<sup>371</sup> Yine bağlanma ve sosyal kaygı arasında yapılan bir çalışmaya göre sosyal kaygı ve güvenli bağlanma arasında negatif bir ilişki görülürken saplantılı bağlanma ve sosyal kaygı arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur.<sup>372</sup> Bir başka çalışma da güvenli bağlanan bireylerin problemleriyle daha iyi bir şekilde başa çıkabildiklerini ortaya koymuştur.<sup>373</sup> Güvenli bağlanan bireyler çevrelerindeki insanlara karşı güven duydukları için onlarla çok daha rahat iletişim kurabilmekte ve uyum sağlayabilmektedir.<sup>374</sup>

Bireylerin hayatlarını koruma ve sürdürmeye yönelik biyolojisinin ortaya çıkardığı bağlanma, ilk sosyal etkileşimlerle birlikte şekillenerek bir taraftan kişilik gelişimini diğer taraftan kişiler arası iletişimi ciddi ölçüde etkileyen dinamik bir sistemdir. Dolayısıyla bağlanma bireylerde hem biyolojik hem de sosyal yönden işlev görerek kimlik gelişimini etkiler.<sup>375</sup>

Bir bireyin ebeveynine güvensiz bağlanması onun ruh sağlığını negatif yönde etkilemekte ve çeşitli problemler yaşamasına neden olabilmektedir. Bireylerin yaşadıkları kişilik sorunları da bu problemler arasındadır. Dolayısıyla bağlanma

---

<sup>370</sup> Gültekin - Aricioğlu, “Üniversite Öğrencilerinde Bağlanma Stilleri ve Sosyal Bağlılık İlişkisi”, 379.

<sup>371</sup> Gültekin - Aricioğlu, “Üniversite Öğrencilerinde Bağlanma Stilleri ve Sosyal Bağlılık İlişkisi”.

<sup>372</sup> Çelebi, “Ergenlerde Sosyal Kaygı ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” ayrıca bkz.; Burcu Karaşar, “Öğretmen Adaylarının Bağlanma Stilleri ve Sosyal Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki”, *Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 3/1 (17 Haziran 2014), 27-49.

<sup>373</sup> Şerife Terzi - Zeynep CİHANGİR Çankaya, “The Predictive Power of Attachment Styles on Subjective Well Being and Coping With Stress of University Students”, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi* 4/31 (26 Nisan 2009), 1-11.

<sup>374</sup> Miraç Neslihan Akhunlar, *Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ile Uyum Süreçleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (İstanbul: Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2010), 55.

<sup>375</sup> Ulusoy Gökçek, *Bağlanma Serüveni*, 7.

bozuklukları kişilik bozukluklarının zeminini oluşturur.<sup>376</sup> Bireyin içsel çalışan modelleri de bu bozuklukların kalıcı hale gelmesinde başat rolü oynar.<sup>377</sup>

Bireyler kişilerarası ilişkilerinde belirli tutum ve davranış kalıplarına sahiptir. Bu durumun bireylerin hem kişilik bozukluklarında hem de bağlanma biçimlerinde açıklayıcı bir işlevi vardır. Örneğin bebeklik yıllarından gelen içsel çalışan modeller değişmeye dirençlidir ve kişilerarası ilişkileri şekillendirir. Bunun gibi kişiliğin de değişmeyen, süregiden ve kişilerarası ilişkileri yönlendiren kalıcı bir yönü vardır. Bu bağlamda kişilik bozukluklarının ve bağlanma biçimlerinin örtüştüğünü söyleyebiliriz.<sup>378</sup> Bu noktada hem Türkiye’de hem de Batı’da yapılan çalışmalara baktığımızda kişilik bozuklukları ve güvensiz bağlanma biçimlerinin pozitif yönde ilişkili olduğunu ifade edebiliriz.<sup>379</sup>

John Bowlby’ye göre sağlıklı kişilik işlevselliği, kendine güvenli bir temel sağlayabilecek ve buna istekli olabilecek kişileri fark edebilme becerisini ve bu kişilerle sağlıklı iletişim kurabilme becerisini yansıtır. Bunun aksine kişilik işlevselliği bozulmuş olan bireylerin güvenli bağlar oluşturabileceği kişileri fark etme ve onlarla karşılıklı iletişim kurma becerisi de bozulur. Bu çeşit bozulmalar anksiyeteli yapışma, aşırı yoğun talepler, soğuk, kaçınan veya meydan okuyan bağımsızlık gibi durumları ortaya çıkarabilir.<sup>380</sup>

Çeşitli kişilik bozukluklarına baktığımızda bu bozuklukların farklı düşünce ve davranış örüntülerine büründüğünü ve kişilerarası etkileşimi şekillendirdiğini söyleyebiliriz. Kişilik bozukluğu olan bireylerde görülen düşünme biçiminin sapması ilişki kurduğumuz insanların davranışlarını yanlış bir şekilde yorumlamamıza ve dolayısıyla çatışmalara neden olabilmektedir. İlişkisel çatışmalar kişinin benliğinde de çatışmalara

---

<sup>376</sup> Steliana Lefter, “Attachment Disorders and Personality Disorders. Hypotheses and Certainties”, *Journal of Educational Sciences & Psychology* 8/2 (2018), 40.

<sup>377</sup> Lefter, “Attachment Disorders and Personality Disorders. Hypotheses and Certainties”, 45.

<sup>378</sup> Fatma Evrim Erdoğan, *Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Biçimleri ve Kişilik Bozuklukları* (Aydın: Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2010), 51.

<sup>379</sup> Bkz: Erdoğan, *Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Biçimleri ve Kişilik Bozuklukları*; Lefter, “Attachment Disorders and Personality Disorders. Hypotheses and Certainties”; Lisa Gail Daniels, *Attachment Styles, Adult Romantic Attachment and Measure of Personality Disorders in a Clinical Sample of Adult Females* (Alabama: Auburn University, Doktora Tezi, 1996); Muhammed Erdinç Türk, “Ergenlerde Sosyal Medya Kullanımının Bağlanma Stilleri, Akran İlişkileri ve Kişilik Bozuklukları İle İlişkisinin İncelenmesi”, *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi* 3/5 (10 Ocak 2020), 97-112.

<sup>380</sup> Bowlby, *Sevgi Bağlarının Kurulması ve Bozulması*, 135.

neden olur ve bireyi bu anlamda kısır bir döngünün içine dâhil eder, benlik bütünlüğünün parçalanmasına neden olur. Bu gibi bozulmalar temel güven duygusunun kaybına, paranoid düşüncelere, uyumsuzluk, saldırganlık, öfke patlamaları gibi antisosyal davranışlara, sosyal olarak dışlanmaya ve içe kapanmalara neden olur. İlişkilerin bu şekilde gittikçe istikrarsızlaşması bireyleri zamanla diğerlerinden izole eder ve istemese de hastalıklı bir yalnızlığın içine sürükler.

## C. İslam ve Bağlanma

### 1. İslam'ın Allah Tasavvuru ve Allah'a Bağlanma

Din psikolojisi ve din bilimleri alanında Tanrı ile ilgili hangi terimlerin kullanılacağı meselenin iyi anlaşılması açısından önemli bir gerçekliktir. Bağlanma kuramı açısından Tanrı kavramından(God Concept) ziyade Tanrı tasavvuru/imesi(God image) daha önemlidir. Zira tanrı imgesi daha çok duygusal süreçlerle ilgilidir ve bağlanma kuramı da daha ziyade insan-Tanrı ilişkisini ele alırken bu duygusal süreçleri inceler. Bu bağlamda öncelikle Tanrı kavramı ve Tanrı tasavvuru/imesi terimlerinden bahsetmek gerekir.

Tanrı kavramı O'nu duygusal olarak algılamaktan ziyade bireylerin Tanrı hakkındaki bilişsel iç görüleriyle alakalıdır. Bu içgörüler bireylerin bilişsel idraklerini ve Tanrı ile olan ilişkilerini gösterir. Burada bilişsel süreçler ve bireyin Tanrı ile ilgili düşündüğü şey önemlidir. “Tanrı kavramı bir inanç topluluğu bağlamında Tanrı ile bir ilişkiye işaret eden bir din dili biçimidir.” Yani Tanrı kavramı teologların kullandığı din diliyle alakalıdır. Dolayısıyla Kur'an-ı Kerim, İncil gibi kutsal kitaplar Tanrı kavramının temel kaynağıdır.<sup>381</sup> Rizzuto'ya göre de Tanrı kavramı Tanrı kelimesinin entelektüel, zihinsel-sözlük anlamıyla ilgilidir.<sup>382</sup>

Tanrı tasavvuruyla kastedilen, psikanalitik düşüncede bireyin Tanrı'yı duygusal anlamda tecrübe etmesidir.<sup>383</sup> Tanrı imgesi/tasavvuru bireyin Rabbi ile kurduğu duygusal ve tecrübi bağı ifade eder. Tanrı imgesi O'nunla bağlanma tecrübesinde ne hissettiğimizle alakalıdır. Bu imgenin oluşumunda bireyin ebeveyniyle geliştirdiği

<sup>381</sup> Counted, “Understanding God images and God concepts”, 6.

<sup>382</sup> Ana-Marie Rizzuto, *Birth of the Living God: A Psychoanalytic Study* (Chicago London: University of Chicago Press., 1979), 54'den akt.; Richard T. Lawrence, “Measuring the image of God: The God Image Inventory and the God Image Scales”, *Journal of Psychology and Theology* 25/2 (1997), 214.

<sup>383</sup> Mehmedoğlu, *Tanrıyı Tasavvur Etmek*, 29.

bağlar etkilidir.<sup>384</sup> Yani “anne ile kurulan ilişkide şekillenen ve daha sonra annenin duyumsanmadığı ve bilinçaltına ittirilen tasarımı, kişinin dini algılarını, ahlaki tutumlarını ve en önemlisi de tanrı tasavvuruyla ilişkisini etkiler ve biçimlendirir.”<sup>385</sup> Tanrı imgesi, bireyin Tanrı’yı tasavvur ettiği türden bir kişinin psikolojik olarak işleyen içsel çalışan modeliyle alakalıdır.<sup>386</sup>

“Tanrı imgesi, bireyin kişisel dindarlığının gelişmesinde önemli kısımlardan birini oluşturduğundan; bireyin zihni, psikolojik ve sosyal boyutlarından büyük ölçüde etkilenmektedir.” Bu imge bir kimsenin algılarına, bilgilerine, bireysel tecrübelerine, insanlarla ilişkilerine ve yetiştirilme tarzlarına göre zamanla oluşan bir bütünlüğü kapsar.<sup>387</sup> Bununla birlikte Tanrı imgesinin oluşumunda ebeveyn tutumlarının yanında benlik saygısı, eğitim durumu, inanç sistemi gibi değişkenler de etkilidir. Fakat bu değişkenler konumuzu aşacağından dolayı bunlara değinilmeyecektir.<sup>388</sup>

Tanrı kavramı bilişseldir ve bilinçli düşüncede daha başat rol oynar. Buna karşın Tanrı tasavvuru daha ziyade duygusal bir temele sahiptir ve bilinçdışı bir süreç olarak genellikle Tanrı kavramından ayrılaşmış bir şekilde devam eder.<sup>389</sup> Dolayısıyla Tanrı imgesinin bilinçsiz bir fenomen olduğunu söyleyebiliriz.<sup>390</sup> Bununla birlikte dini bilgi Tanrı tasavvurunun bilişsel yönünü oluşturur.<sup>391</sup>

Tanrı tasavvuru Tanrı ile ilişkileri belirlediği gibi bireyin kendisi ve çevresiyle olan ilişkilerini de belirler ve bunlara ilişkin bir bakış açısı da sunar.<sup>392</sup> Tanrı tasavvuru vahyin bildirdiği ve öğrettiği bir bilgi ve inanç olduğu kadar aynı zamanda insan psikolojisinin kurguladığı ve şekillendirdiği bir algıdır.<sup>393</sup> Tanrı tasavvuru Tanrı’yı sadece akılla değil duygu ve kalple bilmektir. Bir kişinin Tanrı imgesi kişisel, duygusal ve öznel Tanrı tecrübesidir.<sup>394</sup>

---

<sup>384</sup> Counted, “Understanding God images and God concepts”, 6.

<sup>385</sup> Akif Hayta, “Nesne İlişkileri Kuramı ve Tanrı Tasavvuru Üzerine Eleştirel Bir Değerlendirme”, *Değerler Eğitimi Dergisi* 8/20 (01 Aralık 2010), 67.

<sup>386</sup> Rizzuto, *Birth of the Living God*, 54’den akt.; Lawrence, “Measuring the image of God”, 214.

<sup>387</sup> Hayta, “Nesne İlişkileri Kuramı ve Tanrı Tasavvuru Üzerine Eleştirel Bir Değerlendirme”, 40.

<sup>388</sup> Grimes, “God Image Research: A Literature Review”.

<sup>389</sup> Mehmedoğlu, *Tanrıyı Tasavvur Etmek*, 31.

<sup>390</sup> Grimes, “God Image Research: A Literature Review”, 12.

<sup>391</sup> Mehmedoğlu, *Tanrıyı Tasavvur Etmek*, 35.

<sup>392</sup> Mehmedoğlu, *Tanrıyı Tasavvur Etmek*, 41.

<sup>393</sup> Hayta, *Allah’a Bağlanmak*, 30.

<sup>394</sup> Hayta, *Allah’a Bağlanmak*, 37.

Tanrı tasavvuru, öncelikli olarak iç ve dış gerçeklikler arasında bir köprü görevi görür. Yardımsever veya pozitif bir Tanrı tasavvuru dış gerçeklikle daha çok ilişki kurulmasını sağlayan benlik duygusunu güçlendirir. Böyle bir Tanrı tasavvuru yaşanan endişeyi dindirerek yalnız başına varoluşa katlanma becerisini geliştirip daha güçlü ve daha büyük bir varlığa bağlanma duygusu sağlayarak temel güveni destekler.<sup>395</sup> Bu bağlamda dini yüklemelere de değinmek gerekir. Zira özellikle baş etmekte zorlanılan olaylarla karşılaşıldığında –bilhassa birey pozitif ve yardımsever bir Tanrı tasavvuruna sahip ise- yaşanan zor durumlara dini yüklemelerde bulunmak bireye kişisel kontrol hissi sağlar ve bu sayede güven hissi temin edilmiş olur.<sup>396</sup>

Kişinin Allah’a bağlılığının tam olarak anlaşılması için ilk önce o kişinin inandığı dinin sunduğu Allah kavramı ve tasavvurunu ve o kişinin öznel dünyasında algıladığı Allah tasavvurunun bilinmesi gerekir. Allah’ın Hz. Adem’e bütün isimleri öğretmesi<sup>397</sup> ve ademoğullarını kendisinin onların Rabbi olduğu konusunda şahit tutması<sup>398</sup> şeklindeki beyanları insanın başlangıçtan itibaren bir Allah fikri ve tasavvuruna sahip olduğu şeklinde değerlendirilmiştir.<sup>399</sup> Bu insanın fitratına yerleştirilmiştir. Zira fitrat insanın içinde bulunan Allah’ı kabul etme yetisidir.<sup>400</sup>

“Kur’ani sistemde, merkezi Allah kavramıyla doğrudan bağlantılı olmayan ve onun idare etmediği tek bir semantik alan bile yoktur.”<sup>401</sup> “Kur’an’ın mesajı, sürekli olarak tek bir konunun etrafında döner durur: O da, her yerde hazır ve nazır olan Allah’tır.”<sup>402</sup> Yaratıcı(Allah) dini tecrübenin tam da özünde yer alır. Allah ismi Müslüman’a ait olan her yerde, düşüncesinde ve hareketlerinde merkezi bir konumdadır. Allah’ın yüce varlığı Müslüman bireyin şuurunu her daim doldurur.<sup>403</sup> Allah’ın hareketleri, sözleri, fiilleri,

---

<sup>395</sup> Mehmedoğlu, *Tanrıyı Tasavvur Etmek*, 42.

<sup>396</sup> İbrahim Gürses, “Yükleme Teorisi ve Din İlişkisi Üzerine Bir Değerlendirme”, *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 17/2 (2008), 359-377; Ayrıca Bkz: Recep Yaparel, “Depresyon ve Dini İnançlar ile Tabiatüstü Nedensel Yüklemeler Arasındaki İlişkiler”, *DEÜ İlahiyat Fakültesi Dergisi* 8 (1994), 275-299.

<sup>397</sup> Bakara,2/30-37

<sup>398</sup> Araf,7/172

<sup>399</sup> Mehmedoğlu, *Tanrıyı Tasavvur Etmek*, 18.

<sup>400</sup> Mehmedoğlu, *Tanrıyı Tasavvur Etmek*, 37.

<sup>401</sup> Toshihiko Izutsu, *Kur’an’da Tanrı ve İnsan*, çev. M. Kürşat Atalar (İstanbul: Pınar Yayınları, 2019), 76.

<sup>402</sup> Leo Schaya, *Sufi Tevhid Öğretisi*, çev. Mahmut Kanık (İstanbul: İnsan Yayınları, 2017), 11. Ayrıca bkz: Bakara,2/255; Al-i İmran,3/5; Nisa,4/126; İsra,17/60.

<sup>403</sup> İsmail Raci Faruki, *Tevhid*, çev. Dilaver Yardım - Latif Boyacı (İstanbul: İnsan Yayınları, 2006), 11.

düşünceleri birer Gerçekliktir ve insan için bunlar birer değerdir. Hakikat olarak kabul edildiği ve hiçbir zorunluluk olmadığı zaman bile bir değer olmalıdır.<sup>404</sup>

Allah'ın bu merkeziliği O'nu düşünen kulu her yerde kendisine bağlar ve O'na teslim olmasını sağlar. Zira İslam teslimiyet demektir yani Allah'a teslim olmaktır. Allah tek ve en büyük gerçekliktir ve O'ndan başka hiçbir şey O'nun gibi gerçek değildir. O'ndan başka her şey kendi gerçekliği için Tanrı'ya bağımlıdır. Alemdeki her şey Allah'ın bir yaratığıdır ve bunlar bütünüyle Allah'a bağlıdır. Bu bakımdan Allah'a teslim olmuş durumdadırlar.<sup>405</sup>

Bizler Allah'ı ancak Kur'an'da kendisini bildirdiği kadarıyla yani isim ve sıfatlarıyla bilebiliriz. Bu, Allah hakkındaki tüm bilgilerimizin temelidir. Allah'ın isim ve sıfatlarına ilişkin bilgimiz olmadan alemi de bilemeyiz. Çünkü alem Allah'ın isim ve sıfatlarının bir tecellisi ve tezahürüdür. Alem varlığını Allah'ın sonsuz varlığından alır. Eğer bir şeyler hayat sahibi ise bu Allah'ın Hayy isminden yani Hayatın Sahibi olmasından kaynaklanır. Ve eğer bir şeyler görme özelliğine sahipse bu Allah'ın Gören(Basir) olmasındandır.<sup>406</sup> Dolayısıyla Allah ve kul arasında isim ve sıfatlarının tezahürleri vasıtasıyla devamlı bir ilişki söz konusudur.

Allah ile ilgili en mükemmel bilginin Allah'ı hem tenzihi hem de teşbihi olarak izhar etmesi gerekir. Bu bağlamda O hem tüm varlıklardan münezzehtir yani hiçbir şekilde alemle kıyaslanamaz hem de aynı zamanda *vücut*'un özelliklerini izhar eder yani bir bakıma O yaratılan şeylere benzer.<sup>407</sup> Allah insanı kendi sıfatlarının bir taşıyıcısı olarak seçmiştir. Elbette bu sıfatların Allah'ta tezahür etmesiyle insanda tezahür etmesi farklı şekillerdedir. En başta insan için bu durum sınırlıdır. Eğer Allah ve kul arasında böyle bir paralellik olmasaydı Allah ve insan arasında bir iletişim de olmazdı. Nitekim Allah'ın kuluna kendi ruhundan üfleme<sup>408</sup> de bu anlama gelmektedir.<sup>409</sup>

Allah'ın yaratılmışlardan ayrı, sadece kendine has tenzihi sıfatları vardır. Bu sıfatlar O'nun hiçbir şekilde denginin bulunmadığını ifade eder. Kur'an-ı Kerim'de de bu

---

<sup>404</sup> Faruki, *Tevhid*, 13.

<sup>405</sup> William Chittick - Sachiko Murata, *İslam'ın Vizyonu*, çev. Turan Koç (İstanbul: İnsan Yayınları, 2019), 54.

<sup>406</sup> William Chittick, *Varolmanın Boyutları*, çev. Turan Koç (İstanbul: İnsan Yayınları, 2013), 176.

<sup>407</sup> Chittick, *Varolmanın Boyutları*, 209.

<sup>408</sup> Hicr, 15/29.

<sup>409</sup> İlhami Güler, *İman Ahlak İlişkisi* (Ankara: Ankara Okulu Yayınları, 2016), 25.

durum pek çok ayette vurgulanmıştır.<sup>410</sup> Bununla birlikte O'nun teşbihi sıfatları da vardır. Bu sıfatlar O'nun kullarını iştmesi, görmesi, rızıklandırması, mahlûkatıyla konuşması gibi kullarına yakın olan yönlerini ihtiva eder. Allah'ın kuluna şah damarından daha yakın olduğunu<sup>411</sup> da imleyen bu ayetler O'nun kullarından devamlı haberdar olduğunu, onların dua ve yakarışlarını işittiğini ve her daim onlarla beraber olduğunu ifade eder.<sup>412</sup>

Kur'an-ı Kerim'e göre var olan her şey, Allah'ın ayetlerinin toplamından ibarettir. O, her şeyi bilendir ve Allah'ın bilgisi insanın bilgisini yönetmekte olan zamana bağlı sınırlamalarla kayıtlendirilmez. Dolayısıyla Allah dünyayı ezeli ve ebedi olarak bilir ve onu bu bilgisiyle yaratır. Allah her şeyi bilen tek Tanrı'dır ve bu sebeple O, hem birliğin ilkesi, hem de çokluğun ilkesidir.<sup>413</sup>

İslam düşüncesinin merkezinde Allah yani Tevhid inancı vardır. "Tevhid; isteyenlerin sığınağı, kaçanların barınağı, sıkıntıda olanların kurtuluşu ve hasret çekenlerin yardımcısıdır. Tevhidin hakikati sadece Allah Teala'yı sevmek, yüceltmek, tazim etmek, karşısında eğilip boyun eğmektir."<sup>414</sup> Diğer taraftan muhabbet kavramına baktığımızda muhabbet, seven kişinin sevdiğine yönelmesi ve ona doğru hareket etmesidir. Muhabbetin zirvesi kulluk, boyun eğmek, haddini bilmek ve sevilen kişiye itaat etmektir.<sup>415</sup> Allah'a boyun eğmede ancak rıza ve muhabbet olursa bu makbul olur. Bununla ilgili olarak Hz. Peygamber şöyle buyurmuştur: "Allah'tan Rab İslam'dan din ve Muhammed'den peygamber olarak razı olan imanın tadına varır"<sup>416</sup>. İslam dini muhabbetle ayakta durur ve yine bu din muhabbet sebebiyle gönderilmiştir. Temelleri de sevgi üzerine inşa edilmiştir.<sup>417</sup> Bu hususta bağlanma kuramına baktığımızda; bağlanma figürlerini sevecen ve sevgi dolu olarak deneyimleyen bireyler kendilerini sevebilir ve ilgilenilmeye değer olarak görme eğilimindedir.<sup>418</sup> Tıpkı bunun gibi

---

<sup>410</sup> Bkz: En'am,6/101; Meryem,19/65; Şura,42/11; İhlas,112/4.

<sup>411</sup> Kaf,50/16.

<sup>412</sup> Güler, *İman Ahlak İlişkisi*, 23-36.

<sup>413</sup> Chittick, *Varolmanın Boyutları*, 26.

<sup>414</sup> İbn Kayyim El-Cevziyye, *Allah Sevgisi*, çev. İshak Emin Aktepe - Ahmet Akbaş (İstanbul: Polen Yayınları, 2020), 35.

<sup>415</sup> El-Cevziyye, *Allah Sevgisi*, 45.

<sup>416</sup> Ahmed b. Hanbel, 1, 208; Müslim, 34; Tirmizi, 2623.

<sup>417</sup> El-Cevziyye, *Allah Sevgisi*, 55.

<sup>418</sup> Grimes, "God Image Research: A Literature Review", 26.



Allah'ı da kulunu seven, merhamet eden ve ona yönelen olarak algılayan bireyler kendilerini de Allah nezdinde biricik ve sevmeye değer olarak algırlar.

Eğer Allah bizi sevmeseydi biz de O'nu sevme imkanını bulamazdık.<sup>419</sup> Sevginin kaynağı ilahidir ve yaratıcının bir sıfatıdır. Alemin yaratılmasıyla bu sıfat gerçekleşmiş yani tecelli bulmuş olur. Bu sevgi ilk yaratmada var olduğu gibi her an bir işte olan Allah'ın devam etmekte olan yaratmasında da etkinliğini gösterir. Sevginin varlığın hamurunda olması, dünyayı bir ızdırap, şekavet alanı olarak değil de bir saadet alanı olarak görmemize imkan sağlar. Burada sevilen her şey meşruyetini bu hamurdan elde eder. Bunun için İslam ahlakı negatif değil pozitif; yadsıyan değil olumlayan bir ahlaki özellik taşır. Kısaca ilahi sevgi dünyadaki bütün sevgileri dışlayan değil kapsayan bir genişliğe sahiptir. Zira Kur'an'da da buyrulduğu gibi Allah sevgiyi (rahmeti) kendine ilke<sup>420</sup> edinmiştir.<sup>421</sup>

İslam dini geleneğinde Allah korkusu, sevgisi ve bilgisi şeklinde Allah'a yaklaşmanın 3 tarzı ve aşaması vardır. Bu Müslümanların Allah ile olan ilişkisini ifade eder ve insanın Allah'a yaklaşması için geçmesi gereken aşamaları oluşturur. "İslam maneviyatı, Allah korkusu ve Allah sevgisi üzerine kurulan Allah bilgisiyle var olur." Bununla birlikte Celal sahibi ve aşkın varlık olan Allah'ın rahmetinin gazabını geçtiği fikri, temel İslam düşüncesinin önemli ilkelerinden biridir. İslam'ın temel gayesi insanları gazap ve uzaklık içinde bırakmak değil aksine rahmet ve yakınlığa ulaştırmaktır. Allah'ın ilahi sıfatı olan rahmet O'nun insanlar için iyi ve güzel olan her şeye izin vermesidir. Rahmet, Allah'ın asli niteliğidir. Zira Rahmet, bizzat Allah'tır. Gazap ise nihai olarak kaybolacak arızı bir ilişkidir. Zira gazap Allah'tan ayrı olan şeylere aittir ve hiçbir şey gerçek anlamda Allah'tan tecrit olamaz. Yakınlık sağlandığında gazap ortadan kalkar.<sup>422</sup>

Allah'ı bilmek O'nu sevmemiz ve irademizi O'na teslim etmemiz anlamına gelir.<sup>423</sup> Kul Allah'a olan sevgisini bireysel tecrübenin ötesine taşıyıp insanlar arasında da bunun etkisini gösterecek bir sürekliliğe sahip olmalıdır. Böyle olduğunda birey olarak seven insan toplum içinde seven bir insan olarak şahsiyet kazanır. Böylece sevgi salt zihinde

---

<sup>419</sup> Seyyid Hüseyin Nasr, *Gülşen-i Hakikat Tasavvuf Geleneğinin Vizyonu ve Vadettikleri*, çev. Nurullah Koltaş (İstanbul: İnsan Yayınları, 2015), 92.

<sup>420</sup> En'am,6/54

<sup>421</sup> Şaban Ali Düzgün, *Sarp Yokuşun Eteğinde İnsan* (Ankara: Otto, 2019), 131.

<sup>422</sup> Hayta, "Anneden Allah'a: Bağlanma Teorisi ve İslâm'da Allah Tasavvuru", 46.

<sup>423</sup> Nasr, *Gülşen-i Hakikat Tasavvuf Geleneğinin Vizyonu ve Vadettikleri*, 111.

yaşanan bir duygu olmaktan çıkar ve kendisine üst düzey varoluş katmanında bir yaşam alanı açar. Bu, aynı zamanda sevgiye ilahi bir boyut katar ve onu kalıcılık zeminine oturtur.<sup>424</sup>

İnsanlar arasında sevginin gerçek şeklini gösterebilmesi için bunun Allah sevgisiyle yani sevginin temel kaynağıyla ilişkilendirilmesi gerekir. Allah sevgisi ona itaat etmede ve dini pratiklerde kendini gösterir. Bu pratiklerin amacı her ne olursa olsun yönünü hak ve adalete doğru çevirmektir. Yönünü hiç kaybetmeden ve ayartılmaya izin vermeden bu yolculuğa devam etmek, bu sevginin benliğimizde ve vicdanımızda kalıcı bir etki oluşturmasıyla doğrudan ilişkilidir. Bu ilgiyi kesmek insanı benliksiz bırakır. Bu ise insanı köklerinden ve gelecek hedeflerinden koparır. Benlik yitimi insanın hayatına anlam veren kavramlardan da kopmasına neden olur. Zira Allah'ı unutanlara Allah da benliklerini unutturmakta, böyle bir yaşamı arzu edenler benliksizliğin yarattığı hiçliğin kucasına itilivermektedirler.<sup>425</sup>

Allah'ın tüm fiilleri ya O'nun Rahmet/Cemal sıfatının tezahürüne ya da O'nun Celali sıfatlarının şiddetli ve sert tezahürüne matuftur. "Ama her cemalin ve her celalin nihai gayesi Mutlak Bir'in 'Sonsuzluğu'dur(el-Kemal)." Bundan dolayı O'nun tüm tezahürlerinde Tevhidi yönü egemendir.<sup>426</sup>

Kur'an'da pek çok ayette Allah'ın el-Basir(her şeyi işiten) ve el-Habir(her şeyden haberdar olan) isimleri geçer. Bu isimler, hiç kimse bilmese bile, Bir kişinin insanın kendisini gördüğünü, ondan haberi olduğunu ifade eder. Ama burada el-Basir ve el-Habir olan Rabb insanları en gizli anlarında yakalayıp ceza verecek olan bir Rabb değildir. Aksine bu durum Müslümanlar için rahatlatıcı bir durumdur. Zira insan bu koca kainatta, milyarlarca insanın içinde kendisiyle beraber olan, onu kimsesiz ve yalnız bırakmayan bir kimsenin olduğunu bilir ve hisseder. Anlaşıldığını ve bilindiğini düşünür. Bu insanda bütünlük ve tatmin hissi uyandırır.<sup>427</sup> Nitekim "Nerede olursanız olun, mutlaka O, sizinle birlikte dir."<sup>428</sup> ayet-i kerimesi de bu duruma işaret etmektedir. Bu noktayı bağlanma kuramı açısından değerlendirecek olursak, bağlanma kuramında

---

<sup>424</sup> Düzgün, *Sarp Yokuşun Eteğinde İnsan*, 124.

<sup>425</sup> Düzgün, *Sarp Yokuşun Eteğinde İnsan*, 132.

<sup>426</sup> Schaya, *Sufi Tevhid Öğretisi*, 63.

<sup>427</sup> Gai Eaton, *Tanrı'yı Hatırlamak*, çev. Salime Leyla Gürkan (İstanbul: İnsan Yayınları, 2015), 181,182.

<sup>428</sup> Hadid, 57/4.

bir çocuğun güvenli bağlanmasının önemli bir sonucu bağlanma figürünün ulaşılabilir, duyarlı ve yardımsever olduğuna dair içselleştirilmiş temsilinin olmasıdır.<sup>429</sup> Birey bu temsilleri Allah'a yansıttığı zaman O'nun da istediği zaman ulaşılabilir, ilgili, duyarlı ve yardımsever olduğunu düşünecektir. Bu bireyin bilinçdışına da bu şekilde aktarılacaktır. Buna bağlı olarak da kul her yerde ve her zaman Allah'ı anıp O'na bağlılığını sürdürecektir.

Kur'an'da Allah'ın kuluna yakınlığını ve onunla karşılıklı ilişkisini ve sevgisini ifade eden oldukça fazla ayet vardır. Örneğin, O, onları sever, onlar da O'nu sever.<sup>430</sup> Ben onlara yakıным. Dua eden bana dua ettiği zaman onun duasına karşılık veririm.<sup>431</sup> Öyleyse beni anın ki ben de sizi anayım; bana şükredin, nankörlük etmeyin.<sup>432</sup> Allah'a samimiyetle inanan kullar bu gibi ayetlerden Allah'a tam bir bağlılık ve kişisel yakınlık hissederler. “Bağlanma literatürü açısından bakıldığında, güvenli bağlanan insanların ilişkilerinde görülen; karşılıklı güven, yüksek kendilik saygısı, yakın kişisel ilişkiler, paylaşma, sevgi gibi özelliklerin Allah-insan arasında da en önemli ilişkiler kategorisi olduğu görülmektedir.”<sup>433</sup> Bu noktada şunu da belirtmek gerekir ki, Tanrı'yla ilişki bağlamında inanan bir kimsenin deneyimlediği sevgi yetişkin romantik ilişkilerde deneyimlenen sevgiden niteliksel olarak farklıdır. Yetişkin romantik ilişkileri cinselliği içerirken Tanrı'yla ilişki için böyle bir durum söz konusu bile olamaz.<sup>434</sup> Hem dini literatüre hem de inanan insanların Tanrı tasavvuru ve Tanrı'yla ilişkilerine baktığımızda bunların çocukluktaki bağlanma ilişkilerine benzetildiğini söyleyebiliriz. Buna göre tıpkı bir çocuğun ebeveynleri gibi Tanrı, inanan insanların sıkıntılı anlarda başvurabileceği bir güvenli sığınak işlevi görebilir. Bu bağlamda Tanrı inancının öne çıkan psikolojik fonksiyonunun bir çocuğun anne-babasıyla ilişkisi gibi olabileceğini ifade edebiliriz.<sup>435</sup>

---

<sup>429</sup> Kimball vd., “Attachment to God: A Qualitative Exploration of Emerging Adults' Spiritual Relationship with God”, 176.

<sup>430</sup> Maide,5/54.

<sup>431</sup> Bakara,2/186.

<sup>432</sup> Bakara,2/152.

<sup>433</sup> Hayta, *Allah'a Bağlanmak*, 136.

<sup>434</sup> Granqvist - Kirkpatrick, “Attachment and religious representations and behavior”, 908.

<sup>435</sup> Granqvist, “Religiousness and Perceived Childhood Attachment”, 351,352.

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### YÖNTEM

#### I. ARAŞTIRMANIN METODOLOJİSİ

##### A. Araştırmanın Hipotezleri

1. “Allah’a güvenli bağlanan bireyler Allah’a kaygılı ve kaçınan bağlanan bireylere göre yalnızlık duygusunu hissetmeye daha az eğilimlidir.” hipotezi ana hipotezimizdir.
2. Allah’a güvensiz bağlanma boyutları ile yalnızlık duygusu arasında pozitif yönde bir ilişki mevcuttur.
3. Bayan katılımcılar erkeklere göre Allah’a daha fazla güvenli bağlanma gösterecektir.
4. Sosyoekonomik durumu daha düşük olan bireylerin Allah’a güvenli bağlanmaları sosyoekonomik açıdan iyi durumda olanlardan daha yüksek düzeydedir.
5. Yakın ilişkilerde güvenli bağlanma gösteren katılımcıların Allah’a bağlılıkları da güvenli ve anlamlıdır.
6. Evli olan bireylerin Allah’a güvenli bağlanma düzeyleri evli olmayan bireylerden yüksektir.
7. İleri yaşlarda yalnızlık duygusu artarken Allah’a güvenli bağlanma da artmaktadır.
8. Sosyoekonomik açıdan alt seviyede bulunma ile yalnızlık duygusu arasında pozitif bir ilişki vardır.
9. Erkek katılımcılar bayan katılımcılara göre kendini yalnız hissetmeye daha fazla eğilimlidir.
10. Evli olmayan bireylerin yalnızlık puanları evli olanlara göre daha yüksektir.
11. Yakın ilişkilerde güvenli bağlanma ile yalnızlık duygusu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

12. Yakın ilişkilerde güvensiz bağlanma boyutları ile yalnızlık duygusu arasında pozitif bir ilişki vardır.

## B. Araştırmanın Modeli

Çalışmamız ilişkisel tarama modelinin kullanıldığı bir araştırmadır.

Araştırmamızın teorik bölümünde dökümantasyon(belge tarama) yöntemi, uygulama bölümünde ise anket tekniği kullanılmıştır.

Konunun betimlenmesi, ileri sürülen hipotezlerin test edilip, değerlendirmelerin yapılabilmesi için değişkenlerin birbiriyle ilişkilerinin araştırılması gerekir. Bu çerçevede;

- Demografik değişkenler ve Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri(YİYE), Allah'a bağlanma, yalnızlık duygusu arasındaki ilişki
- Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri (YİYE), Allah'a bağlanma ve yalnızlık duygusu arasındaki ilişki incelenecektir.

Araştırma amacına uygun olarak bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki olası etkileşimler aşağıdaki gibi şematize edilebilir:



## C. Araştırmanın Varsayımları ve Sınırlılıkları

Araştırma kapsamında “Yalnızlık Duygusu”, “Allah’a Bağlanma” ve “Yakın İlişkilerde Bağlanma” konuları ele alınmaktadır. Çalışmanın geçerlik ve güvenilirliği açısından bazı varsayımlar ve sınırlılıklar kabul edilmiştir.

### 1. Varsayımlar

- Örneklem grubunu oluşturan 556 katılımcının sorulan sorulara içtenlikle ve doğru olarak cevap verdikleri düşünülmektedir.
- Örneklemin evreni temsil ettiği varsayılmaktadır.
- Araştırmada kullanılan Tanrı’ya Bağlanma Ölçeği, YİYE ve UCLA Yalnızlık Ölçeği-Vol 3’ün ölçtükları özellikler bakımından geçerli ve güvenilir olduğu varsayılmaktadır.

### 2. Sınırlılıklar

Yalnızlık duygusu ve Allah’a Bağlılık ilişkisini incelemeyi amaçlayan bu çalışma;

- Benimsediğı modelle sınırlıdır.
- Yalnızlık duygusunu ölçmek için kullandığı “UCLA Yalnızlık Ölçeği-Vol 3” ile Allah’a bağlanmayı ölçmek için kullandığı “Tanrı’ya bağlanma Ölçeği” ile ve yakın ilişkilerdeki bağlanmayı ölçmek için kullandığı “YİYE” ile sınırlıdır.
- Evreni ve örneklemini Türkiye’de yaşayan bireyler oluşturmaktadır. Dolayısıyla çalışmaya katılan 556 kişilik örneklem grubuyla sınırlıdır.
- Araştırma bulguları, alan araştırmasının yapıldığı zaman dilimi olan 2021 yılı ile sınırlıdır.
- Araştırmada elde edilen bulgular, katılımcıların verdiği cevapların doğruluğu varsayımı ile sınırlıdır.

### D. Araştırmanın Evreni ve Örneklemini

Araştırmanın evreni Türkiye’de yaşayan 20-65 yaş arasındaki bireylerdir. Araştırmanın örneklemini yine Türkiye’de yaşayan 20-65 yaş arasındaki bireylerdir. Katılımcılar uygun örnekleme<sup>436</sup> yöntemiyle seçilmişlerdir. Araştırma toplamda 556 katılımcı ile yürütülmüştür ve katılımcılar araştırmaya seçkisiz olarak atanmışlardır. Araştırmaya

<sup>436</sup> Şener Büyüköztürk vd., *Eğitimde Bilimsel Araştırma Yöntemleri* (Ankara: Pegem Akademi Yayınları, 2021), 95.

katılan kadın katılımcılar toplam katılımcıların %81.7'sini (n=454) oluşturmaktadır ve yaş ortalamaları 28.76 (ss=8.162) bulunmuştur. Araştırmaya katılan erkek katılımcılar toplam katılımcıların %18.3'ünü (n=102) oluşturmaktadır ve yaş ortalamaları 32.16 (ss=10.342) bulunmuştur. Katılımcıların tamamının yaşları 20 ile 65 arasında değişmektedir ve yaş ortalamaları 29.38 (ss=8.693) bulunmuştur.

## II. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

### A. Demografik Bilgi Formu

Demografik Bilgi Formu araştırmacı tarafından hazırlanmış olup, katılımcılara yaşlarının, cinsiyetlerinin, eğitim durumlarının, hayatlarının geçtiği yerin, medeni durumlarının, gelir düzeylerinin, kimlerle birlikte yaşadıklarının, çalışma durumlarının ve mesleklerinin sorulduğu bir soru listesidir.

### B. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri(YİYE)

Çalışmamızda bağlanma örüntülerini ölçmek için Brennan ve arkadaşlarının 'Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri'ni kullanmayı uygun gördük.<sup>437</sup> Zira bu ölçek, yetişkinlikte romantik ilişkilerdeki bağlanmayı ölçmekte kullanılan 60 alt ölçeğin faktör analizine tabi tutulması sonucunda elde edilmiştir. Yapılan analiz sonucunda ilişkilerde 'kaçınmayı' ve 'kaygı'yı yansıtan ve büyük ölçüde birbirinden bağımsız olduğu düşünülen iki boyut elde edilmiştir. Her bir faktörde en yüksek faktör yüküne sahip 18'er maddenin seçilmesiyle toplam 36 maddelik bir ölçek oluşturulmuştur. Katılımcılar her bir maddenin kendilerini ne derece tanımladığını Likert tipi 7 dereceli ölçekler (1 = Beni hiç tanımlamıyor, 7 = Beni tamamıyla tanımlıyor) kullanarak değerlendirmektedir.

Brennan ve arkadaşları, ölçeğin, kaçınma ve kaygı boyutlarının elde edildiği kendini değerlendirmeye dayalı bütün ölçeklerden üstün olduğunu çünkü öncelikle, tüm bu ölçeklerin altında yatan boyutları içerdiğini ve böylece yetişkin romantik bağlanmasındaki önemli bireysel farklılıkları ayırt edebileceğini ileri sürmektedirler. İkincisi, yüksek bir iç tutarlık içermesi, geniş ve kapsamlı bir madde havuzundan oluşturulması da ölçeğin güçlü yanını oluşturmaktadır.

---

<sup>437</sup> Kelly A. Brennan vd., "Self-Report Measurement of Adult Attachment: An Integrative Overview", *Attachment Theory and Close Relationships*, ed. J. A. Simpson - W. S. Rholes (New York, NY, US: The Guilford Press, 1998), 46-76.

Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri(YİYE) her iki dili de ileri düzeyde olan iki uzman tarafından çeviri ve tersine çeviri yoluyla İngilizce'den Türkçe'ye çevrilmiş ve çeşitli araştırmalarda ve lisansüstü tezlerde kullanılmıştır. Sümer<sup>438</sup> tarafından YİYE'nin faktör yapısını incelemek amacıyla 36 madde üzerinde varimaks rotasyonu ile temel bileşenler (faktör) analizi yapılmıştır. İki faktörlü çözüm sonucunda toplam varyansın %38'i açıklanmıştır. Brennan ve arkadaşlarının önerdiği kaçınma boyutuna karşılık gelen ilk faktör toplam varyansın %22'sini, kaygı boyutuna karşılık gelen ikinci faktör de %16'sını açıklamıştır. Ayrıca her iki boyutun da yüksek düzeyde güvenilirlik katsayısına sahip olduğu gözlenmiştir (kaygı için .86, kaçınma boyutu için .90). YİYE'ye göre oluşturulan bağlanma değişkenlerinin hem kategorik (.17) hem de boyutsal analizlerde (.24) en yüksek düzeyde varyans açıkladığı ileri sürülmüştür. Örneğin Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri (YİYE) ile ölçülen kaygı ve kaçınma boyutları, İlişki Ölçekleri (İÖ) ve İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA) ile ölçülen benlik ve başkaları modellerinden yaklaşık 2.5 kat daha fazla varyans açıklamaktadır. Faktör analizi sonuçları, YİYE'nin kaygı ve kaçınma boyutlarını temsil eden iki boyutun Türkiye örnekleminde de gözlendiğini göstermiştir. Ayrıca kaygı boyutunda yer alan bir madde (13. madde) dışında bütün maddelerin öngörülen boyuttan yüksek yük aldığı ve iki boyutun birbirinden bağımsız olarak temsil edildiğini ortaya koymuştur. Bununla birlikte Hayta çalışmasında uyarlama çalışmasını yapan kişilerin izniyle ilgili ölçeğin bazı ifadelerini Türk kültürü ve yaşam tarzına göre yeniden kurgulamıştır.<sup>439</sup>

Bizim araştırmamızın örnekleminde ise ölçeğin iç tutarlık katsayısı Cronbach Alpha değeri .895 bulunmuştur.

### **C. Tanrı'ya Bağlanma Ölçeği**

Rowatt ve Kirkpatrick tarafından geliştirilen "Tanrı'ya Bağlanma Ölçeği", Tanrı'ya bağlanmadaki bireysel farklılıkları ölçmeyi hedeflemektedir. Çok maddeli Tanrı'ya bağlanma ölçeği olarak da nitelendirilen ölçek, Tanrı'ya bağlanmanın boyutlarını tanımlamada da önemli avantajlara sahiptir. Bu ölçek, örneklem grubuna uygulanan 10 ölçme aracı sonucunda oluşturulmuştur. Bu araçlardan en baskını ve araştırmada kullanacağımız, Bartholomew ve Harowitz'in geliştirdiği İlişki Ölçeği Anketi ile

<sup>438</sup> Nebi Sümer, "Yetişkin Bağlanma Ölçeklerinin Kategoriler ve Boyutlar Düzeyinde Karşılaştırılması", *Türk Psikoloji Dergisi* 21/57 (2006), 1-22.

<sup>439</sup> Hayta, "Anneden Allah'a: Bağlanma Teorisi ve İslâm'da Allah Tasavvuru", 245.



Kirkpatrick ve Shaver'in "Tanrıya Bağlanma" paragraflarıdır. Rowatt ve Kirkpatrick tarafından geliştirilen "Tanrı'ya Bağlanma Ölçeği" iki boyuttan, katılımcıların Tanrı'ya güvenme ve O'na yakın olarak teselli bulabilmelerindeki algı farklılıklarıyla birlikte, Tanrı'nın ilgi ve desteğinin sürekliliği ve her zaman kişiye cevap verebilmesi noktasındaki bireysel farkların ölçülmesi için geliştirilmiştir. Bu dokuz maddeli ölçek iki alt ölçekten oluşmaktadır. Bunlardan biri yedi maddeli Tanrı'ya kaçınan bağlanma(örneğin, "Tanrı sanki benim kişisel işlerimle pek ilgilenmiyormuş gibi geliyor")ya karşı, güvenli bağlanma (örneğin, "Tanrı'yla sıcak bir bağım var") yı ölçen alt ölçektir. İkincisi, üç maddeli Tanrı'ya kaygılı bağlanma (örneğin, "Tanrı'nın bana verdiği tepkilerde sanki bir tutarsızlık var gibi görünüyor")yı ölçen alt ölçektir. Bütün sorular 7'li Likert tipi ölçek ile değerlendirilmiştir (1=Beni hiçbir şekilde tanımlamaz, 7=beni çok iyi tanımlar). Ölçekten alınan düşük puanlar her iki boyutta da güvenli bağlanmaya işaret etmektedir. Bu ölçek her katılımcının sorulara verdiği yanıtların ortalaması alınarak puanlandırılmaktadır. Rowatt ve Kirkpatrick daha ilk uygulamada kaçınma ve kaygı alt ölçekleri için Cronbach Alfa değerlerinin sırasıyla .80 ve .92 olduklarını ve ölçeğin yüksek geçerlik puanlarına sahip olduklarını göstermişlerdir. Tanrı'ya Bağlanma Ölçeği Batı kültürlerinde birçok araştırmada kullanılmış, güvenilirlik-geçerlik çalışmalarına tabi tutulmuş ve oldukça başarılı sonuçlar vermiştir. Araştırmamızın temel ölçme araçlarından biri olan "Tanrı'ya Bağlanma Ölçeğinin" yakın zamanlarda geliştirilen İslam din ve Tanrı tasavvuru ölçeğinin standartlarına uygun ve Allah tasavvurunu anlamlı bir şekilde açıklayabildiği görülmüştür.

Bu ölçeğin Türkiye örneğinde uyarlama çalışması Dr. Akif Hayta tarafından gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın ilk aşamasında "Tanrıya Bağlanma Ölçeği" ilk kez Türkçe literatürde kullanılacağı için ölçeğe "Doğrulayıcı Faktör Analizi" yapılmıştır. Analiz sonucunda elde edilen uyum iyiliği sonuçları Tanrıya bağlanma ölçeğinin (TBÖ) kaçınma ve kaygı boyutları ile iyi uyum göstermiş ve araştırmanın güvenilirliğini artırmıştır. Ayrıca araştırmada kullanılan ölçeklerin "Cronbach Alpha" değerleri hesaplanmış, ölçeklere ait "Cronbach Alpha" değerleri 0,71 ile 0,87 arasında değişmekte olup kabul edilir sınırlar dâhilinde çıkmıştır. Araştırma bulgularına göre

ölçeğin örneklem grubunun tutumlarını anlamlı bir şekilde ölçtüğü sonucuna varılmıştır.<sup>440</sup>

Hayta'nın çalışmasında<sup>441</sup> Tanrı'ya bağlanmayı ölçmek için kullanılan "Tanrı'ya Bağlanma Ölçeğinin" orijinal maddeleri önce, birbirinden bağımsız iki dilbilim uzmanı tarafından Türkçe'ye çevrilmiştir. Daha sonra iki dile de hakim bir klinik psikolog ve bir ilahiyat araştırmacısı tarafından maddeler kontrol edilerek geri çevirileri yapılmıştır. Ölçeklerin orijinallerini geliştiren araştırmacıların izni ve önerileri doğrultusunda bu üç ölçeğin tüm soruları Müslüman örneklem için anlayacağı ve kendi inancını yansıtacak şekilde adaptasyon ve uyarlamaya tabi tutulmuştur. Bu aşamadan sonra ölçekler ön araştırma amacıyla 300 öğrenci ve araştırmacıya uygulanmış, sonrasında soruların bir kısmı dini ve kültürel uygunluk açılarından tekrar gözden geçirilerek anlaşılır ve İslam dini inancında Tanrı tasavvurunu yansıtır hale getirilmiştir.

Bizim araştırmamızın örneklemini için ölçeğin iç tutarlık katsayısı Cronbach Alpha değeri .861 bulunmuştur.

#### **D. UCLA Yalnızlık Ölçeği-3**

Orijinal ölçeğin ismi The University of California, Los Angeles, Loneliness Scale - Version 3 (UCLA LS3). Bireyin algıladığı yalnızlık derecesini belirleyebilmek amacıyla Russell ve arkadaşları (1980) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, sıkça kullanılan bir yalnızlık değerlendirme aracıdır. Ölçeğin 1., 5., 6., 9., 10., 15., 16., 19. ve 20. maddeleri ters maddelerdir (0 = 3, 1 = 2, 2 = 1, 3 = 0). Ters maddeler yeniden kodlandıktan sonra tüm değerler toplanmalıdır. Ölçekten alınan puanların yüksek olması yalnızlık düzeyinin yüksek olduğunu ifade etmektedir.

Ölçeğin 1 faktörlü, 2 faktörlü ve 3 faktörlü modelleri test edildiğinde, uygunluk ve doğrulayıcı faktör analizi temellerinde, en iyisinin 3 faktörlü modelin olduğu bulunmuştur. Ölçek pozitif, negatif ve global olmak üzere 3 faktörden oluşmaktadır. Ölçeğin, yalnızlığı ölçen diğer ölçeklerle [NYU Loneliness Scale ( $r = .65, p < .001$ ), Differential Loneliness Scale ( $r = .72, p < .001$ )] eş zamanlı geçerliğinin; üniversite öğrencilerinden oluşan örnekleme sosyal desteği [Social Provisions Scale ( $r = -.68, p <$

<sup>440</sup> Hayta, *Bağlanma Kuramı ve Tanrı Tasavvuru İlişkisi Üzerine Bir Araştırma*, 245,246.

<sup>441</sup> Hayta, *Bağlanma Kuramı ve Tanrı Tasavvuru İlişkisi Üzerine Bir Araştırma*, 137.

.001]) ve sosyal beğenirliği ölçen ölçüm aracıyla [Social Desirability ( $r = -.21, p < .001$ )] ayırt edici geçerliği olduğu bilinmektedir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı (Cronbach Alpha) farklı örneklerde (üniversite öğrencileri, hemşireler, öğretmenler, yaşlılar) .89 ve .94 arasında değişmektedir. Yaşlı örnekte test-tekrar test katsayısı bir yıllık bir süre için .73 olarak bilinmektedir.<sup>442</sup>

Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Mithat Durak ve Şenol Durak tarafından gerçekleştirilmiştir. Çalışma, yaşları 18-28 arasında değişen ( $M = 21.57, SD = 1.92$ ), 291'i bayan, 187'si erkek Türk üniversite öğrencileriyle ve yaşları 60-79 arasında değişen ( $M = 63.70, SD = 5.31$ ), 92'si bayan, 74'ü erkek yaşlı bireylerle yapılmıştır.

Ölçek, Türkçe'yi iyi bilen, ana dili İngilizce olan 3 bağımsız çevirmen tarafından Türkçe'ye çevrilmiştir. Daha sonra, İngilizce'yi iyi bilen, ana dili Türkçe olan 3 psikolog tarafından tekrar gözden geçirilmiştir. Üniversite öğrencileri için ölçeğin iç tutarlılık katsayısı global yalnızlık için .90, yalnızlık için .86 ve yalnız olmama için .85 olarak bulunmuştur. Maddelere ait madde-toplam ölçek korelasyonu global yalnızlık için .31 - .62 arasında, yalnızlık için .37 - .86 arasında ve yalnız olmama için .48 - .63 arasında değişmektedir. Yaşlı örneğinde ölçeğin evrensel yalnızlık faktörü için iç tutarlılık katsayısı .90'dır ve maddelere ait madde - toplam ölçek korelasyonu .34 - .66 arasında değişmektedir. Yalnızlık faktörü için iç tutarlılık katsayısı .84'tür ve maddelere ait madde - toplam ölçek korelasyonu .38 - .62 arasında değişmektedir. Yalnız olmama faktörü için iç tutarlılık katsayısı .85'tir ve maddelere ait madde - toplam ölçek korelasyonu .50 - .68 arasında değişmektedir.

Doğrulayıcı faktör analizi, UCLA Yalnızlık Ölçeği-III'ün çok boyutlu bir yapıda olduğunu göstermiştir. Yapılan karşılaştırmalar sonucu ölçek için en uygun faktör sayısının 3 olduğu belirlenmiştir ( $X^2(103, N = 478) = 406.015, p = .000; X^2 = df = 2.725; RMSEA = .060, IFI = .923, TLI = .901, CFI = .922$ ). Ölçek "*yalnızlık*", "*evrensel yalnızlık*" ve "*yalnızlık yok*" olmak üzere 3 alt ölçekten oluşmaktadır. Ölçeğin eş zamanlı geçerliğini incelemek için üniversite öğrencilerinin alt ölçeklerden aldıkları puanlar algılanan sosyal destek ve sosyal beğenirlik, depresyon, olumlu duygulanım,

<sup>442</sup> Daniel Russell, "UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, Validity, and Factor Structure", *Journal of personality assessment* 66/ (01 Mart 1996), 20-40.

olumsuz duygulanım ve özgüven yapılarıyla karşılaştırılmıştır. Ölçeğin depresyon ( $r = .48, p = .000$ ) ve olumsuz duygulanım ( $r = .45, p = .000$ ) ile pozitif yönlü; algılanan aileden alınan sosyal destek ( $r = -.40, p = .000$ ), algılanan arkadaşlardan alınan sosyal destek ( $r = -.50, p = .000$ ), algılanan önemli diğerlerinden alınan sosyal destek ( $r = -.34, p = .000$ ), bağlanma ( $r = -.60, p = .000$ ), sosyal uyum ( $r = -.61, p = .000$ ), olumlu duygulanım ( $r = -.40, p = .000$ ), özgüven ( $r = -.58, p = .000$ ) ve algılanan sağlık ( $r = -.26, p = .000$ ) ile negatif yönlü korelasyonu olduğu bulunmuştur. Yaşlı örnekleminin aldığı puanlar ise geriatrik depresyon, yaşam doyumu ve özgüvenle karşılaştırılmıştır. Ölçeğin geriatrik depresyon ( $r = .59, p = .000$ ) ile pozitif yönlü; yaşam doyumu ( $r = -.25, p = .000$ ), özgüven ( $r = -.46, p = .000$ ) ve algılanan sağlık ( $r = -.34, p = .000$ ) ile negatif yönlü korelasyonu olduğu bulunmuştur.<sup>443</sup>

Araştırmamızın örneklemini için ölçeğin iç tutarlık katsayısı Cronbach Alpha değeri .920 bulunmuştur.

### III. VERİLERİN TOPLANMASI İŞLEMİ

Araştırmamız için hazırlanan ölçek formları 2021 yılında katılımcılara Google formlar üzerinden ulaştırılmıştır. Uygulamaya başlamadan önce katılımcılara gerekli bilgiler verilmiştir. Uygulamada gönüllülük durumu esas alınmıştır.

Araştırmaya toplamda 556 kişi katılmıştır. Yapılan güç analizi neticesinde örneklemin yeterli sayıda olduğu bulgulanmıştır.

#### A. Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen veriler SPSS v.21 istatistik programı ile istatistiksel analize tabi tutulmuştur. İstatistiksel analizlere geçilmeden önce katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanların normallik testleri yürütülmüştür. Kolmogorv-Smirnov ve Shapiro-Wilk normal dağılım testlerinde normal dağılım sağlanamadığından George ve Mallery'nin (2010) önerdiği gibi çarpıklık ve basıklık değerlerinin  $\pm 2$  aralığında olup olmadığı incelenmiştir<sup>444</sup>. George ve Mallery (2010) çarpıklık ve basıklık değerlerinin  $\pm 2$

---

<sup>443</sup> Mithat Durak - Emre Senol-Durak, "Psychometric Qualities of the UCLA Loneliness Scale-Version 3 as Applied in a Turkish Culture", *Educational Gerontology* 36/10-11 (07 Eylül 2010), 988-1007 Ayrıca ölçeklerin kullanımına izin veren Mithat Durak ve Şenol Durak'a çok teşekkür ediyorum.

<sup>444</sup> George, D., Mallery, P. (2010) SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference 17.0 Update. 10th Edition, Pearson, Boston

aralığında olması durumunda sosyal bilimlerde normal dağılımın sağlandığının kabul edilebileceğini ve buna bağlı olarak da normal dağılıma uygun parametrik testlerin kullanılabileceğini bildirmişlerdir. Parametrik testlerle yapılan istatistiksel analizler evrene genellenebilir olmaları nedeniyle tercih edilmektedir. Diğer yandan parametrik olmayan testler sadece örnekleme ilişkin bilgi verirken evrene genellenmeleri mümkün olmamaktadır. Katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanların çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde Allah'a Kaçınan Bağlanma alt ölçeğinin normal dağılım sergilemediği görülmüştür. Bunun üzerine Grande'nin (2015) önerdiği karekök dönüştürme işlemi yapılarak bu puanların normal dağılımı sağlanmıştır<sup>445</sup>. Katılımcıların ölçeklerden aldıkları minimum maksimum puanlar, ortalamalar, standart sapmalar ile çarpıklık ve basıklık değerleri Tablo 1'de verilmiştir.

**Tablo 2** Katılımcıların ölçeklerden aldıkları minimum-maksimum puan aralıkları, ortalamalar, standart sapmalar, skewness (çarpıklık) ve basıklık (kurtosis) değerleri

	N	Puan Aralığı	ORT	SS	Skewness	Kurtosis
Güvenli Bağlanma	556	68-249	163.99	32.356	-.118	-.295
Kaçınan Bağlanma	556	18-119	57.38	20.407	.349	-.415
Kaygılı Bağlanma	556	18-120	66.63	20.405	-.014	-.605
Allah'a Güvenli Bağlanma	556	9-63	53.61	10.486	-1.468	1.685
Allah'a Kaçınan Bağlanma	556	1-7	1.83	1.237	1.983	3.826
Allah'a Kaçınan Bağlanma <sup>1</sup>	556	1-3	1.30	.387	1.479	1.461
Allah'a Kaygılı Bağlanma	556	1-7	2.46	1.527	1.000	.310
Yalnızlık	556	20-78	43.52	11.165	.512	-.131

<sup>1</sup>Normal dağılım için karekök alınmış puanlar (Grande, 2015)

Allah'a kaçınan bağlanma alt ölçeğinin karekök puanları ve diğer alt ölçeklerden alınan puanların normal dağılım gösterdiği kabul edildiğinden bu araştırmada normal dağılan puanların analizine uygun parametrik testler kullanılmıştır. Gruplararası karşılaştırmalarda bağımsız örneklem t testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA); korelasyon analizlerinden Pearson korelasyon analizi ve Regresyon analizleri yürütülmüştür. Araştırmada yalnızlığın bağlanma ve Allah'a bağlanma ile ilişkisi incelenmiş olup, korelasyon analizlerinde ortaya çıkan anlamlı ilişkilerin tesadüfi (illusory correlation) olup olmadığının belirlenmesi için regresyon analizi de yürütülmüştür.

<sup>445</sup> Grande, T. (2015). Square Root Transformation for normal distribution in SPSS. A demonstration of how to conduct a square root transformation on positively or negatively skewed data using SPSS (Erişim Tarihi: 23.10.2021) <https://www.youtube.com/watch?v=WVgJ77zKRNA&t=310s>

Araştırmada kullanılan Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri ve Allah'a Bağlanma Ölçeklerinin her ikisi de kaçınan ve kaygılı bağlanma alt boyutlarına sahiptir. Bu ölçeklerin kaçınan ve kaygılı bağlanma alt boyutlarına ilişkin puanlamalar yapıldıktan sonra güvenli bağlanma puanlarının belirlenmesi için ölçek maddelerinin puanları tersine çevrilerek toplam alınmıştır. Güvenli bağlanma puanları kaygılı ve kaçınan bağlanmanın tersine bir toplamı olduğundan ve kaçınan ve kaygılı bağlanma toplamı güvensiz bağlanmayı oluşturduğundan regresyon analizlerinde güvenli bağlanma puanları kaçınan ve kaygılı bağlanma puanlarından ayrı ele alınmış ve ayrı yalnızlığın yordanmasında ayrı regresyon analizleri yapılmıştır.

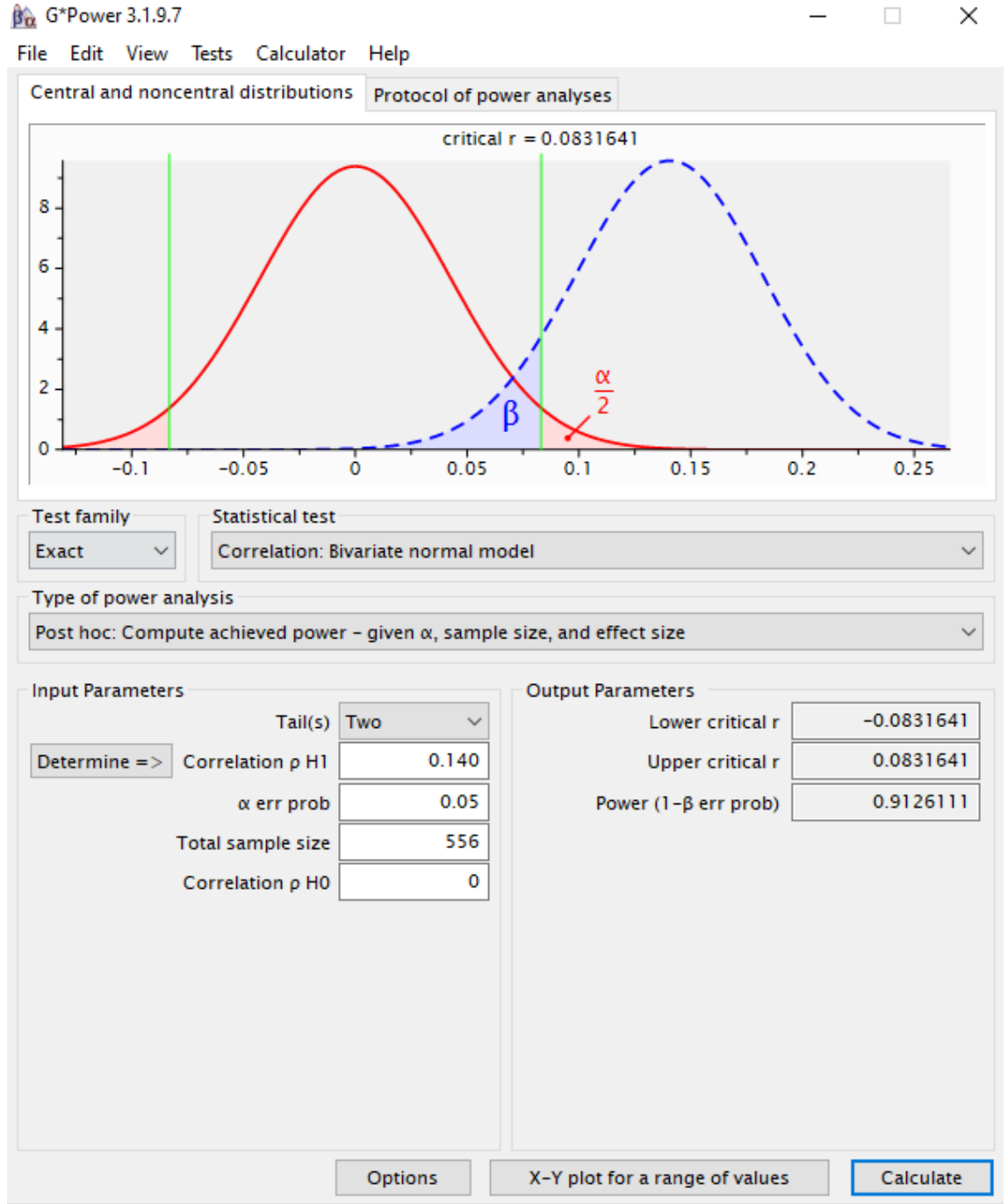
Araştırmanın demografik değişkenleri bakımından ölçeklerden alınan ortalama puanların karşılaştırılması için yürütülen gruplararası karşılaştırma analizleri (t testi, ANOVA) için eğitim durumu, hayatın geçtiği yer ve meslek (çalışan, çalışmayan, öğrenci) değişkenleri yeniden kategorize edilmiştir. Böylece, kategorilere düşen katılımcı sayısının birbirine denk olması sağlanmıştır.

## **B. Güç Analizi**

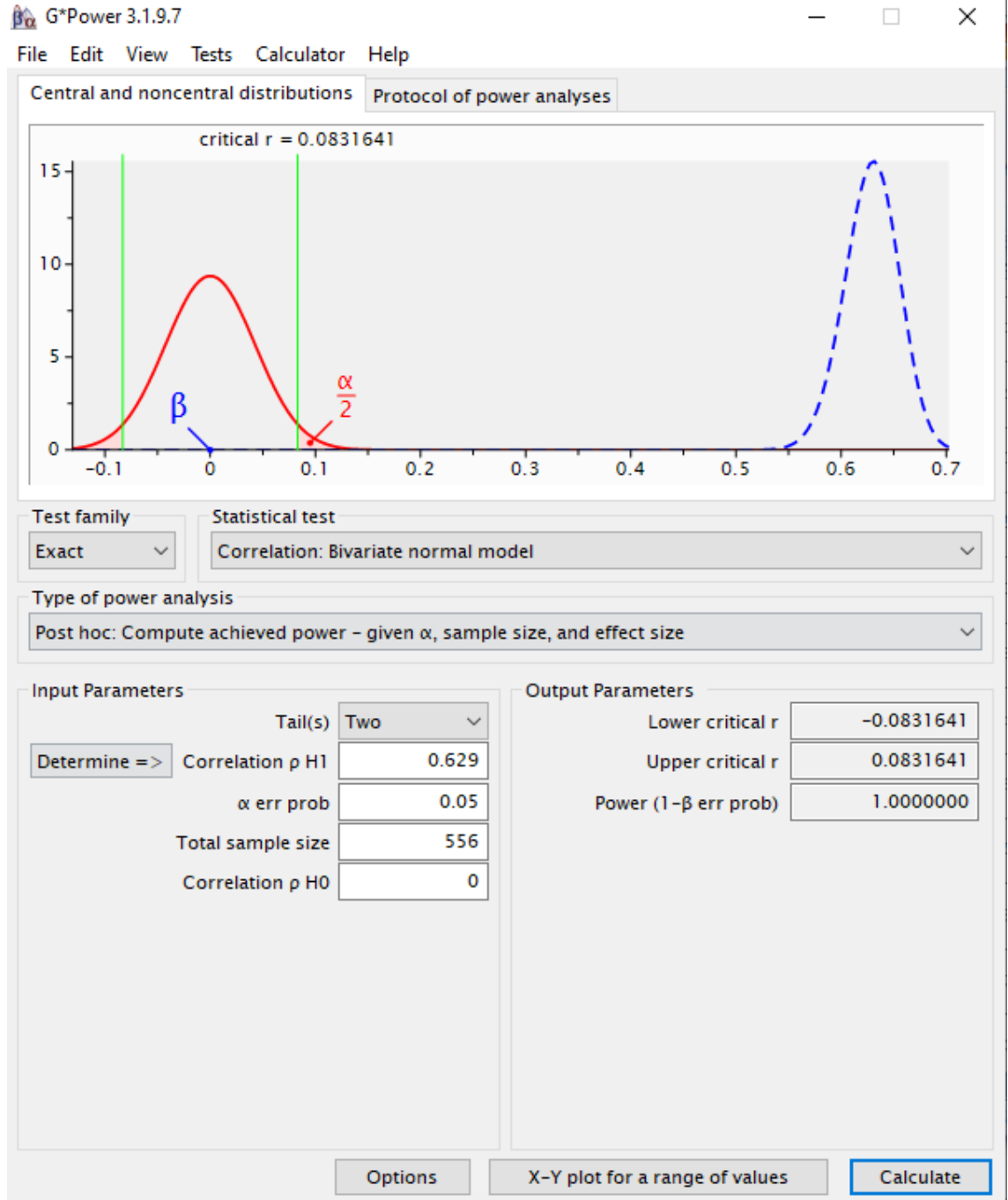
Araştırmada örneklemin gücünün hesaplanması amacıyla GPower 3.19.7 programı kullanılmıştır. Araştırmanın Tablo 10'da yer alan korelasyon analizi bulguları incelendiğinde korelasyon katsayılarının yüksek etki büyüklüğü ( $r=-.629$ ) ile küçük etki büyüklüğü ( $r=.140$ ) arasında olduğu görülmektedir. Etki büyüklükleri Cohen'nin (1988) değerlendirmesine göre yapılmaktadır. Buna göre korelasyon katsayıları .10-.29 arasında küçük etki büyüklüğünde; .30-.49 arasında orta etki büyüklüğünde, .50-.69 arasında büyük etki büyüklüğünde; .70 üzerinde çok büyük etki büyüklüğünde olarak değerlendirilmektedir<sup>446</sup>. Araştırmanın sonuçları bağlamında posthoc güç analizi bulguları incelendiğinde, küçük etki düzeyinde ve korelasyon değeri .140 olduğu durumda örneklemin gücü %91 olarak belirlenmiştir. Büyük etki düzeyi ve korelasyon değeri  $r=-.629$  olduğu durumda %100 olarak belirlenmiştir. Bu bulgular araştırmanın örnekleminin, ilgili değişkenleri arasındaki ilişkilerin etki büyüklüğü bağlamında yeterli sayıda olduğuna işaret etmektedir. Çalışmanın posthoc güç analizi bulgularına ilişkin GPower programı ekran görüntüsü Şekil 1'de ve Şekil 2'de verilmiştir.

---

<sup>446</sup> Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences* (2nd ed.). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.



Şekil 1 Örneklemin küçük etki düzeyindeki etki büyüklüğüne ilişkin GPower ekran görüntüsü



Şekil 2 Örneklemin büyük etki düzeyindeki etki büyüklüğüne ilişkin GPower ekran görüntüsü



## **DÖRDÜNCÜ BÖLÜM**

### **BULGULAR VE YORUMLAR**

#### **I. BULGULAR**

Bu bölümde, araştırmanın amaçlarına uygun olarak yürütülen istatistiksel analizler sonucunda elde edilen bulgular verilmiştir. İlk olarak araştırmanın katılımcılarının demografik özelliklerine ilişkin frekans dağılımları ve yüzdeler verilmiştir. İkinci olarak katılımcıların ölçeklerden aldıkları ortalama puanların demografik bilgiler bakımından karşılaştırıldığı bağımsız örneklem t testi, tek yönlü varyans analizi ve demografik bilgilerle ilişkisinin ele alındığı korelasyon analizi bulguları verilmiştir. Üçüncü olarak katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanlar arasındaki ilişkilerin incelendiği Pearson korelasyon analizi bulguları verilmiştir.

#### **A. Katılımcıların Demografik Özellikleri**

Tablo 3’de katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin frekans dağılımları ve yüzdeler verilmiştir.

**Tablo 3.** Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin frekans dağılımları ve yüzdeler

Değişken	Değişken kategorisi	Kadın		Erkek		Toplam	
		n	%	n	%	n	%
Eğitim Durumu	İlkokul	11	2.4	0	0.0	11	2.0
	Ortaokul	10	2.2	1	1.0	11	2.0
	Lise	67	14.8	24	23.5	91	16.4
	Önlisans	32	7.0	4	3.9	36	6.5
	Lisans	261	57.5	52	51.0	313	56.3
	Lisansüstü	73	16.1	21	20.6	94	16.9
	Toplam	454	100.0	102	100.0	556	100.0
Eğitim Durumu <sup>1</sup>	Önlisans ve altı	120	26.4	29	28.4	149	26.8
	Lisans ve üstü	334	73.6	73	71.6	407	73.2
	Toplam	454	100.0	102	100.0	556	100.0
Hayatın Geçtiği yer	Köy	25	5.5	3	2.9	28	5.0
	Kasaba	3	0.7	2	2.0	5	0.9
	İlçe	96	21.1	22	21.6	118	21.2
	İl	107	23.6	26	25.5	133	23.9
	Büyükşehir	223	49.1	49	48.0	272	48.9
	Toplam	454	100.0	102	100.0	556	100.0
Hayatın geçtiği yer <sup>1</sup>	İlçe, kasaba, köy	124	27.3	27	26.5	151	27.2
	İl	107	23.6	26	25.5	133	23.9
	Büyükşehir	223	49.1	49	48.0	272	48.9
	Toplam	454	100.0	102	100.0	556	100.0
Medeni Durum	Bekar	292	64.3	63	61.8	355	63.8
	Evli	162	35.7	39	38.2	201	36.2
	Toplam	454	100.0	102	100.0	556	100.0
Gelir Düzeyi	Düşük	145	31.9	18	17.6	163	29.3
	Orta	256	56.4	64	62.7	320	57.6
	İyi	53	11.7	20	19.6	73	13.1
	Toplam	454	100.0	102	100.0	556	100.0
Birlikte yaşam	Aile	381	83.9	84	82.4	465	83.6
	Eş ve/veya çocuklar	15	3.3	0	0.0	15	2.7
	Arkadaş	24	5.3	4	3.9	28	5.0
	Yalnız	34	7.5	14	13.7	48	8.6
	Toplam	454	100.0	102	100.0	556	100.0
Çalışma Durumu <sup>1</sup>	Çalışıyor	205	45.2	74	72.5	279	50.2
	Çalışmıyor	135	29.7	9	8.8	144	25.9
	Öğrenci	114	25.1	19	18.6	133	23.9
	Toplam	454	100.0	102	100.0	556	100.0
Meslek	Devlet memuru	7	1.5	10	9.8	17	3.1
	Esnaf-Serbest Meslek	10	2.2	15	14.7	25	4.5
	Mimar-Mühendis	11	2.4	8	7.8	19	3.4
	Mavi yakalı	14	3.1	10	9.8	24	4.3
	Sağlık çalışanı	16	3.5	5	4.9	21	3.8
	Beyaz yaka	28	6.2	8	7.8	36	6.5
	Öğrenci	114	25.1	19	18.6	133	23.9
	Akademisyen-Eğitimci	119	26.2	18	17.6	137	24.6
	Çalışmıyor	135	29.7	9	8.8	144	25.9
	Toplam	454	100.0	102	100.0	556	100.0

<sup>1</sup> Gruplararası karşılaştırmalar için yeniden kategorize edilmiş değişkenler

Katılımcıların %2'sinin ilkokul, %2'sinin ortaokul, %16.4'ünün lise, %6.5'inin önlisans, %56.3'ünün lisans, %16.9'unun lisansüstü mezunu olduğu belirlenmiştir. Eğitim durumu yeniden kategorize edildiğinde katılımcıların %26.8'inin önlisans, %73.2'sinin lisans ve üstü mezunu olduğu belirlenmiştir.

Katılımcıların hayatlarının büyük çoğunluğunun geçtiği yerler incelendiğinde %5'inin köyde, %0.9'unun kasabada, %21.2'sinin ilçede, %23.9'unun ilde, %48.9'unun büyükşehirde yaşadığı belirlenmiştir. Katılımcıların hayatlarının geçtiği yer yeniden kategorize edildiğinde, %27.2'sinin ilçe, kasaba, köyde, %23.9'unun ilde, %48.9'unun büyükşehirde yaşadığı belirlenmiştir.

Katılımcıların medeni durumları incelendiğinde %63.8'inin bekar, %36.2'sinin evli olduğu; gelir düzeyleri incelendiğinde %29.3'ünün düşük, %57.6'sının orta, %13.1'inin iyi düzeyde olduğu; birlikte yaşadıkları kimseler incelendiğinde, %83.6'sının aileleriyle, %2.7'sinin eş ve/veya çocuklarıyla, %5'inin arkadaşlarıyla, %8.6'sının yalnız yaşadığı; çalışma durumları incelendiğinde, %50.2'sinin çalışıyor olduğu, %25.9'unun çalışmıyor olduğu, %23.9'unun öğrenci olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların meslekleri incelendiğinde, %3.1'inin devlet memuru, %4.5'inin esnaf-serbest meslekte, %3.4'ünün mimar-mühendis, %4.3'ünün mavi yakalı, %3.8'inin sağlık çalışanı, %6.5'inin beyaz yakalı, %23.9'unun öğrenci, %24.5'inin akademisyen, eğitimci, öğretmen olduğu ve %25.9'unun çalışmıyor olduğu belirlenmiştir.

## **B. Katılımcıların Demografik Özellikleri Bakımından YİYE, Allah'a Bağlanma ve Yalnızlık Düzeylerinin Karşılaştırılması**

Tablo 4'te katılımcıların cinsiyetlerine göre güvenli, kaçınan ve kaygılı bağlanma, Allah'a güvenli, kaçınan ve kaygılı bağlanma ve yalnızlık ortalamaları, standart sapmaları ve bağımsız örneklem t testi bulguları verilmiştir.

**Tablo 4.** Katılımcıların cinsiyetlerine göre Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri (YİYE)'nde güvenli, kaçınan ve kaygılı bağlanma, Allah'a güvenli, kaçınan ve kaygılı bağlanma ve yalnızlık düzeyleri

	Cinsiyet	N	ORT	SS	t	p
Güvenli Bağlanma	Kadın	454	161.50	32.370	-3.876	<b>.000*</b>
	Erkek	102	175.07	30.025		
Kaçınan Bağlanma	Kadın	454	58.32	21.077	2.682	<b>.008*</b>
	Erkek	102	53.19	16.558		
Kaygılı Bağlanma	Kadın	454	68.18	19.921	3.819	<b>.000*</b>
	Erkek	102	59.75	21.200		
Allah'a Güvenli Bağlanma	Kadın	454	54.10	9.872	2.329	<b>.020*</b>
	Erkek	102	51.43	12.696		
Allah'a Kaçınan Bağlanma	Kadın	454	1.28	.368	-1.884	.062
	Erkek	102	1.37	.459		
Allah'a Kaygılı Bağlanma	Kadın	454	2.42	1.469	-1.370	.173
	Erkek	102	2.67	1.755		
Yalnızlık	Kadın	454	43.82	11.399	1.449	.149
	Erkek	102	42.19	9.998		

\*p<.05

(YİYE:Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri)

Katılımcıların cinsiyetlerine göre güvenli bağlanma ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmuştur (t=-3.876; p=.000). Erkeklerin güvenli bağlanma ortalamaları (ort=175.07) kadınlarinkinden (ort=161.50) anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Katılımcıların cinsiyetlerine göre kaçınan bağlanma ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmuştur (t=2.682; p=.008). Kadınların kaçınan bağlanma ortalamaları (ort=58.32) erkeklerinkinden (ort=53.19) anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Katılımcıların cinsiyetlerine göre kaygılı bağlanma ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmuştur (t=3.819; p=.000). Kadınların kaygılı bağlanma ortalamaları (ort=68.18) erkeklerinkinden (ort=59.75) anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Katılımcıların cinsiyetlerine göre Allah'a güvenli bağlanma ortalamaları arasında anlamlı fark bulunmuştur (t=2.329; p=.020). Kadınların Allah'a güvenli bağlanma ortalamaları (ort=54.10) erkeklerinkinden (ort=51.43) anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Katılımcıların cinsiyetlerine göre diğer ortalamalar arasında anlamlı fark bulunmamıştır.

Tablo 5'te katılımcıların eğitim durumlarına göre güvenli, kaçınan ve kaygılı bağlanma, Allah'a güvenli, kaçınan ve kaygılı bağlanma ve yalnızlık ortalamaları, standart sapmaları ve bağımsız örneklem t testi bulguları verilmiştir.

**Tablo 5.** Katılımcıların eğitim durumlarına göre YİYE'de güvenli, kaçınan ve kaygılı bağlanma, Allah'a güvenli, kaçınan ve kaygılı bağlanma ve yalnızlık düzeyleri

	Eğitim Durumu	N	ORT	SS	t	p
Güvenli Bağlanma	Önlisans ve altı	149	160.86	29.627	-1.381	.168
	Lisans ve üstü	407	165.13	33.261		
Kaçınan Bağlanma	Önlisans ve altı	149	59.37	19.952	1.392	.164
	Lisans ve üstü	407	56.65	20.547		
Kaygılı Bağlanma	Önlisans ve altı	149	67.77	20.235	.796	.426
	Lisans ve üstü	407	66.22	20.476		
Allah'a Güvenli Bağlanma	Önlisans ve altı	149	52.29	11.565	-1.684	.093
	Lisans ve üstü	407	54.09	10.034		
Allah'a Kaçınan Bağlanma	Önlisans ve altı	149	1.35	.410	1.716	.087
	Lisans ve üstü	407	1.28	.377		
Allah'a Kaygılı Bağlanma	Önlisans ve altı	149	2.61	1.792	1.250	.213
	Lisans ve üstü	407	2.41	1.416		
Yalnızlık	Önlisans ve altı	149	44.40	10.007	1.209	.228
	Lisans ve üstü	407	43.19	11.555		

\*p<.05

Katılımcıların eğitim durumlarına göre güvenli, kaçınan ve kaygılı bağlanma, Allah'a güvenli, kaçınan ve kaygılı bağlanma ve yalnızlık ortalamaları arasında anlamlı fark bulunmamıştır.

Tablo 6'da katılımcıların hayatlarının çoğunun geçtiği yere göre güvenli, kaçınan ve kaygılı bağlanma, Allah'a güvenli, kaçınan ve kaygılı bağlanma ve yalnızlık ortalamaları, standart sapmaları ve tek yönlü varyans analizi ve posthoc Tukey testi bulguları verilmiştir.

**Tablo 6.** Katılımcıların hayatlarının çoğunun geçtiği yere göre Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri (YİYE)'nde güvenli, kaçınan ve kaygılı bağlanma, Allah'a güvenli, kaçınan ve kaygılı bağlanma ve yalnızlık düzeyleri

	Yaşam	N	ORT	SS	F	p	Tukey
Güvenli Bağlanma	İlçe, vd	151	156.93	35.988	4.998	<b>.007*</b>	İl>İlçe vd. p=.028 B.şehir>İlçe vd, p=.009
	İl	133	166.75	29.347			
	B.şehir	272	166.55	31.139			
Kaçınan Bağlanma	İlçe, vd	151	60.62	21.304	2.635	.073	
	İl	133	56.09	20.294			
	B.şehir	272	56.21	19.825			
Kaygılı Bağlanma	İlçe, vd	151	70.44	22.325	3.650	<b>.027*</b>	İlçe vd > B.şehir p=.032
	İl	133	65.16	19.008			
	B.şehir	272	65.24	19.742			
Allah'a Güvenli Bağlanma	İlçe, vd	151	53.40	9.894	1.311	.270	
	İl	133	52.50	11.141			
	B.şehir	272	54.26	10.463			
Allah'a Kaçınan Bağlanma	İlçe, vd	151	1.30	.357	1.033	.357	
	İl	133	1.33	.430			
	B.şehir	272	1.28	.381			
Allah'a Kaygılı Bağlanma	İlçe, vd	151	2.54	1.636	1.108	.331	
	İl	133	2.58	1.461			
	B.şehir	272	2.37	1.495			
Yalnızlık	İlçe, vd	151	45.09	12.366	2.213	.110	
	İl	133	43.35	10.184			
	B.şehir	272	42.72	10.868			

\*p<.05

Katılımcıların hayatlarının çoğunun geçtiği yere göre güvenli bağlanma ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmuştur [ $F_{(2-553)}=4.998$ ;  $p=.007$ ]. Farkın kaynağının belirlenmesi amacıyla yürütülen Tukey testi sonucunda hayatlarının çoğunu ilde geçirenlerin güvenli bağlanma ortalamaları (ort=166.75) hayatlarının çoğunu ilçe, kasaba ve köyde geçirenlerinkinden (ort=156.93) anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ( $p=.028$ ). Hayatlarının çoğunu büyükşehirde geçirenlerin güvenli bağlanma ortalamaları (ort=166.55) hayatlarının çoğunu ilçe, kasaba ve köyde geçirenlerinkinden (ort=156.93) anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ( $p=.009$ ).

Katılımcıların hayatlarının çoğunun geçtiği yere göre kaygılı bağlanma ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmuştur [ $F_{(2-553)}=3.650$ ;  $p=.027$ ]. Farkın kaynağının belirlenmesi amacıyla yürütülen Tukey testi sonucunda hayatlarının çoğunu ilçe, kasaba ve köyde geçirenlerin kaygılı bağlanma ortalamaları (ort=70.44)

büyükşehirde geçirenlerinkinden (ort=65.24) anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur (p=.032).

Katılımcıların hayatlarının çoğunun geçtiği yere göre diğer ortalamalar arasında anlamlı fark bulunmamıştır.

Tablo 7’de katılımcıların medeni durumlarına göre güvenli, kaçınan ve kaygılı bağlanma, Allah’a güvenli, kaçınan ve kaygılı bağlanma ve yalnızlık ortalamaları, standart sapmaları ve bağımsız örneklem t testi bulguları verilmiştir.

**Tablo 7.** Katılımcıların medeni durumlarına göre YİYE’de güvenli, kaçınan ve kaygılı bağlanma, Allah’a güvenli, kaçınan ve kaygılı bağlanma ve yalnızlık düzeyleri

	Medeni Durum	N	ORT	SS	t	p
Güvenli Bağlanma	Bekar	355	159.41	33.661	-4.514	<b>.000*</b>
	Evli	201	172.08	28.224		
Kaçınan Bağlanma	Bekar	355	60.99	20.425	5.707	<b>.000*</b>
	Evli	201	51.00	18.792		
Kaygılı Bağlanma	Bekar	355	67.60	21.274	1.540	.124
	Evli	201	64.93	18.701		
Allah’a Güvenli Bağlanma	Bekar	355	52.16	11.210	-4.747	<b>.000*</b>
	Evli	201	56.17	8.508		
Allah'a Kaçınan Bağlanma	Bekar	355	1.34	.418	3.695	<b>.000*</b>
	Evli	201	1.22	.314		
Allah'a Kaygılı Bağlanma	Bekar	355	2.68	1.559	4.603	<b>.000*</b>
	Evli	201	2.09	1.395		
Yalnızlık	Bekar	355	44.43	11.873	2.738	<b>.006*</b>
	Evli	201	41.90	9.607		

\*p<.05

Katılımcıların medeni durumlarına göre güvenli bağlanma ortalamaları arasında anlamlı fark bulunmuştur (t=-4.514; p=.000). Evlilerin güvenli bağlanma ortalamaları (ort=172.08) bekarlarinkinden (ort=159.41) anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Katılımcıların medeni durumlarına göre kaçınan bağlanma ortalamaları arasında anlamlı fark bulunmuştur (t=5.707; p=.000). Bekarların kaçınan bağlanma ortalamaları (ort=60.99) evlilerinkinden (ort=51.00) anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Katılımcıların medeni durumlarına göre Allah’a güvenli bağlanma ortalamaları arasında anlamlı fark bulunmuştur (t=-4.747; p=.000). Evlilerin Allah’a güvenli

bağlanma ortalamaları (ort=56.17) bekarlarinkinden (ort=52.16) anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Katılımcıların medeni durumlarına göre Allah'a kaçınan bağlanma ortalamaları arasında anlamlı fark bulunmuştur ( $t=3.695$ ;  $p=.000$ ). Bekarların Allah'a kaçınan bağlanma ortalamaları (ort=1.34) evlilerinkinden (ort=1.22) anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Katılımcıların medeni durumlarına göre Allah'a kaygılı bağlanma ortalamaları arasında anlamlı fark bulunmuştur ( $t=4.603$ ;  $p=.000$ ). Bekarların Allah'a kaygılı bağlanma ortalamaları (ort=2.68) evlilerinkinden (ort=2.09) anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Katılımcıların medeni durumlarına göre yalnızlık ortalamaları arasında anlamlı fark bulunmuştur ( $t=2.738$ ;  $p=.006$ ). Bekarların yalnızlık ortalamaları (ort=44.43) evlilerinkinden (ort=41.90) anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Tablo 8'de katılımcıların gelir durumlarına göre güvenli, kaçınan ve kaygılı bağlanma, Allah'a güvenli, kaçınan ve kaygılı bağlanma ve yalnızlık ortalamaları, standart sapmaları ve tek yönlü varyans analizi ve posthoc Tukey testi bulguları verilmiştir.



**Tablo 8.** Katılımcıların gelir durumlarına göre YİYE’de güvenli, kaçınan ve kaygılı bağlanma, Allah’a güvenli, kaçınan ve kaygılı bağlanma ve yalnızlık düzeyleri

	Gelir Düzeyi	N	ORT	SS	F	p	Tukey
Güvenli Bağlanma	Düşük	163	152.96	35.629	14.282	<b>.000*</b>	Orta > Düşük p=.000 İyi > Düşük p=.008
	Orta	320	169.09	29.863			
	İyi	73	166.25	29.433			
Kaçınan Bağlanma	Düşük	163	63.99	21.502	12.639	<b>.000*</b>	Düşük > Orta p=.000 Düşük > İyi p=.001
	Orta	320	54.78	19.643			
	İyi	73	54.03	17.889			
Kaygılı Bağlanma	Düşük	163	71.06	21.366	6.462	<b>.002*</b>	Düşük > Orta p=.001
	Orta	320	64.13	19.707			
	İyi	73	67.73	19.708			
Allah'a Güvenli Bağlanma	Düşük	163	51.18	10.987	6.996	<b>.001*</b>	Orta > Düşük p=.000
	Orta	320	54.91	9.764			
	İyi	73	53.32	11.517			
Allah'a Kaçınan Bağlanma	Düşük	163	1.36	.397	4.844	<b>.008*</b>	Düşük > Orta p=.012
	Orta	320	1.25	.365			
	İyi	73	1.35	.436			
Allah'a Kaygılı Bağlanma	Düşük	163	2.93	1.592	11.129	<b>.000*</b>	Düşük > Orta p=.000 Düşük > İyi p=.002
	Orta	320	2.29	1.478			
	İyi	73	2.21	1.376			
Yalnızlık	Düşük	163	47.25	12.668	13.612	<b>.000*</b>	Düşük > Orta p=.000 Düşük > İyi p=.000
	Orta	320	41.83	9.991			
	İyi	73	42.56	10.604			
*p<.05				2-553			

Katılımcıların gelir düzeylerine göre güvenli bağlanma ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmuştur [ $F_{(2-553)}=14.282$ ;  $p=.000$ ]. Farkın kaynağının tespit edilmesi amacıyla yürütülen Tukey testi sonucunda orta gelir düzeyindekilerin güvenli bağlanma ortalamalarının (ort=169.09) düşük gelir düzeyindekilerden (ort=152.96) anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ( $p=.000$ ). İyi gelir düzeyindekilerin güvenli bağlanma ortalamalarının (ort=166.25) düşük gelir düzeyindekilerden (ort=152.96) anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ( $p=.008$ ).

Katılımcıların gelir düzeylerine göre kaçınan bağlanma ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmuştur [ $F_{(2-553)}=12.639$ ;  $p=.000$ ]. Farkın kaynağının tespit edilmesi amacıyla yürütülen Tukey testi sonucunda düşük gelir düzeyindekilerin kaçınan bağlanma ortalamaları (ort=63.99) orta gelir düzeyindekilerden (ort=54.78) anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ( $p=.000$ ). Düşük gelir düzeyindekilerin kaçınan bağlanma

ortalamları (ort=63.99) iyi gelir düzeyindekilerden (ort=54.03) anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur (p=.001).

Katılımcıların gelir düzeylerine göre kaygılı bağlanma ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmuştur [ $F_{(2-553)}=6.462$ ; p=.002]. Farkın kaynağının tespit edilmesi amacıyla yürütülen Tukey testi sonucunda düşük gelir düzeyindekilerin kaygılı bağlanma ortalamaları (ort=71.06) orta gelir düzeyindekilerden (ort=64.13) anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur (p=.001).

Katılımcıların gelir düzeylerine göre Allah'a güvenli bağlanma ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmuştur [ $F_{(2-553)}=6.996$ ; p=.001]. Farkın kaynağının tespit edilmesi amacıyla yürütülen Tukey testi sonucunda orta gelir düzeyindekilerin Allah'a güvenli bağlanma ortalamalarının (ort=54.91) düşük gelir düzeyindekilerden (ort=51.18) anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur (p=.000).

Katılımcıların gelir düzeylerine göre Allah'a kaçınan bağlanma ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmuştur [ $F_{(2-553)}=4.844$ ; p=.008]. Farkın kaynağının tespit edilmesi amacıyla yürütülen Tukey testi sonucunda düşük gelir düzeyindekilerin Allah'a kaçınan bağlanma ortalamaları (ort=1.36) orta gelir düzeyindekilerden (ort=1.25) anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur (p=.012).

Katılımcıların gelir düzeylerine göre Allah'a kaygılı bağlanma ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmuştur [ $F_{(2-553)}=11.129$ ; p=.000]. Farkın kaynağının tespit edilmesi amacıyla yürütülen Tukey testi sonucunda düşük gelir düzeyindekilerin Allah'a kaygılı bağlanma ortalamaları (ort=2.93) orta gelir düzeyindekilerden (ort=2.29) anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur (p=.000). Düşük gelir düzeyindekilerin Allah'a kaygılı bağlanma ortalamaları (ort=2.93) iyi gelir düzeyindekilerden (ort=2.21) anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur (p=.002).

Katılımcıların gelir düzeylerine göre yalnızlık ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmuştur [ $F_{(2-553)}=13.612$ ; p=.000]. Farkın kaynağının tespit edilmesi amacıyla yürütülen Tukey testi sonucunda düşük gelir düzeyindekilerin yalnızlık ortalamaları (ort=47.25) orta gelir düzeyindekilerden (ort=41.28) anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur (p=.000). Düşük gelir düzeyindekilerin yalnızlık ortalamaları (ort=47.25) iyi gelir düzeyindekilerden (ort=41.28) anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur (p=.000).

Tablo 9’da katılımcıların yaşları ile bağlanma (güvenli, kaçınan, kaygılı) düzeyleri, Allah’a bağlanma (güvenli, kaçınan, kaygılı) düzeyleri ve yalnızlık düzeyleri arasındaki Pearson korelasyon analizi bulguları verilmiştir.

**Tablo 9.** Katılımcıların yaşları ile YİYE’de bağlanma (güvenli, kaçınan, kaygılı) düzeyleri, Allah’a bağlanma (güvenli, kaçınan, kaygılı) düzeyleri ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkiler

	Yaş
Güvenli Bağlanma	.234**
Kaçınan Bağlanma	-.224**
Kaygılı Bağlanma	-.147**
Allah'a Güvenli Bağlanma	.129**
Allah'a Kaçınan Bağlanma	-.095*
Allah'a Kaygılı Bağlanma	-.144**
Yalnızlık	-.176**

\*p<.05; \*\*p<.01

Katılımcıların yaşları ile güvenli bağlanma puanları arasında pozitif yönde ( $r=.234$ ;  $p=.000$ ); kaçınan bağlanma ( $r=-.224$ ;  $p=.000$ ) ve kaygılı bağlanma ( $r=-.147$ ;  $p=.001$ ) puanları arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Katılımcıların yaşları arttıkça güvenli bağlanma düzeyleri artmaktadır, kaçınan bağlanma ve kaygılı bağlanma düzeyleri azalmaktadır.

Katılımcıların yaşları ile Allah’a güvenli bağlanma puanları arasında pozitif yönde ( $r=.129$ ;  $p=.002$ ); Allah’a kaçınan bağlanma ( $r=-.095$ ;  $p=.025$ ), kaygılı bağlanma ( $r=-.144$ ;  $p=.001$ ) puanları arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Katılımcıların yaşları arttıkça Allah’a güvenli bağlanma düzeyleri artmaktadır, Allah’a kaçınan ve kaygılı bağlanma düzeyleri azalmaktadır.

Katılımcıların yaşları ile yalnızlık puanları arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ( $r=-.176$ ;  $p=.000$ ). Katılımcıların yaşları arttıkça yalnızlık düzeyleri azalmaktadır.

### C. Katılımcıların YİYE, Allah'a Bağlanma ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişkiler

Tablo 10'da katılımcıların yakın ilişkilerde bağlanma (güvenli, kaçınan, kaygılı) düzeyleri, Allah'a bağlanma (güvenli, kaçınan, kaygılı) düzeyleri ve yalnızlık düzeyleri arasındaki Pearson korelasyon analizi bulguları verilmiştir.

**Tablo 10.** Katılımcıların YİYE'de bağlanma (güvenli, kaçınan, kaygılı) düzeyleri, Allah'a bağlanma (güvenli, kaçınan, kaygılı) düzeyleri ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkiler

	1	2	3	4	5	6	7
1. Güvenli Bağlanma	1						
2. Kaçınan Bağlanma	-.793**	1					
3. Kaygılı Bağlanma	-.793**	.257**	1				
4. Allah'a Güvenli Bağlanma	.198**	-.181**	-.132**	1			
5. Allah'a Kaçınan Bağlanma	-.143**	.149**	.078	-.930**	1		
6. Allah'a Kaygılı Bağlanma	-.256**	.203**	.202**	-.789**	.524**	1	
7. Yalnızlık	-.629**	.588**	.410**	-.202**	.140**	.253**	1

\*p<.05; \*\*p<.01

Katılımcıların güvenli bağlanma puanları ile Allah'a güvenli bağlanma ( $r=.198$ ;  $p=.000$ ) puanları arasında pozitif yönde; Allah'a kaçınan bağlanma ( $r=-.143$ ;  $p=.001$ ), Allah'a kaygılı bağlanma ( $r=-.256$ ;  $p=.000$ ) ve yalnızlık ( $r=-.629$ ;  $p=.000$ ) puanları arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Güvenli bağlanma düzeyi arttıkça Allah'a güvenli bağlanma düzeyi artmakta; Allah'a kaçınan bağlanma, Allah'a kaygılı bağlanma ve yalnızlık düzeyleri azalmaktadır.

Katılımcıların kaçınan bağlanma puanları ile Allah'a güvenli bağlanma ( $r=-.181$ ;  $p=.000$ ) puanları arasında negatif yönde; Allah'a kaçınan bağlanma ( $r=.149$ ;  $p=.000$ ), Allah'a kaygılı bağlanma ( $r=.203$ ;  $p=.000$ ) ve yalnızlık ( $r=.588$ ;  $p=.000$ ) puanları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Kaçınan bağlanma düzeyi arttıkça Allah'a güvenli bağlanma düzeyi azalmakta; Allah'a kaçınan bağlanma, Allah'a kaygılı bağlanma ve yalnızlık düzeyleri artmaktadır.

Katılımcıların kaygılı bağlanma puanları ile Allah'a güvenli bağlanma ( $r=-.132$ ;  $p=.002$ ) puanları arasında negatif yönde; Allah'a kaygılı bağlanma ( $r=.202$ ;  $p=.000$ ) ve yalnızlık ( $r=.410$ ;  $p=.000$ ) puanları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Kaygılı bağlanma düzeyi arttıkça Allah'a güvenli bağlanma düzeyi azalmakta; Allah'a

kaygılı bağlanma ve yalnızlık düzeyleri artmaktadır. Kaygılı bağlanma ile Allah'a kaçınan bağlanma arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır.

Katılımcıların yalnızlık puanları ile Allah'a güvenli bağlanma ( $r=-.202$ ;  $p=.000$ ) puanları arasında negatif yönde; Allah'a kaçınan bağlanma ( $r=.140$ ;  $p=.001$ ) ve Allah'a kaygılı bağlanma ( $r=.253$ ;  $p=.000$ ) puanları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Katılımcıların Allah'a güvenli bağlanma düzeyleri arttıkça yalnızlık düzeyleri azalmakta; Allah'a kaçınan bağlanma ve Allah'a kaygılı bağlanma düzeyleri arttıkça yalnızlık düzeyleri artmaktadır.

Tablo 11'de katılımcıların kaçınan ve kaygılı bağlanma ve Allah'a kaçınan ve kaygılı bağlanma düzeylerinin yalnızlık üzerindeki etkisine ilişkin çoklu regresyon analizi bulguları verilmiştir.

**Tablo 11.** Katılımcıların YİYE'de kaçınan ve kaygılı bağlanma ve Allah'a kaçınan ve kaygılı bağlanma düzeylerinin yalnızlık üzerindeki etkisi

4-551	R	R <sup>2</sup>	B	B <sub>se</sub>	$\beta$	t	p	F
Sabit			16.742	1.796		9.322	.000*	
Kaçınan Bağlanma			.274	.019	.501	14.798	.000*	
Kaygılı Bağlanma			.143	.019	.261	7.711	.000*	
Allah'a Kaçınan Bağlanma	.653	.427	-.258	1.094	-.009	-.236	.814	102.490*
Allah'a Kaygılı Bağlanma			.754	.284	.103	2.659	.008*	

\* $p<.05$

Katılımcıların yakın ilişkilerde kaçınan ve kaygılı bağlanma ve Allah'a kaçınan ve kaygılı bağlanma düzeylerinin yalnızlık üzerindeki etkisinin belirlenmesi amacıyla yürütülen regresyon analizi sonucunda elde edilen regresyon modelinin anlamlı olduğu [ $F_{(4-551)}=102.490$ ;  $p=.000$ ]; yalnızlık bağımlı değişkenindeki varyansın %43'ünün bağımsız değişkenler olan kaçınan ve kaygılı bağlanma ve Allah'a kaçınan ve kaygılı bağlanma ile açıklandığı ( $r=.653$ ;  $r^2=.427$ ); kaçınan bağlanma ( $t=14.798$ ;  $p=.000$ ), kaygılı bağlanma ( $t=7.711$ ;  $p=.000$ ), Allah'a kaygılı bağlanma ( $t=2.659$ ;  $p=.008$ ) bağımsız değişkenlerinin yalnızlığı anlamlı düzeyde yordadığı ancak Allah'a kaçınan bağlanma ( $t=-.236$ ;  $p=.814$ ) bağımsız değişkeninin yalnızlığı anlamlı düzeyde yordamadığı bulunmuştur.

Tablo 12’de Katılımcıların güvenli bağlanma ve Allah’a güvenli bağlanma düzeylerinin yalnızlık üzerindeki etkisine ilişkin çoklu regresyon analizi bulguları verilmiştir.

**Tablo 12.** Katılımcıların YİYE’de güvenli bağlanma ve Allah’a güvenli bağlanma düzeylerinin yalnızlık üzerindeki etkisi

2-553	R	R <sup>2</sup>	B	B <sub>se</sub>	β	t	p	F
Sabit			82.844	2.442		33.930	.000*	
Güvenli Bağlanma	.634	.402	-.212	.012	-.613	18.293	.000*	186.243*
Allah'a Güvenli Bağlanma			-.086	.036	-.081	-2.411	.016*	

\*p<.05

Katılımcıların yakın ilişkilerde güvenli bağlanma ve Allah’a güvenli bağlanma düzeylerinin yalnızlık üzerindeki etkisine ilişkin regresyon analizi sonucunda elde edilen regresyon modelinin anlamlı olduğu [ $F_{(2-551)}=186.243$ ;  $p=.000$ ]; yalnızlık bağımlı değişkenindeki varyansın %40’ının bağımsız değişkenler olan güvenli bağlanma ve Allah’a güvenli bağlanma ile açıklandığı ( $r=.634$ ;  $r^2=.402$ ); güvenli bağlanma ( $t=-18.293$ ;  $p=.000$ ), Allah’a güvenli bağlanma ( $t=-2.411$ ;  $p=.016$ ) bağımsız değişkenlerinin yalnızlığı anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur.

## II. TARTIŞMA ve YORUM

### A. Demografik Değişkenlerin Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envateri(YİYE), Allah’a Bağlanma ve Yalnızlık Duygusuyla İlişkinin Değerlendirilmesi

Araştırmanın **cinsiyete göre** sonuçlarına baktığımızda bayan katılımcıların erkek katılımcılara göre YİYE’de daha düşük puanlar aldığı görülürken Allah’a bağlanma ölçeğinde erkeklere göre daha yüksek puanlar aldığı görülmektedir. Yani bayan katılımcıların erkek katılımcılara göre YİYE’de güvenli bağlanma puanları anlamlı olarak daha düşükken kaygı ve kaçınma boyutları daha yüksektir. Buna karşın Allah’a güvenli bağlanma puanları anlamlı olarak daha yüksektir. Allah’a kaygılı ve kaçınan bağlanma boyutlarında anlamlı farklılık görülmemiştir. Bu durumda “bayan katılımcılar

erkek katılımcılara göre Allah'a daha fazla güvenli bağlanma gösterecektir.” şeklindeki **3. hipotezimiz doğrulanmıştır.**

Türkiye’de Allah’a bağlanma ile ilgili yapılan çalışmalara baktığımızda bu sonucun desteklendiğini görürüz. Örneğin Hayta’nın üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada hem Allah’a bağlanma puanlarında hem de Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri(YİYE)’ndeki puanlarda çalışmamızinkine benzer sonuçları görmekteyiz.<sup>447</sup> Nuran E. Korkmaz’ın çalışmasında yine Allah’a güvenli bağlanma puanlarında kızların daha yüksek sonuçlar aldığını görebilmekteyiz.<sup>448</sup> Yine ergenlerde Tanrı’ya bağlanma ile ilgili yapılan bir başka çalışmada kızların erkeklere göre Allah’a daha güvenli bağlandıkları tespit edilmiştir. Bununla birlikte güvensiz boyutlarda anlamlı bir farklılık görülmemiştir.<sup>449</sup> YİYE’de de yapılan çalışmalara baktığımızda genel olarak kadınların kaygı ve kaçınma boyutlarının erkeklerden daha yüksek olduğunu görürüz.<sup>450</sup>

Kadınların ve erkeklerin hem Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri(YİYE)’nden aldıkları puanlar hem de Allah’a bağlanmadan aldıkları puanların farklı olmasının nedeni olarak ülkemizde cinsiyetlere biçilen rollerin farklı olmasını gösterebiliriz. Zira erkekler kızlara göre sosyal alanlarda daha aktif ve girişken olarak yetiştirilmektedir.<sup>451</sup> Erkeklerin kültürümüzde başkalarıyla daha rahat duygusal yakınlık kurmak istemeleri, diğerlerine güvenmek ve bağlanmak konusunda ve diğerlerinin de kendilerine güvenip bağlanmaları konusunda oldukça rahat olmaları, başkalarının kendilerini kabul etmeleri ya da yalnız kalmaları durumunda kaygılanmamaları onların YİYE’de daha güvenli bağlanmasının sebebi olarak gösterilebilir.<sup>452</sup> Buna karşılık ülkemizde kız çocuklarına daha fazla koruyucu ve dışarıdan gelebilecek tehlikelere karşı koruma amaçlı korkutarak telkinlerde bulunmaktadır. Bu durum kızların çevrelerine güvenmeleri

<sup>447</sup> Hayta, *Allah’a Bağlanmak* ayrıca bkz.; Marco Del Giudice, “Sex Differences in Romantic Attachment: A Meta-Analysis”, *Personality and Social Psychology Bulletin* 37/2 (2011), 193-214.

<sup>448</sup> Erdoğan Korkmaz, *Bağlanma, İnsan-Tanrı İlişkisi ve Psikolojik İyilik Hali*, 75; Ayrıca Bkz. Çınar, *Yetişkin ve Yaşlılarda Tanrı’ya Bağlanma Tarzı ve Ölüm Kaygısı İlişkisi Üzerine Bir Araştırma*.

<sup>449</sup> Büşra Doğan, *Ergenlerde Tanrı’ya Bağlanma Tarzları ve Riskli Davranışlar Üzerine Bir Araştırma* (İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2018).

<sup>450</sup> Şeremet, *Güvensiz Bağlanma ve Yalnızlık Arasındaki İlişkide Duygu Düzenlemenin Aracı Rolü*; Atılğan Erözkan, “Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ve Karar Stratejileri”, *Uluslararası Avrasya Sosyal Bilimler Dergisi* 2/3 (2011), 60-74.

<sup>451</sup> Yeliz Kındap Tepe, *Kendini Belirleme Kuramı Temelinde Ergenlikte Destekleyici Ebeveynlik, Akademik ve Sosyal Uyum ve Kendini Belirleme Düzeyi Arasındaki İlişkilerin Boylamsal Olarak İncelenmesi* (Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Doktora Tezi, 2011), 167.

<sup>452</sup> Erözkan, “Lise Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ve Yalnızlık Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi”, 169.

konusunda bazı problemler yaşamalarına neden olabilmektedir.<sup>453</sup> Bunun yanında kadınların YİYE’de daha düşük puanlar almasına karşılık Allah’a güvenli bağlanmalarının daha yüksek olmasının telafi hipotezini doğruladığını söyleyebiliriz. Buna göre yakın ilişkilerinde güvenli bağlanamayan bayanların Allah’a bağlanarak bu boşluğu telafi ettiklerini söyleyebiliriz. Buna ek olarak McElroy’un çalışmasına baktığımızda kadınların sevgi dolu tanrı algısının erkeklerden daha yüksek olduğunu görürüz.<sup>454</sup> Bunun kadınların sevgi, merhamet ve koruma gibi duygusal yönlerinin erkeklere nazaran daha yüksek olmasından kaynaklandığını söyleyebiliriz.<sup>455</sup> Mehmedoğlu’nun Tanrı tasavvuru ile ilgili yaptığı çalışma da bu bulguları destekler niteliktedir. Buna göre çalışmaya katılan bayanların Allah’ı daha yetkin/aşkın, aşırı talepte bulunmayan, merhametli, yakın/içkin, koruyup gözetken, dost, seven, müdahale ve kontrol eden şeklinde algıladıkları; buna karşın erkek katılımcıların Türk kadınına göre Allah’ı daha çok intikam alıcı ve cezalandırıcı şeklinde tasavvur ettikleri bulgulanmıştır.<sup>456</sup> Benzer şekilde Keleşoğlu da çalışmasında Tanrı tasavvurunun “sevgi yönelimli” ve “ilgisiz” alt boyutlarında kadınlar ve erkekler arasında anlamlı bir farklılık tespit etmiştir. Buna göre kadınlar “sevgi yönelimli” boyutta anlamlı olarak daha yüksek sonuçlar gösterirken erkekler “ilgisiz” boyutta anlamlı farklılık göstermiştir. Hacikeleşoğlu bu durumu kadınların duygusal yönlerinin erkeklerden daha yoğun olmasına bağlamaktadır. Zira din de nihayetinde Allah’la kurulan duygusal bağı ifade eder. Her ne kadar Tanrı tasavvuru “içerisinde bilişsel unsurlar barındırsa da duygu odaklı gelişen psikolojik bir süreçtir.”<sup>457</sup> Bu noktada bağlanma kuramında uygunluk hipotezine baktığımızda tıpkı, ebeveynini seven, koruyup gözetken, duyarlı ve hassas olarak algılayan çocukların anne-babasına güvenli bağlanması gibi Rabbini de bu şekilde algılayan bireylerin O’na daha güvenli bağlanacağını rahatlıkla söyleyebiliriz. İlerideki çalışmalara anne-baba bağlanmasını da ölçen ölçekler eklenmesi bu durumu daha net görebilmemize yardımcı olacaktır.

---

<sup>453</sup> Karakuş, “Ergenlerde Bağlanma Stilleri ve Yalnızlık Arasındaki İlişki”, 42.

<sup>454</sup> Eileen Marie McElroy, *The Effect of God Image and Religious Coping on Depression, Well-Being and Alcohol Use in College Students* (New York: Department of Psychology at Fordham University, Ph.D., 1999).

<sup>455</sup> Erdoğruca Korkmaz, *Bağlanma, İnsan-Tanrı İlişkisi ve Psikolojik İyi Hali*, 85.

<sup>456</sup> Mehmedoğlu, *Tanrıyı Tasavvur Etmek* Ayrıca bkz.; Beyazıt Yaşar Seyhan, “Üniversite Öğrencilerinde Tanrı Tasavvuru ve Psikolojik İyi Olma Hali Arasındaki İlişkiler”, *Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 18/1 (15 Haziran 2014), 65-97.

<sup>457</sup> Hızır Hacikeleşoğlu, *Ebeveyn Tutumları ve Kişilik Özelliklerinin Tanrı Tasavvuru ile İlişkisi Üzerine bir Araştırma* (Erzurum: Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora, 2020), 181,182.



Korkmaz'ın Türkiye'de cinsiyete göre genel dindarlık, dini inanç ve dini ibadet boyutlarına göre yaptığı meta-analiz çalışmasında her üç boyutta da kadınların lehine bir sonuç gözlenmiştir.<sup>458</sup> Yapıcı'nın cinsiyete göre dindarlık farklılaşması üzerine yaptığı meta-analiz de benzer şekilde sonuç vermektedir. Buna göre kadınlar dua etme, farz ve nafileleri yerine getirme ve Kur'an-ı Kerim okuma konusunda erkeklerden daha yüksek sonuçlar göstermiştir. Yapıcı bu durumu kadınların duygusallıkları, sosyalleşme biçimleri ve baş edemeyecekleri problemler karşısında Allah'a daha çok dayanıp O'ndan daha çok destek beklmeleriyle açıklamaktadır.<sup>459</sup>

Kirkpatrick ve arkadaşlarının “Yalnızlık, Sosyal Destek ve Tanrı'yla Algılanan İlişkiler”le ilgili çalışmalarında bayan katılımcılarda yalnızlığın Tanrı inancı, Tanrı'yla ilişkiler, Tanrı'ya güvenli bağlanma arasında ters yönlü ve anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Erkekler arasında böyle bir korelasyon tespit edilmemiştir.<sup>460</sup> Burada kadınların yalnızlıklarını telafi etmek için dine erkeklerden daha fazla başvurduğunu görmekteyiz. Cicirelli'nin “Yaşlı Yetişkinler için Yedek Bağlanma Figürü Olarak Tanrı” isimli çalışmasına baktığımızda anlamlı bir farklılık olmamakla birlikte yine kadınların Tanrı'ya bağlanma puanlarının erkeklerden daha yüksek olduğunu görürüz.<sup>461</sup> Diğer taraftan literatürde Allah'a bağlanma ve cinsiyet değişkenleri arasında anlamlı korelasyonun olmadığı çalışmalar da mevcuttur.<sup>462</sup>

Cinsiyete göre ölçülen değişkenlerden biri de yalnızlıktır. Çalışmamızda cinsiyet ve yalnızlık arasında anlamlı bir fark görülmemiştir. Bu noktada “erkek katılımcılar bayan katılımcılara göre kendilerini yalnız hissetmeye daha çok meyillidir” şeklindeki **9. hipotezimiz doğrulanmamıştır**. Literatüre baktığımızda bir taraftan bu bulguyu destekleyen çalışmaları görebilirken<sup>463</sup> diğer taraftan kızların yalnızlık puanlarının daha

---

<sup>458</sup> Sezai Korkmaz, “Cinsiyete Göre Dindarlık: Bir Meta-Analiz Çalışması”, *Bilimname* 2020/43 (30 Ekim 2020), 437-460.

<sup>459</sup> Asım Yapıcı, “Türk Toplumunda Cinsiyete Göre Dindarlık Farklılaşması: Bir Meta-Analiz Denemesi”, *F. Ü. İlahiyat Fakültesi Dergisi* 17/2 (2012), 17,18.

<sup>460</sup> Kirkpatrick vd., “Loneliness, Social Support, and Perceived Relationships with God”, 517.

<sup>461</sup> Cicirelli, “God As the Ultimate Attachment Figure for Older Adults”, 382.

<sup>462</sup> Subaşı, *Üniversite Öğrencilerinin Tanrı ile İlişkilerinin Bağlanma Kuramı Açısından Değerlendirilmesi*, 100; Gözde Gürman, *Psikoloğlarda Narsisizm Düzeyleri ile Tanrıya Bağlanma ve Gelecek Beklentileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019), 58.

<sup>463</sup> Şeremet, *Güvensiz Bağlanma ve Yalnızlık Arasındaki İlişkide Duygu Düzenlemenin Aracı Rolü*; Esat Şanlı - Yakup Poyraz, “Uluslararası Öğrencilerin Yalnızlık Düzeyleri”, *Disiplinlerarası Eğitim Araştırmaları Dergisi* 2/3 (01 Temmuz 2018), 49-58; Mustafa Buluş, “Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlık”, *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 3/3 (01 Ocak 1997), 82-90; Demir,

yüksek olduğunu<sup>464</sup> bir taraftan da erkeklerin yalnızlık puanlarının daha yüksek olduğunu görürüz.<sup>465</sup> Dolayısıyla her iki sonucu da doğrulayan araştırma sonuçlarına rastlamak mümkündür.

Yalnızlıkta cinsiyete bağlı olarak anlamlı bir farklılığın görülmemesi modern hayatla birlikte artık kadın ve erkeklerin ortak sosyal alanları kullanıyor olması ve buna bağlı olarak benzer sosyal ve duygusal problemleri yaşıyor olmalarına bağlanabilir. Bireylerin sosyal ilişkilerini oluşturma ve sürdürmede benzerliklerinin çok olması cinsiyete göre yalnızlığın farklılaşmamasını açıklayabilir.<sup>466</sup>

Erkeklerin genel olarak kızlara göre duygularını daha çok iç dünyalarında yaşamaları ve bunları rahat ifade etme konusunda kızlar kadar rahat olmamalarından dolayı yalnızlık puanlarının daha yüksek olabileceği düşünülmüştü. Ayrıca toplumumuzda erkeklerden güçlü olmaları beklenir. Bu beklentiden dolayı güçsüz görünmemek adına erkekler problemlerinden ve yalnızlıklarından rahatça bahsedemezler. Bu gibi nedenler erkekleri yalnızlığa daha fazla sürükleyebilir

Katılımcıların **eğitim durumlarına göre** Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri (YİYE), Allah'a bağlanma ve yalnızlık ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Psikologlar üzerinde yapılmış bir çalışmada Tanrı'ya bağlanma ve eğitim durumu arasında anlamlı bir ilişki görülmemiştir.<sup>467</sup> Burada farklılık görülmemesinin sebebi olarak katılımcıların en az lisans mezunu olmaları gösterilebilir. Demirkan'ın çalışmasına baktığımızda eğitim düzeyi ve yetişkin bağlanma düzeyleri arasında anlamlı bir sonuç çıkmazken<sup>468</sup> Allah'a bağlanma düzeyleri arasında anlamlı

---

*Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeylerini Etkileyen Bazı Etmenler*; Hatice Kozaklı, *Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlık ve Sosyal Destek Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin Karşılaştırılması* (Mersin: Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2006).

<sup>464</sup> Ayfer Aydiner-Boylu vd., "Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Sosyal Desteğin Yalnızlık Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi", *Sosyoekonomi* 27/41 (31 Temmuz 2019), 211-221; Karakuş, "Ergenlerde Bağlanma Stilleri ve Yalnızlık Arasındaki İlişki".

<sup>465</sup> Erözkan, "Lise Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ve Yalnızlık Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi", 166; Aydiner-Boylu vd., "Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Sosyal Desteğin Yalnızlık Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi", 217.

<sup>466</sup> Kozaklı, *Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlık ve Sosyal Destek Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin Karşılaştırılması*, 98.

<sup>467</sup> Gürman, *Psikologlarda Narsisizm Düzeyleri ile Tanrıya Bağlanma ve Gelecek Beklentileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, 61.

<sup>468</sup> Sağlam Demirkan, *Diyaliz Hastalarında Bağlanma, Dini Başa Çıkma ve Yaşam Memnuniyeti Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma*, 111.

bir farklılık görülmüştür. Buna göre eğitim düzeyi ilkokuldan lisans ve lisansüstüne doğru ilerledikçe Allah'a güvenli bağlanma düzeylerinde düşüş gözlenmiştir.<sup>469</sup>

Kızılgeçit'in çalışması da elde ettiğimiz bulguları desteklemektedir. Buna göre öğrenim durumu ve yalnızlık duygusu arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. Eğitim durumu yeni sosyal ağlar kurma ve sürdürmeye sebep olması bağlamında yalnızlığı azaltıcı bir işlev görebilir. Nitekim gerek eğitim-öğretim sürecinde gerekse mezuniyetten sonra oluşturulan gruplar ve toplanmalar toplum içerisinde belli bir düzeyde karşılık bulur. "Fakat toplumsal yapıyı etkileyen, sosyo-ekonomik durum, yaşanan bölge, cinsiyet ve meslek grupları gibi faktörlerin eğitim faktöründen daha ziyade bireyin hayatı algılamasında ve yalnızlığı tecrübe etmesinde daha etkili olduğu düşünülebilir."<sup>470</sup> Aynı durumu yetişkin bağlanması ve Allah'a bağlanma düzeyleri için de söyleyebiliriz. Yani ülkemiz için eğitim durumunun etkisi diğer faktörlere göre daha ikincil planda kalmış olabilir.

Katılımcıların **hayatlarının çoğunun geçtiği yere göre** Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri(YİYE)'nde bağlanma, Allah'a bağlanma ve yalnızlık düzeylerine baktığımızda sadece YİYE'de güvenli ve kaygılı bağlanma puanlarında anlamlı farklılık görülmüştür. Buna göre hayatlarını ilçe vd.'de geçirenlerin güvenli bağlanma düzeyleri il ve büyükşehirde geçirenlere göre en düşük iken kaygılı bağlanma düzeyleri en yüksektir.

Demirkan'ın çalışmasına baktığımızda katılımcıların hayatlarının çoğunun geçtiği yere göre hem YİYE'de<sup>471</sup> hem de Allah'a bağlanma düzeylerinde anlamlı bir farklılık görülmemiştir.<sup>472</sup> Subaşı'nın çalışmasına baktığımızda benzer şekilde sosyal çevre ve Tanrı'ya bağlanma düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Subaşı'na göre katılımcıların eğitim düzeyinin en az lisans seviyesinde olması kırsal ve

---

<sup>469</sup> Sağlam Demirkan, *Diyaliz Hastalarında Bağlanma, Dini Başa Çıkma ve Yaşam Memnuniyeti Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma*, 120.

<sup>470</sup> Kızılgeçit, *Yalnızlık Umutsuzluk ve Dindarlık İlişkisi*, 143,144.

<sup>471</sup> Sağlam Demirkan, *Diyaliz Hastalarında Bağlanma, Dini Başa Çıkma ve Yaşam Memnuniyeti Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma*, 112.

<sup>472</sup> Sağlam Demirkan, *Diyaliz Hastalarında Bağlanma, Dini Başa Çıkma ve Yaşam Memnuniyeti Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma*, 120,121.

kentsel çevre ayrımı noktasında Tanrı'ya bağlanma stillerinde oluşabilecek farklılıkların kapanmasına neden olmuş olabilir.<sup>473</sup>

Yakut'un yaptığı yalnızlık, yabancılaşma ve dindarlık düzeyi ile ilgili çalışması da elde ettiğimiz verileri destekler niteliktedir. Buna göre hayatın çoğunluğunun geçtiği yer ile yalnızlık düzeyi arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. Bu noktada yalnızlığın yaşanan ortamdaki kişi sayısından ziyade “hayata katılan anlam ve yaşantıların kalitesiyle” şekillenen niteliksel bir duygu olduğunu söyleyebiliriz.<sup>474</sup> Yani kırsal yerleşimde de kentsel yerleşimde de yalnızlık duygusu için mühim olan şey yaşanan ilişkilerin duygusal yoğunluğu ve bireylerle kurulan sosyal etkileşimlerdir.

**Medeni duruma göre yalnızlık, bağlanma ve Allah'a bağlanma durumlarına** baktığımızda bu sonuçlar arasında anlamlı bir farklılık olduğunu görüyoruz. Buna göre evli olan bireylerin bekar olan katılımcılara nazaran YİYE'de güvenli bağlanma ve Allah'a güvenli bağlanma puanlarının anlamlı olarak daha yüksek olduğunu; güvensiz bağlanma düzeylerinin anlamlı olarak daha düşük olduğunu; bununla birlikte yalnızlık puanlarının anlamlı olarak daha düşük olduğunu görebiliriz. Bu durumda “evli olan bireylerin Allah'a güvenli bağlanmaları evli olmayan bireylerden yüksektir” **şeklindeki 6. hipotezimiz** ve “evli olmayan bireylerin yalnızlık düzeyleri evli olanlara göre daha yüksektir” **şeklindeki 10. hipotezimiz doğrulanmıştır**. Bu sonuca paralel olarak Çınar'ın yetişkin ve yaşlılarda Tanrı'ya bağlanma ile ilgili yaptığı çalışmaya baktığımızda benzer sonuçlarla karşılaşırız. Bu çalışmaya göre de evli olan bireylerin bekar katılımcılara göre Allah'a güvenli bağlanma puanlarının daha yüksek olduğu; buna karşın medeni durum-Allah'a kaygılı bağlanma arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı bulgulanmıştır.<sup>475</sup> Subaşı'nın çalışmasına baktığımızda bekarların evlilere göre Allah'a kaygılı ve kaçınan bağlanmalarının daha yüksek olduğu; buna karşın Allah'a güvenli bağlanmalarının daha düşük olduğu; bununla birlikte anlamlı bir farklılık bulunmadığı gözlenmiştir.<sup>476</sup> Ayrıca Özkan'ın dini başa çıkma ve bağlanma stilleri ile ilgili çalışmasında evli olan bireylerin “Allah'a yönelme

---

<sup>473</sup> Subaşı, *Üniversite Öğrencilerinin Tanrı ile İlişkilerinin Bağlanma Kuramı Açısından Değerlendirilmesi*, 107.

<sup>474</sup> Yakut, *Öğretmenlerde Yabancılaşma, Yalnızlık ve Dindarlık İlişkisi: Polatlı Örneği*, 172.

<sup>475</sup> Çınar, *Yetişkin ve Yaşlılarda Tanrı'ya Bağlanma Tarzı ve Ölüm Kaygısı İlişkisi Üzerine Bir Araştırma*, 61.

<sup>476</sup> Subaşı, *Üniversite Öğrencilerinin Tanrı ile İlişkilerinin Bağlanma Kuramı Açısından Değerlendirilmesi*, 103.

skoru”, “dini yakınlaşma sıklığı”, ve “dindarlık” oranlarının bekarlara ve boşanmış/eşi vefat etmiş kişilere göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu; buna karşın “kişiler arası dini hoşnutsuzluk” puanlarının anlamlı olarak daha düşük olduğu bulgulanmıştır.<sup>477</sup> Özkan’ın dini baş çıkmanın alt boyutlarıyla ilgili elde ettiği verilerin Allah’a güvenli bağlanmayı olumlu olarak etkilediği kanaatindeyiz. İlerideki çalışmalarda bu durumu desteklemek için Allah’a bağlanma-dini başa çıkma ile ilgili çalışmaların yapılmasının konuyu aydınlatacağı kanaatindeyiz.

Knabb’ın yaptığı çalışmaya baktığımızda Tanrı’ya güvensiz bağlananların düşük düzeyde evlilik uyumu gösterdikleri bulgulanmıştır. Bununla birlikte Tanrı’ya bağlanma ve evlilikle ilgili çalışmaları birlikte ele aldığımızda; a) kaygılı bağlanmanın genel olarak ilişki işlevselliğini ve özel olarak evlilik işlevselliğini baltaladığını; b) insan ilişkilerinde kaygılı bağlanmanın Tanrı’ya kaygılı bağlanma ile örtüştüğünü ve c) Tanrı’ya kaygılı bağlanmanın evlilik işleyişi dahil, ilişki işlevselliğinin kalitesini düşürdüğünü ileri sürmektedir. Ayrıca eşlerden biri, daha fazla güven ve emniyetle dolu Tanrı bağlılığını deneyimlediğinde, eşi daha yüksek düzeyde evlilik doyumu, bağlılık, sevgi ifadesi ve anlaşma yoluyla fayda sağlayabilir.<sup>478</sup>

Hacikeleşoğlu’nun çalışmasına baktığımızda evli olan bireylerin Tanrı tasavvurunun “dengeli” alt boyutundan anlamlı olarak daha yüksek puanlar aldıkları ve “ilgisiz” boyutundan daha düşük puanlar aldıkları bulgulanmıştır.<sup>479</sup> Benzer şekilde Mehmedoğlu da evli olan bireylerin Tanrı tasavvurunun “teslim olunan”, “yakın/içkin”, “dost” ve ”seven” alt boyutlarında bekar bireylerden anlamlı olarak daha yüksek puanlar aldıklarını bulgulanmıştır.<sup>480</sup> Evlilik iki kişinin birbirini her yönüyle kabullenerek kurduğu bir ilişki türüdür. Bu kabulleniş içinde sevgi, ilgi, sıcaklık gibi iki kişiyi birbirine bağlayan duyguları barındırır. Tıpkı ilgi gösteren, duyarlı, hassas anne baba imgeleminin Allah tasavvurumuzu etkilemesi hatta şekillendirmesi gibi romantik ilişkilerdeki bağlanma da hem Allah tasavvurumuzu hem de Allah’la aramızdaki

---

<sup>477</sup> Özkan, *Yetişkinlerde Bağlanma Stilleri ve Dini Başa Çıkma İlişkisi*, 75-79 Ayrıca bkz; Ali Ayten, *Tanrı’ya Sığınmak* (İstanbul: İz Yayıncılık, 2012), 99.

<sup>478</sup> Joshua J. Knabb, “A Preliminary Investigation of the Relationship Between Religion and Marital Adjustment Among Christian Adults From a Conservative Denomination”, *Journal of Psychology and Christianity* 33/3 (Fall 2014), 272,273.

<sup>479</sup> Hacikeleşoğlu, *Ebeveyn Tutumları ve Kişilik Özelliklerinin Tanrı Tasavvuru ile İlişkisi Üzerine bir Araştırma*, 195.

<sup>480</sup> Mehmedoğlu, *Tanrıyı Tasavvur Etmek*, 214.

duygusal bağı kuvvetlendirmektedir. İki kişinin arasındaki bu muhabbet bize Allah'ın en güzel isimlerinden olan el-Vedud ismini hatırlatmaktadır. Zira el-Vedud “Salih kullarını çok seven ve onlar tarafından çok sevilen”<sup>481</sup> anlamına gelmektedir. Bu noktada iki kişi arasındaki sevginin bu isimden kaynaklandığını söyleyebiliriz. Tam bu noktada “Sen yeryüzündeki her şeyi versen yine de müminlerin gönüllerini birleştiremezsin. Fakat Allah onların aralarını bulup kaynaştırmıştır.”<sup>482</sup> şeklindeki ayetin sevginin yegane kaynağının Allah olduğunu beyan ettiğini söyleyebiliriz. Bunun yanında Vedud isminin Veli, Rauf, Rab, Rahman, Rahim, Mevla gibi isimlerle yakın anlamlı olduğunu da vurgulamak gerekir.<sup>483</sup>

Literatürde **bağlanma-medeni durum** ilişkisinde sonucumuzu destekleyen bulgular mevcuttur. Buna göre Emine Nurkan'ın çalışmasında bekar olan bireylerin kaygılı bağlanma düzeylerinin evlilere göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu, buna karşın güvenli ve kaçınan bağlanma düzeylerinde evli ve bekarlar arasında anlamlı ilişki olmadığı tespit edilmiştir.<sup>484</sup> Yine Demir<sup>485</sup>, Örsün<sup>486</sup> ve Bingül'ün<sup>487</sup> çalışmaları elde ettiğimiz bulguları desteklemektedir. Genç'in yaptığı çalışmaya baktığımızda da uyumlu evlilik sürdüren çiftlerin güvenli bağlandığı sonucuna ulaşılmıştır.<sup>488</sup> Ayrıca Özkan'ın Yetişkinlerde dini başa çıkma ve bağlanma stilleri ile ilgili yaptığı çalışmada evlilerin korkulu ve kayıtsız bağlanma puanlarının bekar ve boşanmış/eşi vefat etmiş bireylere göre anlamlı olarak daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte güvenli ve saplantılı boyutlarda anlamlı bir sonuç çıkmamıştır. Özkan bu durumu evlilerin “hayatlarında var olan, kendilerini hali hazırda kabul etmiş, kendilerine değer

<sup>481</sup> Bekir Topaloğlu, “VEDÛD - TDV İslâm Ansiklopedisi”, *TDV İslam Ansiklopedisi* (Erişim 07 Kasım 2021).

<sup>482</sup> Enfal, 8/63.

<sup>483</sup> Topaloğlu, “VEDÛD - TDV İslâm Ansiklopedisi”.

<sup>484</sup> Emine Nurkan, *Yetişkinlerde Bağlanma Stilleri ile Duygusal Zeka, Depresyon, Anksiyete ve Stres Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (İstanbul: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans, 2020), 71.

<sup>485</sup> Deniz Senem Demir, *Yetişkinlerde Bağlanma Stilleri ile Sürekli Kaygı Düzeyi ve Sosyotropik-Otonomik Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkinin Özellikleri* (İstanbul: Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans, 2019), 55.

<sup>486</sup> Emine Örsün, *Bireylerin Demografik Özellikleri ile Bağlanma Yönelimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (İstanbul: Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, Yüksek Lisans, 2019), 74.

<sup>487</sup> Fatma Bingül, *Yalnızlığın Bağlanma Stilleri, Beğenilme Arzusu ve Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Açısından İncelenmesi* (Sakarya: Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans, 2020), 48.

<sup>488</sup> Gökçen Genç, *Çift İlişkinde Evlilik Uyumunun Nesne İlişkileri ve Bağlanma Stilleri Açısından İncelenmesi* (İstanbul: Bahçeşehir Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Aile Danışmanlığı Tezli Yüksek Lisans Programı, Yüksek Lisans Tezi, 2020), 78.

veren eşlere sahip olmaları ve başkaları tarafından reddedilme korkusu yaşamamalarının bir sonucu olarak” değerlendirmektedir.<sup>489</sup> Ayrıca çeşitli olumsuz yaşam olayları karşısında eşlerin birbirlerinden destek almalarının bireylerin güven duygularını artırdığını söyleyebiliriz.

Literatüre baktığımızda **medeni durum-yalnızlıkla** ilgili elde ettiğimiz sonucu destekleyen bulgular mevcuttur. Kızılgöçit<sup>490</sup>, Aka<sup>491</sup> ve Şahin’in<sup>492</sup> elde ettiği sonuçlar bulgularımızı desteklemektedir. Bunun yanında iki değişken arasında herhangi bir ilişkinin bulunmadığı çalışmalar da mevcuttur.<sup>493</sup>

İslam dininde ideal bir yaşantı sürmek için evlilik hem hadislerde hem de ayetlerde devamlı tavsiye edilmekte ve zamanı geldiğinde geciktirilmemesi salık verilmektedir. “Üç şeyi geciktirmeyin, vakti gelince namazı, hazır olunca cenazeyi ve denk birini bulunca bekari evlendirmeyi.”<sup>494</sup> şeklindeki hadis bu durumu ifade etmektedir. Ayrıca “Kadın erkeğin, erkek de kadının elbisesidir.”<sup>495</sup> şeklindeki ayet kadın ve erkeğin birbirlerine psikolojik açıdan muhtaç olduklarını ifade etmektedir.<sup>496</sup> “O’nun sınırsız kudretinin göstergelerinden biri de iç dünyanızda huzur ve dinginliğe kavuşmanız diye size kendi türünüzden eşler lütfedip aranızda sevgi ve şefkati yerleştirmiş olmasıdır.”<sup>497</sup> şeklindeki ayet de güvenli bağlanmanın en temel gereklerinden biri olan sevgi ve şefkati vurgulamakta ve eşler arasındaki bu münasebeti kendi varlığının bir göstergesi olarak sunmaktadır. Bu bağlamda eşler arasındaki sevginin evli olan bireyleri Allah’a yakınlaştırdığını söyleyebiliriz. Bunun yanında kadının sevgi, şefkat, merhamet, ilgi, güzellik gibi sıfatları taşıması Allah’ın rahmet, vedud, cemel sıfatlarından kaynaklanmakta; erkeğin koruyan, gözeten, güçlü ve eve rızık getiren yönleri de yine Allah’ın koruyan, gözeten, kadir gibi sıfatlarından kaynaklanmaktadır. Erkek ve kadının

<sup>489</sup> Özkan, *Yetişkinlerde Bağlanma Stilleri ve Dini Başa Çıkma İlişkisi*, 75-77.

<sup>490</sup> Kızılgöçit, *Yalnızlık Umutsuzluk ve Dindarlık İlişkisi*, 139.

<sup>491</sup> Lale Barçın Aka, *Sosyal Medya Kullanım Davranışları ile Yalnızlık Olgusu Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma* (İzmir: Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora, 2021), 154.

<sup>492</sup> Merve Ayşe Şahin, *Yaşlı Bireylerde Sosyal Destek Algısının Yalnızlık ve Umutsuzluk Üzerine Etkisi* (Erzincan: Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans, 2019), 31.

<sup>493</sup> Balkız Çelik, *Kadınların Bağlanma Stilleri ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişki* (Mersin: Toros Üniversitesi Lisansüstü Eğiti Enstitüsü, Yüksek Lisans, 2021), 56; Damla Aslan, *Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Yalnızlık ve Psikolojik Dayanıklılıkla İlişkisi* (İstanbul: Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, Yüksek Lisans, 2020), 32.

<sup>494</sup> Tirmizi, salat, 13/171.

<sup>495</sup> Bakara, 2/187.

<sup>496</sup> Mehmedoğlu, *Tanrıyı Tasavvur Etmek*, 215.

<sup>497</sup> Rum, 30/21.

evlilik vasıtasıyla beraberlik kurması hem dini hem psikolojik açıdan birbirlerini tamamlamaları ve kemale ermeleri noktasında elzemdir. Bu noktada ilgili ayet ışığında erkek ve kadının öne çıkan vasıfları itibariyle birbirlerini dengelediklerini söyleyebiliriz.

Sevgi, teslimiyet, yakınlık, merhamet, dostluk ve şefkat gibi duyguların yaşandığı önemli kaynaklardan biri de aile kurumudur. Evlenmeyip eş ve çocuk sevgisini tatmayan bireyler genel olarak başkalarına sevgi, şefkat ve merhamet gösterme noktasında evli olan bireyler kadar duyarlı ve avantajlı olmayabilirler. Evlilikle beraber pek çok insani vasıf ve değerlerimiz kökleşir ve güçlenir. “Evlilik ilişkisi karşılıklı duygusal bir paylaşımdır.” Evlilikle beraber kadın da erkek de sevgi, merhamet, şefkat, acı, yalnızlık, sıkıntı, keder gibi duygu ve durumları paylaşır. Bu karşılıklı paylaşımın beraber bu duyguların diğerleriyle olan ilişkilere de yayılması kolaylaşır.<sup>498</sup> Dolayısıyla evlilikle beraber yaşanan duygusal ve sosyal doyum bireylerin yalnızlıklarını da azaltmaktadır.

**Yaşa göre bağlanma, Allah’a bağlanma ve yalnızlık ilişkilerine baktığımızda yaş arttıkça Allah’a güvenli bağlanma ve YİYE’de güvenli bağlanmanın anlamlı olarak arttığını; kaçınma ve kaygı boyutlarının anlamlı olarak azaldığını; bununla birlikte yaşla beraber yalnızlığın da azaldığını görürüz. Bu noktada “İleri yaşlarda yalnızlık duygusu artarken Allah’a güvenli bağlanma da artmaktadır.” şeklindeki 7. hipotezimiz kısmen doğrulanmıştır.**

Çınar’ın çalışmasına baktığımızda yaş arttıkça(20-65+) Tanrı’ya güvenli bağlanmanın arttığını fakat anlamlı bir farklılık olmadığını görürüz. Bununla birlikte Tanrı’ya kaygılı bağlanma ve yaş arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir.<sup>499</sup> Gürman’ın 20-40 yaş arası yetişkinlerde yaptığı çalışmaya baktığımızda yaş ile Allah’a bağlanma stilleri arasında anlamlı bir fark görülmemiştir.<sup>500</sup> Benzer şekilde Subaşı da çalışmasında yaş(18-35 yaş) ve Tanrı’ya bağlanma puanları arasında anlamlı bir ilişki görememiştir.<sup>501</sup> Büşra Doğan’ın ergenlerde Allah’a bağlanma ile ilgili çalışmasına

<sup>498</sup> Mehmedoğlu, *Tanrıyı Tasavvur Etmek*, 215,216.

<sup>499</sup> Çınar, *Yetişkin ve Yaşlılarda Tanrı’ya Bağlanma Tarzı ve Ölüm Kaygısı İlişkisi Üzerine Bir Araştırma*, 60,61.

<sup>500</sup> Gürman, *Psikologlarda Narsisizm Düzeyleri ile Tanrıya Bağlanma ve Gelecek Beklentileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, 56.

<sup>501</sup> Subaşı, *Üniversite Öğrencilerinin Tanrı ile İlişkilerinin Bağlanma Kuramı Açısından Değerlendirilmesi*.



baktığımızda 14 yaşındaki ergenlerin 15, 16, 17 yaşındaki ergenlere göre Allah'a daha güvenli bağlandığı sonucunu görürüz.<sup>502</sup> Bu noktada ergenlerin kimliklerinin, kişiliklerinin henüz oturmadığı ve Allah'a dair entelektüel birikimleri yeterli olmadığı için böyle bir sonuçla karşılaşmış olması kanaatindeyiz. Bununla birlikte yaş aralıklarının birbirine yakın olması da yaş ve Tanrı'ya bağlanma ilişkisi arasında anlamlı bir korelasyon görülmemesini açıklayabilir. Nitekim kendi çalışmamızda yaş aralığı 20-65 yaş arası olduğu için çalışmaya katılan bireyler olgunluk açısından dikkate değer bir farklılık göstermektedir. Bununla birlikte Özkan'ın bağlanma stilleri ve dini başa çıkma ile ilgili yaptığı çalışmasında ileri yaş grubundakilerin genç ve yetişkin yaş grubundakilere göre “Allah'a yönelme skoru”, “hayra yorma skoru”, “dini yalvarma skoru”, “dini yaklaşma skoru” ve “olumlu dini başa çıkma” puanları anlamlı olarak daha yüksek çıkmıştır. Özkan bu sonucu daha fazla hayat tecrübesine sahip olma, ölüm korkusu, ileri yaşlarda dine daha çok yaklaşma ve hayatta çok farklı problemlerle karşılaşmış olmayla açıklamaktadır.<sup>503</sup>

Hayat sona ererken, yaşlı yetişkinler kişisel yaşamlarında bir şeyleri düzeltmek ve çözmek isterler. Bu durum Tanrı ile ilişkilerde de geçerlidir. Aslında, aynı anda her şeye gücü yeten, her yerde hazır bulunan ve her şeyi bilen sevgi dolu ve destekleyici bir Tanrı, hayatlarının sonuna yaklaşan insanlara kayda değer bir rahatlık, güvence ve dayanıklılık sağlayabilir.<sup>504</sup> Dolayısıyla Tanrı diğer bağlanma figürlerini kaybeden bazı yaşlı yetişkinler için yedek bağlanma figürü işlevi görür.<sup>505</sup>

Diyaliz hastalarıyla yapılan bir çalışmada yaşlı hastalarda Allah'a güvenli bağlanma düzeyi daha yüksek olarak görülürken; yetişkinlerde kaygılı ve kaçınan bağlanma düzeyi daha yüksek görülmüştür. Yetişkin bireyler hastalığın Allah'tan geldiğini vurgulamışlardır. Kaygı ve kaçınma boyutlarının artmasının sebebi olarak bu hastalığı neden erken yaşta yaşadıklarını anlamlandıramamaları gösterilebilir. “Yetişkinlerin yaşlılara nazaran yaşamdan beklentilerinin daha fazla olması, hastalık nedeniyle bu beklentileri gerçekleştirmemeleri, aile içinde kendisinden beklenen rolleri hastalık nedeniyle yerine getirememeleri ve buna bağlı olarak yoksunluk duygusunu yaşamaları

<sup>502</sup> Doğan, *Ergenlerde Tanrı'ya Bağlanma Tarzları ve Riskli Davranışlar Üzerine Bir Araştırma*, 83.

<sup>503</sup> Özkan, *Yetişkinlerde Bağlanma Stilleri ve Dini Başa Çıkma İlişkisi*, 67-69.

<sup>504</sup> Matt Bradshaw - Blake Victor Kent, “Prayer, Attachment to God, and Changes in Psychological Well-Being in Later Life”, *Journal of Aging and Health* 30/5 (01 Haziran 2018), 19.

<sup>505</sup> Cicirelli, “God As the Ultimate Attachment Figure for Older Adults”, 383.

onların kaygılı ve kaçınılmalı bağlanmalarını destekler niteliktedir.” Yaşlı olan hastalar ise yaşlarından dolayı kendilerini ölüme daha yakın hissederler ve Allah’la daha fazla yakınlık kurmak isterler. Dolayısıyla yaşanan bu durum onların Allah’a güvenli bağlanma düzeylerini artırıyor olabilir.<sup>506</sup>

Yaş ve bağlanma ile ilgili araştırma sonuçlarına baktığımızda yine farklı sonuçlar görürüz. Örneğin Işık’ın yaptığı çalışmada yaş ve güvensiz bağlanma arasında negatif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir.<sup>507</sup> Yine Nurkan’ın çalışmasında yaş ve kaygılı bağlanma arasında anlamlı ölçüde negatif korelasyon görülmüştür.<sup>508</sup> Bir başka çalışmada elde ettiğimiz sonuçla uyumlu olarak yaş ilerledikçe kaçınan bağlanma stiline azaldığı bulgulanmıştır.<sup>509</sup> Buna karşın anlamlı farklılığın tespit edilmediği<sup>510</sup> çalışmalar da mevcuttur.

İnsanlar ergenlikle beraber soyut düşünme evresine geçer, bununla birlikte dine ilgisi artar, dinle ilgili sorgulamalara başlar ve onu anlama çabası içine girer.<sup>511</sup> Bu sorgulamalar ve tereddütler ergenliğin sonları hatta ilk gençlik yıllarına kadar devam eder. Dolayısıyla ergenlik ve ilk gençlik yıllarında bireylerin dini kişilikleri henüz tam oturmamış olur. Bunun yanında insanlar özellikle 20’li yaşlarının sonlarına doğru evlilik, çocuk, iş gibi daha dünyevi telaşlarıyla meşguldürler. Bu süreç içerisinde gençlerin dine olan ilgileri ileri yaşlardaki yetişkinlere göre daha düşük olabilir. Buna karşın yaş ilerledikçe insanlar genel olarak hayatlarını kurmuş olurlar ve ilk gençlik yıllarındaki dünyevi telaşları nispeten azalmış olur. Zaman geçtikçe anne-baba, eş, yakın arkadaş gibi sevdiklerimizi de yavaş yavaş kaybetmeye başlarız. Bu noktada insanlar ölüm ve ahiret gerçeğiyle yüzleşmeye başlamış olur. Özellikle yaşamın

---

<sup>506</sup> Sağlam Demirkan, *Diyaliz Hastalarında Bağlanma, Dini Başa Çıkma ve Yaşam Memnuniyeti Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma*, 167.

<sup>507</sup> Sema Işık, *Genç Yetişkinlerde Beş Faktörlü Kişilik Özelliklerinin Bağlanma Stillerine göre İncelenmesi* (İstanbul: Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, Yüksek Lisans, 2021).

<sup>508</sup> Adem Nurkan, *Yetişkinlerin Spiritüel İyi Oluş Düzeyleri ile Bağlanma Stilleri ve Olumlu Sosyal Davranış Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (İstanbul: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans, 2020), 53.

<sup>509</sup> Örsün, *Bireylerin Demografik Özellikleri ile Bağlanma Yönelimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, 73.

<sup>510</sup> Burcu Fırat, *Annelerin Duygu Düzenleme Güçlükleri ve Erişkin bağlanma Stillerine göre 48-72 Aylık Çocukların Duygu Düzenleme Becerilerinin İncelenmesi* (İstanbul: İstanbul Arel Üniversitesi, Yüksek Lisans, 2020); Yelda İpek Çağlayan, *Eşlerde Evlilik Uyumu ile Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (İstanbul: İstanbul Aydın Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans, 2019).

<sup>511</sup> Abdülkerim Bahadır, *Ergenlik Döneminde Dini Şüphe ve Tereddütler* (Bursa: Bursa Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans, 1994), 23.

ilerleyen yıllarında daha derinden düşünmeye başladığımız ölüm ve ahiret düşünceleri bizleri Allah'a ve dine daha çok yaklaştırır.

Kısaca yaşın ilerlemesiyle beraber insanda psikolojik, fizyolojik ve sosyo-kültürel değişimler söz konusu olur. Dolayısıyla yaşla birlikte insanın psikolojik yaşantısında yer alan bütün olgular değişmekte ve olgunlaşmaktadır. Bu değişimle beraber insanların Tanrı tasavvurlarının da değişimi kaçınılmaz hale gelmektedir.<sup>512</sup> Bu değişimin elbette Allah'a bağlanmayı ve O'nunla kurulan her türlü ilişkiyi etkilemesi kaçınılmazdır.

İnsanların yaşları ilerledikçe, kimlikleri, kişilikleri, düşünce dünyaları oturmakta ve belli bir karar noktasına varmaktadır. Buna dayalı olarak yakın ilişkileri daha tutarlı ve kararlı bir seyir almaktadır. Hayatta başkalarıyla yaşanan tecrübeler arttıkça diğer insanlar daha iyi tanınmakta ve bireyler kendi karakterlerine, sosyal durumlarına, fikirlerine daha yakın insanlar seçebilmektedir. Buna karşın ilk gençlik yıllarında bireylerin kişilik ve kimlikleri henüz tam olarak oturmamış olur. Dolayısıyla gençler çok farklı ilişkisel deneyimler yaşamakta, kendi kişiliklerinden, sosyal yaşantılarından, fikirlerinden hayli farklı özellikte bireylerle tanışmakta ve bu ilişkileri yeni yeni inşa etmektedirler. İlişkilerde yaşanan bu farklılıklar gençleri ister istemez temkinli ve tedbirli olmaya itmekte, yakın-duygusal ilişkilerden geri çekmekte; dolayısıyla bağlanma stilleri olumsuz olarak gelişmekte ve yalnızlıkları artabilmektedir. Bununla birlikte özellikle 20-35 yaş arasındaki gençler evlilik ve iş gibi sosyal şartlarını henüz tam oturtamadıkları için yakın ilişkileri tam bir istikrar kazanamamaktadır. Sonuç olarak yaş arttıkça edinilen tecrübeyle birlikte insanların çevresinde çok daha güvenilir insanlar olmakta bu durum da onların hem güvenli bağlanmalarını artırmakta hem de yalnızlıklarını azaltmaktadır.

Literatüre baktığımızda çalışmamızda elde ettiğimiz bulguları desteklemeyen veriler de mevcuttur. Şeremet'in üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada da yaş ve yalnızlık arasında herhangi bir ilişki görülmemiştir.<sup>513</sup> Benzer şekilde Kızılgeçit<sup>514</sup>,

---

<sup>512</sup> Hacıkeleşoğlu, *Ebeveyn Tutumları ve Kişilik Özelliklerinin Tanrı Tasavvuru ile İlişkisi Üzerine bir Araştırma*, 187.

<sup>513</sup> Şeremet, *Güvensiz Bağlanma ve Yalnızlık Arasındaki İlişkide Duygu Düzenlemenin Aracı Rolü*, 60.

<sup>514</sup> Kızılgeçit, *Yalnızlık Umutsuzluk ve Dindarlık İlişkisi*, 134.

Yüksel, Özcan ve Kahraman<sup>515</sup> da yaş ve yalnızlık arasında anlamlı bir ilişki tespit etmemiştir. Yakut ise çalışmasında yaş ile yalnızlık arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit etmiştir.<sup>516</sup> Buna karşılık Yapıcı'nın çalışmasında yaş ve yalnızlık arasında çok kuvvetli olmayan anlamlı ters yönlü bir ilişki çıkmıştır. Buna göre yaş arttıkça yalnızlık azalmaktadır.<sup>517</sup> Literatürde gözlenen bu farklılıkla ilgili olarak Cacioppo ve Hawkey şu şekilde bir yorumda bulunmuşlardır: “Yaş, genler, etnik yapı, eğitim ve gelir durumu gibi yapısal faktörler, anlamlı gruplara katılımı ve sosyal roller oluşturmada fırsatlar sunmakta ve bu faktörler yalnızlığın bireysel farklılıklarına etkide bulunmaktadır. Yaş yalnızlıkla ilişkilidir. Fakat bu ilişki biçimi, geleneksel kabulde olduğu üzere doğrusal değil eğrisel bir ilişki biçimidir.”<sup>518</sup>

**Sosyoekonomik duruma göre yakın ilişkilerde bağlanma, Tanrı'ya bağlanma ve yalnızlık ilişkisine** baktığımızda gelir durumunun her üç değişkenle de anlamlı ilişkisinin olduğunu görürüz. Buna göre gelir durumu orta olanların Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri(YİYE)'nde güvenli bağlanma ve Allah'a güvenli bağlanmada en yüksek puana sahip olduğunu; buna karşın gelir durumu düşük olanların hem YİYE'de hem de Allah'a bağlanmada kaygı ve kaçınma boyutlarının anlamlı olarak yüksek olduğunu görürüz. Bununla birlikte gelir durumu ve yalnızlık ilişkisinde gelir durumu düşük grupta olan bireylerin yalnızlık düzeylerinin anlamlı olarak yüksek olduğunu görürüz. Buna göre “Sosyoekonomik durumu daha düşük olan bireylerin Allah'a güvenli bağlanmaları sosyoekonomik açıdan iyi durumda olanlardan daha yüksek düzeydedir.” **şeklindeki 4. hipotezimiz doğrulanmamıştır.** Buna karşın “Sosyoekonomik açıdan alt seviyede bulunma ile yalnızlık duygusu arasında pozitif bir ilişki vardır.” **şeklindeki 8. hipotezimiz doğrulanmıştır.**

Literatüre baktığımızda Çınar'ın çalışmasında sosyoekonomik durum ve Allah'a güvenli bağlanma arasında anlamlı bir ilişki görülmemekle birlikte orta seviyede gelir durumuna sahip bireylerin düşük ve ortanın üstünde olan gruplara göre Allah'a güvenli bağlanmalarının nispeten daha yüksek olduğu bulunmuştur. Kaygı boyutunda ise düşük

<sup>515</sup> Müge Yukay Yüksel vd., “Orta Yaş Öğretmenlerin Yalnızlık Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi”, *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi* 2/4 (2013).

<sup>516</sup> Yakut, *Öğretmenlerde Yabancılaşma, Yalnızlık ve Dindarlık İlişkisi: Polatlı Örneği*, 114.

<sup>517</sup> Yapıcı, “Gençlerde Dindarlığın Farklı Görüntüleri ile Yalnızlık Arasındaki İlişkiler”.

<sup>518</sup> John T. Cacioppo - Lois C. Hawkey, *Loneliness* (Chicago: University of Chicago Press., 2007), 8,9'den akt; Kızılgöçer, *Yalnızlık Umutsuzluk ve Dindarlık İlişkisi*, 135.

gelirli olanların puanlarının anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulgulanmıştır.<sup>519</sup> Demirkan'ın çalışmasına baktığımızda gelir durumu ve Allah'a bağlanma düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır.<sup>520</sup> Türkiye'de Allah'a/Tanrı'ya bağlanma ile ilgili yapılan diğer çalışmalara baktığımızda sosyoekonomik durum ve Allah'a bağlanma ilişkisini ölçen başka bir bulguya rastlamadık. Bununla birlikte Hacıkeleşoğlu<sup>521</sup> ve Mehmedoğlu'nun<sup>522</sup> çalışmalarında da Tanrı tasavvuru-sosyoekonomik durum arasında anlamlı sonuçlara rastlanmamıştır.

Sümer ve Güngör'ün çocuk yetiştirme stilleri, bağlanma ve yakın ilişkilerle ilgili çalışmalarında gelir düzeyi ile anne babadan algılanan kabul/ilgi arasında anlamlı düzeyde pozitif korelasyon; sıkı denetim/kontrol arasında da anlamlı ölçüde negatif korelasyon bulgulanmıştır. Elde edilen bu bulgu gelir düzeyi düşük olan ailelerde sıkı denetim ve kontrolün yüksek olduğunu gösterir. Yine aynı çalışmada yüksek oranda kabul/ilginin güvenli bağlanmayla; sıkı denetim ve kontrolün de güvensiz bağlanmayla anlamlı bir ilişkisi olduğu tespit edilmiştir.<sup>523</sup> Buradan da anlaşılacağı üzere gelir durumunun düşük oluşu bireyleri daha temkinli olmaya itmekte ve bunu anne-babaların çocuklarına yansıtma neden olabilmekte; onlara karşı kontrolü ve sıkı denetimi artırmalarına neden olabilmektedir.

Diyaliz hastalarıyla yapılan bir çalışmada sosyoekonomik durum ve bağlanma stilleri arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Buna göre güvenli boyutta daha ziyade ihtiyaçlarını genel olarak karşılayanların; kaygılı boyutta ise daha çok ihtiyacını karşılamada sıkıntı çekenlerin ve sadece ihtiyaçlarını karşılayabilenlerin yer aldığı bulgulanmıştır.<sup>524</sup>

---

<sup>519</sup> Çınar, *Yetişkin ve Yaşlılarda Tanrı'ya Bağlanma Tarzı ve Ölüm Kaygısı İlişkisi Üzerine Bir Araştırma*, 64.

<sup>520</sup> Fatma Sağlam Demirkan, "Yetişkin Kronik Hastalarda Allah'a Bağlanma, Duygu Durumu ve Yaşam Memnuniyeti İlişkisi", *Kilis 7 Aralık Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 7/1 (2020), 122.

<sup>521</sup> Hacıkeleşoğlu, *Ebeveyn Tutumları ve Kişilik Özelliklerinin Tanrı Tasavvuru ile İlişkisi Üzerine bir Araştırma*, 199.

<sup>522</sup> Mehmedoğlu, *Tanrıyı Tasavvur Etmek*, 211.

<sup>523</sup> Nebi Sümer - Derya Güngör, "Çocuk Yetiştirme Stilllerinin Bağlanma Stilleri, Benlik Değerlendirmeleri ve Yakın İlişkiler Üzerindeki Etkisi.", *Türk Psikoloji Dergisi* 14/44 (1999), 35-58.

<sup>524</sup> Sağlam Demirkan, *Diyaliz Hastalarında Bağlanma, Dini Başa Çıkma ve Yaşam Memnuniyeti Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma*, 113,114.

Gelir durumu ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkide elde ettiğimiz verilerle uyuşmayan, farklı sonuçlar da mevcuttur. Örsün<sup>525</sup>'ün çalışmasına baktığımızda bağlanma ve gelir durumu arasında herhangi bir ilişkinin tespit edilmediğini görürüz.

Sosyoekonomik durum ve yalnızlık ilişkisinde Kızılgeçit,<sup>526</sup> Yapıcı,<sup>527</sup> Tel ve arkadaşlarının<sup>528</sup> elde ettiği sonuçlar bulgularımızı desteklemektedir. Elde ettiğimiz sonuçları desteklemeyen bulgular da mevcuttur. Hudaynazarova ve arkadaşlarının çalışmasına baktığımızda elde ettiğimiz sonucun aksine gelir durumu ve yalnızlık arasında pozitif yönlü anlamlı bir korelasyon olduğunu görürüz. Buna göre gelir durumu arttıkça yalnızlık da artmıştır.<sup>529</sup>

Gelir durumunun yüksek oluşu bireye farklı etkinliklere katılma ve çeşitli beceriler elde etme imkanı sunar. Bunun yanında çok daha geniş sosyal birliktelik fırsatları sunar. Bu noktada gelir durumunun yüksek oluşu bireyin hem yalnız kalmasını engeller hem de yakın ilişkilerinin olumlu bir şekilde gelişmesine katkıda bulunur.<sup>530</sup>

Yaşadığımız dünyada maddeye verilen önemin artmasıyla birlikte gelir durumu da bireylerin yaşam kalitesini etkileyen önemli koşullar arasına girmektedir. İnsanları devamlı yeni şeyler almaya sürükleyen tüketim kültürü anlam ve değer dünyamızı maddeye göre şekillendirmekte ve gelir durumu düşük olan bireylerin kendilerini bu dünyadan dışlanmış olarak hissetmelerine neden olabilmektedir. Bu durum yaşam doyumunu ve psikolojik iyi oluşumuzu olumsuz olarak etkilemekte ve gelir durumu düşük düzeyde olan bireyleri yalnız hissettirmektedir. Bu algıyla birlikte bireylerin yaşanan maddi sıkıntılara sabır ve tevekkül göstermeleri zorlaşmaktadır. Nitekim Peygamber Efendimiz de “Fakirlik neredeyse küfür olacaktı.”<sup>531</sup> diyerek durumu izhar etmiştir. Yine Peygamber Efendimiz “Allah’ım! Fakirlikten, yokluktan, zilletten,

---

<sup>525</sup> Örsün, *Bireylerin Demografik Özellikleri ile Bağlanma Yönelimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, 76.

<sup>526</sup> Kızılgeçit, *Yalnızlık Umutsuzluk ve Dindarlık İlişkisi*, 141.

<sup>527</sup> Yapıcı, “Gençlerde Dindarlığın Farklı Görüntüleri ile Yalnızlık Arasındaki İlişkiler”, 192.

<sup>528</sup> Hatice Tel vd., “Evde ve Kurumda Yaşayan 60 Yaş ve Üzeri Bireylerin Günlük Yaşam Aktivitelerini Sürdürme ve Yalnızlık Yaşama Durumu”, (2006), 38.

<sup>529</sup> Ayrahat Hudaynazarova vd., “Yetişkinlerin Yaşam Doyumu, Yalnızlık ve Öz-tiksinme Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi* 10/1 (26 Ocak 2021), 190.

<sup>530</sup> Kızılgeçit, *Yalnızlık Umutsuzluk ve Dindarlık İlişkisi*, 142.

<sup>531</sup> Beyhaki, *Şu’abu’l-İman*, 267.

zulmetmekten ve zulme uğramaktan da sana sığınırım.”<sup>532</sup> diyerek fakirliğin zorluğuna işaret etmiştir.

Bununla birlikte Kur’an-ı Kerim zenginliğin, mal-mülkün insanın fitnesi olabileceğini vurgulamaktadır.<sup>533</sup> Artan zenginlikle birlikte elde edilen imkanların iyi şekilde kullanılmasının yanında kötü bir şekilde kullanılması riski de vardır. En başta insanın kendisini Allah’tan müstağni görüp kibre kapılma riski vardır. Dolayısıyla insan kendisini gücün kaynağı olarak görüp zenginleştikçe dua ve ibadet gibi dini davranışlardan uzaklaşabilir. Buna karşın fakirlik insanın kendisini kul, Allah’ı da yegane Rabb ve her şeyin sahibi olarak görmesine sebep olabilir. Bu noktada gelir durumu düşük olan bireylerin yaşadıkları maddi sıkıntılar karşısında Allah’a daha çok dua ve ibadet edip O’na daha çok sığınacağı muhtemeldir. Dolayısıyla ekonomik nedenlerden dolayı sıkıntılar yaşandığında bireylerin bu olumsuz duyguları telafi etmek için Allah’ı güvenli bir sığınak olarak görüp O’na yönelebilecekleri öngörülmüştü. Bu yönüyle düşük sosyoekonomik durumun kulu Allah’a daha çok yakınlaştıracığı düşünülmüştü.

## **B. Yalnızlık Duygusu, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri(YİYE) ve Allah’a Bağlanma Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi**

Çalışmamızda **yalnızlık, YİYE ve Allah’a bağlanma** düzeyleri arasındaki korelasyona baktığımızda yalnızlık ile Allah’a güvenli bağlanma ve YİYE’de güvenli bağlanma düzeyi arasında negatif yönlü anlamlı ilişki görülürken; yalnızlık ile diğer iki ölçeğin kaygı ve kaçınma boyutlarında pozitif yönlü anlamlı ilişki görülmüştür.

YİYE ve Allah’a bağlanma boyutları arasındaki bulgulara gelince; YİYE’de güvenli bağlanma ve Allah’a güvenli bağlanma stilleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki görülmüştür. Yine YİYE’de güvensiz bağlanma stilleri ve Allah’a güvensiz bağlanma stilleri arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler görülmüştür. Buna göre uygunluk hipotezinin iddiası doğrulanmıştır. Yani yakın ilişkilerde güvenli bağlanan bireyler Tanrı’ya da güvenli bağlanmıştır ve yakın ilişkilerde güvensiz bağlanma örüntüsü geliştiren bireyler Tanrı ile de güvensiz bağlanma örüntüsü geliştirmiştir.

---

<sup>532</sup> Buhari, De’avat, 40.

<sup>533</sup> Tegabün, 64/15.

Yetişkin bağlanma boyutlarının ve Allah'a bağlanma boyutlarının yalnızlık duygusu üzerindeki etkilerine gelince; Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri(YİYE)'nde güvenli bağlanma ve Allah'a güvenli bağlanma bağımsız değişkenlerinin yalnızlık bağımlı değişkeninin %40'ını açıkladığı ve yalnızlığı anlamlı olarak yordadığı bulgulanmıştır. Yine YİYE'de güvensiz bağlanma boyutlarının ve Allah'a güvensiz bağlanma boyutlarının yalnızlık değişkenindeki varyansın %43'ünü açıkladığı ve YİYE'de kaçınan ve kaygılı bağlanma ile Allah'a kaygılı bağlanmanın yalnızlık bağımlı değişkenini anlamlı olarak yordadığı bulgulanmıştır. Buna karşın Allah'a kaçınan bağlanma bağımsız değişkeninin yalnızlığı anlamlı düzeyde yordamadığı bulunmuştur.

Bu sonuçlara göre “Allah'a güvenli bağlanan bireyler Allah'a kaygılı ve kaçınan bireylere göre yalnızlık duygusunu hissetmeye daha az eğilimlidir.” **şeklindeki 1. ve ana hipotezimiz;** “Allah'a güvensiz bağlanma boyutları ile yalnızlık duygusu arasında pozitif yönde bir ilişki mevcuttur.” **şeklindeki 2. hipotez;** “Yakın ilişkilerde güvenli bağlanma gösteren katılımcıların Allah'a bağlılıkları da güvenli ve anlamlıdır.” **şeklindeki 5. hipotez;** “Yakın ilişkilerde güvenli bağlanma ile yalnızlık duygusu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.” **şeklindeki 11. hipotez ve** “Yakın ilişkilerde güvensiz bağlanma boyutları ile yalnızlık duygusu arasında pozitif bir ilişki vardır.” **şeklindeki 12. hipotez doğrulanmıştır.**

Hayta'nın çalışmasına baktığımızda sonuçların elde ettiğimiz bulgularla uyumlu olduğunu görürüz. Buna göre Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri(YİYE)'nde güvenli bağlanma gösteren bireyler Tanrı'ya bağlanma ölçeğinde de güvenli bağlanma göstermiştir. Çalışmadan çıkan diğer bir sonuç YİYE'de kayıtsız bağlanma gösteren bireylerin Tanrı'ya bağlanma ölçeğinde yüksek oranda güvenli bağlanma göstermesidir. “Türk insanın Allah tasavvuru açısından bu durum; yakın ilişkilerde güvensiz bağlanma stillerinden kayıtsız bağlanma gösterilse de, Allah ile ilişkiler söz konusu olduğunda Allah'a karşı daha olumlu bir bağlanma gösterildiği şeklinde yorumlanabilir.” “Bağlanma literatüründe kayıtsız bağlananlar, kendini değerli hissetme ve sevilebilir olduğu duygusunu, diğer insanlara karşı olumsuz beklentilerle birleştirmeleriyle karakterize edilirler. Bu kişiler diğer insanlara duyulan gereksinimi ve yakın ilişki ihtiyacını savunmacı bir şekilde reddederler ve kendi özerkliklerine çok fazla önem



verirler.”<sup>534</sup> Bu sonuca göre yakın ilişkileri çok güvenli olmayan kayıtsız bağlanmış bireylerin bağlanma kuramının telafi hipotezine göre, yaşadıkları bu eksiklikleri Allah’a güvenli bağlanarak dengeledikleri söylenebilir.<sup>535</sup>

Subaşı’nın çalışması da elde ettiğimiz bulguları kısmen doğrular niteliktedir. Buna göre yetişkinlikte güvensiz bağlanma ve Tanrı’ya güvensiz bağlanma arasında anlamlı bir ilişki görülmüştür. Bu noktada ikame hipotezinin öne sürdüğü gibi yetişkinlikte yaşanan güvensiz bağlanma örüntüleriyle Allah’a güvensiz bağlanma örüntülerinin birbirine paralel olduğunu söyleyebiliriz. Buna karşın Tanrı’ya güvenli bağlanma ve yetişkinlikte bağlanma stilleri arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. Yetişkinlikte görülen bağlanma stilleri ve Allah’a güvenli bağlanma arasında anlamlı bir farklılığın görülmemesi, yetişkin bağlanma stilleri ne olursa olsun genelde dinin özelde Tanrı inancının toplumsal açıdan yerinin çok büyük olması sebebiyle insanları her halükarda kuşatması şeklinde yorumlanabilir.<sup>536</sup>

Demirkan’ın diyaliz hastalarında Allah’a Bağlanma, duygu durumu ve yaşam memnuniyetiyle ilgili çalışmasına baktığımızda yine elde ettiğimiz bulguları destekleyen sonuçlar görmekteyiz. Buna göre yetişkinlere kaygılı ve kaçınan bağlanan bireylerin Allah’a da kaygılı ve kaçınan bağlandıkları; yetişkinlere güvenli bağlananların Allah’a da güvenli bağlandıkları bulgulanmıştır. Bununla birlikte hem Allah’a hem de yetişkinlere güvenli bağlanma stiline sahip olan bireylerin hem olumlu duygular hem de yaşam memnuniyeti puanlarının güvensiz bağlananlara göre daha yüksek olduğu bulgulanmıştır.<sup>537</sup> Çünkü güvenli bağlanan bireyler hem kendilerine hem de diğerlerine yönelik olumlu tutum ve düşüncelere sahiptirler, kendilerine değer verdikleri gibi başkalarına da değer verirler, böylelerinin özsaygıları yüksektir ve

---

<sup>534</sup> Maureen Miner, “The Impact of Child-Parent Attachment, Attachment to God and Religious Orientation on Psychological Adjustment”, *Journal of Psychology and Theology* 37/2 (01 Haziran 2009), 114-124’den akt; Hayta, *Bağlanma Kuramı ve Tanrı Tasavvuru İlişkisi Üzerine Bir Araştırma*, 156.

<sup>535</sup> Hayta, *Bağlanma Kuramı ve Tanrı Tasavvuru İlişkisi Üzerine Bir Araştırma*, 156.

<sup>536</sup> Subaşı, *Üniversite Öğrencilerinin Tanrı ile İlişkilerinin Bağlanma Kuramı Açısından Değerlendirilmesi*, 118,119.

<sup>537</sup> Sağlam Demirkan, “Yetişkin Kronik Hastalarda Allah’a Bağlanma, Duygu Durumu ve Yaşam Memnuniyeti İlişkisi”.

diğerleriyle iletişime de açıktırlar.<sup>538</sup> Yine bu çalışmanın da uygunluk/ikame hipotezini destekler nitelikte olduğunu görürüz.

Yapılan bir başka çalışmada dindar olan ebeveynine güvenli bağlanan bireylerin Tanrı'ya kaygılı bağlanma düzeyleri ve depresyon tecrübeleri daha düşük; psikolojik sağlamlıkları ve manevi güçleri(inner strength) daha yüksek olarak bulunmuştur. Tanrı'ya kaçınan bağlanma boyutu yüksek düzeyde olan bireylerin dindar olma ve dini davranışlarda bulunma olasılıklarının daha düşük olduğu ve daha içe dönük depresif deneyimler ve depresyon semptomolojisi yaşadıkları bulgulanmıştır.<sup>539</sup>

Bir göğüs sağlığı merkezinde göğüs kanseri tanısı alan ve iyi huylu/zararsız tümör tanısı alan kadınlar arasında bu tanıya verdikleri tepkiler konusunda Tanrı'ya bağlanmanın rolü araştırılmıştır. Yapılan korelasyon analizinde her iki grupta da Tanrı'ya kaygılı bağlanan hastaların yüksek düzeyde depresyon ve kaçınarak başa çıkma davranışı gösterdikleri bulgulanmıştır. Yaşanan bu stresli durumlara baktığımızda göğüs kanseri tehdidiyle karşı karşıya kalan kadınlar için Tanrı'ya bağlanmanın rahatlık ve güven kaynağı olduğunu söyleyebiliriz. Özellikle kadınların göğüs sağlığıyla ilgili tanının kanser olup olmadığı yönündeki belirsizlikle başa çıkma noktasında Tanrı'ya bağlanma onlara yardımcı olur. Bunun aksine Tanrı'ya kaçınan bağlanma, daha fazla duygusal strese neden olan göğüs kanseriyle kaçınarak başa çıkma davranışını tetikleyebilir.<sup>540</sup> Bireylerin özellikle tek başlarına başa çıkmakta zorlanacakları yakınların ölümü, ölümcül hastalık, uzuv kaybıyla sonuçlanan kazalar gibi travmatik olaylar her şeye gücü yeten ve merhametli bir Rabb tasavvuruyla daha rahat atlatılabilir. Zira Kadir ve merhametli bir Rabb tasavvuru bireylerin başlarına gelen travmatik olaylara daha pozitif dini yüklemelerde bulunmasına yardımcı olur. Bu durum da olumlu dini başa çıkmayı beraberinde getirerek bireylerin daha anlamlı bir hayat sürmeleriyle sonuçlanır.

Zorlu yaşam koşulları karşısında bağlanma stilleri bireylerin sorunlarla nasıl baş edecekleri konusunda onlara yön verir. Bağlanma figürlerine güvenli bir şekilde

---

<sup>538</sup> Sağlam Demirkan, *Diyaliz Hastalarında Bağlanma, Dini Başa Çıkma ve Yaşam Memnuniyeti Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma*, 159.

<sup>539</sup> Mary Kathleen Hill, *Individual Attachment Styles and the Correspondence/Compensation Hypotheses in Relation to Depression and Depressive Experiences*. (University of North Texas, Doctor Of Philosophy, 2008), 66.

<sup>540</sup> Terry Lynn Gall - Bilodeau Cynthia, "Attachment to God and Coping with the Diagnosis and Treatment of Breast Cancer: A Longitudinal Study", *Supportive Care in Cancer* 28/6 (2020), 2783-2786.

bağlanan bireyler kendilerine ve diğerlerine/Allah'a yönelik pozitif algı geliştirdikleri için stresli olaylar karşısında diğerleriyle/Allah'la yakın ilişki kurarak zorlu durumlardan kurtulmak için çaba sarf ederler. Güvensiz bağlanan bireyler hem kendilerine hem de diğerine/Allah'a yönelik negatif tutum geliştirdikleri için ya yaşanan problemleri görmezden gelerek kaçınma davranışı gösterirler ya da sadece soruna odaklanarak kaygı düzeylerini daha da artırırılar. Buna karşın güvenli bağlanan bireyler çözüm odaklı düşünerek sorunlardan daha rahat bir şekilde kurtulurlar.<sup>541</sup>

Kirkpatrick ve Shaver çalışmalarında Tanrı'ya güvenli bağlanan bireylerin güvensiz bağlananlara göre daha az yalnızlık ve depresyon yaşadıklarını bulgulamışlardır. Bunun yanında genel hayat memnuniyeti ile sevgi dolu Tanrı algısı arasında pozitif; mesafeli ve kontrol edici Tanrı imajı arasında negatif korelasyon bulgulamışlardır. Yine aynı çalışmada kendini agnostik olarak tanımlayan bireylerin çoğunun kaçınan; ateist olarak tanımlayanların çoğunun da kaygılı/ikircikli bağlandıkları bulgulanmıştır. Elde edilen bu bulgular zihinsel modeller hipotezini desteklemektedir. Ayrıca güvenli bağlanan grup Tanrı'yı güvensiz bağlananlara göre daha sevgi dolu, daha az kontrol edici ve daha az mesafeli olarak algılamış. Benzer şekilde güvenli grup dine bağlılıkta daha yüksek bir düzey göstermiştir. Bu sonuçlar din ve romantik bağlanmanın paralel ilişki gösterdiğine yönelik zihinsel modeller hipotezini desteklemektedir ve genel olarak güvenli romantik ilişkiye sahip bireyler güvenli bağlananlardır.<sup>542</sup>

Beck ve McDonald'ın çalışmalarında yetişkin yakın ilişkilerinde kaygılı bağlanma gösterenlerin Tanrı'ya bağlanmalarının da büyük oranda kaygılı olduğu bulgulanmıştır.<sup>543</sup> Arvas'ın çalışmasına baktığımızda sorgusuz ve kesin bir Allah inancına sahip olma ile yaşam doyumu ve öznel iyi olma hali arasında güçlü olmayan ancak pozitif yönlü, anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.<sup>544</sup> Benzer şekilde Korkmaz'ın çalışmasına baktığımızda Tanrı'ya kaygılı bağlanma ile psikolojik iyi olma hali arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Buna göre Tanrı'ya kaygılı bağlanma

---

<sup>541</sup> Sağlam Demirkan, "Yetişkin Kronik Hastalarda Allah'a Bağlanma, Duygu Durumu ve Yaşam Memnuniyeti İlişkisi", 478.

<sup>542</sup> Kirkpatrick - Shaver, "An Attachment-Theoretical Approach to Romantic Love and Religious Belief", 270-272.

<sup>543</sup> Beck - McDonald, "Attachment to God", 97.

<sup>544</sup> Fatma Balcı Arvas, *Psikoloji, Din ve Mutluluk* (Bursa: Emin Yayınları, 2016), 183.

arttikça psikolojik iyi olma hali azalmaktadır.<sup>545</sup> Yapılan bir başka çalışmada Tanrı'ya güvenli bağlanma ve duanın(Prayer) öz-saygı, iyimserlik ve yaşam memnuniyeti ile pozitif yönlü anlamlı bir ilişkisi olduğu bulgulanmıştır. Yani duanın sıklığı ve Tanrı'ya güvenli bağlanma arttikça psikolojik iyi oluş da artmaktadır.<sup>546</sup> Kendilerini korumak ve rahatlatmak için orada olacağına inandıkları bir Tanrı'ya düzenli olarak dua eden bireyler, dua ederken rahatlayabilir ve dini öğretilerle veya dua sırasında edinilen içgörülerle uyumlu, sağlığı destekleyici davranışları seçerler. Bunun aksine ihtiyaç anında orada olacağına inanmadıkları bir Tanrı'yla ilişki kurmak için dua edenler derin bir yabancılaşma duygusu hissedebilir ve bu nedenle ruh sağlıklarında bir düşüş gözlenebilir.<sup>547</sup>

Sharif ve ark. İran'da yaşayan yaşlılarda bağlanma ile umut, dindarlık ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Çalışmanın sonucunda kaygılı bağlanma stilinin dine bağlanma ve yaşam doyumunu ile ters ve anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca yakın(close) ve güvenli bağlanma stilinin umut, yaşam doyumunu, aile üyeleriyle etkileşim kurma ve onlardan destek alma arasında pozitif bir korelasyon görülmüştür.<sup>548</sup> Zira güvenli bağlanan bireyler kendilerini değerli ve sevebilir olarak gördükleri ve diğerlerine rahatlıkla güven duydukları için başkalarından kolayca ve çekinmeden yardım ve destek alabilirler. Ayrıca Bowlby'nin içsel çalışan modeller tezine baktığımızda güvenli bağlanan bireylerin hayata dair beklentilerinin de pozitif yönde, umutla geliştiğini söyleyebiliriz. Çünkü kendilerini ve başkalarını pozitif şekilde algılayan bireyler daha esnek düşünebilirler ve yaşanan problemlerle daha olumlu bir şekilde başa çıkabilirler.

Dini başa çıkma ve Tanrı'ya bağlanma stilleri ile ilgili olarak yapılan bir çalışmada Tanrı'ya güvenli bağlananların sevdikleri kişiler ameliyata girdiklerinde daha pozitif dini başa çıkma stratejileri gösterdikleri bulgulanmıştır. Buna karşın Tanrı'ya kaçınan bağlanma ile manevi başa çıkma arasında negatif bir korelasyon görülmüştür. Benzer şekilde Tanrı'ya kaçınan bağlananlar olumsuz manevi başa çıkma stratejilerini

---

<sup>545</sup> Erdoğruca Korkmaz, *Bağlanma, İnsan-Tanrı İlişkisi ve Psikolojik İyilik Hali*, 99.

<sup>546</sup> Bradshaw - Kent, "Prayer, Attachment to God, and Changes in Psychological Well-Being in Later Life", 13,14.

<sup>547</sup> Bradshaw - Kent, "Prayer, Attachment to God, and Changes in Psychological Well-Being in Later Life", 17.

<sup>548</sup> Saeed Pahlevan Sharif vd., "Attachment: The Mediating Role of Hope, Religiosity, and Life Satisfaction in Older Adults", *Health and Quality of Life Outcomes* 19/ (2021), 6,7.

kullanmışlardır.<sup>549</sup> Buradan hareketle Tanrı'ya güvenli bir şekilde bağlanmış olan bireylerin sıkıntılı ve stresli hayat tecrübeleri yaşadıklarında Tanrı'yı güvenli bir sığınak ve bir destek olarak gördüklerini; O'nun gücüne ve merhametine dayanmayı sıkıntılarıyla başa çıkmada aktif olarak kullandıklarını söyleyebiliriz.

Yine yapılan bir başka çalışmaya göre Tanrı'ya güvenli bağlanmanın duygu odaklı ve problem odaklı başa çıkma ile pozitif ve anlamlı ilişkisi olduğu bulgulanmıştır. Bununla birlikte Tanrı'ya kaçınan ve ikircikli bağlanma ile işlevsel olmayan başa çıkma stratejileri arasında anlamlı pozitif ilişki olduğu görülmüştür.<sup>550</sup> Tanrı tarafından sevildiğini ve önemsendiğini hissetmek, bireyleri pratikten ziyade duygusal düzeyde güçlendirebilir. Bireyleri daha uyumlu başa çıkma stratejilerini kullanmaya teşvik eder. Buna karşın Tanrı'yı duyarsız ya da tutarsız bir şekilde algılamak işlevsiz(dysfunctional) başa çıkma stratejileriyle ilişkilidir. Bu da negatif psikolojik uyumla ilişkilidir. Tanrı tarafından ihmal edilme hissi ya da O'ndan gelen mesajları karmaşık bir şekilde algılamak davranışsal boşverme, madde kullanımı, depresif ruh halinin ve negatif duyguların artışı gibi işlevsel olmayan başa çıkma stratejilerine zemin hazırlar.<sup>551</sup>

Diyaliz hastalarıyla yapılan bir çalışmada Allah'a güvenli bağlanan bireylerin bu süreci olumlu bir şekilde anlamlandırmaya çalıştıkları; tam olarak anlamlandıramadıklarında ise sorgulayarak olumlu bir anlama ulaşmaya çalıştıkları görülmüştür. Allah'a güvensiz bağlanan hastalar ise Allah'ın ihtiyaçlarına ve dualarına karşılık vermediğini ifade etmişlerdir. Ayrıca bu hastalar kendilerinin Allah tarafından sevmeye değer olmadıklarını düşünmektedirler. Dolayısıyla Allah'a güvensiz bağlanan bireyler olumsuz dini başa çıkma stratejilerini kullanırlar.<sup>552</sup>

Yapıcı'nın dindarlığın farklı görüntüleri ve yalnızlık ile ilgili çalışmasında Allah'ın varlığını iç dünyada hissetme ile yalnızlık arasında anlamlı ve negatif yönlü bir korelasyon tespit edilmiştir.<sup>553</sup> Turan'ın yaptığı çalışmada ise yalnızlık duygusuyla

---

<sup>549</sup> Belavich - Pargament, "The Role of Attachment in Predicting Spiritual Coping with a Loved One in Surgery", 20-22.

<sup>550</sup> Parenteau vd., "Attachment to God and Psychological Adjustment", 1296.

<sup>551</sup> Parenteau vd., "Attachment to God and Psychological Adjustment", 1302.

<sup>552</sup> Sağlam Demirkan, *Diyaliz Hastalarında Bağlanma, Dini Başa Çıkma ve Yaşam Memnuniyeti Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma*, 163,164.

<sup>553</sup> Yapıcı, "Gençlerde Dindarlığın Farklı Görüntüleri ile Yalnızlık Arasındaki İlişkiler".

dindarlık, dini başa çıkma ve hayat memnuniyeti arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki görülmüştür. Buna göre yalnızlık artarken dindarlık, dini başa çıkma ve hayat memnuniyeti düzeyleri düşmektedir.<sup>554</sup> Kızılgeçit'in çalışmasında da benzer sonuçlarla karşılaşırız. Buna göre dindarlığın alt boyutlarından yüksek puan alan bireylerin yalnızlık düzeyleri anlamlı olarak daha düşüktür. Dindarlığın alt boyutlarından düşük düzeyde puan alan bireylerin de yalnızlık düzeylerinin anlamlı olarak yüksek olduğu bulgulanmıştır.<sup>555</sup> Yüce bir yaratıcı inancı bireylerin bazı dini davranışlarda bulunarak kendilerini yaratıcıya teslim etmelerine sebep olur. Her an için koruyup gözeten Tanrı inancı bireylerin zor zamanlarda yardım isteyebileceği bir güç konumundadır.<sup>556</sup> Bireylerin kendilerini en çaresiz ve umutsuz hissettikleri anlar aynı zamanda kendilerini en yalnız hissettikleri anlardır. Böyle zamanlarda bireyler kimseye anlatamadıkları sıkıntılarını ibadet ve dua ile Rabblerine anlatırlar. Bu sayede inanan insanlar yaratıcılarıyla içsel ve duygusal bir iletişim kurmuş olurlar. Bu noktada Allah'ın kendisine dua edip yakaran insanlar için güvenli bir sığınak olduğunu ve bir bağlanma figürünün psikolojik fonksiyonunu üstlendiğini söyleyebiliriz.

“Neden Tanrı'ya güvenli bağlanma ya da Tanrı'yla kurulan kişisel ilişkiler yalnızlığa dair hissedilen duyguları etkilemektedir?” sorusuna Kirkpatrick ve ark. şu cevabı vermektedir: Pek çok Hristiyan İsa ya da Tanrı'nın onlara destek olduğuna ve yanlarında olduğuna inanır ve böylelikle Tanrı dostluğun değişmeyen psikolojik kaynağı olur. Bir bağlanma figürü olarak Tanrı stres ya da kriz zamanlarında psikolojik geri çekilme(psychological retreat) için güvenli bir sığınak olmanın yanı sıra günlük hayatta karşılaşılan zorluklarda güç ve güven sağlayan güvenli bir üssü temsil eder.<sup>557</sup> Kısaca Tanrı'yla algılanan ilişki, psikolojik olarak diğer yakın kişilerarası ilişkilere, özellikle bağlanma ilişkilerine çok benzer şekilde işlev görebilir.<sup>558</sup> Benzer şekilde Kur'an-ı Kerim'de Allah'ın kuluna şah damarından daha yakın olduğu<sup>559</sup> belirtilmektedir. Bu da Tanrı inancının bağlanma kuramı açısından psikolojik işlevine

---

<sup>554</sup> Yahya Turan, “Yalnızlıkla Başa Çıkma: Yalnızlık, Dini Başa Çıkma, Dindarlık, Hayat Memnuniyeti ve Sosyal Medya Kullanımı”, *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi* 22/1 (2018), 416-424.

<sup>555</sup> Kızılgeçit, *Yalnızlık Umutsuzluk ve Dindarlık İlişkisi*, 213.

<sup>556</sup> Pür, *Ortaöğretim Öğrencilerinde Dini Hayat ile Kaygı ve Yalnızlık Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma (Mersin Örneği)*, 110.

<sup>557</sup> Lee A Kirkpatrick, “The Role of Attachment in Religious Belief and Behavior”, *Advances in Personal Relationships*, ed. K. Bartholomew - Daniel Perlman (London:Jessica Kindsley, 1994), 239-265'den akt. Kirkpatrick vd., “Loneliness, Social Support, and Perceived Relationships with God”, 520.

<sup>558</sup> Kirkpatrick vd., “Loneliness, Social Support, and Perceived Relationships with God”, 520.

<sup>559</sup> Kaf,50/16

işaret eder. Zira güvenli bir şekilde gelişmiş bebek-anne ilişkisinde de bebek annesinin her an ihtiyaçlarına cevap vereceğine ve her an yanında olduğuna dair zihinsel temsiller geliştirir. Tıpkı bunun gibi sözü edilen ayet de Allah'ın her an bizimle beraber olduğunu ve ihtiyaçlarımıza karşılık vereceğini imler.

Yalnızlık ve bağlanma stilleri ile ilgili yapılan çalışmalara baktığımızda elde ettiğimiz sonucu destekleyen pek çok çalışmayla karşılaşırız. Örneğin kadınların bağlanma stilleri ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada güvenli bağlanma ve yalnızlık arasında negatif yönlü anlamlı bir korelasyon görülürken güvensiz bağlanma ve yalnızlık arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur.<sup>560</sup> Karakuş'un ergenlerde bağlanma ve yalnızlıkla ilgili yaptığı çalışmada da korkulu bağlanma ve yalnızlıkla pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunurken güvenli bağlanma ve yalnızlıkla negatif yönde anlamlı bir ilişki görülmüştür.<sup>561</sup> Benzer şekilde İlhan'ın çalışmasında da korkulu ve güvenli bağlanma stillerinin yalnızlığı anlamlı olarak yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bartholomew ve Horowitz'in benlik ve başkaları modeline göre güvenli bağlanan bireyler yakınlık kurmayı seven, özgüveni yüksek, romantik ve duygusal ilişkilerinde dengeyi sağlayabilen ve kendileri hakkında açık(openness) olabilen kişilerdir. Bu sebeple güvenli bağlanan bireylerin yalnızlık düzeylerinin düşük düzeyde olması normaldir. Bunun aksine korkulu bağlanan bireyler kendileriyle ilgili düşük açıklık düzeyine sahiptir, özgüvenleri düşüktür, genel olarak romantik ve sosyal ilişkilerinde denge kuramazlar ve yakınlık kurmakta zorlanırlar.<sup>562</sup> Bireylerin başkalarıyla sosyal ve duygusal yakınlık kurmasını engelleyen bu gibi özelliklerinden dolayı korkulu bağlanan bireylerin yüksek yalnızlık düzeyine sahip olması beklenen bir durumdur.

İlhan'ın benlik kurgusu, bağlanma ve yalnızlık ile ilgili çalışmasında yalnızlık ve özerklik arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki görülürken yalnızlık ve ilişkisellik arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki görülmüştür. Buna göre bireylerin özerklikleri arttıkça yalnızlık düzeyleri artmakta; ilişkisellikleri arttıkça da yalnızlık düzeyleri azalmaktadır. Bağlanma ve yalnızlık ilişkisine baktığımızda güvenli bağlanma ve yalnızlık arasında

---

<sup>560</sup> Çelik, *Kadınların Bağlanma Stilleri ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişki*, 54.

<sup>561</sup> Karakuş, "Ergenlerde Bağlanma Stilleri ve Yalnızlık Arasındaki İlişki", 14.

<sup>562</sup> Tahsin İlhan, "Loneliness among University Students: Predictive Power of Sex Roles and Attachment Styles on Loneliness", *Educational Sciences: Theory & Practice* 12/4 (2012), 2391,2392.

negatif yönde anlamlı ilişki görülürken güvensiz bağlanma stilleri olan saplantılı, korkulu ve kaçınmacı bağlanma ile yalnızlık arasında olumlu yönde anlamlı ilişki görülmüştür. Bağlanma kuramına genel olarak baktığımızda kaygı ve kaçınma şeklinde 2 tür güvensiz bağlanma stili görürüz. Buna göre kaygılı bireyler kendilerine dair olumsuz benlik modeli geliştirirken kaçınmacı bireyler başkalarına dair olumsuz model geliştirirler. Kaygılı stilde güvensizlik duygusu yüksektir ve başkalarıyla ilişkilerde saplantı görülür. Kaygılı bağlanan bireyler yalnız kalma korkusu ve ilişki kurdukları bireyler tarafından reddedilme korkusu yaşarlar. Böyleleri etraflarında insanlar olsa bile yalnız kalma ve terk edilme korkularından dolayı yalnızlık hissedebilirler. Diğer taraftan kaçınma boyutu başkalarına güvenmeme ve yakın ilişkilerden rahatsız olmayı ifade eder. Bunun aksine güvenli bağlanan bireyler kendileri ve başkalarına dair olumlu modellere sahip oldukları için sosyal ilişkilerinde yaşadıkları kaygı çok daha azdır ve bu ilişkilerden kaçınmazlar. Böylelerinde güven duygusu hâkim olduğu için yalnızlık duygusunu çok az yaşarlar. Araştırmanın önemli bir sonucu da ilişki benliğinin yalnızlığı anlamlı bir şekilde yordamasıdır. Buna göre ilişki benliği gelişmiş olan bireyler daha az yalnızlık yaşamaktadırlar.<sup>563</sup>

Yapılan bir başka çalışmada romantik yalnızlıkla saplantılı(preoccupied) ve güvenli bağlanmış gruplar arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Çünkü hem güvenli hem de saplantılı bağlanmış bireylerin başkalarına dair geliştirdikleri zihinsel modeller pozitifdir. Başkalarına dair geliştirilen pozitif şemalar bireyleri romantik partnerlerine duygusal olarak yatırım yapmaya hazır hale getirir ve daha düşük düzeyde romantik yalnızlık yaşanmasına neden olur.<sup>564</sup>

---

<sup>563</sup> Tahsin İlhan - Yalçın Özdemir, “Benlik Kurgusu, Bağlanma ve Yalnızlık: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir İnceleme”, *Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi* 1/ (2012), 167-170.

<sup>564</sup> Stephanie Bernardon vd., “Loneliness, Attachment, and the Perception and Use of Social Support in University Students”, *Canadian Journal of Behavioural Science; Ottawa* 43/1 (Ocak 2011), 48.



## SONUÇ VE ÖNERİLER

### SONUÇ

Bu çalışmada temel olarak bireylerin yalnızlık duyguları ile Allah'a bağlanma düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi hedeflenmiştir. Bu çerçevede yetişkinlikte yaşanan bağlanmanın Allah'a bağlanma ve yalnızlık duygusu ile arasındaki ilişki de incelenmiştir. Ayrıca yaş, cinsiyet, medeni durum, sosyoekonomik durum gibi demografik değişkenlerin yakın ilişkilerde bağlanma, Allah'a bağlanma ve yalnızlık duygusuyla ilişkisi de araştırılmıştır. Çalışmamız Türkiye evren ve örnekleminde yaşayan 20-65 yaş arası 556 birey üzerinde ölçeklerle sınanmış ve sonuçlar değerlendirilmiştir.

Araştırmada ilk olarak demografik değişkenler ile yakın ilişkilerde bağlanma, Allah'a bağlanma ve yalnızlık duygusu arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Daha sonra yalnızlık, bağlanma ve Allah'a bağlanma boyutları arasındaki korelasyonlar incelenmiş ve yorumlanmıştır. Belli başlı sonuçlar olarak şunları gösterebiliriz:

Demografik özelliklere göre çıkan sonuçlara baktığımızda cinsiyete göre yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Araştırmaya katılan bayan katılımcıların Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri(YİYE)'nde güvensiz bağlanma düzeyleri erkeklere göre daha yüksek iken güvenli bağlanma düzeyleri anlamlı olarak daha düşüktür. Bayan katılımcıların Allah'a güvenli bağlanma düzeyleri erkeklerden anlamlı olarak daha fazladır. Bu sonuç, pek çok araştırmada –özellikle Batı'da- kadınların erkeklerden daha dindar olduğu sonucunu destekler mahiyettedir. Elde edilen sonuçlarda görülen farklılıkların Türkiye'de kadına ve erkeğe biçilen cinsiyet rollerinden kaynaklandığını söyleyebiliriz. Ülkemizde kız çocuklarına daha fazla korumacı ve denetleyici olarak yaklaşılması, özgürlüklerinin nispeten daha az olması buna karşın erkeklerin daha serbest bir şekilde yetiştirilmeleri bayan katılımcıların yakın ilişkilerde daha kaygılı ve çekimser olmasına neden olmuş olabilir. Burada kadınların Allah'a daha fazla bağlanmış olmalarını bağlanma kuramının telafi hipotezi ile açıklayabiliriz. Zira telafi hipotezine göre yakın ilişkilerinde güvenli bağlanmayan

bireyler iç dünyalarında yaşadıkları boşluk duygusunu Allah'a güvenli bağlanarak telafi edebilirler. Öyle anlaşılıyor ki, Allah, güven duyulan bir bağlanma figürünün psikolojik fonksiyonunu üstlenmiş durumdadır. Bunun yanında şehirleşmeyle beraber artık ortak sosyal alanların daha fazla kullanılması nedeniyle kadın ve erkekler ortak sosyal problemler yaşamakta. Bu da yaşanan yalnızlık durumlarının hem kadınlarda hem de erkeklerde yakın düzeyde yaşanmasına neden olabilmektedir.

Araştırmada eğitim durumuna göre yakın ilişkilerde bağlanma, Allah'a bağlanma ve yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki görülmemiştir. Bunun nedeni olarak eğitimin diğer değişkenlere göre ikincil planda kalmış olmasını söyleyebiliriz. Ayrıca bağlanma, bireyler eğitim almaya başlamadan çok daha önce yani hayatın ilk yıllarında gelişmeye başladığı için eğitimin bağlanmayı artırıcı veya azaltıcı bir faktör olmadığı görülmüştür.

Hayatlarını ilçe ve daha küçük yerleşim birimlerinde geçirenlerin yakın ilişkilerde güvenli bağlanma düzeyleri il ve büyükşehirde geçirenlere göre en düşük iken kaygılı bağlanma düzeyleri en yüksektir. Köy, kasaba gibi küçük yerleşim yerlerinde hem anne babalar hem de çocuklar bedenlen çok fazla çalışırlar. Bu çalışmalar anne babaların evlatlarıyla kaliteli bir şekilde vakit geçirmelerine engel olabilir. Dolayısıyla çocuklarda güvensiz bağlanma stilleri gelişebilir. Öyle anlaşılıyor ki köy ve kasaba gibi küçük yerleşim birimleri güven zedeleyici ve kaygı artırıcı özelliklere sahip görünmektedir. Sosyal ve ekonomik sorunlar böyle bir tabloya yol açmış olabilir.

Çalışmamızda evli bireylerin Allah'a güvenli bağlanma ve Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri(YİYE)'nde güvenli bağlanma ortalamaları bekarlara göre anlamlı olarak daha yüksektir. Ayrıca bekarların yalnızlık ortalamaları evlilerden anlamlı olarak daha yüksek düzeydedir. Bağlanma kuramına genel olarak baktığımızda hayatın ilk yıllarında gelişen güvenli bağlanmanın sonraki yıllarda başkalarıyla gelişecek olan ilişkilere de yansıtıldığını görürüz. Ayrıca çocukluk yıllarında güvensiz bağlanan bireyler yedek bağlanma figürleri vasıtasıyla güvenli bağlanma stiline geçiş yapabilirler. Buradaki yedek bağlanma figürü güvenilir, samimi bir dost, koşulsuz sevgi sunabilecek bir eş, insanı her yönüyle kuşatan sevgi ve merhamet kaynağı bir Tanrı vs. olabilir. Bireyler evlendiklerinde de kendilerini her hal ve şartta kabul eden kişilerle hayatlarını birleştirirler. Dolayısıyla çocuklukta güvensiz bağlanma stilini geliştirmiş bile olsalar

eşlerinin sağladığı koşulsuz güven ve sevgi vasıtasıyla güvenli stile geçebilirler. Güvenli bağların gelişmesiyle birlikte bireylerin kendilerine ve başkalarına dair zihinsel temsilleri de pozitif yöne doğru evrilir. Yani bireyler hem kendilerine hem de başkalarına karşı daha pozitif şemalar geliştirir. Aynı zamanda gelişen bu pozitif şemaları Allah'a da aktarır. Allah'a güvenli bağlanma düzeyleri de artar. Evlilikle beraber ilişkilerde yaşanan bu pozitif yönlü değişim bireylerin ruh sağlığını olumlu yönde etkileyeceği için yalnızlık düzeylerini de azaltır.

Çalışmamızda düşük gelir durumuna sahip bireylerin yakın ilişkilerinde güvenli bağlanma ve Allah'a güvenli bağlanma düzeyleri iyi ve orta düzeydekilere göre anlamlı olarak daha düşük iken güvensiz bağlanma, Allah'a güvensiz bağlanma ve yalnızlık düzeyleri anlamlı olarak daha yüksektir. Bireylerin maddi gelirlerinin düşük olması onları gezme, eğlenme, çeşitli sosyal faaliyetlere katılma gibi etkinliklerden alıkoyabilir. Hatta eğitim, sağlık gibi temel ihtiyaçlardan bile mahrum edebilir. Bu gibi olumsuzluklar özellikle aile içerisinde huzursuzluğa neden olabilir, eşler arasında geçimsizlik yaşanır. Maddi sıkıntılarla birlikte yaşanan huzursuzluklar çocuklara yansır ve ileriki yaşantılarında içe kapanma, çekingenlik, yetersizlik duygusu, düşük özdeğer, öfke patlamaları, saldırganlık gibi çeşitli ruhsal problemlere neden olabilir. Bu da çocukların ebeveynine güvensiz bağlanmasına sebep olabilir. Ayrıca maddi güçlüklerden dolayı yaşanan memnuniyetsizlik bireylerde başkalarına karşı kıskançlık ve haset gibi yıkıcı duyguların oluşmasına neden olur. Bu gibi yıkıcı duygular bireylerin Allah'ın onlara verdiği nimetleri görmezden gelmesine hatta O'na isyan etmesine neden olur. Allah'a karşı olumsuz dini yüklemelerde bulunarak O'ndan uzaklaşabilirler. Dinin rızık, kanaat, teslimiyet gibi değerlerinin sosyo-ekonomik açıdan yıpratıldığını söylememiz de mümkündür.

Katılımcıların yaş değişkeni ile ilgili sonuçlara baktığımızda yaş arttıkça yakın ilişkilerinde güvenli bağlanma ve Allah'a güvenli bağlanma puanlarının arttığını, yakın ilişkilerinde güvensiz bağlanma, Allah'a güvensiz bağlanma ve yalnızlık puanlarının azaldığını görüyoruz. İnsanların yaşları ilerledikçe hayat tecrübeleri de artmaktadır. Yaşanan bu tecrübelerin artışıyla birlikte bireyler hayattan çok şey öğrenir ve elde ederler. Özellikle ilk gençlik yıllarında farklı işler vasıtasıyla iyi-kötü pek çok insanla tanışıp arkadaş olunur. Fakat yaş ilerledikçe birey hem kendini hem de başkalarını çok

daha iyi tanır hale gelebilir. Bu tanımayla beraber insanlar kendi meşrebine, kişiliğine ve hayat tarzına daha uygun kişileri seçip onlarla arkadaşlığını derinleştirebilir. İlişkilerin niteliğinin artışı bireylere duygusal doyum sağladığı için yalnızlık düzeyleri de azalmış olur. Ayrıca insanlar gençken kendi güçlerine daha fazla güvenirlir. Romantik ilişkiler, ekonomik durum, sosyal-statüsel durumlar gençlerin öncelikli olarak ilgilendiği meselelerdendir. Fakat yaş ilerledikçe özellikle orta yaşlarda insanlar hayatlarını ve o zamana kadar merkeze aldıkları şeyleri düşünüp sorgulamaya başlarlar. Bilhassa yaşlılık döneminde akranların ve eşin kaybıyla birlikte ölüm ve ahiret düşünceleri ister istemez artar, yaşlı bireyleri ölüm korkusu sarmaya başlar. Gençlik yıllarında merkeze alınan dünyevi meşguliyetlerin Allah'a bağlanmanın karşısında aslında ne kadar anlamsız olduğunu idrak ederler. Bu bilişsel farkındalıkla beraber insanlar o zamana kadar işledikleri günahlardan dolayı pişman olup tövbe ederler, bireysel ve toplu ibadetlere, çeşitli dini ritüellere daha fazla önem verip zaman harcarlar. Dindarlıklarında dış güdümlülükten iç güdümlülüğe doğru bir değişim yaşanır. Kısacası bireyler yaşları ilerledikçe Allah'tan gelip yine Allah'a varacaklarının farkına varırlar ve hayatlarının merkezine Allah'ı koyarlar.

Çalışmamızda bağlanma stillerinin yalnızlığı anlamlı bir şekilde etkilediğini görmekteyiz. Ayrıca yalnızlık ile yakın ilişkilerde güvenli bağlanma ve Allah'a güvenli bağlanma düzeyleri arasında negatif yönlü anlamlı bir korelasyon görülürken, yakın ilişkilerde güvensiz bağlanma stilleri ve Allah'a güvensiz bağlanma stilleri arasında pozitif bir korelasyon bulunmuştur. Bireylerin yakın ilişkilerde güvenli bağlanma ve Allah'a güvenli bağlanma puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki görülmüştür. Yine yakın ilişkilerde güvensiz bağlanma ve Allah'a güvensiz bağlanma stilleri arasında da pozitif ve anlamlı bir korelasyon görülmüştür. Elde ettiğimiz bu sonuçlar bağlanma kuramının uygunluk(correspondence) hipotezini destekler niteliktedir. Yani yakın ilişkilerinde güvenli bağlanan bireyler bunu Allah'a da yansıtarak O'na da güvenli bağlanmışlardır. Yine yakın ilişkilerinde güvensiz bağlanma stili geliştiren bireyler bunun paralelinde Allah'a da güvensiz bağlanma stili geliştirmişlerdir.

İnsanın en temel güdülerinden birisi olan bağlanma ilk olarak anne karnında gelişmeye başlar ve ömrünün son anına kadar devam eder. Kuramın öncüsü olan John Bowlby bu durumu bağlanmanın beşikten mezara kadar olduğunu belirterek izhar eder. Yaşamımız

boyunca devam eden bu örüntüler kendini diğer insanlarla, nesnelere, kendimizle, kainatla ve Rabbimizle ilişkilere kadar her yerde gösterir. Hayatımızın ilk yıllarında ebeveynlerimizle ilişkilerimiz vasıtasıyla geliştirdiğimiz bağlanma stillerini kendimize ve başkalarına da yansıtırız. Eğer bir birey güvenli bağlanma stiline sahipse temel güven duygusu oluşmuş demektir ve diğerleriyle çok rahat ilişki başlatıp sürdürebilir. Hem benlik algıları hem de başkalarına dair algıları pozitif yönde gelişmiş olduğu için kendilerini başkalarına çok rahat açarlar, sorunlarını ve kaygılarını endişelenmeden, korkmadan ifade edebilirler. Başkalarından kolaylıkla yardım isteyebilirler. Diğerleriyle ilişkilerde yaşanan bu rahatlık ve güven duyguları bireylere sosyal ve duygusal anlamda doyum sağladığı için güvenli bağlanan bireyler kendilerini yalnız hissetmezler. Kaygılı bağlanan bireylerin temel güven duygusu yetersiz olduğu için yakın ilişkileri konusunda devamlı kaygı üretebilmektedirler. Zaman zaman terk edilme korkusu yaşarlar ve yakınlarından sürekli sevildiklerine dair cümleler duymak isterler, çeşitli işaretler ararlar. Bunun gibi aşırı yakınlık arzuları, onaylanma istekleri ve sevildiklerini sürekli olarak görme isteği sevdiklerinin kendilerinden uzaklaşmasına neden olabilir ki bu durum nevrotiktir. Dolayısıyla kaygılı bağlanan bireylerin ciddi derecede yalnız kalma korkuları vardır. Kaygılı bağlanan bireyler kendilerindeki bu duygusal boşluktan dolayı asında hep arayış içerisindedirler ve yalnızdırlar.

Kaçınan bağlanma stiline sahip bireylere baktığımızda yine bu stile sahip bireylerde de temel güven duygusunun eksik olduğunu görürüz. Bu eksiklik kendini duyguları ifade etmekte gösterir, zira kaçınan bağlanan bireyler başkalarına güvenemedikleri için duygularını ifade etmekten de kaçınırlar; kendilerini başkalarına rahatça açamazlar. Sevdikleri kimseler onlarla yakınlık kurmak istediği zamanlarda bundan rahatsız olur ve kaçarlar. Kaçınan bağlanan bireyler sevdikleri kişilerle yakınlık kurmak istemelerine rağmen en ufak bir yakınlıkta kendilerini geri çekerler. Yalnızlık duygusuna sahip bireylere baktığımızda da benzer özellikler görürüz. Çünkü yalnız hisseden bireyler de kendilerini açabilecekleri kimselerin varlığına inanmazlar. Diğerlerine duygusal anlamda uzak ve yabancıdırlar.

Bağlanma stilleri bireylerin zihinsel temsillerini de oluşturur. Örneğin güvenli bağlanan bireyler hem kendilerini değerli, sevilebilir, ilgiye layık olarak görürler hem de başkalarını bu şekilde algırlar. Bu zihinsel temsiller ilerde bireylerin Allah'la

ilişkilerine de yansır. Eğer bir anne bebeği ihtiyaç duyduğu anda ihtiyacını zamanında ve yeterince iyi bir şekilde karşılarsa o kişi büyüdüğünde Allah'ın da onun ihtiyaçlarına zamanında ve yeterince iyi bir şekilde karşılık vereceğine inanır. Allah'la bu şekilde duygusal bağ kuran bir birey en sıkıntılı zamanlarında bile O'nun varlığını yanında hisseder zira çocukluk yıllarında oluşmuş olan bu zihinsel temsillerin bozulması oldukça zordur. Dolayısıyla Allah'a güvenli bağlanmış bir kimse O'nun kendisine herkesten daha yakın olduğunu bildiği ve hissettiği için yalnızlık duygusunu güvensiz bağlanan bireylere göre çok daha az hisseder.

Kendilerini yalnız hisseden bireyler, elde ettiğimiz sonuçlara paralel bir şekilde genel olarak güvensiz bağlanan kimselerdir. Yakın ilişkilerinde kaygı ve kaçınma boyutları yüksek olduğu için temel güven duyguları da eksiktir. Mevcut ilişkileri arzuladıkları ilişkileri karşılamadığı için bu yönüyle kaygılı bağlanma stilini gösterirler. Diğer taraftan kendilerini anlayacak ve koşulsuz bir şekilde sevecek insanların olmayışına inanmaları kaçınan bağlanma stilini gösterir. Zira böyleleri kendilerini anlamayacağını düşündüğü insanlardan kaçma eğilimindedir. Güvensiz bağlanma stillerinin her ikisine de baktığımızda ilişkilerde yaşanan doyumsuzluk, memnuniyetsizlik, yetersizlik gibi problemler göze çarpar. Bu insanlar kendilerini herhangi bir yere ya da gruba ait hissedemezler, çevrelerinden gittikçe uzaklaşır ve onlara yabancılaşabilirler. Dolayısıyla yalnızlık duyguları da gittikçe derinleşebilmektedir.

Araştırmamızın hipotezlerine gelince; “Allah'a güvenli bağlanan bireyler Allah'a kaygılı ve kaçınan bağlanan bireylere göre yalnızlık duygusunu hissetmeye daha az eğilimlidir.” şeklindeki 1. ve temel hipotezimiz doğrulanmıştır. “Allah'a güvensiz bağlanma boyutları ile yalnızlık duygusu arasında pozitif yönde bir ilişki mevcuttur.” şeklindeki 2. hipotez doğrulanmıştır. “Bayan katılımcılar erkeklere göre Allah'a daha fazla güvenli bağlanma gösterecektir.” şeklindeki 3. hipotez doğrulanmıştır. “Sosyoekonomik durumu daha düşük olan bireylerin Allah'a güvenli bağlanmaları sosyoekonomik açıdan iyi durumda olanlardan daha yüksek düzeydedir.” şeklindeki 4. hipotez doğrulanmamıştır. “Yakın ilişkilerde güvenli bağlanma gösteren katılımcıların Allah'a bağlılıkları da güvenli ve anlamlıdır.” şeklindeki 5. hipotez doğrulanmıştır. “Evli olan bireylerin Allah'a güvenli bağlanma düzeyleri evli olmayan bireylerden yüksektir.” şeklindeki 6. hipotez doğrulanmıştır. “İleri yaşlarda yalnızlık duygusu

artarken Allah'a güvenli bağlanma da artmaktadır." şeklindeki 7. hipotez kısmen doğrulanmıştır. "Sosyoekonomik açıdan alt seviyede bulunma ile yalnızlık duygusu arasında pozitif bir ilişki vardır." şeklindeki 8. hipotez doğrulanmıştır. "Erkek katılımcılar bayan katılımcılara göre kendini yalnız hissetmeye daha fazla eğilimlidir." şeklindeki 9. hipotez doğrulanmamıştır. "Evli olmayan bireylerin yalnızlık puanları evli olanlara göre daha yüksektir." Şeklindeki 10. hipotez doğrulanmıştır. "Yakın ilişkilerde güvenli bağlanma ile yalnızlık duygusu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır." şeklindeki 11. hipotez doğrulanmıştır. "Yakın ilişkilerde güvensiz bağlanma boyutları ile yalnızlık duygusu arasında pozitif bir ilişki vardır." şeklindeki 12. hipotez doğrulanmıştır.

## ÖNERİLER

- Çalışmamızda kullandığımız ölçekler her ne kadar güvenilirlik ve geçerlik çalışması yapılsa da Batı kültüründe geliştirilmiştir. Bu nedenle ülkemizde din ve maneviyat psikolojisi alanında çalışan bireylerin Müslüman Türk örneğine uygun ölçekler geliştirmeleri gerektiği düşünülmektedir.
- Çalışmada kullanılan ölçekler kendini bildirmeye-değerlendirmeye dayalıdır. Bu nedenle kullanılan ölçeklerin yanı-sıra mülakat, katılımcı gözlem gibi yöntemlerin de kullanılması daha kesin veriler elde edilmesine katkıda bulunacaktır.
- Çalışmamızda bireylerin yalnızlık düzeyleri, yakın ilişkilerde bağlanma ve Allah'a bağlanma duyguları ve ilişkileri üzerinden incelenmiştir. İlerideki çalışmalarda bu olguyu daha iyi kavrayabilmek için sosyal, kültürel ve çevresel etmenleri de göz önünde bulunduracak çalışmalar yapılmalıdır. Bunun yanında kültürlerarası karşılaştırmalı çalışmalar yapılması da yaşanan yalnızlık ve bağlanma duygularının daha iyi anlaşılmasına yardımcı olacaktır.
- Ülkemizde özellikle Allah'a bağlanma ile ilgili yapılan çalışmalar sayısal olarak yeterli düzeyde değildir. Dolayısıyla ileride çocukluk, ergenlik, yetişkinlik ve yaşlılıkta Allah'a bağlanma konularının çalışılması önem arz etmektedir. Ayrıca ülkemizde bağlanma ve yalnızlık ile ilgili yapılan çalışmaların çoğu belirli ve kısıtlı bir zaman diliminde yapılan kesitsel çalışmalardır. Dolayısıyla ülkemizde

bağlanma gelişiminin daha iyi anlaşılabilmesi için boylamsal çalışmalara da ihtiyaç vardır.

- Bireyin yakın ilişkilerde bağlanma stilleri ve Allah'a bağlanma stillerinin temeli ebeveyn ile atıldığı için anne babalara ve anne baba adayları olan gençlere çeşitli kamu kuruluşlarında bu konu ile ilgili eğitimlerin verilmesi gerektiğini düşünüyoruz.
- Özellikle çalışan ve bebeği olan annelerin evlatlarıyla daha fazla vakit geçirebilmeleri için işyerlerinin çalışma saatlerinde esneklik göstermelerinin önemli olacağı kanaatindeyiz. Ayrıca annelerin evlatlarıyla daha sık beraber olmaları için işyerlerine özel kreşler açılmasını ilgili kişilerin dikkatine sunarız.
- Bireylerin Allah'a güvenli bir şekilde bağlanmaları onların hayatta karşılaştıkları problemlere karşı güvenli bir sığınak işlevi görür ve bireylere stresli yaşam olaylarına karşı bir rahatlık ve huzur sağlar. Dolayısıyla bakımevlerinde, hastanelerde, Kur'an kurslarında, okullardaki psikolojik danışmanlık servislerinde, manevi danışmanlık hizmeti veren çeşitli kurumlarda ya da diğer sosyal hizmet kurumlarında Allah'a bağlanma ve Allah'la ilişki merkezli terapi hizmetleri sunulması önemlidir. Özellikle yalnızlığın neden olduğu ya da yalnızlığa neden olan çeşitli ruhsal hastalıklar konusunda bir yedek bağlanma figürü olarak Allah'a bağlılığın anlatılması yaşanan problemlerin telafi edilmesine katkıda bulunacaktır.
- Özellikle ilköğretimde çocuk sevgi evlerinden gelen anne babası terk etmiş veya ayrılmış çocuklarla öğretmenlerin ve rehberlik servislerinin daha yakın ve ilgili olmaları önerilir. Anne baba yoksunluğunun oluşturduğu sevgi ve güven eksikliğinin telafi edilebilmesi çok önemlidir. Aksi halde bu çocuklar hem okulda hem de sosyal hayatlarında uyumsuz, ilişki kuramayan ve sorunlu çocuklar olur. Çocukluk çağında verilecek din eğitiminde seven, koruyan, yardımsever, sıcak bir Allah tasavvurunun öğretilmesi de çok önemlidir. Bu bağlamda din kültürü ve ahlak bilgisi öğretmenlerimizin özellikle Allah'ı anlatırken, cezalandıran, hesaba çeken, yargılayan bir Rabb tasavvurundan daha fazla her zaman affeden, bağışlayan ve merhametli olan bir Rabb tasavvuru anlatmalarını önermekteyiz.



## KAYNAKÇA

- Adler, Alfred. *Yaşama Sanatı*. çev. Kamuran Şipal. İstanbul: Say Yayınları, 15. Basım, 2018.
- Ağırman, Ege - Gençer, Mehmet Ziya. “Huzurevinde, Evde Ailesiyle ve Yalnız Yaşayan Yaşlı Bireylerde Depresyon, Yalnızlık Hissi Düzeylerinin Karşılaştırılması”. *Çağdaş Tıp Dergisi* 7/3 (30 Eylül 2017), 234-240. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/gopctd/349938>
- Ainsworth, Mary D. Salter vd. *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Oxford, England: Lawrence Erlbaum, 1978.
- Aka, Lale Barçın. *Sosyal Medya Kullanım Davranışları ile Yalnızlık Olgusu Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma*. İzmir: Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora, 2021.
- Akalın ve ark., Şükrü Haluk. *Yalnızlık*. Ankara: Türk Dil Kurumu Yayınları, 11. Basım, 2011.
- Akbay, Sinem Evin. *Ana-Babaya Bağlanma ile Romantik Yakınlık ve Otantik Benlik Arasındaki İlişkilerde Bağlanma Stillerinin Aracı Rolünün İncelenmesi*. Mersin: Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, 2015.
- Akgül, Hanife. “Yalnızlık Duygusu ve Ölçümü”. *The Journal of Social Sciences* 9/9 (01 Ocak 2016), 273-273.
- Akhunlar, Miraç Neslihan. *Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ile Uyum Süreçleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. İstanbul: Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2010.
- Aslan, Büşra. *Ebeveyn Kabul-Reddi ve İntihar Olasılığı: Yaşam Amaçları ve Yalnızlık Açısından Bir Değerlendirme*. Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans, 2014.
- Aslan, Damla. *Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Yalnızlık ve Psikolojik Dayanıklılıkla İlişkisi*. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, Yüksek Lisans, 2020.
- Atalay, Hakan. “Yalnızlık Notları/ Tanrı İçin Bile Ürkütücü”. *Psikeart* 11 (2010), 11-19.

- Atli, Abdullah vd. “Üniversite Öğrencilerini Yabancılaşma ile Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişki/The Relationship Between the Levels of University Students’ Alienation and Loneliness”. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 12/29 (21 Nisan 2015), 149-160. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/mkusbed/208760>
- Aydın, Burak. *Yatılı Bölge Okullarında Okuyan Öğrencilerde Kaygı, Yalnızlık, Öz-Yeterlik ve Akademik Başarı Arasındaki İlişkiler*. Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans, 2015.
- Aydiner-Boylu, Ayfer vd. “Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Sosyal Desteğin Yalnızlık Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi”. *Sosyoekonomi* 27/41 (31 Temmuz 2019), 211-221. <https://doi.org/10.17233/sosyoekonomi.2019.03.10>
- Aysun, Süreyya. “Yalnızlık Üstüne/ Sesimi Seven Var mı?” *Psikeart* 11 (2010), 20-29.
- Ayten, Ali. *Tanrı’ya Sığınmak*. İstanbul: İz Yayıncılık, 2. Basım, 2012.
- Aytül, Çorapçioğlu Özkürkçügi. “Cezaevinde Yalnızlık ve Yalnızlığın Depresyonla İlişkisi”. *Kriz Dergisi* 6/1 (01 Mart 1998), 0-0. [https://doi.org/10.1501/Kriz\\_0000000030](https://doi.org/10.1501/Kriz_0000000030)
- Bahadır, Abdülkerim. *Ergenlik Döneminde Dini Şüphe ve Tereddütler*. Bursa: Bursa Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans, 1994.
- Bahadır, Abdülkerim. *İnsanın Anlam Arayışı ve Din*. İstanbul: İnsan Yayınları, 4. Basım, 2018.
- Balcı Arvas, Fatma. *Psikoloji, Din ve Mutluluk*. Bursa: Emin Yayınları, 2016.
- Barnett, D. - Vondra, J. I. “Atypical Attachment in Infancy and Early Childhood among Children at Developmental Risk. I. Atypical Patterns of Early Attachment: Theory, Research, and Current Directions”. *Monographs of the Society for Research in Child Development* 64/3 (1999), 1-24.
- Bartholomew, K. - Horowitz, L.M. “Attachment styles among young adults: A test of a four-category model”. *Journal of Personality and Social Psychology* 61 (1991), 226-244.
- Batıgün, Ayşegül. “İntihar Olasılığı ve Cinsiyet: İletişim Becerileri, Yaşamı Sürdürme Nedenleri, Yalnızlık ve Umutsuzluk Açısından Bir İnceleme”. *Türk Psikoloji Dergisi* 23/ (01 Ocak 2008), 65-75.

- Beck, Richard - McDonald, Angie. "Attachment to God: The Attachment to God Inventory, Tests of Working Model Correspondence, and an Exploration of Faith Group Differences". *Journal of Psychology and Theology* 32/2 (01 Haziran 2004), 92-103. <https://doi.org/10.1177/009164710403200202>
- Belavich, Timothy G. - Pargament, Kenneth I. "The Role of Attachment in Predicting Spiritual Coping with a Loved One in Surgery". *Journal of Adult Development* 9/1 (01 Ocak 2002), 13-29. <https://doi.org/10.1023/A:1013873100466>
- Bernardon, Stephanie vd. "Loneliness, Attachment, and the Perception and Use of Social Support in University Students". *Canadian Journal of Behavioural Science; Ottawa* 43/1 (Ocak 2011), 40-51. <https://search.proquest.com/docview/851515161/abstract/1FE299351C4A453BPQ/1>
- Bingül, Fatma. *Yalnızlığın Bağlanma Stilleri, Beğenilme Arzusu ve Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Açısından İncelenmesi*. Sakarya: Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans, 2020.
- Borgna, Eugenio. *Ruhun Yalnızlığı*. çev. Meryem Mine Çilingiroğlu. İstanbul: Yapı Kredi Yayınları, 5. Basım, 2019.
- Bowlby, John. "Affectional Bonds: Their Nature and Origin". *Loneliness: The Experience of Emotional and Social Isolation*. ed. Robert Stuart Weiss. Cambridge, Mass.: MIT Press, 1973.
- Bowlby, John. *Bağlanma ve Kaybetme 1 : Bağlanma*. çev. Tuğrul Veli Soylu. Pinhan Yayıncılık, 2. Basım, 2013.
- Bowlby, John. *Bağlanma ve Kaybetme 2 : Ayrılma*. çev. Müge Günay. Pinhan Yayıncılık, 2014.
- Bowlby, John. *Güvenli Bir Dayanak Ebeveyn-Çocuk Bağlanması ve Sağlıklı İnsan Gelişimi*. çev. Sarp Güneri. İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları, 2. Basım, 2012.
- Bowlby, John. *Sevgi Bağlarının Kurulması ve Bozulması*. çev. Meltem Kamer. Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları, 2. Basım, 2017.
- Bradshaw, Matt - Kent, Blake Victor. "Prayer, Attachment to God, and Changes in Psychological Well-Being in Later Life". *Journal of Aging and Health* 30/5 (01 Haziran 2018), 667-691.

- Brennan, Kelly A. vd. "Self-Report Measurement of Adult Attachment: An Integrative Overview". *Attachment Theory and Close Relationships*. ed. J. A. Simpson - W. S. Rholes. 46-76. New York, NY, US: The Guilford Press, 1998.
- Bretherton, Inge. "New Perspectives on Attachment Relations: Security, Communication and Internal Working Models". 1061-1100, 1987.
- Buluş, Mustafa. "Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlık". *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 3/3 (01 Ocak 1997), 82-90.  
<https://dergipark.org.tr/tr/pub/pauefd/133271>
- Burger, Jerry M. "Individual differences in preference for solitude". *Journal of Research in Personality* 29 (1995).
- Burger, Jerry M. *Kişilik/Psikoloji Biliminin İnsan Doğasına Dair Söyledikleri*. çev. İnan Deniz Erguvan Sarıoğlu. İstanbul: Kaknüs Yayınları, 5. Basım, 2016.
- Büyükcebeci, Ayçe. *Ergenlerde Sosyal Dışlanma, Yalnızlık ve Okul Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişki: Empatik Eğilimin Aracı Rolü*. İstanbul: Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2017.
- Büyüköztürk, Şener vd. *Eğitimde Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi Yayınları, 30. Basım, 2021.
- Cacioppo, John T. - Hawkley, Lois C. *Loneliness*. Chicago: University of Chicago Press., 2007.
- Cebir, Övgü Bingöl. *Toplumdan Sanal Topluma, Değerlerden Sanal Değerlere İnsanın Anlam Arayışı*. İstanbul: Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2018.
- Chang, Edward C. vd. "Loneliness and Negative Life Events as Predictors of Hopelessness and Suicidal Behaviors in Hispanics: Evidence for a Diathesis-Stress Model". *Journal of Clinical Psychology* 66/12 (Aralık 2010), 1242-1253.  
<https://doi.org/10.1002/jclp.20721>
- Chittick, William. *Varolmanın Boyutları*. çev. Turan Koç. İstanbul: İnsan Yayınları, 4. Basım, 2013.
- Chittick, William - Murata, Sachiko. *İslam'ın Vizyonu*. çev. Turan Koç. İstanbul: İnsan Yayınları, 5. Basım, 2019.

- Cicirelli, Victor. "God As the Ultimate Attachment Figure for Older Adults". *Attachment & Human Development* 6/4 (01 Aralık 2004), 371-388. <https://doi.org/10.1080/1461673042000303091>
- Cori, Jasmin Lee. *Annenin Duygusal Yokluğu*. çev. Belgin Selen Haktanır. İstanbul: Koridor Yayıncılık, 1. Basım, 2019.
- Counted, Victor. "Understanding God images and God concepts: Towards a pastoral hermeneutics of the God attachment experience". *Verbum et Ecclesia* 36/1 (2015).
- Cüceloğlu, Doğan. *İnsan ve Davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi, 29. Basım, 2014.
- Çağlayan, Yelda İpek. *Eşlerde Evlilik Uyumu ile Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. İstanbul: İstanbul Aydın Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans, 2019.
- Çeçen, A. Rezan. "Öğrencilerinin Cinsiyetlerine ve Ana Baba Tutum Algılarına Göre Yalnızlık ve Sosyal Destek Düzeylerinin İncelenmesi". *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi* 6/3 (01 Eylül 2008), 415-431. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tebd/275099>
- Çelebi, Gülin YAZICI. "Ergenlerde Sosyal Kaygı ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi". *Kastamonu Eğitim Dergisi* 25/5 (15 Eylül 2017), 1729-1736. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/kefdergi/342748>
- Çelik, Balkız. *Kadınların Bağlanma Stilleri ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişki*. Mersin: Toros Üniversitesi Lisansüstü Eğiti Enstitüsü, Yüksek Lisans, 2021.
- Çınar, Mehmet. *Yetişkin ve Yaşlılarda Tanrı'ya Bağlanma Tarzı ve Ölüm Kaygısı İlişkisi Üzerine Bir Araştırma*. Erzurum: Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2015.
- Daniels, Lisa Gail. *Attachment Styles, Adult Romantic Attachment and Measure of Personality Disorders in a Clinical Sample of Adult Females*. Alabama: Auburn University, Doktora Tezi, 1996.
- Demir, Ayhan. *Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeylerini Etkileyen Bazı Etmenler*. Ankara: Hacettepe Ünivesitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 1990.
- Demir, Deniz Senem. *Yetişkinlerde Bağlanma Stilleri ile Sürekli Kaygı Düzeyi ve Sosyotropik-Otonomik Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkinin Özellikleri*. İstanbul: Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans, 2019.

- Demir, Safa - Buğa, Ahmet. “Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlık ve İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişki: Bilişsel Çarpıtmaların Aracı Rolü”. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 20/3 (31 Aralık 2019), 859-875. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/inuefd/627543>
- Demirli Yoraz, Aylin. “Yalnızlık ve Bağlanma”. *Bağlanma, Evlilik ve Aile Psikolojisi*. ed. Tarık Solmuş. İstanbul: Sistem Yayıncılık, 2010.
- Dickie, Jane R. vd. “Parent-Child Relationships and Children’s Images of God”. *Journal for the Scientific Study of Religion* 36/1 (1997), 25-43. <https://www.jstor.org/stable/1387880>
- Doğan, Büşra. *Ergenlerde Tanrı’ya Bağlanma Tarzları ve Riskli Davranışlar Üzerine Bir Araştırma*. İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2018.
- Durak, Mithat - Senol-Durak, Emre. “Psychometric Qualities of the UCLA Loneliness Scale-Version 3 as Applied in a Turkish Culture”. *Educational Gerontology* 36/10-11 (07 Eylül 2010), 988-1007. <https://doi.org/10.1080/03601271003756628>
- Düzgün, Şaban Ali. *Sarp Yokuşun Eteğinde İnsan*. Ankara: Otto, 2. Basım, 2019.
- Eaton, Gai. *Tanrı’yı Hatırlamak*. çev. Salime Leyla Gürkan. İstanbul: İnsan Yayınları, 3. Basım, 2015.
- El-Cevziyye, İbn Kayyim. *Allah Sevgisi*. çev. İshak Emin Aktepe - Ahmet Akbaş. İstanbul: Polen Yayınları, 2020.
- Erdoğan, Fatma Evrim. *Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Biçemleri ve Kişilik Bozuklukları*. Aydın: Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2010.
- Erdoğdu, M. Yüksel - Gündoğmuş, Gufran. “Yalnızlık Düzeyinin Yordanmasında Anne Baba Tutumları ve Okul Tükenmişliğinin Rolü”. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 31 (29 Mayıs 2020), 158-168. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/makusobed/564127>
- Erdoğruca Korkmaz, Nuran. *Bağlanma, İnsan-Tanrı İlişkisi ve Psikolojik İyilik Hali*. Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2012.
- Erol, Zehra. *Yalnızlık Psikolojisi*. İstanbul: Timaş Yayınları, 2. Basım, 2018.
- Erözkan, Atılğan. “Ergenlerde Yalnızlığın Yordayıcıları”. *İlköğretim Online* 8/3 (2009).

- Erözkan, Atılğan. “Lise Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ve Yalnızlık Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi”. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 4/2 (17 Şubat 2010).  
<https://dergipark.org.tr/tr/pub/ataunisobil/37855>
- Erözkan, Atılğan. “Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ve Karar Stratejileri”. *Uluslararası Avrasya Sosyal Bilimler Dergisi* 2/3 (2011), 60-74.
- Eshleman, Amy K. vd. “Mother God, Father God: Children’s perceptions of God’s distance”. *International Journal for the Psychology of Religion* 9/2 (1999), 139-146.
- Eskin, Mehmet. “Ergenlikte Yalnızlık, Başetme Yöntemleri ve Yalnızlığın İntihar Davranışı ile İlişkisi”. *Klinik Psikiyatri Dergisi* 4/1 (2001).
- Faruki, İsmail Raci. *Tevhid*. çev. Dilaver Yardım - Latif Boyacı. İstanbul: İnsan Yayınları, 4. Basım, 2006.
- Feeney, Judith - Noller, Patricia. “Attachment Style as a Predictor of Adult Romantic Relationships”. *Journal of Personality and Social Psychology* 58/2 (1990), 281-291. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.2.281>
- Ferrer, Millie - Fugate, Anne. “Helping Your School-Age Child Develop a Healthy Self- Concept”. *Florida Cooperative Extension Service The Institute of Food and Agricultural Sciences (IFAS)*, 7-18.
- Fırat, Burcu. *Annelerin Duygu Düzenleme Güçlükleri ve Erişkin bağlanma Stillerine göre 48-72 Aylık Çocukların Duygu Düzenleme Becerilerinin İncelenmesi*. İstanbul: İstanbul Arel Üniversitesi, Yüksek Lisans, 2020.
- Fournier, Jean-Louis. *Tek Yalnız Ben Değilim*. çev. Ayşe Ece. İstanbul: Yapı Kredi Yayınları, 1. Basım, 2021.
- Frankl, Viktor E. *Duyulmayan Anlam Çılgılığı*. çev. Selçuk Budak. İstanbul: Totem Yayınları, 2. Basım, 2019.
- Frankl, Viktor E. *İnsanın Anlam Arayışı*. çev. Selçuk Budak. İstanbul: Okuyan Us Yayın, 19. Basım, 2014.
- Gall, Terry Lynn - Cynthia, Bilodeau. “Attachment to God and Coping with the Diagnosis and Treatment of Breast Cancer: A Longitudinal Study”. *Supportive Care in Cancer* 28/6 (2020), 2779-2788.

- Gardiner, Harry W. - Gander, Mary J. *Çocuk ve Ergen Gelişimi*. ed. Bekir Onur. çev. Ali Dönmez - Nermin Çelen. Ankara: İmge Kitabevi Yayınları, 8. Basım, 2015.
- Geçtan, Engin. *İnsan Olmak*. İstanbul: Metis Yayınları, 17. Basım, 2017.
- Genç, Gökçen. *Çift İlişkisinde Evlilik Uyumunun Nesne İlişkileri ve Bağlanma Stilleri Açısından İncelenmesi*. İstanbul: Bahçeşehir Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Aile Danışmanlığı Tezli Yüksek Lisans Programı, Yüksek Lisans Tezi, 2020.
- Gerçik, İbrahim Zeyd. *Dikta Değil İkna İletişim Psikolojisi - İbrahim Zeyd Gerçik*. İstanbul: Küre Yayınları, 4. Basım, 2016.
- Gibson, Lindsay C. *Olgunlaşmamış Ebeveynlerin Yetişkin Çocukları*. çev. Dilek Boyraz. İstanbul: Sola Unitas Yayınları, 10. Basım, 2020.
- Giddens, Anthony - Sutton, Philip W. *Sosyolojide Temel Kavramlar*. çev. Ali Esgin. Ankara: Phoenix Yayınevi, 2. Basım, 2016.
- Gilbert. *Depresyon*. çev. Nur Yener. İstanbul: Kuraldışı Yayınları, 2. Basım, 2018.
- Giudice, Marco Del. "Sex Differences in Romantic Attachment: A Meta-Analysis". *Personality and Social Psychology Bulletin* 37/2 (2011), 193-214.
- Göka, Erol. *Yalnızlık ve Umut*. İstanbul: Kapı Yayınları, 2020.
- Göka, Erol - Beyazyüz, Murat. *Geçimsizler*. İstanbul: Kapı Yayınları, 6. Basım, 2019.
- Granqvist, Pehr. "Attachment and Religiosity in Adolescence: Cross-Sectional and Longitudinal Evaluations". *Personality and Social Psychology Bulletin* 28/2 (01 Şubat 2002), 260-270. <https://doi.org/10.1177/0146167202282011>
- Granqvist, Pehr. "Mental health and religion from an attachment viewpoint: overview with implications for future research". *Mental Health* 17/ (14 Eylül 2014).
- Granqvist, Pehr vd. "Religion as Attachment: Normative Processes and Individual Differences". *Personality and Social Psychology Review: An Official Journal of the Society for Personality and Social Psychology, Inc* 14/1 (Şubat 2010), 49-59. <https://doi.org/10.1177/1088868309348618>
- Granqvist, Pehr. "Religiousness and Perceived Childhood Attachment: On the Question of Compensation or Correspondence". *Journal for the Scientific Study of Religion* 37/2 (1998), 350-367. <https://www.jstor.org/stable/1387533>
- Granqvist, Pehr - Hagekull, Berit. "Religiousness and Perceived Childhood Attachment: Profiling Socialized Correspondence and Emotional Compensation". *Journal for*



*the Scientific Study of Religion* 38/2 (1999), 254-273.  
<https://doi.org/10.2307/1387793>

Granqvist, Pehr - Kirkpatrick, Lee. "Attachment and religious representations and behavior". *Handbook of Attachment: Theory, Research, and Clinical Applications*.

Granqvist, Pehr - Kirkpatrick, Lee A. "Religious Conversion and Perceived Childhood Attachment: A Meta-Analysis". *International Journal for the Psychology of Religion* 14/4 (2004), 223-250. [https://doi.org/10.1207/s15327582ijpr1404\\_1](https://doi.org/10.1207/s15327582ijpr1404_1)

Grimes, Christopher. "God Image Research: A Literature Review". *Journal of Spirituality in Mental Health* 9/3-4 (2007), 11-32.

Güler, İlhami. *İman Ahlak İlişkisi*. Ankara: Ankara Okulu Yayınları, 4. Basım, 2016.

Güloğlu, Berna - Karairmak, Özlem. "Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlığın Yordayıcısı Olarak Benlik Saygısı ve Psikolojik Sağlamlık". *Ege Eğitim Dergisi* 11/2 (01 Ağustos 2010), 73-88. <https://dergipark.org.tr/en/pub/egeefd/67229>

Gültekin, Filiz - Aricioğlu, Ahu. "Üniversite Öğrencilerinde Bağlanma Stilleri ve Sosyal Bağlılık İlişkisi". *Sakarya University Journal of Education* 7/2 (25 Ağustos 2017), 373-384. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/suje/296046>

Gün, Filiz. *Kent Kültüründe Yalnızlık Duygusu*. Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2006.

Günay, Mustafa. "Yalnızlık ve Birliktelik Arasında İnsan İlişkileri". *Temaşa Erciyes Üniversitesi Felsefe Bölümü Dergisi* 3 (01 Temmuz 2015), 98-105. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/temasa/253732>

Gündoğmuş, Gufran. *Yalnızlık Düzeyinin Yordanmasında Anne Baba Tutumları ve Okul Tükenmişliği*. İstanbul: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, 2017.

Gürman, Gözde. *Psikologlarda Narsisizm Düzeyleri ile Tanrıya Bağlanma ve Gelecek Beklentileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019.

Gürses, İbrahim. *Dindarlık ve Kişilik*. Bursa: Emin Yayınları, 2. Basım, 2017.

Gürses, İbrahim. "Yükleme Teorisi ve Din İlişkisi Üzerine Bir Değerlendirme". *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 17/2 (2008), 359-377.

- Gürses, İbrahim - Kuruçay, Yasin. "Ergenlerde Anlamsızlık İle İlgili Problemlere Dinin Etkisi Üzerine Değerlendirmeler". *İnönü Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 9/1 (30 Haziran 2018), 87-111. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/ifd/410015>
- Güven, Pelin. *Üniversite Öğrencilerinde Yaşamın Amacı ve Anlamı ile Yaşam Doyumu ve Yakın İlişkiler*. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans, 2015.
- Hacıkeleşoğlu, Hızır. *Ebeveyn Tutumları ve Kişilik Özelliklerinin Tanrı Tasavvuru ile İlişkisi Üzerine bir Araştırma*. Erzurum: Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora, 2020.
- Hari, Johann. *Kaybolan Bağlar Depresyonun Gerçek Nedenleri ve Beklenmedik Çözümler*. çev. Barış Engin Aksoy. İstanbul: Metis Yayınları, 3. Basım, 2020.
- Hayta, Akif. *Allah'a Bağlanmak*. İstanbul: Onto Yayınevi, 2017.
- Hayta, Akif. "Anneden Allah'a: Bağlanma Teorisi ve İslâm'da Allah Tasavvuru". *Değerler Eğitimi Dergisi* 4/12 (2006), 35.
- Hayta, Akif. *Bağlanma Kuramı ve Tanrı Tasavvuru İlişkisi Üzerine Bir Araştırma*. Bursa: Bursa Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora, 2017.
- Hayta, Akif. "Nesne İlişkileri Kuramı ve Tanrı Tasavvuru Üzerine Eleştirel Bir Değerlendirme". *Değerler Eğitimi Dergisi* 8/20 (01 Aralık 2010), 39-77. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/ded/312469>
- Hazan, Cindy - Shaver, Philip R. "Bağlanma (Yakın İlişkilerle İlgili Araştırmalar İçin Bir Çerçeve)". çev. Ali Dönmez. *Psychological Inquiry* 5/1 (1994), 1-49.
- Hazan, Cindy - Shaver, Phillip. "Romantic Love Conceptualized as an Attachment Process". *Journal of Personality and Social Psychology* 52/3 (1987), 511-524.
- Hazan, Cindy - Shaver, Phillip R. "Attachment as an Organizational Framework for Research on Close Relationships". *Psychological Inquiry* 5/1 (1994), 1-22.
- Health (U.S.), National Institute of Mental. *Preventing the Harmful Consequences of Severe and Persistent Loneliness*. ed. Letitia Anne Peplau - Stephen E. Goldston. U.S. Department of Health and Human Services, Public Health Service, Alcohol, Drug Abuse, and Mental Health Administration, National Institute of Mental Health, 1984.
- Hensley, Bob vd. "Life Events and Personality Predicting Loneliness Among Centenarians: Findings From the Georgia Centenarian Study". *The Journal of*

- Psychology* 146/1-2 (01 Ocak 2012), 173-188.  
<https://doi.org/10.1080/00223980.2011.613874>
- Hill, Mary Kathleen. *Individual Attachment Styles and the Correspondence/Compensation Hypotheses in Relation to Depression and Depressive Experiences*. University of North Texas, Doctor Of Philosophy, 2008.
- Hudaynazarova, Ayrahat vd. “Yetişkinlerin Yaşam Doyumu, Yalnızlık ve Öz-tiksinme Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi* 10/1 (26 Ocak 2021), 183-198. <https://doi.org/10.33206/mjss.812760>
- İlhan, Tahsin. “Loneliness among University Students: Predictive Power of Sex Roles and Attachment Styles on Loneliness”. *Educational Sciences: Theory & Practice* 12/4 (2012), 2387-2396.
- İlhan, Tahsin - Özdemir, Yalçın. “Benlik Kurgusu, Bağlanma ve Yalnızlık: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir İnceleme”. *Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi* 1/ (2012), 157-180.
- İmamoğlu, Seval. *Genç Yetişkinlikte Kişilerarası İlişkilerin Cinsiyet, Cinsiyet Roller ve Yalnızlık Algısı Açısından İncelenmesi*. İstanbul: Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, 2008.
- Işık, Sema. *Genç Yetişkinlerde Beş Faktörlü Kişilik Özelliklerinin Bağlanma Stillere göre İncelenmesi*. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, Yüksek Lisans, 2021.
- Izutsu, Toshihiko. *Kur'an'da Tanrı ve İnsan*. çev. M. Kürşat Atalar. İstanbul: Pınar Yayınları, 7. Basım, 2019.
- Kağıtçıbaşı, Çiğdem. *Benlik, Aile ve İnsan Gelişimi: Kültürel Psikolojide Kuram ve Uygulamalar*. İstanbul: Koç Üniversitesi Yayınları, 4. Basım, 2017.
- Kağıtçıbaşı, Çiğdem. “Kültür ve Ana Babalık: Kuram ve Uygulama Çıkarımları”. *Ana Babalık: Kuram ve Araştırma*. ed. Sayıl Melike - Yağmurlu Bilge. 61-73. İstanbul: Koç Üniversitesi Yayınları, 1. Basım, 2012.
- Kahraman, Hanife. “Klinik Bir Olgu Olarak Yalnızlık: Yalnızlık ve Psikolojik Bozukluklar”. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi* 5/2 (25 Haziran 2018), 1-24. <https://dergipark.org.tr/pub/ayna/435926>
- Karakuş, Özlem. “Ergenlerde Bağlanma Stilleri ve Yalnızlık Arasındaki İlişki”, 14.

- Karaosmanoğlu, H. Alp. “şema ne demektir?” Erişim 30 Eylül 2021.  
[https://www.psikonet.com/sema-ne-demektir\\_nedir-156.html](https://www.psikonet.com/sema-ne-demektir_nedir-156.html)
- Karaşar, Burcu. “Öğretmen Adaylarının Bağlanma Stilleri ve Sosyal Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki”. *Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 3/1 (17 Haziran 2014), 27-49. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/amauefd/21208>
- Karateke, Başak. “Bağlanmanın Oluşumu ve Psikososyal ve Bilişsel Gelişim Çerçevesinde Bağlanma”. *Bağlanma, Evlilik ve Aile Psikolojisi*. ed. Tarık Solmuş. İstanbul: Sistem Yayıncılık, 1. Basım, 2010.
- Karnick, Paula. “Yalnızlık Hissi: Teorik Yaklaşımlar”. çev. Selçuk Zengin - Muhammed Kızılgeçit. *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi* 11/3 (2011), 217-229-229.  
<http://ktp2.isam.org.tr/detayilhmklzt.php?navdil=tr&midno=51643125&DergiAdi=din+bilimleri+akademik+ara%C5%9Ft%C4%B1rma+dergisi>
- Kartopu, Saffet. “Dini Yaşayışta Hayatı Sorgulama ve Anlam Arayışı”. *Gümüşhane Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 2/3 (01 Haziran 2013), 67-90.  
<https://dergipark.org.tr/tr/pub/gifad/167769>
- Kaufman, Gordon D. *The Theological Imagination: Constructing the Concept of God*. Philadelphia: Westminster John Knox Press, 1981.
- Kavaklı, Mehmet. “Psikolojik Dışlanma ve Sosyal Dışlanma Arasındaki Farklılık: Benlik Değeri, Yalnızlık ve Genel Aidiyet Duygusu Üzerindeki Etkileri”. *Karadeniz Sosyal Bilimler Dergisi* 11/20 (17 Haziran 2019), 45-55.  
<https://dergipark.org.tr/tr/pub/ksbd/508856>
- Kaya, Mevlüt. “Ailede Anne-Baba Tutumlarının Çocuğın Kişilik ve Benlik Gelişimindeki Rolü”. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 9/9 (01 Ocak 1997), 193-204. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/omuifd/215606>
- Keldal, Gökay - Atli, Abdullah. “University Students’ Personality Traits as Predictors of their Loneliness Levels”. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 45/ (01 Aralık 2016), 131-146.
- Kesebir, Sermin vd. “Bağlanma ve Psikopatoloji”. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar* 3/2 (01 Haziran 2011), 321-342. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/pgy/133413>

- Keskin, Gülseren - Çam, Olcay. “Bağlanma Süreci: Ruh Sağlığı Açısından Literatürün Gözden Geçirilmesi”. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi* 23/2 (01 Haziran 2007), 145-158. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/egehemsire/635613>
- Kılavuz, M Akif. “Batı Kültüründe Yaşlanma Dönemi Yalnızlık Duygusunu Azaltma ve Arkadaş İlişkilerini Geliştirme Açısından Dinî Etkinliklerin Önemi”. *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 14/2 (2005), 15.
- Kındap Tepe, Yeliz. *Kendini Belirleme Kuramı Temelinde Ergenlikte Destekleyici Ebeveynlik, Akademik ve Sosyal Uyum ve Kendini Belirleme Düzeyi Arasındaki İlişkilerin Boylamsal Olarak İncelenmesi*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Doktora Tezi, 2011.
- Kış, Betül. *Müslümanlarda Bağlanma ve Tanrı Algısı*. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, Yüksek Lisans, 2018.
- Kızılgeçit, Muhammed. *Yalnızlık Umutsuzluk ve Dindarlık İlişkisi*. Erzurum: Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2011.
- Kimball, Cynthia N. vd. “Attachment to God: A Qualitative Exploration of Emerging Adults’ Spiritual Relationship with God”. *Journal of Psychology and Theology* 41/3 (2013), 175-188.
- Kirkpatrick, L. - Shaver, P. “Attachment Theory and Religion: Childhood Attachments, Religious Beliefs, and Conversion\*”. *Journal for the Scientific Study of Religion* 29/3 (1990), 315-334.
- Kirkpatrick, Lee A. “A Longitudinal Study of Changes in Religious Belief and Behavior as a Function of Individual Differences in Adult Attachment Style”. *Journal for the Scientific Study of Religion* 36/2 (1997), 207-217.
- Kirkpatrick, Lee A. “An attachment-theory approach to the psychology of religion”. *International Journal for the Psychology of Religion* 2/1 (1992), 3-28. [https://doi.org/10.1207/s15327582ijpr0201\\_2](https://doi.org/10.1207/s15327582ijpr0201_2)
- Kirkpatrick, Lee A. “Attachment and Religious Representations and Behavior”. *Handbook of Attachment Theory and Research*. ed. Jude Cassidy - Philip R. Shaver. 803-822. New York: Guilford Press, 1999.
- Kirkpatrick, Lee A. *Attachment, Evolution and Psychology of Religion*. New York: Guilford Press, 2005.

- Kirkpatrick, Lee A. "God as a Substitute Attachment Figure: A Longitudinal Study of Adult Attachment Style and Religious Change in College Students". *Personality and Social Psychology Bulletin* 24/9 (01 Eylül 1998), 961-973. <https://doi.org/10.1177/0146167298249004>
- Kirkpatrick, Lee A. vd. "Loneliness, Social Support, and Perceived Relationships with God". *Journal of Social and Personal Relationships* 16/4 (01 Ağustos 1999), 513-522.
- Kirkpatrick, Lee A. "The Role of Attachment in Religious Belief and Behavior". *Advances in Personal Relationships*. ed. K. Bartholomew - Daniel Perlman. 5/239-265. London:Jessica Kindsley, 1994.
- Kirkpatrick, Lee A. - Shaver, Phillip R. "An Attachment-Theoretical Approach to Romantic Love and Religious Belief". *Personality and Social Psychology Bulletin* 18/3 (1992), 266-275.
- Knabb, Joshua J. "A Preliminary Investigation of the Relationship Between Religion and Marital Adjustment Among Christian Adults From a Conservative Denomination". *Journal of Psychology and Christianity* 33/3 (Fall 2014), 263-276. <https://www.proquest.com/docview/1609199867/citation/27E7EF39C6C14606PQ/1>
- Koç, Mustafa. "Din Psikolojisinde Bağlanma Teorisi". *Bilimname* 2006/1 (01 Mart 2006), 133-172. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/bilimname/47760>
- Korkmaz, Sezai. "Cinsiyete Göre Dindarlık: Bir Meta-Analiz Çalışması". *Bilimname* 2020/43 (30 Ekim 2020), 437-460. <https://dergipark.org.tr/tr/doi/10.28949/bilimname.693951>
- Kozaklı, Hatice. *Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlık ve Sosyal Destek Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin Karşılaştırılması*. Mersin: Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2006.
- Körler, Yasemin. *İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Çeşitli Değişkenler Açısından Yalnızlık Düzeyleri ve Yalnızlık ile Sosyal Duygusal Öğrenme Becerileri Arasındaki İlişkiler*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2011.

- DSM-5 Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabı*. çev. Ertuğrul Köroğlu. Ankara: HYB Yayıncılık, 5. Basım, 2014.
- Kurt, Deniz vd. “Ana Babanın Psikolojik Kontrolü ile Gencin Yalnızlığı Arasındaki İlişkide Kişilerarası Güven İnancı ve Bağlanmanın Rolü”. *Türk Psikoloji Dergisi* 28/71 (2013), 105-116.
- Küçükkeskin, Başak - Doğan, Fikriye. “Yalnızlık Yaşayan Üniversite Öğrencilerinin Bu Olguya İlişkin Görüşleri”. *R&S - Research Studies Anatolia Journal* 1/3 (30 Ekim 2018), 413-423. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/rs/446076>
- Larson, Reed. “The solitary side of life: An examination of the time people spend alone from childhood to old age”. *Developmental Review* 10 (1990), 155-183.
- Lawrence, Richard T. “Measuring the image of God: The God Image Inventory and the God Image Scales”. *Journal of Psychology and Theology* 25/2 (1997), 214-226.
- Lefter, Steliana. “Attachment Disorders and Personality Disorders. Hypotheses and Certainties”. *Journal of Educational Sciences & Psychology* 8/2 (2018).
- Long, Christopher R. - Averill, James R. “Solitude: An Exploration of Benefits of Being Alone”. *Journal for the Theory of Social Behaviour* 33/1 (2003), 21-44. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/1468-5914.00204>
- Marquez, Sandra Regina. *Relationship Threat and Self-Regulation: The Moderating Effect of Attachment Anxiety*. Kingston, Ontario, Canada: Queen’s University, Unpublished Doctoral Dissertation, 2010.
- May, Rollo. *Kendini Arayan İnsan*. çev. Kerem Işık. İstanbul: Okuyan Us Yayın, 12. Basım, 2018.
- McElroy, Eileen Marie. *The Effect of God Image and Religious Coping on Depression, Well-Being and Alcohol Use in College Students*. New York: Department of Psychology at Fordham University, Ph.D., 1999.
- Mehmedoğlu, Ali Ulvi. *Tanrıyı Tasavvur Etmek*. İstanbul: Çamlıca Yayınları, 2011.
- Meyerovitch, Eva de Vitray. *Duanın Ruhü*. çev. Cemal Aydın. İstanbul: Sufi Kitap, 5. Basım, 2015.
- Mikulincer, Mario - Shaver, Philip R. “Adult Attachment and Affect Regulation”. *Handbook of Attachment: Theory, Research, and Clinical Applications*. ed. Jude Cassidy - Philip R. Shaver. New York/London: The Guilford Press, 2. Basım, 2008.

- Miner, Maureen. "The Impact of Child-Parent Attachment, Attachment to God and Religious Orientation on Psychological Adjustment". *Journal of Psychology and Theology* 37/2 (01 Haziran 2009), 114-124.
- Morsünbül, Ümit - Çok, Figen. "Bağlanma ve İlişkili Değişkenler". *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar* 3/3 (01 Eylül 2011), 553-570.
- Murthy, Vivek H. *Birlikte: Yalnızlaşan Dünyamızda İnsan İlişkilerinin İyileştirici Gücü*. çev. Belgin Selen Haktanır. İstanbul: Kronik Kitap, 1. Basım, 2021.
- Nasr, Seyyid Hüseyin. *Gülşen-i Hakikat Tasavvuf Geleneğinin Vizyonu ve Vadettikleri*. çev. Nurullah Koltaş. İstanbul: İnsan Yayınları, 1. Basım, 2015.
- Nicolaisen, Magnhild - Thorsen, Kirsten. "Who are lonely? Loneliness in different age groups (18-81 years old), using two measures of loneliness". *International Journal of Aging & Human Development* 3 (2014), 229.
- Nurkan, Adem. *Yetişkinlerin Spiritüel İyi Oluş Düzeyleri ile Bağlanma Stilleri ve Olumlu Sosyal Davranış Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. İstanbul: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans, 2020.
- Nurkan, Emine. *Yetişkinlerde Bağlanma Stilleri ile Duygusal Zeka, Depresyon, Anksiyete ve Stres Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. İstanbul: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans, 2020.
- Oktan, Vesile. "Yalnızlık ve Algılanan Sosyal Destek Düzeyinin Ergenlerdeki Öfkenin Gelişimine Etkisi". *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi* 21/21 (16 Ekim 2013), 183-192.  
<https://dergipark.org.tr/tr/pub/maruaabd/2247>
- Örsün, Emine. *Bireylerin Demografik Özellikleri ile Bağlanma Yönelimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, Yüksek Lisans, 2019.
- Özdemir, Hüdanur - Tatar, Arkun. "Genç Yetişkinlerde Yalnızlığın Yordayıcıları: Depresyon, Kaygı, Sosyal Destek, Duygusal Zeka". *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi* 1/2 (10 Ağustos 2019), 93-101.  
<https://doi.org/10.35365/ctjpp.19.1.11>
- Özkan, Bahar. *Yetişkinlerde Bağlanma Stilleri ve Dini Başa Çıkma İlişkisi*. İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans, 2019.



- Özodaşık, Mustafa. *Modern İnsanın Yalnızlığı*. Konya: Çizgi Kitabevi, 2001.
- Özoğlu, Süleyman Çetin. “Psikolojik danışmada benlik kavramı”. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi* 8/1 (11 Eylül 2019), 93-111.  
<https://dergipark.org.tr/tr/pub/auebfd/618851>
- Palombo, Joseph vd. *Psikanalitik Gelişim Teorileri Rehberi*. çev. Büşra Helvacıoğlu. İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları, 1. Basım, 2018.
- Parenteau, Stacy C. vd. “Attachment to God and Psychological Adjustment: God’s Responses and Our Coping Strategies”. *Journal of Religion and Health* 58/4 (Ağustos 2019), 1286-1306. <https://doi.org/10.1007/s10943-019-00765-2>
- Parman, Talat (ed.). *Psikanaliz Yazıları 3*. Ankara: Bağlam Yayıncılık - Dergi, 4. Basım, 2016.
- Peplau, Letitia Anne - Daniel Perlman (ed.). *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy*. New York: Wiley, 1 edition., 1982.
- Perlman, Daniel - Peplau, Letitia Anne. “Loneliness”. *Encyclopedia of Mental Health*. 2/571-581. San Diego, 1998.
- Piaget, Jean. *Çocukta Dünya Tasarımı*. çev. R. Uğurel-Şemin. İstanbul: Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Yayınları, 1988.
- Pickard, Joseph - Nelson-Becker, Holly. “Attachment and Spiritual Coping: Theory and Practice With Older Adults”. *Journal of Spirituality in Mental Health* 13/ (01 Nisan 2011), 138-155.
- Plotnik, Rod. *Psikolojiye Giriş*. çev. Tamer Geniş. İstanbul: Kaknüs Yayınları, 1. Basım, 2009.
- Polat, Filiz - Geçici, Fatma. “Yaşlı Bireylerin Algıladığı Yalnızlık Düzeyi İle Depresyon Arasındaki İlişki”. *İnönü Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulu Dergisi* 8/1 (26 Nisan 2020), 72-82.  
<https://doi.org/10.33715/inonusaglik.704241>
- Pür, İlyas. *Ortaöğretim Öğrencilerinde Dini Hayat ile Kaygı ve Yalnızlık Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma (Mersin Örneği)*. Adana: Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2020.
- Remaud, Olivier. *Gönüllü Yalnızlık*. çev. Esra Özdoğan. İstanbul: Kırathane Yayınları, 2019.

- Rizzuto, Ana-Marie. *Birth of the Living God: A Psychoanalytic Study*. Chicago London: University of Chicago Press., 1979.
- Roos, Simone. “Young Children’s God Concepts: Influences of Attachment and Religious Socialization in a Family and School Context”. *Religious Education* 101/1 (01 Aralık 2006).
- Rothbaum, F. vd. “Attachment and Culture. Security in the United States and Japan”. *The American Psychologist* 55/10 (Ekim 2000), 1093-1104.
- Russell, Daniel. “UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, Validity, and Factor Structure”. *Journal of personality assessment* 66/ (01 Mart 1996), 20-40.  
[https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601\\_2](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601_2)
- Sağlam Demirkan, Fatma. *Diyaliz Hastalarında Bağlanma, Dini Başa Çıkma ve Yaşam Memnuniyeti Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma*. İstanbul: İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora, 2020.
- Sağlam Demirkan, Fatma. “Yetişkin Kronik Hastalarda Allah’a Bağlanma, Duygu Durumu ve Yaşam Memnuniyeti İlişkisi”. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 7/1 (2020), 449-482.  
<https://dergipark.org.tr/tr/doi/10.46353/k7auifd.712455>
- Sayar, Kemal. *Olmak Cesareti*. İstanbul: Kapı Yayınları, 6. Basım, 2019.
- Sazkaya, Merve Koçoğlu - Parlak, Özlem. “Beş Faktör Kişilik Özelliklerinin İş Yaşamında Yalnızlık Üzerine Etkisinin İncelenmesi”. *ODÜ Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi (ODÜSOBİAD)* 8/1 (30 Mart 2018), 149-165.  
<https://dergipark.org.tr/tr/pub/odusobiad/387009>
- Schaya, Leo. *Sufi Tevhid Öğretisi*. çev. Mahmut Kanık. İstanbul: İnsan Yayınları, 1. Basım, 2017.
- Schröder, Martin vd. “Attachment Disorder and Attachment Theory- Two sides of One Medal or Two Different Coins”. *Comprehensive Psychiatry* 95/ (2019).
- Schultz, Duane P. - Schultz, Sydney Ellen. *Modern Psikoloji Tarihi*. İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2007.
- Seyhan, Beyazıt Yaşar. “Üniversite Öğrencilerinde Tanrı Tasavvuru ve Psikolojik İyi Olma Hali Arasındaki İlişkiler”. *Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 18/1 (15 Haziran 2014), 65-97.  
<https://dergipark.org.tr/tr/pub/cuifd/254637>

- Sharif, Saeed Pahlevan vd. "Attachment: The Mediating Role of Hope, Religiosity, and Life Satisfaction in Older Adults". *Health and Quality of Life Outcomes* 19/ (2021), 1-10. <http://dx.doi.org/10.1186/s12955-021-01695-y>
- Sroufe, L. Alan - Waters, Everett. "Attachment as an organizational construct". *Child Development* 48/4 (1977), 1184-1199.
- Steinberg, Laurence. *Ergenlik*. Ankara: İmge Kitabevi, 2. Basım, 2013.
- Subaşı, Hacer. *Üniversite Öğrencilerinin Tanrı ile İlişkilerinin Bağlanma Kuramı Açısından Değerlendirilmesi*. İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2012.
- Sümer, Nebi vd. "Anne-Baba Tutum ve Davranışlarının Psikolojik Etkileri: Türkiye’de Yapılan Çalışmalara Toplu Bakış". *Türk Psikoloji Yazıları* 13/25 (2010), 42-59.
- Sümer, Nebi. "Yetişkin Bağlanma Ölçeklerinin Kategoriler ve Boyutlar Düzeyinde Karşılaştırılması". *Türk Psikoloji Dergisi* 21/57 (2006), 1-22.
- Sümer, Nebi - Güngör, Derya. "Çocuk Yetiştirme Stillерinin Bağlanma Stilleri, Benlik Değerlendirmeleri ve Yakın İlişkiler Üzerindeki Etkisi." *Türk Psikoloji Dergisi* 14/44 (1999), 35-58.
- Svendsen, Lars. *Yalnızlığın Felsefesi*. çev. Murat Erşen. İstanbul: Redingot Kitap, 3. Basım, 2019.
- Şahan, Mehmet - Ceyhan, Esra. "Güzel Sanatlar Lisesi Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri ile Kişilik Özellikleri ve Yeterlik Algıları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi". *Anadolu Journal of Educational Sciences International* 9/2 (01 Temmuz 2019), 818-851. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/ajes/583799>
- Şahin, Merve Ayşe. *Yaşlı Bireylerde Sosyal Destek Algısının Yalnızlık ve Umutsuzluk Üzerine Etkisi*. Erzincan: Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans, 2019.
- Şanlı, Esat - Poyraz, Yakup. "Uluslararası Öğrencilerin Yalnızlık Düzeyleri". *Disiplinlerarası Eğitim Araştırmaları Dergisi* 2/3 (01 Temmuz 2018), 49-58. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/jier/382273>
- Şentepe, Ayşe. "Yaşlılık Döneminde Dini Başaçıkma". *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi* 4/1 (11 Şubat 2015), 186-205. <https://doi.org/10.15869/itobiad.03791>

- Şeremet, Aysun. *Güvensiz Bağlanma ve Yalnızlık Arasındaki İlişkide Duygu Düzenlemenin Aracı Rolü*. Eskişehir: Eskişehir Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019.
- Tanner, Ira J. *Yalnızlık Sevme Korkusu*. çev. Koray Sönmez. İstanbul: Kuraldışı Yayınları, 1997.
- Tarım, Rahim. “Necatigil, Rilke ve Yalnızlık”. *Türklük Bilimi Araştırmaları* 47 (08 Haziran 2020), 149-163. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tubar/722577>
- Taylor, Charles. *Modernliğin Sıkıntıları*. çev. Uğur Carbilen. İstanbul: Ayrıntı Yayınları, 3. Basım, 2017.
- Taylor, Charles. *Seküler Çağ*. çev. Dost Körpe. İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, 2014.
- Tel, Hatice vd. “Evde ve Kurumda Yaşayan 60 Yaş ve Üzeri Bireylerin Günlük Yaşam Aktivitelerini Sürdürme ve Yalnızlık Yaşama Durumu”.
- Terzi, Şerife - Çankaya, Zeynep CİHANGİR. “The Predictive Power of Attachment Styles on Subjective Well Being and Coping With Stress of University Students”. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi* 4/31 (26 Nisan 2009), 1-11. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tpdrd/229662>
- Tıraşoğlu, Sesil Ece ÖZBUCAK - İpek, Melek. “Evli Bireylerde Evlilik Uyumu ve Benlik Algısı Arasındaki İlişki”. *Aydın Sağlık Dergisi* 5/1 (03 Nisan 2019), 69-92. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/asder/578323>
- Topaloğlu, Bekir. “VEDÛD - TDV İslâm Ansiklopedisi”. *TDV İslam Ansiklopedisi*. Erişim 07 Kasım 2021. <https://islamansiklopedisi.org.tr/vedud>
- Turan, Yahya. “Yalnızlıkla Başa Çıkma: Yalnızlık, Dini Başa Çıkma, Dindarlık, Hayat Memnuniyeti ve Sosyal Medya Kullanımı”. *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi* 22/1 (2018), 395-434.
- Tüfekçi, Burcu - Karaca, Semra. “Fabrika Çalışanlarında Yalnızlık, Depresyon ve Tükenmişliğin İncelenmesi”. *Online Türk Sağlık Bilimleri Dergisi* 6/4 (01 Aralık 2021), 514-520. <https://doi.org/10.26453/otjhs.882828>
- Türk, Muhammed Erdinç. “Ergenlerde Sosyal Medya Kullanımının Bağlanma Stilleri, Akran İlişkileri ve Kişilik Bozuklukları İle İlişkisinin İncelenmesi”. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi* 3/5 (10 Ocak 2020), 97-112. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/bpd/673116>

- Uğurlu, Aylin. “Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık ve Yabancılaşma Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi”. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi* 4/2 (2021), 308-319.
- Ulusoy Gökçek, Vahide. *Bağlanma Serüveni*. Ankara: Nobel Yayınları, 1. Basım, 2020.
- Ünal, Mehmet S. *Dinsel Bireycilik*. İstanbul: Açılım Kitap, 2011.
- Vaughn, Brian vd. “Script-like attachment representations and behavior in families and across cultures: Studies of parental secure base narratives”. *Attachment & human development* 8/ (01 Ekim 2006), 179-184.
- Webb, Jonice - Musello, Christine. *Çocuklukta İhmalin İzi: Boşluk Hissi*. çev. Gülsüm Arıkan. İstanbul: Sola Yayınları, 5. Basım, 2019.
- Weiss, Robert S. *Loneliness: The Experience of Emotional and Social Isolation*. Cambridge: MIT Press, 1973.
- Weiss, Robert S. “Loneliness: What We Know About It And What We Might Do About It”. *Preventing the Harmful Consequences of Severe and Persistent Loneliness: Proceedings of a Research Planning Workshop Held in Cooperation with the Department of Psychology*. ed. Letitia Anne Peplau - Stephen E. Goldston. U.S. Department of Health and Human Services, Public Health Service, Alcohol, Drug Abuse, and Mental Health Administration, National Institute of Mental Health, 1985.
- Yakut, Selahattin. *Öğretmenlerde Yabancılaşma, Yalnızlık ve Dindarlık İlişkisi: Polatlı Örneği*. Isparta: Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2016.
- Yalom, Irvin D. *Varoluşçu Psikoterapi*. çev. Zeliha Babayiğit. İstanbul: Pegasus Yayınları, 2. Basım, 2014.
- Yaparel, Recep. “Depresyon ve Dini İnançlar ile Tabiatüstü Nedensel Yüklemeler Arasındaki İlişkiler”. *DEÜ İlahiyat Fakültesi Dergisi* 8 (1994), 275-299.
- Yapıcı, Asım. “Gençlerde Dindarlığın Farklı Görüntüleri ile Yalnızlık Arasındaki İlişkiler: Çukurova Üniversitesi Örneği”. *Değerler Eğitimi Dergisi* 9/22 (01 Aralık 2011), 181-208. <http://dergipark.org.tr/ded/312451>
- Yapıcı, Asım. “Türk Toplumunda Cinsiyete Göre Dindarlık Farklılaşması: Bir Meta-Analiz Denemesi”. *F. Ü. İlahiyat Fakültesi Dergisi* 17/2 (2012).

- Yaşar, Murat Ruhat. “Yalnızlık”. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* 17/1 (01 Ocak 2007), 237-260.
- Yavuz, Kerim. *Çocukta Dini Duygu ve Düşüncenin Gelişmesi(7-12 yaş)*. İstanbul: Boğaziçi Yay., 3. Basım, 2012.
- Yörükan, Turhan. *Bağlanma ve Sonraki Yaşlarda Görülen Etkileri*. İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, 3. Basım, 2019.
- Yörükoğlu, Atalay. *Çocuk Ruh Sağlığı*. İstanbul: Özgür Yayınları, 37. Basım, 2016.
- Yüksel, Müge Yukay vd. “Orta Yaş Öğretmenlerin Yalnızlık Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi”. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi* 2/4 (2013).
- Zvara, Bharathi J. vd. “Maternal and Paternal Attachment Style and Chaos as Risk Factors for Parenting Behavior”. *Family Relations* 69/2 (2020), 233-246. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/fare.12423>

## EKLER

### EK 1. KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Sayın Katılımcı,

Bu araştırma Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü yüksek lisans öğrencisi Elif ÇAĞLAYAN tarafından, Prof. Dr. İbrahim GÜRSES'in danışmanlığını yürüttüğü bir çalışma kapsamında yapılmaktadır. Bu anket formundaki her soruya vereceğiniz yanıt son derece önemlidir. Lütfen anket içindeki tüm açıklamaları dikkatlice okuyarak size en uygun gelen cevabı işaretleyiniz. Ankette yer alan soruların doğru veya yanlış bir cevabı yoktur, önemli olan sizin ne düşündüğünüz ve ne hissettiğinizdir. Sizden kimliğinizle ilgili hiçbir bilgi istenmemektedir. Vereceğiniz bilgiler kimlik bilgileriniz alınmadan tamamıyla gizli tutularak, yalnızca araştırmacılar tarafından, grup düzeyinde değerlendirilecektir. Çalışmadan elde edilecek sonuçlar sadece bilimsel amaçlı olarak kullanılacaktır.

Ankete katılım gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmada sizi rahatsız eden herhangi bir soruyla karşılaşırsanız ya da ankete devam etmek istemezseniz anketi yarıda bırakabilirsiniz. Yardımlarınız ve katılımınız için teşekkür ederiz.

Elif ÇAĞLAYAN

Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

1. Cinsiyetiniz? ( ) Bay ( ) Bayan

2. Yaşınız ( Lütfen yazınız.....)

3. Eğitim durumunuz ( )İlkokul ( )Ortaokul ( )Lise ( )Önlisans ( )Lisans  
( )Lisansüstü

4. Hayatınızın çoğunu nerede geçirdiniz?

( ) Köy ( ) Kasaba ( ) İlçe ( ) İl ( ) Büyükşehir

5. Medeni haliniz? ( ) Bekâr ( ) Evli ( )Dul ( )Diğer.....

6. Ekonomik durumunuz: ( )Düşük(2500 ve altı) ( )Orta(5000) ( )Ortanın üstü(10.000)

7. Şuan kiminle yaşıyorsunuz? ( )Yalnız( )Ailele ( )Arkadaş(lar)ımla( )Diğer

8. Mesleğiniz nedir?(çalışmıyor iseniz belirtiniz) (.....)



**EK 2. UCLA YALNIZLIK ÖLÇEĞİ VOL-3**




### EK 3. TANRI'YA BAĞLANMA ÖLÇEĞİ

AÇIKLAMA: Aşağıdaki ifadeler, Tanrı hakkında ne düşündüğünüzle ilgilidir. Tanrı'yla kurduğunuz bağı sadece şuan için değil, genel olarak nasıl tecrübe ettiğinizi öğrenmek istiyoruz. Her bir ifadenin sizi ne kadar tanımladığını 7 aralıklı ölçeği kullanarak ilgili rakam üzerine çarpı (X) koymak suretiyle belirtiniz.

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7

Beni hiçbir şekilde

Beni çok iyi tanımlar

Tanımlamaz

1. Tanrı sanki bana karşı biraz mesafeli duruyormuş gibi geliyor.	1	2	3	4	5	6	7
2. Tanrı sanki benim kişisel sorunlarımla pek ilgilenmiyormuş gibi geliyor.	1	2	3	4	5	6	7
3. Tanrı sanki benim kişisel işlerimle pek ilgilenmiyormuş gibi geliyor.	1	2	3	4	5	6	7
4. Tanrı'yla sıcak bir bağım vardır.	1	2	3	4	5	6	7
5. Ne zaman desteğe ihtiyaç duysam Tanrı hep yanımdadır.	1	2	3	4	5	6	7
6. Tanrı'nın genelde ihtiyaçlarıma karşı duyarlı olduğunu hissediyorum.	1	2	3	4	5	6	7
7. Tanrı ihtiyaçlarıma kimi zaman bir karşılık verirken kimi zaman da vermiyormuş gibi geliyor.	1	2	3	4	5	6	7
8. Tanrı'nın bana verdiği tepkilerde sanki bir tutarsızlık var gibi görünüyor.	1	2	3	4	5	6	7
9. Tanrı bana karşı bazen çok yakın, bazen de çok soğuk davranıyormuş gibi geliyor.	1	2	3	4	5	6	7

#### EK 4. YAKIN İLİŞKİLERDE YAŞANTILAR ENVANTERİ (YİYE)

**AÇIKLAMA:** Aşağıdaki maddeler romantik ilişkileriniz dahil olmak üzere yakın ilişkilerinizde (arkadaşlık, dostluk gibi) hissettiğiniz duygulara ilişkindir. Sizden, genel olarak, yakın ilişkilerinizde yaşadıklarınızı dikkate alarak aşağıdaki ifadeleri değerlendirmeniz istenmektedir. Aşağıdaki maddeleri yakın ilişki içinde olduğunuz kişileri düşünerek cevaplandırınız. Her maddenin ilişkilerinizdeki duygu ve düşüncelerinizi ne oranda yansıttığını karşısındaki 7 aralıklı ölçek üzerinde, ilgili rakam üzerine çarpı (X) koyarak gösteriniz.

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7  
Hiç Kararsızım/ Tamamen  
katılmıyorum fikrim yok katılıyorum

	1	2	3	4	5	6	7
1. Gerçekte ne hissettiğimi birlikte olduğum kişiye göstermemeyi tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
2. Terk edilmekten korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
3. Arkadaş olduğum kişilere yakın olmak konusunda çok rahatımdır.	1	2	3	4	5	6	7
4. İlişkilerim konusunda çok kaygılıyım.	1	2	3	4	5	6	7
5. Birlikte olduğum kişi bana yakınlaşmaya başlar başlamaz kendimi geri çekiyorum.	1	2	3	4	5	6	7
6. Birlikte olduğum kişilerin beni, benim onları umursadığım kadar umursamayacaklarından endişelenirim.	1	2	3	4	5	6	7
7. Birlikte olduğum kişi çok yakın olmak istediğinde rahatsızlık duyarım.	1	2	3	4	5	6	7
8. Birlikte olduğum kişiyi kaybedeceğim diye çok kaygılanırım.	1	2	3	4	5	6	7
9. Birlikte olduğum kişilere açılma konusunda kendimi rahat hissetmem.	1	2	3	4	5	6	7
10. Genellikle, birlikte olduğum kişinin benim için hissettiklerinin, benim onun için hissettiklerim kadar güçlü olmasını arzu ederim.	1	2	3	4	5	6	7

11. Birlikte olduğum kişilere yakın olmak isterim, ama sürekli kendimi geri çekerim.	1	2	3	4	5	6	7
12. Genellikle, birlikte olduğum kişilerle tamamen bütünleşmek isterim ve bu bazen onları korkutup benden uzaklaştırır.	1	2	3	4	5	6	7
13. Birlikte olduğum kişilerin benimle çok yakınlaşması beni gerginleştirir.	1	2	3	4	5	6	7
14. Yalnız olmaktan endişelenirim.	1	2	3	4	5	6	7
15. Özel duygu ve düşüncelerimi birlikte olduğum kişiyle paylaşmak konusunda oldukça rahatımdır.	1	2	3	4	5	6	7
16. Çok yakın olma arzum bazen insanları korkutup uzaklaştırır.	1	2	3	4	5	6	7
17. Birlikte olduğum kişiyle çok yakınlaşmaktan kaçınmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7
18. Birlikte olduğum kişi tarafından sevildiğimin sürekli ifade edilmesine gereksinim duyarım.	1	2	3	4	5	6	7
19. Birlikte olduğum kişiyle kolaylıkla yakınlaşabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
20. Birlikte olduğum kişileri bazen daha fazla duygu ve bağlılık göstermeleri için zorladığımı hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
21. Birlikte olduğum kişilere güvenip dayanma konusunda kendimi rahat bırakmakta zorlanırım.	1	2	3	4	5	6	7
22. Terk edilmekten pek korkmam.	1	2	3	4	5	6	7
23. Birlikte olduğum kişilere fazla yakın olmamayı tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
24. Birlikte olduğum kişinin bana ilgi göstermesini sağlayamazsam üzülür ya da kızarım.	1	2	3	4	5	6	7
25. Birlikte olduğum kişiye hemen hemen her şeyi anlatırım.	1	2	3	4	5	6	7

26. Birlikte olduğum kişinin, bana benim istediğim kadar yakın olmadığını düşünürüm.	1	2	3	4	5	6	7
27. Sorunlarımı ve kaygılarımı genellikle birlikte olduğum kişiyle tartışırım.	1	2	3	4	5	6	7
28. Bir ilişkide olmadığım zaman kendimi biraz kaygılı ve güvensiz hissedirim.	1	2	3	4	5	6	7
29. Birlikte olduğum kişilere güvenip dayanmakta rahatımdır.	1	2	3	4	5	6	7
30. Birlikte olduğum kişi istediğim kadar yakınımda olmadığında kendimi engellenmiş hissedirim.	1	2	3	4	5	6	7
31. Birlikte olduğum kişiden teselli, öğüt ya da yardım istemekten rahatsız olmam.	1	2	3	4	5	6	7
32. İhtiyaç duyduğumda birlikte olduğum kişiye ulaşamazsam kendimi engellenmiş hissedirim.	1	2	3	4	5	6	7
33. İhtiyacım olduğunda birlikte olduğum kişiden yardım istemek işe yarar.	1	2	3	4	5	6	7
34. Birlikte olduğum kişiler beni onaylamadıkları zaman kendimi gerçekten kötü hissedirim.	1	2	3	4	5	6	7
35. Rahatlama ve güvencenin yanı sıra birçok şey için birlikte olduğum kişiyi ararım.	1	2	3	4	5	6	7
36. Birlikte olduğum kişi benden ayrı zaman geçirdiğinde üzülürüm.	1	2	3	4	5	6	7

## EK 5. ETİK KURUL RAPORU



BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ  
ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİK KURULLARI  
(Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma ve Yayın Etik Kurulu)  
TOPLANTI TUTANAĞI

**OTURUM TARİHİ**  
29 Ocak 2021

**OTURUM SAYISI**  
2021-01

**KARAR NO 17** Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü'nden alınan Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı yüksek lisans öğrencisi Elif ÇAĞLAYAN'ın "Allah'a Güvenli ve Güvensiz Bağlanmanın Yalnızlık Duygusuyla İlişkisi Üzerine Bir Araştırma" konulu tez çalışması kapsamında uygulanacak ölçek sorularının değerlendirilmesine geçildi.


Yapılan görüşmeler sonunda: Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı yüksek lisans öğrencisi Elif ÇAĞLAYAN'ın "Allah'a Güvenli ve Güvensiz Bağlanmanın Yalnızlık Duygusuyla İlişkisi Üzerine Bir Araştırma" konulu tez çalışması kapsamında uygulanacak ölçek sorularının fikri, hukuki ve telif hakları bakımından metot ve ölçeğine ilişkin sorumluluğu başvurucuya ait olmak üzere uygun olduğuna oybirliği ile karar verildi.



## EK 6. UCLA YALNIZLIK ÖLÇEĞİ VOL-3 KULLANIM İZİNİ

09:09 09:09

← 🗑️ 📧 ⋮ ← 🗑️ 📧 ⋮

 **Mithat Durak** 17.11.2020  
Alıcılar: ben ▾

Sayın Çağlayan,

UCLA Yalnızlık Ölçeği – III. Versiyonunu aşağıda yazan hususlar çerçevesinde araştırmanızda kullanabilirsiniz.

İyi çalışmalar...

\*\*\*\*\*

İlgilendiğiniz ölçeğe/ölçeklere ve ölçek bilgilerine ya da makalelerine web siteme ([www.mithatdurak.com](http://www.mithatdurak.com)) üye olarak ulaşabilirsiniz.

Geliştirdiğimiz/uyarladığımız psikometrik ölçüm araçları ticari amaç gütmeyen bilimsel çalışmalarda ve uygulamalarda tarafımdan **izin alarak** kullanılabilir. Ticari amaç güden çalışmalar için tarafıma başvurulduğunda telif için görüşebiliriz. İzin almaksızın ölçeklerin kullanımında; her türlü yasal hakkım saklıdır, gerektiğinde **etik ve hukuki süreçlere başvurabilirim**.

Ölçeklerimizin her türlü kullanımında; ilgili ölçeğimizin kaynakçası ölçek için çoğaltılan her sayfanın altında **dipnot** olarak verilmelidir. Aksi halde, ilgili ölçeğin kullanım için tarafımdan izin alınmış olsa bile bu izin geçersizdir.

Bu izin, ölçeklerimizin tamamının ya da bir kısmının üçüncü kişiler tarafından görüleceği şekilde yayınlanması iznini kapsamamaktadır. Örneğin, size verdiğimiz bu ölçek kullanım izni ölçek maddelerimizin tamamının ya da bir kısmının tezinizde/makalenizde ekler (appendix) kısmında yayınlanması iznini içermemektedir. Bu hususa özen göstermeniz ve **ölçeklerimizin maddelerini üçüncü kişilerin göreceği şekilde hiçbir yerde hiçbir şekilde yayınlamanız gerekmektedir**. Ölçek maddelerinin tümünü ve/veya bir kısmını üçüncü kişilerin göreceği şekilde bir yerde yayınlamanız halinde her türlü yasal hakkım saklıdır, gerektiğinde etik ve hukuki süreçlere başvurabilirim.