Investigating the Effects of Self-Esteem on Attachment Styles in Individuals in Early Adulthood: The Mediating Roles of Emotional Dependency and Loneliness*

Abdi GÜNGÖR** Kübra KABA***

Abstract. Investigating the concepts affecting individuals’ attachment styles in early adulthood is essential for healthy and satisfying social and emotional/romantic relationships. The purpose of this study was to examine the direct effects of self-esteem, loneliness, and emotional dependency on university students’ attachment styles. In addition, this study investigated the mediating roles of emotional dependency and loneliness on the relationships between attachment styles and self-esteem. The research group consisted of 518 volunteer university students in their first adulthood. Demographic Information Form, Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES), Experiences in Close Relationships-Revised (ECR-R), Emotional Dependency, and UCLA Loneliness Scale were used to collect the data. Pearson moments correlation coefficients, hierarchical regression analyses, and bootstrapping methods were performed to test the hypotheses. The results of hierarchical regression analysis showed that self-esteem negatively and loneliness positively predicted anxious and avoidant attachment styles. Emotional dependency positively predicted anxious attachment and negatively predicted avoidant attachment styles. In addition, the bootstrapping analysis showed that loneliness played a significant partial mediator role on the relationships between self-esteem and avoidant and anxious attachment, while emotional dependency was not a significant mediator. The findings were discussed along with the theoretical basis and the previous findings, and suggestions were presented for future studies.

Keywords: Attachment styles, self-esteem, loneliness, emotional dependency, mediation.

* Ethics committee approval for this study was obtained from Düzce University Scientific Research and Publication Ethics Committee with the decision dated 25/06/2021 and numbered 2020/132.
** Orcid ID: https://orcid.org/0000-0002-7945-0906, Assist. Prof. Dr., Düzce University, Turkey, abdigungor@duzce.edu.tr
*** Orcid ID: https://orcid.org/0000-0002-4644-0963, Turkey, kubraakaba96@gmail.com

Güngör, A., & Kaba, K. (2021). Investigating the Effects of Self-Esteem on Attachment Styles in Individuals in Early Adulthood: The Mediating Roles of Emotional Dependency and Loneliness. Sakarya University Journal of Education, 11(3), 431-451. doi: https://doi.org/10.19126/suje.938197
1. INTRODUCTION

Although different theorists have studied the early adulthood period in different age ranges, Erikson defined this period as the isolation against intimacy, covering the age range of 20-40. One of the primary developmental tasks of individuals in this period is to establish healthy and satisfying social and emotional close relationships (Erikson, 1968). If individuals cannot establish intimacy and have intimate relationships, they cannot be emotionally satisfied, and consequently, their relationships remain superficial. If people realize that their relationships are not deep enough, they isolate themselves from the relationships and cannot healthily go through this period (Burger, 2006; Havighurst, 1972; Levinson, 1986). Attachment styles play an important role in the successful fulfillment of establishing healthy emotional and romantic relationships, which are the main developmental tasks of individuals in their first adulthood.

The concept of attachment was first proposed through Bowlby’s work on babies (Bowlby, 1973, 1980), and Ainsworth’s also expanded attachment into adults’ emotional and social relationships (Ainsworth, 1967). Bowlby defined the concept of attachment as the emotional attachment the baby developed towards the caregiver. (Bowlby, 1973). Although there are different classification of attachment styles in the literature (Bartholomew & Horowitz, 1991; Hazan & Shaver, 1987), Ainsworth and his colleagues examined the patterns of mother’s behavior, the effect of attachment styles between mother and baby. They conceptualized attachment styles in three categories (Ainsworth, Bleah, Waters & Wall, 1978). These categories are secure, anxious/ambivalent, and anxious/avoidant attachment. Consistent with the classification of Ainsworth et al., Hazan and Shaver (1987) also defined three types of attachment for adults: secure, anxious-ambivalent, and avoidant attachment. People with secure attachments are more comfortable communicating with people and do not abandon or feel uncomfortable when they are too close to someone. Individuals with an avoidant attachment style, on the other hand, have difficulty in trusting and being close to others in relationships. Intimacy makes them uncomfortable. Unlike individuals with avoidant attachment, people with anxious-ambivalent attachment constantly desire to establish closeness and have thoughts that their partners do not have the same feelings (Hazan & Shaver, 1987).

The literature has revealed the relationships between attachment styles and many variables. For example, the secure attachment was found to be positively related to perceived satisfaction in the relationships (Sümer, 2006), marital adjustment (Senchak & Leonard, 1992), relational self-esteem (Hamarta, 2004), hope and trust (Simmons, Gooty, Nelson, & Little, 2009), and protective health behavior (Huntsinger & Luecken, 2004). On the other hand, the anxious attachment and avoiding attachment were positively related to relationship satisfaction (Sarı & Owen, 2016), sexual satisfaction (Butzer & Campbell, 2008), agreement and relationship dimensions of the marital adjustment (Karabacak Çelik & Çitçi, 2020), marital satisfaction (Sarı, 2012), self-esteem (Huntsinger & Luecken, 2004; Famously, 2015); and positively related to depression (Karlıoğlu and Parlar, 2020), predisposition to depressive symptoms (Scott & Cordova, 2002) and negative conflict resolution skills and cheating tendency.
(Kantarci, 2009). As widely discussed in the literature, attachment styles are important in individuals' social and emotional/romantic relationships. Anxious and avoidant attachment styles can be a risk factor for individuals' emotional and social relationships and quality of life.

Previous studies also showed the importance of attachment styles for college students. Studies conducted with university students showed that the anxious and avoidant attachment styles were negatively associated with life satisfaction (Odacı, Cıkrıkcı, Cıkrıkcı, & Aydın, 2019; Tepeli Temiz & Tari Comert, 2018), sociability (Arfaei & Najaryan, 2016), and marital satisfaction (Hamidi, 2007). On the other hand, positive relationships were found between the anxious and avoidant attachment styles and loneliness (Wiseman, Mayseless, & Sharabany, 2006), suicidal ideation (Taklavi & Ghodrati, 2019), and depression (Ahmadi, Daneshvarpoor & Karimi, 2011). It is an important developmental task for university students to have healthy relationships. In this context, it will be helpful to investigate the factors related to attachment styles in the sample of individuals in their first adulthood period for developing educational and psychological support for them. This study examined the effects of self-esteem, loneliness, and emotional dependency on attachment styles in people in the first adulthood period.

**Self Esteem**

Rosenberg (1965) defined self-esteem as positive and negative perceptions of the person towards himself or herself. Rogers (1959) addressed self-esteem within the context of the attachment between the baby and the caregiver. According to Rogers, the perception of people with high self-esteem towards themselves is positive, while this perception is more negative in people with low self-esteem. As Rogers points out, because self-perception is related to the attachment between the baby and the caregiver, theoretically speaking, individuals' perceptions of themselves may also impact the attachment styles in their social or emotional/romantic relationships.

The literature showed that self-esteem was positively related to dyadic adjustment (Turanlı, 2010), relationship satisfaction (Kırt Gülaydın & Semerci, 2018), emotional intelligence (Bibi, Saqlain, & Mussawar, 2016), academic performance (Arshad, Zaidi, & Mahmood, 2015; Saadat, Ghasemzadeh, & Soleimani, 2012), optimism and happiness (Dar & Wani, 2017), life satisfaction (Arslan, Hamarta, & Uslu, 2010) and secure attachment (Terzi & Çankaya, 2009); while negatively associated with stress and depression (Ha, 2010), anxiety (Mustafa, Melonashi, Shkembi, Besimi, & Fanaj, 2015), internet addiction (Bahrainian, Alizadeh, Raeisoon, Gorji, & Khazaee, 2014), and loneliness (Ahadi, 2009). There are also studies that investigated the relationships between self-esteem and attachment styles. Negative relationships were found between self-esteem and insecure attachment styles (Çeçen, 2017; Dhal, Bhatia, Sharma, & Gupta, 2007; Tepeli Temiz, 2017; Turanlı, 2010; Ünlü, 2015). Both theoretically and empirically, a negative relationship is expected between self-esteem and anxious and avoidant attachment styles.
However, there may be variables that mediate the relations between these relationships. A mediator variable describes how there is a relationship between two or more variables. (Preacher & Hayes, 2004, 2008). In other words, the mediator variable explains through which variable(s) an independent variable affects a dependent variable, revealing the factors that play a central role in the prediction of the dependent variable. This study examined the mediator roles of loneliness and emotional dependency in the relationships between self-esteem and attachment styles. The hypotheses regarding the potential mediator effects of loneliness and emotional dependency are explained based on theoretical and empirical findings in the literature.

**Loneliness**

According to Erikson, loneliness occurs because of one's inability to establish close relationships and complete their identity development (as cited in Burger, 2006). According to Weiss (1973), loneliness is experienced resulting from the absence of one or more conditions: attachment, social relations, relationships including altruism, appraisal of the individual's characteristics, social support system, and guidance. Loneliness is a psychological condition rather than a physical condition. It arises from the difference between the social network the individuals interact with and the idealized social network they want to have. Individuals who feel lonely are not in harmony with their environment, they experience superficial relationships rather than deep and meaningful relationships, and their egocentric thoughts are quite high (Ünlü, 2015).

Loneliness was found to be negatively related to self-esteem and resilience (Güloğlu & Karaırmak, 2010; Karababa, 2021), social support (Avcı & Yıldırım, 2014), secure attachment (Bernardon, Babb, Hakim Larson, & Gragg, 2011), emotional contagion (Borawski, Wajs, Sojka & Misztal, 2020), marital quality (Isanejad & Bagheri, 2018), and academic performance (Stoliker & Lafreniere, 2015). On the other hand, the literature revealed that loneliness was positively associated with violence tendency (Avcı & Yıldırım, 2014), isolation and powerlessness, which are sub-dimensions of alienation (Atli, Keldal, & Sonar, 2015), anxious and avoidant attachment (Suri, Garg, & Tholia, 2019) and online cheating ( Isanejad & Bagheri, 2018).

**Emotional Dependency**

Emotional dependency occurs when the individual needs to be emotionally attached and has been considered a condition characterized by insecure attachment and low self-esteem (Arntz, 2006; Scantamburlo, Pitchot & Anseau, 2013). Individuals with high emotional dependency have an intense sense of loneliness and emptiness and constantly desire to establish a relationship with others. Those individuals have an intense belief of abandonment in their relationships with spouses or social circles (Arntz, 2006). They also lack the belief that they can provide their own emotional security and stable mood, and they need someone else to provide them. Because they do not believe that they can cope with the feeling of emptiness, they always seek support. This sense of emptiness is an intense situation for them, and they do not perceive the ability to cope with it since these people do not have a strong sense of identity (Hoogstad, 2008).
Although there are limited studies on emotional dependency in the literature, previous studies showed that emotional dependency was found to be related to marital harmony and emotional addiction (Cirhiniłoğlu, Kintap Tepe, & Cirhiniłoğlu, 2017), relationship satisfaction (Kemer, Çetinkaya Yıldız, & Bulgan, 2016), anxiety and depressive symptoms (Estévez, Urbiola, Iruarrizaga, Onaindia, & Jauregui, 2017), and anxious attachment (Arbiol, Shaver, & Yarnoz, 2002). In addition, negative associations were found between emotional dependency and termination of the relationships in abused individuals (Bornstein, 2006) and self-esteem (Estévez et al., 2017).

The Mediator Role of Loneliness and Emotional Dependency

Theoretically speaking, individuals with low self-esteem are likely to experience problems in their relationships due to their negative self-perceptions (Burger, 2006; Weiss, 1973). In addition, there are studies in the literature supporting this (e.g., Atli et al., 2015; Avcı & Yıldırım, 2014; Isanejad & Bagheri, 2018). Studies show a positive relationship between loneliness and anxious and avoidant attachment (e.g., Bernardon et al., 2011; Suri et al., 2019). Negative self-perception prevents the person from establishing healthy relationships in his or her social and romantic relationships. Therefore, this leads to loneliness, which prevents the person from establishing deep relationships and staying superficial in their relationships (Rosenberg, 1965; Ünlü, 2015). In the case of loneliness, the attachment system becomes effective, consistent with the bond between the person and the caregiver. Thus, loneliness can lead the person to be more anxious or avoidant in his or her relationships because individuals with a secure attachment style are expected to deal with loneliness efficiently. As the loneliness increases, the insecure attachment styles of the person will also be escalated. Therefore, it is hypothesized that low self-esteem predicts high levels of loneliness, which in turn predicts high levels of the anxious and avoidant attachment style.

Regarding the mediating role of emotional dependency, self-esteem and insecure attachment are the basic concepts in defining emotional dependency (Arntz, 2006; Scantamburlo et al., 2013). Individuals with low self-esteem, who have negative perceptions about themselves, especially, believe that they cannot provide stability for their emotional states. Therefore, they are expected to feel an intense need for attachment to the other person in the relationship. At the same time, it is expected that emotional dependency, which is experienced as a need for intense attachment to the other person, would positively associate with an anxious attachment style, which refers to the need for intense feelings towards their partners. On the other hand, the emotional dependency would be negatively related to the avoidant attachment style, which refers to not wishing to establish close relationships and preference to be distant in their relationships. In this respect, individuals with low self-esteem are expected to have higher levels of emotional dependency, which in turn predicts higher levels of insecure attachment. Regarding the relationship between emotional dependency and attachment, it is expected that emotional dependency has a positive relationship with anxious attachment and a negative relationship with avoidant attachment.
As a result, the university period mainly corresponds to the first adulthood period, and the primary developmental tasks of individuals in this period are to develop social and emotional relationships in which they can have a sense of intimacy (Erikson, 1968; Havighurst, 1972; Levinson, 1986). Not establishing healthy relationships in this period will cause a crisis (isolation) that will prevent establishing healthy relationships in later developmental ages and prepare the ground for the negativities that may occur in later in life. In this respect, it is important to investigate the factors that may affect attachment styles, which have an important effect on the relationships of university students. This study examined the predictive effect of self-esteem on anxious and avoidant attachment levels in a sample of university students. In addition, another purpose of this study was to examine the mediating roles of loneliness and emotional dependency on the relationships between self-esteem and attachment styles. Therefore, the central roles of loneliness and emotional dependency on attachment styles will be better understood. Results of this study will contribute to interventions and preventive efforts for individuals in ensuring a healthy relationship and communication process.

2. METHOD

Study Group

Ethics committee approval for this study was obtained from Düzce University Scientific Research and Publication Ethics Committee with the decision dated 25/06/2021 and numbered 2020/132. The participants included of university students aged of 18-35 (\(\bar{x} = 21.37; N = 2.39\)). Participants consisted of 518 volunteers, 134 (25.87%) men and 384 (74.13%) women. Of the participants, 119 (22.97%) were first graders, 111 (21.43%) were second graders, 168 (32.43%) were third graders, 68 were fourth graders (13.13%), and 52 (% 10.04) were graduate students.

Measurements

Personal Information Form

The personal information form created by the researchers was used to collect demographic information such as age, gender, and class level of the participants.

UCLA Loneliness Scale

The scale was developed by Russell, Peplau, and Ferguson (1978) to measure the loneliness levels of individuals and was adapted into Turkish by Demir (1989). The scale consists of a total of 20 items, and 10 of these items were reverse coded. The items are on a 4-point Likert scaling, ranging from 1 (I never live) to 4 (I live often). The total scores range between 20 and 80, and a higher score indicates a higher level of loneliness. Demir (1989) found the internal consistency coefficient as .94 regarding the reliability of the scale. In this study, the internal consistency coefficient was found to be .92.
Experiences in Close Relationships-Revised

It was developed by Fraley, Waller, and Brennan (2000) and adapted into Turkish by Selçuk, Günaydın, Sümer, and Uysal (2005). There are 36 items on a 7-point Likert type; 18 items measure the anxious attachment type, while the other 18 measure the avoidant attachment type. Scores for each dimension are obtained by summing the scores. Higher scores indicate higher levels of the relevant attachment type. The internal consistency coefficients were .90 for the avoidant dimension and .86 for the anxiety dimension (Selçuk et al., 2005). In this study, internal consistency coefficients were found to be .91 and .89, respectively.

Emotional Dependency Scale

The scale was developed by Buunk (1981) and adapted into Turkish by Karakurt (2001). The scale consists of nine items on a 7-point Likert type; one item is reverse coded. A high score indicates a higher level of emotional dependency. Buunk (1981) reported the internal consistency coefficient as .81. In this study, the internal consistency coefficient was found to be .89.

Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES)

The RSES developed by Rosenberg (1965) is a self-evaluation scale. The adaptation of the scale into Turkish was made by Çuhadaroğlu (1986). The scale consists of 63 items on a 4-point Likert-type rating and 12 sub-dimensions. In this study, only the 10-item self-esteem sub-dimension was used. Five items in the scale were reverse coded. The scores range between 10 and 40; higher scores indicated higher levels of self-esteem. Çuhadaroğlu (1986) reported the reliability coefficient as .75. In this study, the internal consistency coefficient was found to be .87.

Process

Before proceeding to the data collection process, required ethical and administrative permissions were obtained. The data were collected via a link in an online platform. Before the participants started answering the questionnaire, the purpose, importance, and scope of the research were explained. In addition, the participants were asked a yes/no question whether they volunteered to participate in the research, and confidentiality was emphasized. The data were analyzed using the SPSS 22.00 package program, and the interpretation of the findings was based on the .05 significance level.

Two steps were followed in the analyses of the data. First, the suitability of the data for the multivariate analyses was tested. Then, the prediction of the independent variables on the dependent variables was examined. In this context, two hierarchical regression analyses were conducted to investigate to what extent self-esteem, loneliness, and emotional dependency (independent variables) predicted the anxious attachment and avoidant attachment (dependent variables). In addition, parallel mediator analyses were conducted to test the mediating roles of loneliness and emotional dependency on the associations between self-esteem and attachment styles. A 10,000 iteration method was
used by using bootstrapping with the SPPS-macro program to test the significance of the mediator effects (Preacher & Hayes, 2004, 2008).

Outliers, multicollinearity between variables, variance inflation factor (VIF), and tolerance values were examined in the first step. Three outliers were detected by checking the Mahalanobis distance values and removed from the dataset. Kurtosis values were between .03 and .97, and skewness values varied between .24 and -1.06. Therefore, the dataset met the assumptions of normality (Pallant, 2010; Tabachnick & Fidell, 2013). In terms of multicollinearity, VIF values were less than ten, and tolerance levels were greater than 10. Additionally, the correlations between the independent variables ranged from -.02 to -.48. The results showed that there was no multicollinearity problem between the independent variables. Overall, the data met the required assumptions for multivariate analyses.

3. FINDINGS

The correlations between dependent and independent variables and descriptive statistics about the variables are shown in Table 1. According to the Pearson Product-Moment Correlation Coefficients, anxious attachment was negatively correlated with self-esteem \( r = -.49, p < .01 \), and positively correlated with loneliness \( r = .42, p < .01 \) and emotional dependency \( r = .12, p < .01 \). Avoidant attachment was negatively correlated with self-esteem \( r = -.39, p < .01 \) and emotional dependency \( r = -.27, p < .01 \), and positively correlated with loneliness \( r = .39, p < .01 \).

Table 1.
*The Relationships Between Anxious Attachment, Avoidant Attachment, Self-Esteem, Loneliness, and Emotional Dependency and Descriptive Statistics*

| Variables                  | 1   | 2    | 3    | 4    | 5    |
|----------------------------|-----|------|------|------|------|
| Anxious Attachment         | 1   |      |      |      |      |
| Avoidant Attachment        | .39** | 1   |      |      |      |
| Self Esteem                | -.49** | -.39** | 1   |      |      |
| Loneliness                 | .42** | .39** | -.48** | 1   |      |
| Emotional Dependency       | .12** | -.27** | -.02 | .09* | 1    |
| \( \bar{X} \)              | 60.69 | 54.82 | 30.70 | 33.71 | 32.74 |
| SS                         | 17.93 | 18.81 | 4.95  | 10.16 | 11.84 |

*\( p < .05, **p < .01 \)
Prediction of Avoidant Attachment Scores

A two-step hierarchical regression analysis was conducted to test the predictors of self-esteem, loneliness, and emotional dependency scores on avoidant attachment scores (Table 2). In the first stage, the predictor of self-esteem on avoidant attachment was tested. Results showed that self-esteem negatively predicted avoidant attachment and explained 16% of the variance. In the second step, loneliness and emotional dependency were added to the model and explained an additional 14% of the variance. All the independent variables together explained 30% of the total variance. In the second step, when loneliness and emotional dependency were added to the model, the effect of self-esteem decreased from $\beta = -0.39$ to $\beta = -0.26$. This result showed the possible mediating effects of loneliness and emotional dependency, but further analysis is required to determine the level of this effect.

Table 2.

Results of Hierarchical Regression Analysis on Predicting Avoidant Attachment Style

| Variables          | $R^2$ | $\Delta R^2$ | $B$ | Standard Error | $T$ | $P$  | $F$ |
|--------------------|-------|--------------|-----|----------------|-----|------|-----|
| Step 1             | .16   |              | -1.51 | .15 | -.39 | -9.83 | .000 | 96.69*** |
| Self Esteem        |       |              |       |     |      |       |      |        |
| Step 2             | .30   | .14***       | -.99 | .16 | -.26 | -6.16 | .000 | 74.21*** |
| Self Esteem        |       |              |       |     |      |       |      |        |
| Loneliness         |       |              | .55  | .08 | .29  | 7.01  | .000 |        |
| Emotional          |       |              | -.49 | .06 | -.31 | -8.25 | .000 |        |
| Dependency         |       |              |       |     |      |       |      |        |

***p < .001

Prediction of Anxious Attachment Scores

Another two-step hierarchical regression analysis was performed to test the independent variables' prediction of anxious-attachment scores (Table 3). In the first step, self-esteem significantly predicted anxious attachment and explained 24% of the variance. In the second step, loneliness and emotional dependency were added to the model and explained an additional 5% of the variance. All independent variables together explained 29% of the total variance. In the second step, when loneliness and emotional dependency were added to the model, the effect of self-esteem decreased from $\beta = -0.49$ to $\beta = -0.38$. This result showed the potential mediating effects of loneliness.
and emotional dependency on the association between self-esteem and anxious attachment, but further analysis is required to determine the level of this effect.

Table 3.

| Variables               | $R^2$ | $\Delta R^2$ | $B$  | Standard Error | $B$   | $T$   | $P$   | $F$       |
|-------------------------|-------|--------------|------|----------------|-------|-------|-------|-----------|
| Step 1                  | .24   |              |      |                |       |       |       | 1665.92***|
| Self Esteem             |       | -1.79        | .14  | -.49           | -12.88| .000  |       |           |
| Step 2                  | .29   | .05***       |      |                |       |       |       | 72.34***  |
| Self Esteem             |       | -1.37        | .15  | -.38           | -8.98 | .000  |       |           |
| Loneliness              |       | .41          | .08  | .23            | 5.46  | .000  |       |           |
| Emotional Dependency    |       | .14          | .06  | .09            | 2.49  | .013  |       |           |

***$p < .001$

Findings Regarding the Mediating Effects of Loneliness and Emotional Dependency

Three conditions are required for testing a mediating variable. First, the independent variable must predict the mediator variable, and second, the independent variables must predict the dependent variable. Third, when the mediating variable is added to the model, the effect of the independent variable should disappear or decrease (Baron and Kenny. 1986). According to the hierarchical regression results, the second and third conditions were already met when predicting avoidant and anxious attachment.

Figure 1 showed the results of the resampling method on the mediating effects of loneliness and emotional dependency on the relationship between self-esteem and avoidant attachment. The direct and total effects are shown from self-esteem to loneliness and emotional dependency, from loneliness and emotional dependency to avoidant attachment, and from self-esteem to avoidant attachment in the figure. The effect of loneliness on self-esteem was significant, and 95% bias-corrected confidence intervals did not include the zero value when predicting avoidant attachment through loneliness [range of -.73 and -.38]. The effect from self-esteem to emotional dependency was not significant. Therefore, the mediator role of emotional dependency did not meet the conditions, and 95% bias-corrected confidence intervals included zero when predicting avoidant attachment through emotional dependency [range of -.09 and .13]. Additionally, the direct effect of self-esteem on avoidant attachment was still significant.
Therefore, while loneliness partially mediated self-esteem and avoidant attachment, emotional dependency was not a significant mediator.

![Figure 1](image)

**Figure 1.** The Mediating Role of Loneliness and Emotional Dependency on the Relationship Between Self-Esteem and Avoidant Attachment. All effects are nonstandardized values, and standard errors are shown in parentheses. The value $c'$ value represents the direct effect on avoidant attachment; the $c$ value represents the total effect of self-esteem on avoidant attachment.

The results related to mediating roles of loneliness and emotional dependency on the association between self-esteem and anxious attachment are shown in Figure 2. The direct effect of self-esteem on loneliness was significant, and 95% bias-corrected confidence intervals did not include zero when predicting avoidant attachment through loneliness [range of -.60 and -.24]. The direct effect of self-esteem on emotional dependency was not significant, so the mediator role of emotional dependency did not meet the conditions. In addition, 95% bias-corrected confidence intervals included zero when predicting anxious attachment through emotional dependency [-.05 and .02 range]. However, the direct effect from self-esteem to anxious attachment was still significant. Thus, while loneliness partially mediated self-esteem and anxious attachment, emotional dependency was not a significant mediator.
Figure 2. The Mediating Role of Loneliness and Emotional Dependency on the Relationship Between Self-Esteem and Anxious Attachment. All effects are nonstandardized values, and standard errors are shown in parentheses. The value c’ value represents the direct effect on anxious attachment; the c value represents the total effect of self-esteem on anxious attachment.

4. RESULTS, DISCUSSIONS AND SUGGESTIONS

One of the most important factors in establishing a healthy and intimate relationship in early adulthood is attachment style. There are differences in relationship and marital satisfaction, anxiety levels, irrational beliefs, depression, and many other factors based on securely or insecurely attached individuals. This study examined the relationships between individuals’ self-esteem and attachment styles and the mediating roles of emotional dependency and loneliness on that relationship.

The findings showed that there was a negative relationship between self-esteem and avoidant and anxious attachment. According to Rosenberg (1965), self-esteem represents one’s thoughts about himself. Individuals with an avoidant attachment style have difficulty establishing close contact with other people and have difficulty trusting. Individuals with an anxious attachment style have a fear of being abandoned by their partners (Hazan & Shaver, 1987). Therefore, the theoretical base supports the negative relationships between self-esteem and anxious and avoidant attachment styles. The literature also supports these findings (Çeçen, 2017; Tepeli Temiz, 2017; Turanlı, 2010). According to these results, as self-esteem decreases, the scores of the anxious and avoidant attachment styles increase.
The other finding of the research was the positive relationships between loneliness and avoidant and anxious attachment styles. Loneliness occurs due to the person’s inability to be in close relationships (Burger, 2006), which theoretically supports the findings. Thus, as one's loneliness scores increase, the avoidant and anxious attachment scores also increase. Previous findings are also consistent with these results (Suri et al., 2019; Wiseman et al., 2006).

The results revealed that emotional dependency was positively related to anxious attachment and negatively related to avoidant attachment. There was a positive and significant relationship between emotional dependency and anxious attachment and a significant negative relationship with avoidant attachment. Theoretically speaking, it was expected that the anxious attachment style was positively associated with emotional dependency because emotional dependency refers to the person’s intense need for emotional attachment to another person (Arntz, 2006). In addition, people with avoidant attachment do not prefer close relationships (Hazan & Shaver, 1987), so the negative association between emotional dependency and avoidant attachment was expected. The literature also supports these findings (Arbiol et al., 2002). As a result, these findings showed that as emotional dependency increases, the level of anxious attachment also increases, but avoidant attachment decreases.

In addition, this study examined the mediating role of loneliness and emotional dependency on the relationships between self-esteem and avoidant and anxious attachment styles. Loneliness played a mediating role between self-esteem and avoidant and anxious attachment. Therefore, as the self-esteem of the person decreases, the level of loneliness increases. Depending on the increase in the level of loneliness, there was an increase in the anxious and avoidant attachment style. In this sense, the partial mediating role of loneliness emphasizes its central role in predicting anxious and avoidant attachment styles. However, the significant direct effect of self-esteem should also be considered.

Emotional dependency was not significant a mediator between self-esteem and avoidant and anxious attachment. As hierarchical regression findings showed, emotional dependency positively predicted anxious attachment and negatively predicted avoidant attachment. However, self-esteem did not significantly predict emotional dependency. Therefore, different factors may affect the person’s perceptions of self on the need to establish an intense relationship with his or her partner. Emotional dependency does not differ for individuals with positive self-esteem or individuals with negative self-esteem. More research is needed on this subject.

At this point, activities and interventions to increase a person’s self-esteem may effectively reduce the anxious and avoidant attachment styles, which are defined as insecure attachment styles. Counseling practices with individuals and groups to increase one’s self-esteem may be beneficial. Psycho-educational programs can also be effective. In addition, academic, social, and cultural interventions for university students can also increase their self-esteem, hence having more secure attachment styles in their
relationships. Thus, the activities to make the person realize one’s value can effectively change towards a more secure attachment style.

Considering the significant mediator role of loneliness, reducing individuals’ loneliness can also contribute to a more secure attachment style. To cope with loneliness, activating a social support system, supporting self-confidence by enhancing positive features, and encouraging social relations can be helpful. In this sense, social and cultural activities and opportunities, individual or group interventions, and support services will be beneficial for individuals to cope with the feeling of loneliness. In addition, it will be helpful to screen university students’ loneliness levels and develop preventive and intervention services. Thus, individuals’ ability to cope with loneliness and their orientation towards a secure attachment style will contribute developing of satisfying relationships.

However, there are some limitations of this study. The research model was correlational, so it was not possible to make a definite cause-and-effect relationship. Nevertheless, the predictive findings were discussed from a theoretical point of view. Therefore, future studies can be conducted in experimental or longitudinal design to make a causal conclusion. There was also an imbalance between the number of female and male participants. Future studies can be conducted with a more balanced gender sample.

References
Ahadi, B. (2009). Relationship between loneliness and self-esteem with students’ attachment styles. *Quarterly Journal of Psychological Studies, 5*(1), 95-112. doi: 10.22051/PSY.2009.1593

Ahmadi, T. S. M., Daneshvarpoor, Z., & Karimi, L. (2011). The relationship between attachment styles and depression in university students. *Journal of Sabzevar University of Medical Sciences*, 18(3), 217-223.

Ainsworth, M. D. S., Blehai, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation. Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Ainsworth, M.D.S. (1967). *Infancy in uganda: Infant care and the growth of love*. Baltimore: John Hopkins University Press.
Arbiol, I. A., Shaver, P. R., & Yarnoz, S. (2002). Insecure attachment, gender roles, and interpersonal dependency in Basque Country. *Personal Relationship, 9*(4), 479-490. doi: 10.1111/1475-6811.00030

Arfaei, F. S., & Najaryan, Z. (2016). The Relationship among attachment styles & assertiveness among University Students. *Rooyesh, 4*(4), 35-48.

Arntz, A. (2006). Dependency: Distinguishing functional from emotional dependency. *Clinical Psychology: Science and Practice, 12*(4), 411-416.

Arshad, M., Zaidi, S., & Mahmood, K. (2015). Self esteem & academic performance among university students. *Journal of Education and Practice, 6*(1), 156-162.

Arslan, C., Hamarta, E., & Uslu, M. (2010). The relationship between conflict communication, self esteem and life satisfaction in university students. *Educational Research and Reviews, 5*(1), 31-34.

Atli, A., Keldal, G., & Sonar, O. (2015). Üniversite öğrencilerinin yabancılaşma ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişki [The relationship between alienation and loneliness levels of university students]. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 12*(29), 149-160.

Avci, Ö. H., & Yıldırım, İ. (2014). Ergenlerde şiddet eğilimi, yalnızlık ve sosyal destek [Tendency to violence, loneliness and social support in adolescents]. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 29*(1), 157-168.

Bahrainian, S. A., Alizadeh, K. H., Raeisoon, M. R., Gorji, O. H., & Khazaee, A. (2014). Relationship of internet addiction with self-esteem and depression in university students. *Journal of preventive medicine and hygiene, 55*(3), 86-89.

Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology, 51*(6), 1173–1182.

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

Bernardon, S., Babb, K. A., Hakim-Larson, J., & Gragg, M. (2011). Loneliness, attachment, and the perception and use of social support in university students. *Canadian Journal of Behavioural Science / Revue canadienne des sciences du comportement, 43*(1), 40-51. doi: 10.1037/a0021199

Bibi, S., Saqlain, S., & Mussawar, B. (2016). Relationship between emotional intelligence and self esteem among Pakistani university students. *Journal of Psychology & Psychotherapy, 6*(4), 1-6. doi: 10.4172/2161-0487.1000279

Borawski, D., Wajs, T., Sojka, K., & Misztal, U. (2020). Interrelations between attachment styles, emotional contagion and loneliness. *Journal of Family Issues. doi: 10.1177/0192513X20966013*

Bornstein, R. F. (2006). The complex relationship between dependency and domestic violence: Converging psychological factors and social forces. *American Psychologist, 61*(6), 595-606. doi: 10.1037/0003-066X.61.6.595.

Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss. Separation, anxiety and anger*. New York: Basic Books.
Bowlby, J. (1980). *Attachment and Loss, vol. 3: Loss-Sadness and Depression.* New York: Basic Books.

Burger, J. M. (2006). *Kişilik: Psikoloji biliminin insan doğasına dair söylediğleri.* İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Butzer, B., & Campbell, L. (2008). Adult attachment, sexual satisfaction, and relationship satisfaction: A study of married couples. *Personal Relationships,* 15(1), 141-154. doi:10.1111/j.1475-6811.2007.00189.x.

Buunk, B. (1981). Jealousy in sexually open marriages. *Alternative Lifestyle,* 4(3), 357-372. doi: 10.1007/BF01257944

Cirhinlioğlu, F. G., Kindap Tepe, Y., & Cirhinlioğlu, Z. (2017). Psychological distress, self esteem and emotional dependency of married individuals as predictors of marital adjustment. *Procedia Computer Science,* 120(2017), 164-171. doi: 10.1016/j.procs.2017.11.224

Çeçen, D. (2017). *Yetişkinlerde Bağlanma stilleri ile benlik saygısı ve sürekli kaygı düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Examining the relationship between attachment styles, self-esteem and trait anxiety levels in adults]. (Unpublished Masters’ Thesis). Haliç University, İstanbul.

Çuhadaroğlu, F. (1986). *Adolesansa benlik saygısı* [Self-esteem in adolescence] (Unpublished Masters’ Thesis). Hacettepe University, Ankara.

Dar, A. A., & Wani, M. A. (2017). Optimisim, happiness and self-esteem among university students. *Indian Journal of Positive Psychology,* 8(3), 275-279.

Demir, A. (1989). U.C.L.A. Yalnızlık ölçeğinin geçerlik ve güvenirliği [U.C.L.A. the validity and reliability of the loneliness scale]. *Psikoloji Dergisi,* 7(28), 14-18.

Dhal, A., Bhatia, S., Sharma, V., & Gupta, P. (2007). Adolescent self-esteem, attachment and loneliness. *Journal of Indian Association for Child and Adolescent Mental Health,* 3, 61-63.

Erikson, H. E. (1968). *Identity, youth and crisis.* W. W. Norton Company.

Estévez, A., Urbiola, I., Iruarrizaga, I., Onaindia, J., & Jauregui, P. (2017). Emotional dependency in dating relationships and psychological consequences of internet and mobile abuse. *Anales de Psicología,* 33(2), 260-268. doi: 10.6018/analesps.33.2.25511

Fraley, R. C., Waller, N. G., & Brennan, K. A. (2000). An item response theory analysis of self-report measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology,* 78, 350-365. doi: 10.1037/0022-3514.78.2.350

Güloğlu, B., & Karamak, Ö. (2010) Üniversite öğrencilerinde yalnızlığın yordayıcısı olarak benlik saygısı ve psikolojik sağlık [Self-esteem and psychological resilience as a predictor of loneliness in university students]. *Eğitim Dergisi,* 11(2), 73-88.

Ha, J.Y. (2010). Drinking problems, stress, depression and self-esteem of university students. *Korean Journal of Adult Nursing,* 22(2), 182-189.

Hamarta, E. (2004). * Üniversite Öğrencilerinin Yakın İlişkilerindeki Bazı Değişkenlerin (Benlik Saygısı, Depresyon ve Saplantılı Düşünme) Bağlanma Stilleri Açısından Incelenmesi* [An Investigation of Some Variables (Self-Esteem, Depression, and Preoccupied Thinking) in
Close Relationships of University Students in Terms of Attachment Styles. (Unpublished Doctoral Dissertation). Selçuk University, Konya.

Hamidi, F. (2007). A study on the relationship between attachment styles and marital satisfaction in married students of teacher training university. *Journal of family research, 3*(9), 443-453.

Havighurst, R. J. (1972). *Developmental tasks and education*. David Mckay.

Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology, 52*, 511-524. doi: 10.1037/0022-3514.52.3.511

Hoogstad, J. (2008). Choice theory and emotional dependency. *International Journal of Reality Therapy, 28*(1), 63-68.

Huntsinger, E. T., & Luecken, L. J. (2004). Attachment relationships and health behavior: The mediational role of self-esteem. *Psychology & Health, 19*(4), 515-526. doi:10.1080/0887044042000196728

Isanejad, O., & Bagheri, A. (2018). Maternal quality, loneliness and internet infidelity. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking, 21*(9), 542-548. doi: 10.1089/cyber.2017.0602

Kantarcı, D. (2009). Evli bireylerin bağlanma stillerine göre aldatma eğilimleri ve çatışma yönetim bicimlerinin incelemesi [Investigation of cheating tendencies and conflict management styles of married individuals according to their attachment styles]. (Unpublished Masters’ Thesis). İstanbul University, İstanbul.

Karababa, A. (2021). Understanding the association between parental attachment and loneliness among adolescents: The mediating role of self-esteem. *Curr Psychol*. doi: 10.1007/s12144-021-01417-z.

Karabacak Çelik, A., & Çiftçi, M. (2020). Evli bireylerin bağlanma stilleri ve psikolojik iyi oluşlarının evlilik uyumlarını yardımcı rolü. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim Dergisi, 9*(2), 898-918.

Karakurt, G. (2001). Yetişkin bağlanma stillerinin romantik kıskançlık üzerindeki etkileri [Effects of adult attachment styles on romantic jealousy] (Unpublished Masters’ Thesis). Orta Doğu Teknik University, Ankara.

Karhoğlu, B., & Parlar, H. (2020). Evli bireylerde bağlanma stillerinin depresyon üzerindeki etkisinin incelemesi [Investigation of the effect of attachment styles on depression in married individuals]. *Sosyal Bilimler Araştirma Dergisi, 9*(3), 180-187.

Kemer, G., Çetinkaya Yıldız, E., & Bulgan, G. (2016). Emotional dependency and dysfunctional relationship beliefs as predictors of married Turkish Individuals’ relationship satisfaction. *The Spanish Journal of Psychology, 19*, 1-8. E72. doi:10.1017/sjp.2016.78.

Kürt Gülaydın, G., & Semerci, B. (2018). Romantik ilişkisi olan yetişkin bireylerin ilişki doyumlarının bağlanma stillerini, benlik saygısı ve kişilerarası ilişki tarzları açısından incelemesi [Investigation of relationship satisfaction of adults with romantic relationships in terms of attachment styles, self-esteem and interpersonal relationship styles.]. *Psikoloji Araştırmaları, 3*(6), 14-25.
Levinson, D. J. (1986). A conception of adult development. *American Psychologist, 41*(1), 3-13.

Mustafa, S., Melonashi, E., Shkembi, F., Besimi, K., & Fanaj, N. (2015). Anxiety and self-esteem among university students: Comparison between Albania and Kosovo. *Procedia - Social and Behavioral Sciences, 205*, 189-194. doi: 10.1016/j.sbspro.2015.09.057.

Odaç, H., Çıkrıkçı, Ö., Çıkrıkçı, N., & Aydin, F. (2019). An exploration of the associations among cognitive flexibility, attachment styles and life satisfaction. *International Journal of Happiness and Development, 5*(3), 1-8. doi: 10.1504/IJHD.2019.103401.

Pallant, J. (2010). *SPSS survival manual* (4th ed.). New York, NY: McGrawHill.

Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2004). SPSS and SAS procedures for estimating indirect effects in simple mediation models. *Behavior Research Methods, Instruments, & Computers, 36*(4), 717-731. doi: 10.3758/BF03206553

Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior research methods, 40*(3), 879-891. doi: 10.3758/BRM.40.3.879

Rogers, C. (1959). *A theory of therapy, personality and interpersonal relationships as developed in the client-centered framework*. In (ed.) S. Koch, *Psychology: A Study of a Science. Vol. 3: Formulations of the Person and the Social Context*. New York: McGraw Hill.

Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.

Russell, D., Peplau, L. A., & Ferguson, M. L. (1978). Developing a measure of loneliness. *Journal of Personality Assessment, 42*(3), 290–294. doi: 10.1207/s15327752jpa4203_11

Saadat, M., Ghasemzadeh, A., & Soleimani, M. (2012). Self-esteem in Iranian university students and its relationship with academic achievement. *Procedia - Social and Behavioral Sciences, 31*, 10-14. doi: 10.1016/j.sbspro.2011.12.007

Sarı, T. (2012). Evli bireylerin ebeveyn algıları, otomatik düşünceleri ve bağlanma stillerinin evlilik doyumu ile ilişkisi [The relationship between parental perceptions, automatic thoughts and attachment styles of married individuals and marital satisfaction]. (Unpublished Masters’ Thesis). Haliç University, İstanbul.

Sarı, T., & Korkut Owen, F. (2016). Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların ve bağlanma boyutlarının ilişkili doyumu üzerindeki yöرادı bir rolünün incelenmesi [Examination of the predictive role of irrational beliefs and attachment dimensions on relationship satisfaction in romantic relationships]. *Mehmet Akif Ersoy University Eğitim Fakültesi Dergisi, 1*(37), 204-216.

Scantamburlo, G., Pitchot, W., & Anseau, M. (2013). Affective dependency. *Revue medicale de Liege, 68*(5-6), 340-347.

Scott, R. L., & Cordova, J. V. (2002). The influence of adult attachment styles on the association between marital adjustment and depressive symptoms. *Journal of Family Psychology, 16*(2), 199–208. doi: 10.1037/0893-3200.16.2.199.
Selçuk, E., Günaydın, G., Sümer, N., & Uysal, A. (2005). Yetişkin bağlanma boylarını içeren yeni bir ölçüm: Yakın ilişkilerde yaşantular envanteri- II’nin Türk örnekleminde psikometrik açıdan değerlendirilmesi. Türk Psikoloji Yazıları, 8(16), 1-11.

Senchak, M., & Leonard, K. E. (1992). Attachment styles and marital adjustment among newlywed couples. Journal of Social and Personal Relationships, 9(1), 51-64. doi: 10.1177/0265407592091003.

Simmons, B. L., Gooty, J., Nelson, D. L., & Little, L. M. (2009). Secure attachment: Implications for hope, trust, burnout and performance. Journal of Organizational Behavior, 30(2), 233-247. doi: 10.1002/job.585

Stoliker, B. E., & Lafreniere, K. D. (2015). The influence of perceived stress, loneliness, and learning burnout on university students’ educational experience. Collage Student Journal, 49(1), 146-160.

Suri, S., Garg, S., & Tholia, G. (2019). Attachment style, perceived social support and loneliness among college students. International Journal of Innovative Studies in Sociology and Humanities (IJISSH), 4(5), 135-142.

Sümer, N. (2006). Yetişkin bağlanma ölçeklerinin kategoriler ve boyutlar düzeyinde karşılaştırılması [Comparison of adult attachment scales at the level of categories and dimensions]. Türk Psikoloji Dergisi, 21(57), 1-22.

Tabachnick, B., & Fidell, L. (2013). Using multivariate statistics (6th ed.). Boston, MA: Pearson.

Taklavi, S., & Ghodrati, S. (2019). Prediction of suicidal thoughts based on emotional failure and attachment styles among university students. Journal of Ardabil University of Medical Sciences, 19(2), 204-215.

Tepeli Temiz, Z. (2017). Üniversite öğrencilerinin bağlanma stillerleri ile yaşam doyumu, psikolojik dayanıklık ve aleksthimik özellikleri arasındaki ilişki de benlik saygısının rolü [The role of self-esteem in the relationship between university students’ attachment styles and their life satisfaction, resilience and alexithymic characteristics.]. (Unpublished Masters’ Thesis). Fatih Sultan Mehmet University, İstanbul.

Tepeli Temiz, Z., & Tari Cömert, I. (2018). The relationship between life satisfaction, attachment styles, and psychological resilience in university students. Dusunen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences, 31, 274-283. doi: 10.5350/DAJPN2018310305.

Terzi, Ş., & Cihanır Çankaya, Z. (2009). 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), 1-11.

Turanlı, P. (2010). Orta yetişkinlikte evlilik uyumu ile benlik saygısı ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin saptanması [Determining the relationship between marital adjustment, self-esteem and attachment styles in middle adulthood]. (Unpublished Masters’ Thesis). Maltepe University, İstanbul.

Ünlü, F. (2015). Ebeveyni boşanmış bireylerde; benlik saygısı, yalnızlık ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi [Examining the relationship between self-esteem,
loneliness and attachment styles in individuals whose parents are divorced. (Unpublished Masters’ Thesis). Haliç University, İstanbul.

Weiss, S. R. (1973). Loneliness: The experience of emotional and social isolation. New England: Typographical Service Inc.

Wiseman, H., Mayseless, O., & Sharabany, R. (2006). Why are they lonely? Perceived quality of early relationships with parents, attachment, personality, predispositions and loneliness in first-year university students. Personality and Individual Differences, 40(2), 237-248. doi: 10.1016/j.paid.2005.05.015
Ethics committee approval for this study was obtained from Düzce University Scientific Research and Publication Ethics Committee with the decision dated 25/06/2021 and numbered 2020/132.

| Statement of Contribution of Researchers to the Article: |
|---------------------------------------------------------|
| 1st author contribution rate: 50%                      |
| 2nd author contribution rate: 50%                      |

| Conflict of Interest Statement: |
|----------------------------------|
| There is no conflict of interest.|

| Statement of Financial Support or Acknowledgment: |
|---------------------------------------------------|
| No financial support was received from any institution for this study. |
İlk Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerde Bağlanma Stilleri Üzerinde Benlik Saygısının Etkisinin İncelenmesi: Duygusal Bağımlılığın ve Yalnızlığın Aracı Rolü*

Abdi GÜNGÖR** Kübra KABA***

Öz. İlk yetişkinlik dönemindeki bireylerin bağlanma stillerini etkileyen kavramların araştırılması kişilerin sağlıklı ve doyum verici sosyal ve duygusal/romantik ilişkileri için önem arz etmektedir. Bu araştırmanın amacı ilk yetişkinlik dönemindeki üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri üzerinde benlik saygısı, yalnızlık ve duygusal bağımlılığın doğrudan etkilerinin incelenmesidir. Ayrıca bu araştırmda duygusal bağımlılığın ve yalnızlığın bağlanma stilleri ile benlik saygısı arasındaki ilişkilerdeki aracı rolü de incelenmiştir. Araştırma grubunu gönüllü 518 ilk yetişkinlik dönemindeki üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmada veriler Demografik Bilgi Formu, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II, Duygusal Bağımlılık Ölçeği ve UCLA Yalnızlık Ölçeği aracılığı ile toplandı. Araştırma hipotezlerini test etmek amacıyla Pearson momentler çarpım korelasyon katsayısı, hiyerarşik regresyon analizi ve yeniden örnekleme yöntemi (bootstrapping) yapılmıştır. Hiyerarşik regresyon analizi sonuçlarına göre benlik saygısı kaygılı ve kaçınan bağlanmayı negatif yönde, yalnızlık ise pozitif yönde yordamıştır. Duygusal bağımlılık ise kaygılı bağlanmayı pozitif yönde ve kaçınan bağlanmayı negatif yönde yordamıştır. Yeniden örnekleme yöntemi ile yapılan analiz sonuçlarına göre ise yalnızlık benlik saygısı ile kaçınan ve kaygılı bağlanma arasındaki ilişkilerde kısmi aracı rol oynarken duygusal bağımlılığın anlamlı bir aracı rolü bulunmamıştır. Elde edilen bulgular kuramsal temel ve alanyazındaki çalışmaları açısından tartışılmış ve gelecekte yaplabilecek çalışmalar için öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Bağlanma, benlik saygısı, yalnızlık, duygusal bağımlılık, aracı etki.

* Bu çalışma için etik kurulu izni 25/06/2021 tarih ve 2020/132 sayılı karar ile Düzce Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kuluveau Başkanlı'ndan alınmıştır.
** Orcid ID: https://orcid.org/0000-0002-7945-0906, Dr. Öğr. Üyesi, Düzce Üniversitesi, Türkiye, abdigungor@duzce.edu.tr
*** Orcid ID: https://orcid.org/0000-0002-4644-0963, Türkiye, kubraakabaa.96@gmail.com

Güngör, A., & Kaba, K. (2021). Investigating the Effects of Self-Esteem on Attachment Styles in Individuals in Early Adulthood: The Mediating Roles of Emotional Dependency and Loneliness. Sakarya University Journal of Education, 11(3), 431-451. doi: https://doi.org/10.19126/suje.958197
1. GİRİŞ

İlk yetişkinlik dönemi farklı kuramlar tarafından farklı yaş aralığına incelemiş olmasına rağmen, Erikson tarafından bu dönem yakınıguna karşı yalıtılmış dönemi olarak kabul edilmiş olup 20-40 yaş aralığını kapsamaktadır. Bu dönemdeki bireylerin önde gelen temel gelişim görevlerinden birisi de sağlıklı ve doymuverici sosyal ve duygusal yakın ilişkiler kurabilmektir (Erikson, 1968). Eğer birey bu yakınıguna kuramazsa veya içten ilişkiler yaşayamazsa duygusal olarak kendini tamamlayamaz ve buna bağlı olarak ilişkileri yüzeyesel kalır. İlişkilerinin derin olmadığını fark eden genç yetişkin ise kendini ilişkilerden soyutlamaya başlar ve bu dönemde sağlıklı bir şekilde geçirmemiş olur (Burger, 2006; Havighurst, 1972; Levinson, 1986). İlk yetişkinlik dönemindeki bireylerin temel gelişim görevlerinden olan sağlıklı duygusal ve romantik ilişkiler kurma görevlerini başarılı bir şekilde yerine getirememiş olur (Burger, 2006; Havighurst, 1972; Levinson, 1986).

Bağlama kavramı ilk olarak Bowlby’nin beşekler üzerinde yaptığı çalışmalarla ortaya atılmış olup (Bowlby, 1973, 1980), Ainsworth’un çalışmaları ile yetişkinlerin duygusal ve sosyal ilişkilerine yönelik de genişletilmiştir (Ainsworth, 1967). Temel olarak Bowlbyiliationbağlama kavramını bebeğin kendisi için önemli olarak algıldığı kişilere karşı gelişirmiş olduğu duygusal bağ olarak tanımlamıştır (Bowlby, 1973). Alanyazında bağlama stillerini farklı şekillerde sınıflandıran çalışmalar olsa da (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Hazan ve Shaver, 1987), Ainsworth ve arkadaşları annenin davranış örüntülerini, anne-bebek arasındaki bağlama stillerinin etkisini araştırarak bağlama stillerinin kavramsallaştırılması sağlanmış olup bebeklerin annelerine vermiş olduklarını tepkilerle karşı üç kategori belirlemiş (Ainsworth, Bleahi, Waters ve Wall, 1978). Bu kategoriler güvenli, kaygılı/kararsız ve kaygılı/kaçınan bağlanmaştır. Ainsworth ve arkadaşlarının sınıflandırması ile tutarlı bir şekilde, Hazan ve Shaver da (1987) yetişkin bağlanması için üç tür bağlama tanımlamışlardır. Bunlar güvenli, kaygılı-kararsız ve kaçınan bağlanmarıdır. Güvenli bağlanan kişi diğer bağlama stiline sahip kişilere göre insansıla iletişimsiz kalmaktada daha rahat ve terk edilebilir ya da birileri ile fazla yakından rahatsız olmak gibi özelliklere sahip değildir. Kaçınan bağlanma stiline sahip bireyler ise karşılardaki kişiye güvenmekte ve yakından olmaka zorlanmazlar. Herhangi bir yakınlık söz konusu olduğunda bu onları rahatsız eder. Kaygılı-kararsız bağlanmada ise kişi kaçınan bağlamaya sahip bireylerin aksine sürekli olarak yakınık kurma arzusu içindedirler ve partnerlerinin aynı duygulara sahip olmasıyla yönelik düşüncelere sahiptirler (Hazan ve Shaver, 1987).

Alanyazındaki çalışmalar bağlama stillerini ile birçok değişken arasındaki ilişkiyi ortaya koymuştur. Örneğin, güvenli bağlanma, ilişkide algılanan tatmin (Sümer, 2006), evlilik uyumu (Senschak ve Leonard, 1992), ilişkisel benlik saygısı (Hamarta, 2004), umut ve güven (Simmons, Gooty, Nelson ve Little, 2009) ve koruyucu sağlık davranış (Huntsinger ve Luecken, 2004) değişkenlerile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Diğer yandan kaygılı ve kaçınan bağlanma ilişkili doyumu (Sarı ve Owen, 2016), cinsel doyum (Butzer ve Campbell, 2008), evlilik uyumunun alt boyutlarından anlama ve ilişki boyutu...
İlk Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerde Bağlama Stilleri Üzerinde Benlik Saygısının Etkisinin İncelenmesi...

(İkinci yetişkinlik dönemindeki bireylerde bağlama stillerinin etkisi ile ilişkili olabilecek faktörleri araştırıldığında, bu yönde kişilere sunulacak eğitimsel ve psikolojik desteklerin yapılandırılmasında bir fayda olacaktır. Bu çalışmada ilk yetişkinlik dönemindeki bağlama stillerinin etkisi ile ilişkili olabilecek faktörleri araştırıldığında, bu yönde kişilere sunulacak eğitimsel ve psikolojik desteklerin yapılandırılmasında bir fayda olacaktır.)

Alanyazında da çokça ele alındığı gibi, bağlama stilleri bireylerin sosyal ve duygusal/romantik ilişkilerinde önem arz eden bir konudur. Özellikle kaygılı ve kaçan bağımlılık stilleri duygusal ve sosyal ilişkileri ve yaşam kaliteleri üzerinde olumsuz bir risk faktörü olarak değerlendirilebilir.

Üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmalar da bağımlılık stillerinin önemini göstermektedir. Üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmalarda kaygılı ve kaçınmacı bağımlılık stilleri, yaşam doyumu (Odacı, Çıkrıkçı, Çıkrıkçı ve Aydınl, 2019; Tepeli Temiz ve Tari Cômert, 2018), girişkenlik (Arfaei ve Najaryan, 2016), evlilik doyumu (Hamidi, 2007) ile negatif yönde iliskili bulunmuştur. Diğer yandan kaygılı ve kaçınan bağımlılık stilleri ile yalnızlık (Wiseman, Mayseless ve Sharabany, 2006), intihar düşüncesi (Taklavi ve Ghotrati, 2019) ve depresyon (Ahmadi, Daneshvarpoor ve Karimi, 2011) arasında pozitif yönde ilişkiler bulunmuştur. Üniversite öğrencileri için, içinde bulunduğu gelişim dönemi itibariyle sağlıklı ilişkiler geliştirmeleri önemli bir gelişim gereklidir. Bu bağlamda ilk yetişkinlik dönemindeki bireyler örnekleminde, bağımlılık stilleri ile ilişkili olabilecek faktörleri araştırılmış, bu yönde kişilere sunulacak eğitim ile psikolojik desteklerin yapılandırılması faydalanacaktır. Bu çalışmada ilk yetişkinlik dönemindeki bağımlılık stilleri, yalnızlık ve duygusal bağımlılık düzeyleri bağımlılık stilleri üzerindeki etkileri açısından ele alınmıştır.

**Benlik Saygısı**

Kişinin kendisine yönelik olan olumlu ve olumsuz algıları Rosenberg (1965) tarafından benlik saygısı olarak tanımlanmıştır. Rogers (1959) ise benlik saygısını beşik ile bakım veren kişi arasında gelişen bağ ile ilişkilendirmiştir ve benlik saygısı yüksek olan kişilerin kendilerine yönelik algılarının olumlu yönde olduğunu belirtirken benlik saygısı düşük olan kişilerin ise kendilerine yönelik olan algılarının daha çok negatif olduğunu belirtmiştir. Rogers’ın da işaret ettiği gibi, benlik algısı bir yönüyle beşik ile bakım veren kişilerde gelişen bağı ile ilişkilendirilmiştir ve benlik algısı yüksek olan kişilerin kendilerine yönelik algılarının olumlu yönde olduğunu belirtirken benlik saygısı düşük olan kişilerin ise kendilerine yönelik olan algılarının daha çok negatif olduğunu belirtmiştir. Rogers’ın da işaret ettiği gibi, benlik algısı bir yönüyle beşik ile bakım veren kişilerde gelişen bağı ile ilişkilendirilmiştir ve benlik algısı yüksek olan kişilerin kendilerine yönelik algılarının olumlu yönde olduğunu belirtirken benlik saygısı düşük olan kişilerin ise kendilerine yönelik olan algılarının daha çok negatif olduğunu belirtmiştir. Rogers’ın da işaret ettiği gibi, benlik algısı bir yönüyle beşik ile bakım veren kişilerde gelişen bağı ile ilişkilendirilmiştir ve benlik algısı yüksek olan kişilerin kendilerine yönelik algılarının olumlu yönde olduğunu belirtirken benlik saygısı düşük olan kişilerin ise kendilerine yönelik olan algılarının daha çok negatif olduğunu belirtmiştir.
güvenli olmayan bağlanma stilleri arasında negatif ilişki bulunmuştur (Çeçen, 2017; Dhal, Bhatia, Sharma ve Gupta, 2007; Tepeli Temiz, 2017; Turanlı, 2010; Ünlü, 2015). Hem kuramsal açıdan bakıldığında hem de alanyazındaki çalışmaların da gösterdiği gibi benlik saygı ile kaygılı ve kaçının bağlanma stilleri arasında negatif yönde bir ilişki beklenmektedir.

Fakat bu ilişkiler arasında aracı etki rolünü oynayabilecek değişkenler de olabilir. Aracı değişken, iki veya daha fazla değişken arasında nasıl bir ilişki olduğunu açıklayan değişendir (Preacher ve Hayes, 2004, 2008). Başka bir ifade ile aracı değişken bağımsız değişkenden bağımlı değişkene doğru olan yardımcı etkinin hangi değişken(ler) üzerinden ortaya koyarak, bağımlı değişken üzerinde merkezi rol oynayan faktörleri ortaya koymaktadır. Bu çalışmada da yalnızlık ve duygusal bağımlılığın benlik saygı ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkilerde aracı rolü incelenmiştir. Yalnızlık ve duygusal bağımlılığın potansiyel aracı etkilerine yönelik hipotezlerin kuramsal ve alanyazındaki ampirik bulgulara göre dayandırıldığı temeller aşağıda açıklanmıştır.

**Yalnızlık**

Yalnızlık Erikson’a göre kimlik kazanımını başarılı bir şekilde tamamlayamayan kişilerin yakın ilişkiler kuramaması sonucunda ortaya çıkar (akt. Burger, 2006). Weiss (1973)’e göre ise yalnızlık durumunun meydana gelmesinde bağımsız, sosyal ilişkiler, özgeciliğin hakim olduğu ilişkiler, bireyin özelliklerinin değer görmesi, sosyal destek sistemi, ve rehberlik durumlarından birinin ya da birkaçının eksik olması etkili olabilir. Bu Maddelerden birinin ya da birkaçının eksikliği durumunda ortaya çıkan yalnızlık fiziksel bir durumdan öte psikolojik bir durumdur ve bireyin etkileşiminde olduğu sosyal ilişkisi ağı ile etkileşimde olmak istediğini sosyal ilişkisi ağı arasındaki fark veya tezatlı ortaya çıkmaktadır. Kendini yalnız hissedenden bireyler çevresi ile bir ahenk içerisinde değerlendirdir, derin ve anlamlı ilişkiler yerine yüzeysel ilişkiler yaşarlar ve benmerkezci düşünceleri oldukça fazladır (Ünlü, 2015).

Yalnızlık, benlik saygı ile psikolojik sağlamlık (Güloğlu ve Karaırmak, 2010; Karababa, 2021), sosyal destek (Avcı ve Yıldırım, 2014), güvenli bağılama (Bernardon, Babb, Hakim Larson ve Gragg, 2011), duygusal bağılama (Borawski, Wajs, Sojka ve Misztal, 2020), evlilik kalitesi (Isanejad ve Bagheri, 2018) ve akademik performans (Stoliker ve Lafreniere, 2015) kavramlarıyla negatif yönde ilişkilidir. Diğer taraftan alanyazındaki çalışmalar yalnızlık ile şiddet eğilimi (Avcı ve Yıldırım, 2014), yabancılaşmanın alt boyutlarından olan yalıtılmışlık ve güçsüzlik (Atli, Keldal ve Sonar, 2015), kaygılı ve kaçıranın bağılaması (Suri, Garg ve Tholia, 2019) ve online aldatma (Isanejad ve Bagheri, 2018) kavramlarıyla pozitif yönde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur.

**Duygusal Bağımlılık**

Duygusal bağımlılık bireyin duygusal yönden bağılanmaya yoğun bir şekilde ihtiyaç duymasıyla ortaya çıkan bir durumdur ve güvensiz bağılama ve düşük benlik saygı ile karakterize bir durum olarak ele alınmıştır (Arntz, 2006; Scantamburlo, Pitchot ve Anseau, 2013). Duygusal bağımlılığı yüksek bireyler yoğun bir yalnızlık ve boşluk...
İlk Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerde Bağlanma Stilleri Üzerinde Benlik Saygısının Etkisinin İncelenmesi...

435

Sakarya University Journal of Education

duygusu ile sürekli olarak karşılardaki kişiler için ilişki kurma isteği içindedirler. Yoğun terk edilme inancına sahip olan bireyler bu inanç doğrultusunda eşleri veya sosyal çevrelere bağlanırlar (Arntz, 2006). Bu kişiler aynı zamanda kendilerinin duyguşal güvenliklerini ve istikrarlı duygusal durumunu sağlayabileceğine dair inançtan yoksundurlar ve bunları sağlamak için bir başka her türlü duraarlar. Bu boşluk duygusuyla kendilerinin bağa çıkmakta olan insanlardır için de hep deşek aramaktadırlar. Bu boşluk duygusu onlar için büyük ve yoğun bir durumdur ve bu kişiler güçlü bir kimlik duygusuna sahip olmadıkları için kendilerinde bununla baş edebilmek becerisini görmemektedir (Hoogstad, 2008).

Alanyazın incelendiğinde duygusal bağımlılık ile ilgili sınırlı çalışma olmasına rağmen, ilgili araştırmalar duygusal bağımlılık ile evlilik umudu (Cirhinlioğlu, Kintap Tepe ve Cirhinlioğlu, 2017), ilişkin doymuş (Kemer, Çetinkaya Yıldız ve Bulgan, 2016), anksiyete ve depresif belirtiler (Estévez, Urbiola, Iruarrizaga, Onaninda ve Jauregui, 2017) ve kaygılı bağlanma (Arbiol, Shaver ve Yarnoz, 2002) ile pozitif yönde ilişkili bulunurken istismara uğrayan bireylerde ilişkiyi sonlandırma (Bornstein, 2006), benlik saygı (Estévez ve diğerleri, 2017) ile negatif ilişkili bulunmuştur.

Yalnızlık ve Duygusal Bağlılığın Aracı Rolü

Kuramsal olarak benlik algısı düşük olan bireylerin kendilerine yönelik olumsuz algılardan dolayı ilişkilerinde de sorunlar yaşamaları olasılıştır (Burger, 2006; Weiss, 1973). Alanyazında bunu destekler nitelikte çalışmalar da mevcuttur (örnegin, Atlı ve diğerleri, 2015; Avcı ve Yıldırım, 2014; İsanejad ve Bagheri, 2018). Ayrıca yalnızlık ile de kaygılı bir kişinin bağlanma sırasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu destekleyen çalışmalar mevcuttur (örnegin, Bernardon ve diğerleri, 2011; Suri ve diğerleri, 2019). Nitekim kişinin kendine yönelik olan olumsuz algıları kişinin sosyal ve romantik ilişkilerinde de sağlıklı ilişkiler kurmasına engellemekte ve bununla da kişinin ilişkilerinde yüzeyel kalması ve derin ilişkiler kurmasına engel olan yalnızlığı yol açmaktadır (Rosenberg, 1965; Ünlü, 2015). Yalnızlık durumunda ise kişinin bakım veren kişiyle gelişirmiş olduğu bağa paralel olarak bağlanma sistemi etkili olur. Bu sürecde kişinin içinde bulunan vuku gibi yalnızlık durum ilişkilerinde daha fazla kaygı veya kaçaçın olmasının neden olur. Çünkü yalnızlık durumu güvenli bağlanma stilinde sahip bireyler için baş edilebilecek bir durumdur. Yalnızlık durumu arttıkça kişinin güvensiz bağlanma stilleri de aktif olacaktır. Dolayısıyla düşük benlik algısının yüksek düzeyde yalnızlığı, bunun da yüksek düzeyde kaygılı ve kaçaçın bağlanma stilini yordayacağı varsayılmaktadır.

Duygusal bağımlılığın aracı rolüne ilişkin olarak ise, benlik algısı ve güvensiz bağlanma durumunu tanımlamakta temel kavramlardır (Arntz, 2006; Scantamburlo ve diğerleri, 2013). Duygu durumlarına yönelik bir istikrar sağlayamayacaklarına dair olumsuz inançları başa olmak üzere kendileri ile ilgili olumsuz algıları olan düşük benlik saygıına sahip bireylerin başkaları ile kuracakları ilişkide karşılardaki kişiye yoğun bir bağlanma ihtiyaç duydukları beklenmektedir. Aynı zamanda karşılardaki kişiye yoğun bağlanma ihtiyacı duyulan duygusal bağımlılığı.
yüksek kişilerin partnerlerine yönelik yoğun duygular içerisinde olan kaygılı bağlanma stilini de aynı yönde, yakın ilişkiler kurmaktan hoşlanmayan ve ilişkilerinde mesafeli olmayı tercih eden kişinin başlangıç tipine sahip bireyleri de aynı yönde, yakın ilişkiler kurmaktan hoşlanmayan ve ilişkilerinde mesafeli olmayı tercih eden kişinin başlangıç tipine sahip bireyleri de aynı yönde, yakın ilişkiler kurmaktan hoşlanmayan ve ilişkilerinde mesafeli olmayı tercih eden kişinin başlangıç tipine sahip bireyleri de aynı yönde, yakın ilişkiler kurmaktan hoşlanmayan ve ilişkilerinde mesafeli olmayı tercih eden kişinin başlangıç tipine sahip bireyleri de aynı yönde, yakın ilişkiler kurmaktan hoşlanmayan ve ilişkilerinde mesafeli olmayı tercih eden kişinin başlangıç tipine sahip bireyleri de aynı yönde, yakın ilişkiler kurmaktan hoşlanmayan ve ilişkilerinde mesafeli olmayı tercih eden kişinin başlangıç tipine sahip bireyleri de aynı yönde, yakın ilişkiler kurmaktan hoşlanmayan ve ilişkilerinde mesafeli olmayı tercih eden kişinin başlangıç tipine sahip bireyleri de aynı yönde, yakın ilişkiler kurmaktan hoşlanmayan ve ilişkilerinde mesafeli olmayı tercih eden kişinin başlangıç tipine sahip bireyleri de aynı yönde, yakın ilişkiler kurmaktan hoşlanmayan ve ilişkilerinde mesafeli olmayı tercih eden kişinin başlangıç tipine sahip bireyleri de aynı yönde, yakın ilişkiler kurmaktan hoşlanmayan ve ilişkilerinde mesafeli olmayı tercih eden kişinin başlangıç tipine sahip bireyleri de aynı yönde, yakın ilişkiler kurmaktan hoşlanmayan ve ilişkilerinde mesafeli olmayı tercih eden kişinin başlangıç tipine sahip bireyleri de aynı yönde, yakın ilişkiler kurmaktan hoşlanmayan ve ilişkilerinde mesafeli olmayı tercih eden kişinin başlangıç tipine sahip bireyleri de aynı yönde, yakın ilişkiler kurmaktan hoşlanmayan ve ilişkilerinde mesafeli olmayı tercih eden kişinin başlangıç tipine sahip bireyleri de aynı yönde, yakın ilişkiler kurmaktan hoşlanmayan ve ilişkilerinde mesafeli olmayı tercih eden kişinin başlangıç tipine sahip bireyleri de aynı yönde, yakın ilişkiler kurmaktan hoşlanmayan ve ilişkilerinde mesafeli olmayı tercih eden kişinin başlangıç tipine sahip bireyleri de aynı yönde, yakın ilişkiler kurmaktan hoşlanmayan ve ilişkilerinde mesafeli olmayı tercih eden kişinin başlangıç tipine sahip bireyleri de aynı yönde, yakın ilişkiler kurmaktan hoşlanmayan ve ilişkilerinde mesafeli olmayı tercih eden kişinin başlangıç tipine sahip bireyleri de aynı yönde, yakın ilişkiler kurmaktan hoşlanmayan ve ilişkilerinde mesafeli olmayı tercih eden kişinin başlangıç tipine sahip bireyleri de aynı yönde, yakın ilişkiler kurmaktan hoşlanmayan ve ilişkilerinde mesafeli olmayı tercih eden kişinin başlangıç tipine sahip bireyleri de aynı yönde, yakın ilişkiler kurmaktan hoşlanmayan ve ilişkilerinde mesafeli olmayı tercih eden kişinin başlangıç tipine sahip bireyleri de aynı yönde, yakın ilişkiler kurmaktan hoşlanmayan ve ilişkilerinde mesafeli olmayı tercih eden kişinin başlangıç tipine sahip bireyleri de aynı yönde, yakın ilişkiler kurmaktan hoşlanmayan ve ilişkilerinde mesafeli olmayı tercih eden kişinin başlangıç tipine sahip bireyleri de aynı yönde, yakın ilişkiler kurmaktan hoşlanmayan ve ilişkilerinde mesafeli olmayı tercih eden kişinin başlangıç tipine sahip bireyleri de aynı yönde, yakın ilişkiler kurmaktan hoşlanmayan ve ilişkilerinde mesafeli olmayı tercih eden kişinin başlangıç tipine sahip bireyleri de aynı yönde, yakın ilişkiler kurmaktan hoşlanmayan ve ilişkilerinde mesafeli olmayı tercih eden kişinin başlangıç tipine sahip bireyleri de aynı yönde, yakın ilişkiler kurmaktan hoşlanmayan ve ilişkilerinde mesafeli olmayı tercih eden kişinin başlangıç tipine sahip bireyleri de aynı yönde, yakın ilişkiler kurmaktan hoşlanmayan ve ilişkilerinde mesafeli olmayı tercih eden kişinin başlangıç tipine sahip bireyleri de aynı yönde, yakın ilişkiler kurmaktan hoşlanmayan ve ilişkilerinde mesafeli olmayı tercih eden kişinin başlangıç tipine sahip bireyleri de aynı yönde, yakın ilişkiler kurmaktan hoşlanmayan ve ilişkilerinde mesafeli olmayı tercih eden kişinin başlangıç tipine sahip bireyleri de aynı yönde, yakın ilişkiler kurmaktan hoşlanmayan ve ilişkilerinde mesafeli olmayı tercih eden kişinin başlangıç tipine sahip bireyleri de aynı yönde, yakın ilişkiler kurmaktan hoşlanmayan ve ilişkilerinde mesafeli olmayı tercih eden kişinin başlangıç tipine sahip bireyleri de aynı yönde, yakın ilişkiler kurmaktan hoşlanmayan ve ilişkilerinde mesafeli olmayı tercih eden kişinin başlangıç tipine sahip bireyleri de aynı yönde, yakın ilişkiler kurmaktan hoşlanmayan ve ilişkilerinde mesafeli olmayı tercih eden kişinin başlangıç tipine sahip bireyleri de aynı yönde, yakın ilişkiler kurmaktan hoşlanmayan ve ilişkilerinde mesafeli olmayı tercih eden kişinin başlangıç tipine sahip bireyleri de aynı yönde, yakın ilişkiler kurmaktan hoşlanmayan ve ilişkilerinde mesafeli olmayı tercih eden kişinin başlangıç tipine sahip bireyleri de aynı yönde, yakın ilişkiler kurmaktan hoşlanmayan ve ilişkilerinde mesafeli olmayı tercih eden kişinin başlangıç tipine sahip bireyleri de aynı yönde, yakın ilişkiler kurmaktan hoşlanmayan ve ilişkilerinde mesafeli olmayı tercih eden kişinin başlangıç tipine sahip bireyleri de aynı yönde, yakın ilişkiler kurmaktan hoşlanmayan ve ilişkilerinde mesafeli olmayı tercih eden kişinin başlangıç tipine sahip bireyleri de aynı yönde, yakın ilişkiler kurmaktan hoşlanmayan ve ilişkilerinde mesafeli olmayı tercih eden kişinin başlangıç tipine sahip bireyleri de aynı yönde, yakın ilişkiler kurmaktan hoşlanmayan ve ilişkilerinde mesafeli olmayı tercih eden kişinin başlangıç tipine sahip bireyleri de aynı yönde, yakın ilişkiler kurmaktan hoşlanmayan ve ilişkilerinde mesafeli olmayı tercih eden kişinin başlangıç tipine sahip bireyleri de aynı yönde, yakın ilişkiler kurmaktan hoşlanmayan ve ilişkilerinde mesafeli olmayı tercih eden kişinin başlangıç tipine sahip bireyleri de aynı yönde, yakın ilişkiler kurmaktan hoşlanmayan ve ilişkilerinde mesafeli olmayı tercih eden kişinin başlangıç tipine sahip bireyleri de aynı yönde, yakın ilişkiler kurmaktan hoşlanmayan ve ilişkilerinde mesafeli olmayı tercih eden kişinin başlangıç tipine sahip bireyleri de aynı yönde, yakın ilişkiler kurmaktan hoşlanmayan ve ilişkilerinde mesafeli olmayı tercih eden kişinin başlangıç tipine sahip bireyleri de aynı yönde, yakın ilişkiler kurmaktan hoşlanmayan ve ilişkilerinde mesafeli olmayı tercih eden kişinin başlangıç tipine sahip bireyleri de aynı yönde, yakın ilişkiler kurmaktan hoşlanmayan ve ilişkilerinde mesafeli olmayı tercih eden kişinin başlangıç tipine sahip bireyleri de aynı yönde, yakın ilişkiler kurmaktan hoşlanmayan ve ilişkilerinde mesafeli olmayı tercih eden kişinin başlangıç tipine sahip bireyleri de aynı yönde, yakın ilişkiler kurmaktan hoşlanmayan ve ilişkilerinde mesafeli olmayı tercih eden kişinin başlangıç tipine sahip bireyleri de aynı yönde, yakın ilişkiler kurmaktan hoşlanmayan ve ilişkilerinde mesafeli olmayı tercih eden kişinin başlangıç tipine sahip bireyleri de aynı yönde, yakın ilişkiler kurmaktan hoşlanmayan ve ilişkilerinde mesafeli olmayı tercih eden kişinin başlangıç tipine sahip bireyleri de aynı yönde, yakın ilişkiler kurmaktan hoşlanmayan ve ilişkilerinde mesafeli olmayı tercih eden kişinin başlangıç tipine sahip bireyleri de aynı yönde, yakın ilişkiler kurma
İlk Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerde Bağlanma Stilleri Üzerinde Benlik Saygısının Etkisinin İncelenmesi…

UCLA Yalnızlık Ölçeği
Bireylerin yalnızlık düzeylerini belirleme amacıyla Russell, Peplau ve Ferguson (1978) tarafından geliştirilmiştir ve Demir (1989) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçek toplam 20 maddeden oluşmaktadır ve bu maddelerin 10’u ters kodlanmıştır. Ölçek maddeleri 1 (hâlâ yaşamam) ile 4 (sıklık ile yaşarım) arasında değişen 4’lü Likert tipinde oluşturulmuştur. Ölçekten alınabilecek toplam puan 20 ile 80 arasında değişmektedir ve yüksek puan da yüksek yalnızlık seviyesine işaret etmektedir. Demir (1989) ölçeğin güvenilğine ilişkin olarak iç tutarlık katsayısını .94 olarak bulmuştur. Bu çalışmada ise iç tutarlık katsayısı .92 olarak bulunmuştur.

Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II
Fraley, Waller ve Brennan (2000) tarafından geliştirilmiş ve Türkçe uyarlanması Selçuk, Günaydın, Sümer ve Uysal (2005) tarafından yapılmıştır. Ölçekte 7’li Likert tipinde toplam 36 madden oluşmaktadır ve bu maddelerin 18 tanesi ters kodlanan türün ölçerken diğer 18 madde kaçıran bağlanma türünü ölçmektedir. Boyutlarla ilgili puanlar toplanarak her boyuta ait ayrı puan elde edilir. Yüksek puanlar ilgili bağlanma türünün düzeyinin yüksekliğini işaret eder. Kaçıran boyutunun iç tutarlık katsayısı .90 iken kaygılı boyutunun iç tutarlık katsayısı .86 olarak rapor edilmiştir (Selçuk ve arkadaşları, 2005). Bu çalışmada ise iç tutarlık katsayları kaçıran bağlanma için .91 ve kaygılı bağlanma için .89 olarak bulunmuştur.

Duygusal Bağımlılık Ölçeği
Buunk (1981) tarafından geliştirilen ölçek Karakurt (2001) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçek biri ters kodlanan 7’li Likert tipinde toplam dokuz maddeden oluşmaktadır. Ölçekten alınan puan duygusal bağımlılığın yüksek olduğunu göstermektedir. Buunk (1981) iç tutarlık katsayısını .81 olarak rapor etmiştir. Bu çalışmada ise iç tutarlık katsayısını .89 olarak bulunmuştur.

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ)
Rosenberg (1965) tarafından geliştirilen ölçek kişinin kendisini değerlendirmesine yöneliktir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması Çuhadaroğlu (1986) tarafından yapılmıştır. Ölçek 63 madde ve 12 alt boyuttan oluşmaktadır ve 4’lü Likert tipi derecelendirme kullanılmıştır. Başarı yapılmış sadece 10 maddelik benlik saygısı alt boyutu kullanılmıştır. Ölçekten alınan puanların en düşük puan 10 en yüksek puan 40’tır. Ölçekten alınan puanların yükselmesi benlik saygısının yükseldiğini göstermektedir. Chuadaroğlu (1986) güvenilirlik katsayısını .75 olarak rapor etmiştir. Bu çalışmada ise iç tutarlık katsayısı .87 olarak bulunmuştur.

İşlem
Araştırma için veri toplama sürecine geçmeden önce, gerekli etik ve idari izinler alınmıştır. Veriler, online bir platforma aktarılan link aracılığıyla online bir şekilde toplanmıştır. Veri toplama araçlarına giren katılımcılar araştırma amacını, önemi ve kapsamlı ile ilgili bir açıklama paylaşılmıştır. Ayrıca katılımcılar araştırmaya katılmaya gönülür olup olmadıkları ile ilgili bir soru sorulmuştur ve gönülük ve gizlilik
vurgulanmıştır. Veriler SPSS 22.00 paket programı ile analiz edilmiştir ve bulguların yorumlanmasında .05 anlamlılık düzeyi esas temel alınmıştır.

Verilerin analizinde iki aşama takip edilmiştir. Öncelikle verilerin uygulanacak istatistiksel yöntemler için uygunluğu test edilmiştir. İkinci aşamada ise bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkenleri yordayıp yordadıklarını test edilmiştir. Bu kapsamda, kaygılı bağıntı ve kaçının bağıntmayı (bağımlı değişkenler) benlik saygı, yalnızlık ve duygusal bağımlılığın (bağımsız değişkenler) ne derece yordadıklarını anlamak için iki adet hıyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Ayrıca, yalnız ve duygusal bağımlılığın, benlik saygı ve bağıntı stilleri arasındaki arac rolünü test etmek amacıyla paralel aracı varyans analizi yapılmıştır. Aracın etkinliğini test etmek için SPPS-macro programı ile yeniden örneklem yöntemi (bootstrapping) kullanılarak 10.000 tekrarlı deneme (iteration) yöntemi kullanılmıştır (Preacher ve Hayes, 2004, 2008).

İlk aşama kapsamında uç değerler, değişkenler arasında çoklu bağıntı (multicollinearity), varyans genişlik faktörü (VIF) ve tolerans değerleri incelenmiştir. Mahalonobis uzaklık değerleri yöntemiyle üç tane uç değer tespit edilmiş ve veri setinden çıkarılmıştır. Basıklık (kurtosis) değerleri ,03 ile ,97 arasında, çarpıklık (skewness) değerleri ise ,24 ile ,06 arasında değişmektedir. Sonuç olarak, veri setinin normallik varsayımını karşıladığı belirlenmiştir (Pallant, 2010; Tabachnick ve Fidell, 2013). Çoklu bağıntı problemi açıdan, VIF değerlerinin 10’dan küçük olduğu ve tolerans seviyelerinin de ,10’dan büyük olduğu bulunmuştur. Ek olarak, bağımsız değişkenler arasındaki ilişki ,02 ile ,48 arasında değişmektedir. Bu sonuçlar bağımsız değişkenler arasında çoklu bağıntı probleminin olmadığını göstermektedir. Sonuç olarak, veriler gerekli varsayımları karşılıştı ve analizlerde ikinci aşamaya geçilmiştir.

3. BULGULAR
Bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki ilişkiler ve değişkenlerere dair betimsel istatistikler Tablo 1’de gösterilmiştir. Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı sonuçlarına göre, kaygılı bağıntı ile benlik saygı (r = -.49, p<.01) arasında negatif anlamlı bir ilişki, yalnızlık (r = .42, p<.01) ve duygusal bağımlılık (r = .12, p<.01) arasında ise pozitif anlamlı bir ilişki vardır. Kaçının bağıntı ile benlik saygı (r = -.39, p<.01) ve duygusal bağımlılık (r = -.27, p<.01) ile negatif anlamlı bir şekilde, yalnızlık (r = .39, p<.01) ile de pozitif anlamlı bir şekilde ilişkilidir.
Tablo 1.
Kaygılı Bağlanma, Kaçınan Bağlanma, Benlik Saygısı, Yalnızlık ve Duygusal Bağımlılık Arasındaki İlişkiler ve Değişkenlere İlişkin Betimsel İstatistikler

| Değişkenler       | 1   | 2   | 3   | 4   | 5   |
|-------------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Kaygılı Bağlanma  | 1   |     |     |     |     |
| Kaçınan Bağlanma | ,39**| 1   |     |     |     |
| Benlik Saygısi    | -,49**|-,39**| 1   |     |     |
| Yalnızlık         | ,42**| ,39**|-,48**| 1   |     |
| Duygusal Bağımlılık | ,12**|-,27**|-,02 | ,09*| 1   |
| \(\bar{X}\)       | 60,69| 54,82| 30,70| 33,71| 32,74|
| SS                | 17,93| 18,81| 4,95 | 10,16| 11,84|

*p<0,05, **p<0,01

Kaçınan Bağlanma Puanlarının Yordanması
Benlik saygısı, yalnızlık ve duygusal bağımlılık puanlarının kaçınan bağlanma puanlarını yordamasını test etmek amacıyla iki aşamalı bir hıyerarşik regresyon analizi yapılmıştır (Tablo 2). İlk aşama benlik saygısının tek başına kaçınan bağlanmayı yordaması test edilmiştir. Sonuçla göre, benlik saygısı kaçınan bağlanmayı anlamlı bir şekilde negatif yönde yordamıştır ve varyansın %16’sını açıklamıştır. İkinci aşamada, modele yalnızlık ve duygusal bağımlılık da eklenmiştir ve açıklanan varyansa %14’lük bir kat kın sağlanmıştır. Son durumda bütün bağımsız değişkenler beraber toplam varyansın %30’unu açıklamıştır. İkinci aşamada yalnızlık ve duygusal bağımlılık modele eklenince benlik saygısının etkisi \(\beta=-,39\) dan \(\beta=-,26\)’ya düşmüştür. Bu sonuç yalnızlık ve duygusal bağımlılığın muhtemel aracı etkisini göstermektedir fakat bu etkinin düzeyini belirlemek için daha ileri bir analiz gerekmektedir.

Tablo 2.
Kaçınan Bağlanma Stilinin Yordanmasına İlişkin Hıyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

| Değişkenler       | \(R^2\) | \(\Delta R^2\) | B   | Standart Hata | B   | T   | P     | F    |
|-------------------|--------|------------|-----|---------------|-----|-----|-------|------|
| Adım 1            | ,16    |            |     |               |     |     |       | 96,69***|
| Benlik Saygısı    |        | -1,51      | ,15 | -,39          | -9,83 | ,000 |
| Adım 2            | ,30    | ,14***     |     |               |     |     |       | 74,21***|
| Benlik Saygısı    |        | -,99       | ,16 | -,26          | -6,16 | ,000 |
| Yalnızlık         |        | ,55        | ,08 | ,29           | 7,01  | ,000 |
| Duygusal Bağımlılık |       | -,49       | ,06 | -,31          | -8,25 | ,000 |

***p<0,001
Kaygılı Bağlanma Puanlarının Yordanması

Bağımsız değişkenlerin kaygılı bağlama puanlarını yordamasını test etmek amacıyla diğer bir iki aşamalı hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır (Tablo 3). İkinci aşamada benlik saygı tek başına kaygılı bağlanmayı anlamlı bir şekilde negatif yönde yordamış ve varyansın %24’ünü açıklayarak, ikinci aşamada ise modele eklenen yalnızlık ve duyguyal bağımılsılık da açıklanan varyansa %5’ilik bir katkı sağlamıştır. Son durumda bütün bağımsız değişkenler beraber toplam varyansın %29’unu açıklamıştır. İkinci aşamada yalnızlık ve duyguyal bağımılsılık modele eklenince benlik saygısının etkisi \( \beta = -0,49 \) dan \( \beta = -0,38 \) e düşmüştür. Bu sonuç yalnızlık ve duyguyal bağımılsılığının benlik saygısını ve kaygılı bağlananma arasında potansiyel aracı etkisini göstermektedir fakat bu etkinin düzeyini belirlemek için daha ileri bir analiz gerekmektedir.

Tablo 3.

*Kaygılı Bağlanma Stilinin Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları*

| Değişkenler | \( R^2 \) | \( \Delta R^2 \) | \( B \)  | Standart Hata | \( B \) | \( T \) | \( P \) | \( F \) |
|-------------|------|---------|------|--------------|------|------|------|------|
| Adım 1      | 0,24 |         | -1,79| 0,14         | -49  | 12,88| 0,000| 1665,92*** |
| Benlik Saygı |      |         |      |              |      |      |      |       |
| Adım 2      | 0,29 | 0,05*** | -1,37| 0,15         | -38  | 8,98 | 0,000| 72,34*** |
| Benlik Saygı |      |         |      |              |      |      |      |       |
| Yalnızlık    |      |         | 0,41 | 0,08         | 23   | 5,46 | 0,000|       |
| Duyguyal Bağımılsılık | 0,14 | 0,06 | 0,09 | 2,49 | 0,013 |

***\( p<0,001 \)

Yalnızlık ve Duyguyal Bağımılsılığının Aracı Etkisine Ait Bulgular

Bir aracı değişkenin olabilmesi için üç şart gerektmektedir. İlk şarta göre bağımsız değişkenin aracı değişkeni, ikinci şarta göre de bağımsız değişkenin bağımlı değişkeni anlamli bir şekilde yordaması gerekir. Üçüncü şarta göre de arac değişken modele eklediğinde, bağımsız değişkenin etkisinin ortadan kalması veya azalması gerekir (Baron ve Kenny, 1986). Hiyerarşik regresyon sonuçlarına göre hem kaçınan hem de kaygılı bağlanma yordanırken ikinci ve üçüncü şartlar hali lazımda karşılanmıştır.

Benlik saygısını ile kaçınan bağlanma arasındaki ilişkiye yalnızlık ve duyguyal bağımılsılığın aracı etkisine dair yeniendeşeme yöntemi ile yapılan analizin sonuçları Şekil 1’de gösterilmiştir. Şekilde benlik saygısının yalnızlık ve duyguyal bağımılsılığa, yalnızlık ve duyguyal bağımılsılıktan kaçınan bağlanmayla ve benlik saygısının kaçınan bağlanmaya doğrudan ve toplam etkiler gösterilmiştir. Benlik saygısının yalnızlığa olan etkinin
İlk Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerde Bağlanma Stilleri Üzerinde Benlik Saygısının Etkisinin İncelenmesi…

anlamı olduğu ve yalnızlık üzerinden olan dolaylı etkinin %95 güven aralığının sıfır değerini içermediği görülmüştür [-.73 ve -.38 aralığı]. Benlik saygısından duygusal bağımlılığa olan etkinin anlamsız olduğu görülmüştü. Dolaysıyla duygusal bağımlılık aracı etki şartlarını karşılamadığı ve ayrıca duygusal bağımlılık üzerinden olan aracın etkinin %95 güven aralığının sıfır değeri içerdığı kullanılmış [-.09 ve .13 aralığı]. Ek olarak benlik saygısından kaçınan bağlanmaya olan doğrudan etkinin hala anlamlı olduğu görülmüştü. Bu sonuçlara göre, yalnızlık benlik saygı ve kaçınan bağlanma arasındaki kısmı arac rol oynarken, duygusal bağımlılığın anlam陽 bir aracı rolü yoktur.

Şekil 1. Yanlışlık ve Duygusal Bağımlılığın Benlik Saygısı ve Kaçınan Bağlanma Arasındaki İlişkide Aracı Rolü. Bütün etki değerleri standartlaştırılmamış değerlerdir ve standart hatalar parantez içinde gösterilmiştir. c' değeri benlik saygıın kaçınan bağlanmaya olan doğrudan etkiyi göstermektedir; c değeri benlik saygısının kaçınan bağlanmaya olan toplam etkiyi göstermektedir.

Benlik saygı ile kaygılı bağlanma arasındaki ilişkide yalnızlık ve duygusal bağımlılığın aracı rolune dair yapılan analizin sonuçları Şekil 2'de gösterilmiştir. Benlik saygıda yalnızlığa olan etkinin anlamlı olduğu ve yalnızlık üzerinden olan dolaylı etkinin %95 güven aralığının sıfır değerini içermediği görülmüştü [-.60 ve -.24 aralığı]. Benlik saygıda duygusal bağımlılığa olan etkinin anlamsız olduğu görülmüştü. Dolaysıyla duygusal bağımlılık aracı etki şartlarını karşılamadığı ve ayrıca duygusal bağımlılık üzerinden olan aracın etkinin %95 güven aralığının sıfır değerini içerdüğü kullanılmış [-.05 ve .02 aralığı]. Ek olarak benlik saygıda kaygılı bağlanmaya olan doğrudan etkinin hala anlamlı olduğu görülmüştü. Bu sonuçlara göre, yalnızlık benlik saygı ve kaygılı bağlanma arasındaki kısmı arac rol oynarken, duygusal bağımlılığın aracı rolü anlamsızdır.
Şekil 2. Yalnızlık ve Duygusal Bağımlılığın Benlik Saygısı ve Kaygılı Bağlanma Arasındaki İlişkide Aracı Rolü. Bütün etki değerleri standartlaştırılmamış değerlerdir ve standart hatalar parantez içinde gösterilmiştir. c' değeri benlik saygısının kaygılı bağlanmaya doğrudan etkiyi göstermektedir; c değeri benlik saygısının kaygılı bağlanmaya toplam etkiyi göstermektedir.

4. SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER
İlk yetişkinlik dönemindeki bireylerin işlerinde bulundukları gelişim dönemi itibariyle duygusal ve sosyal ilişkilerinde sağlıklı ve içten bir yakınlık kurmalarındaki en önemli faktörlerden birisi kişinin bağlanma stildir. Güvenli bağlanan ve güvensiz bağlanan kişilerin ilişki ve evlilik doymaları, anksiyete düzeyleri, akılcı olmayan inançları, depresyon düzeyleri ve daha birçok faktör değişkenlik göstermektedir. Bu araştırmada bireylerin benlik saygısı ile bağlanma stilleri arasındaki ilişki incelenmiş olup ayrıca bu ilişkide duygusal bağımlılığın ve yalnızlığın aracı rolü araştırılmıştır.

Bulgular benlik saygısı ile kaçınan ve kaygılı bağlanma arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Rosenberg’e (1965) göre benlik saygısı kişinin kendisine yönelik düşüncelerini temsil eder. Kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerin diğer kişilerle yakın temas kurmakta zorlanması ve güvenmekte zorlanması ve kaygılı bağlanma stiline sahip bireylerin ise sürekli partnerleri tarafından terk edileceğine dair inançları mevcuttur (Hazar ve Shaver, 1987). Dolayısıyla, bu kuramsal temel benlik saygısı ile kaygılı ve kaçınan bağlanma stilleri arasında negatif yönlü bir ilişkinin bulunmasını destekler niteliktedir. Alanyazın incelendiğinde de bu sonuçları destekleyen araştırmalar mevcuttur (Çeçen, 2017; Tepeli Temiz, 2017; Turanlı, 2010). Bu sonuçlara göre bireylerin benlik saygısı azaldıkça kaygılı ve kaçınan bağlanma stiline ait puanları artmaktadır.
Araştırmanın diğer bulgusunu ise yalnızlık ile kaçınan ve kaygılı bağlanma stilleri arasındaki pozitif ilişki oluşturmaktadır. Kişinin yakın ilişkiler içinde bulunamaması sonucu yalnızlık ortaya çıkmaktadır (Burger, 2006). Bu durum da kuramsal olarak bulgulari destekler niteliktedir. Alanyazın incelendiğinde literatürdeki sonuçlar da araştırmadaki bulgular ile paralel olarak göstermektedir (Suri ve diğerleri, 2019; Wiseman ve diğerleri, 2006). Sonuç olarak kişinin yalnızlık puanları arttıkça kaçınan ve kaygılı bağlanma puanları da artmaktadır.

Duygusal bağımlılık ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkiye dair bulgulara göre ise duygusal bağımlılık ile kaygılı bağlanma arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki, kaçınan bağlanma ile de negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Kişinin başka birisine karşı duygusal anlamda bağlanma ihtiyacı yoğun olarak kaygılı bağlanma stili arasında pozitif ve yakın temasta bulunmaktan hoşlanmayan kişi notifies duygusal bağımlılık (Arntz, 2006) ile partneriyle sürekli yakın temasta bulunmakta artırmak istememektedir. Alanyazda bu bulguları destekleyen çalışmalar da mevcuttur (Arbiol ve diğerleri, 2002). Sonuç olarak bu bulgular duygusal bağımlılık arttıkça kaygılı bağlanma düzeyinin de arttığını fakat kaçınan bağlanma düzeyinin azaldığını göstermektedir.

Ayrıca araştırmada benlik saygısı ile kaçınan ve kaygılı bağlanma stilleri arasındaki yalnızlık benlik saygısı ile kaçırmak isteyen kişi, duygusal bağımlılığı kullanarak sonucunda pozitif yönde anlamlı bir ilişki, kaçınan bağlanma ile de negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Kişinin ya da benlik saygısı azaldıkça-alone, yalnızlık düzeyi artmaktadır. Yalnızlık düzeyinin artmasına bağlı olarak kaygılı ve kaçınmacı bağlanma stillerinin yordanmasındaki merkezi rolüne, duygusal bağımlılık - kaygılı ve kaçınmacı bağlanma arasındaki etkileşim bu konuda daha fazla araştırma yapılması gerekmektedir.

Duygusal bağımlılık benlik saygısı ile kaçınan ve kaygılı bağlanma arasında aracılık rolü oynamaktadır. Hiyerarşik regresyon bulgularının da ortaya koyduğu üzere, duygusal bağımlılık kaygılı bağlanmayı pozitif kaçınmacı bağlanmayı negatif yönde doğruan etkisini de göz önünde bulundurulmalıdır. Fakat benlik saygısının duygusal bağımlılığı anlamda bir şekilde yorunmadığı görülmüştür. Bu noktada kişinin partnerine yönelik yoğun ilgi, duygusal bağımlılığı ve istikrari duygulu durumu üzerinde kişinin kendisine yönelik oluşturmuş olduğu algıları ötesinde farklı bileşenler etkili olabilir. Duygusal bağımlılık olumu benlik saygısına sahip bir birey için de olumsuz benlik saygısına sahip bireyler için de farklılık göstermemektedir. Bu konuda daha fazla araştırma yapılması gerekmektedir.

Bu noktada kişinin benlik saygısını artırma yönelik yapılabilecek etkinlik ve girişimler kişisini güvensiz bağlanma türlerini olan kaygılı ve kaçınan bağlanma stillerinin azaltılmasında etkili olabilecektir. Kişinin benlik saygısını artırma yönelik işler ile grupla psikolojik danışma uygulamaları faydalı olabilir. Aynı zamanda psiko-öğretim programlarına da başvurulabilir. Ayrıca ilk yetişkinlik döneminde olan üniversite
ögrencilerine yönelik akademik, sosyal ve kültürel etkinlikler de onların benlik saygılarını artırmaya, böylelikle ilişkilerinde daha güvenli bağlanma stillerine sahip olmalarına katkı sağabilir. Böylece kişinin kendisini kendi değerini fark etmesine yönelik yapılacak etkinlikler güvenli bağlanma stiline doğru değişim göstermesi noktasında etkili olabilir.

Araştırma bulgularının gösterdiği gibi yalnızlığın anlamlı kısmı aracı rolü göz önüne alındığında, bireyin yalnızlığını azaltmak da kişinin daha güvenli bir bağlanma stiline doğru değişim göstermesiاداتına katkı sağlayabilir. Kişinin yalnızlık duygusuyla baş edebilmesi için sosyal destek sisteminin güçlendirme, olumlu özellikleri pekiştirerek kendine olan güvenini destekleme ve sosyal ilişkilerinde destekleme adımları izlenebilir. Bu anlamda özellikle sosyal ve kültürel faaliyetler ve imkanların sağlanması, gerektiğinde bireyle veya grupla müdahale ve destek hizmetlerinin sunulması kişilerin yalnızlık duygusuyla baş etmelerinde faydali olacaktır. Yine bu doğrultuda, üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerini tespit etmek amacıyla taramalar ve sonuçlara göre önleyici ve müdahale hizmetleri geliştirilebilir. Bu anlamda özellikle sosyal ve kültürel faaliyetler ve imkanların sağlanması, gerektiğinde bireyle veya grupla müdahale ve destek hizmetlerinin sunulması kişilerin yalnızlık duygusuyla baş etmelerinde faydali olacaktır. Yine bu doğrultuda, üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerini tespit etmek amacıyla taramalar ve sonuçlara göre önleyici ve müdahale hizmetleri geliştirilebilir. Böylece kişinin yalnızlık duygusuyla baş edebilmesi ve güvenli bağlanma stiline yönelimi kişinin özellikle doyurucu ilişkiler geliştirmelerinde olumlu katkılar sağlayacaktır.

Fakat her araştırmada olduğu gibi bu araştırmada da bazı sınırlılıklar mevcuttur. Araştırma modeli korelasyonel bir araştırmadır dolayısıyla net bir neden-sonuç ilişkisinde bahsetmek mümkün değildir. Fakat yine de yordayıcı bulgular kuramsal bakış açısından önem taşımaktadır. Bu.amazonaws.com/1475-6811.00030

Kaynaklar
Ahadi, B. (2009). Relationship between loneliness and self-esteem with students’ attachment styles. Quarterly Journal of Psychological Studies, 5(1), 95-112. doi: 10.22051/PSY.2009.1593

Ahmadi, T. S. M., Daneshvarpoor, Z. ve Karimi, L. (2011). The relationship between attachment styles and depression in university students. Journal of Sabzevar University of Medical Sciences, 18(3), 217-223.

Ainsworth, M. D. S., Blehain, M. C., Waters, E. ve Wall, S. (1978). Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation. Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Ainsworth, M.D.S. (1967). Infancy in Uganda: Infant care and the growth of love. Baltimore: John Hopkins University Press.

Arbiol, I. A., Shaver, P. R. ve Yarnoz, S. (2002). Insecure attachment, gender roles, and interpersonal dependency in Basque Country. Personal Relationship, 9(4), 479-490. doi: 10.1111/1475-6811.00030
Arfaei, F. S. ve Najaryan, Z. (2016). The Relationship among attachment styles & assertiveness among University Students. Rooyesh, 4(4), 35-48.

Arntz, A. (2006). Dependency: Distinguishing functional from emotional dependency. Clinical Psychology: Science and Practice, 12(4), 411-416.

Arshad, M., Zaidi, S. M. I. M. ve Mahmood, K. (2015). Self esteem & academic performance among university students. Journal of Education and Practice, 6(1), 156-162.

Arslan, C., Hamarta, E. ve Uslu, M. (2010). The relationship between conflict communication, self esteem and life satisfaction in university students. Educational Research and Reviews, 5(1), 31-34.

Atli, A., Keldal, G. ve Sonar, O. (2015). Üniversite öğrencilerinin yabancılaşma ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkisi. Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 12(29), 149-160.

Avcı, Ö. H. ve Yıldırım, İ. (2014). Ergenlerde şiddet eğilimi, yalnızlık ve sosyal destek. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 29(1), 157-168.

Bahrainian, S. A., Alizadeh, K. H., Raeisoon, M. R., Gorji, O. H. ve Khazaee, A. (2014). Relationship of internet addiction with self-esteem and depression in university students. Journal of Preventive Medicine and Hygiene, 55(3), 86-89.

Baron, R. M. ve Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. Journal of Personality and Social Psychology, 51(6), 1173–1182.

Bartholomew, K. ve Horowitz, L. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four category model. Journal of Personality and Social Psychology, 61, 226-244.

Bernardon, S., Babb, K. A., Hakim-Larson, J Ve Gragg, M. (2011). Loneliness, attachment, and the perception and use of social support in university students. Canadian Journal of Behavioural Science / Revue canadienne des sciences du comportement, 43(1), 40–51. doi: 10.1037/a0021199

Bibi, S., Saqlain, S. ve Mussawar, B. (2016). Relationship between emotinal intelligence and self esteem among Pakistani university students. Journal of Psychology & Psychotherapy, 6(4), 1-6. doi: 10.4172/2161-0487.1000279

Borawski, D., Wajs, T., Sojka, K. ve Misztal, U. (2020). Interrelations between attachment styles, emotinal contagion and loneliness. Journal of Family Issues, 42(3), 2064-2082. doi: 10.1177/0192513X20966013

Bornstein, R. F. (2006). The complex relationship between dependency and domestic violence: Converging psychological factors and social forces. American Psychologist, 61(6), 595-606. doi: 10.1037/0003-066X.61.6.595.

Bowlby, J. (1973). Attachment and loss. Separation, anxiety and anger. New York: Basic Books.
Bowlby, J. (1980). *Attachment and Loss, vol. 3: Loss-Sadness and Depression*. New York: Basic Books.

Burger, J.M. (2006). *Kışilik: Psikoloji biliminin insan doğasına dair söylediğleri*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Butzer, B. ve Campbell, L. (2008). Adult attachment, sexual satisfaction, and relationship satisfaction: A study of married couples. *Personal Relationships, 15*(1), 141-154. doi:10.1111/j.1475-6811.2007.00189.x.

Buunk, B. (1981). Jealousy in sexually open marriages. *Alternative Lifestyle, 4*(3), 357-372. doi: 10.1007/BF01257944

Cirhinlioğlu, F. G., Kindap Tepe, Y. ve Cirhinlioğlu, Z. (2017). Psychological distress, self esteem and emotional dependency of married individuals as predictors of marital adjustment. *Procedia Computer Science, 120*(2017), 164-171. doi: 10.1016/j.procs.2017.11.224

Çeçen, D. (2017). *Yetişkinlerde Bağlanma stilleri ile benlik saygısı ve sürekli kaygı düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayılmamış Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi, İstanbul.

Çuhadaroğlu, F. (1986). *Adolesanda benlik saygısı* (Uzmanlık Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Dar, A. A. ve Wani, M. A. (2017). Optimisim, happiness and self-esteem among university students. *Indian Journal of Positive Psychology, 8*(3), 275-279.

Demir, A. (1989). U.C.L.A. Yanlızlık ölçeğinin geçerlik ve güvenirliği. *Psikoloji Dergisi, 7*(28), 14-18.

Dhal, A., Bhatia, S., Sharma, V. ve Gupta, P. (2007). Adolescent self-esteem, attachment and loneliness. *Journal of Indian Association for Child and Adolescent Mental Health, 3*, 61–63.

Erikson, H. E. (1968). *Identity, youth and crisis*. W. W. Norton Company.

Estévez, A., Urbiola, I., Iruarrizaga, I., Onaindia, J. ve Jauregui, P. (2017). Emotional dependency in dating relationships and psychological consequences of internet and mobile abuse. *Anales de Psicología, 33*(2), 260–268. doi: 10.6018/analesps.33.2.25511

Fraley, R. C., Waller, N. G. ve Brennan, K. A. (2000). An item response theory analysis of self-report measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology, 78*, 350-365. doi: 10.1037/0022-3514.78.2.350

Güloğlu, B. ve Kararmak, Ö. (2010) Üniversite öğrencilerinde yalnızlığın yardımcıı olarak benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık. *Ege Eğitim Dergisi, 11*(2), 73-88.

Ha, J.Y. (2010). Drinking problems, stress, depression and self-esteem of university students. *Korean Journal of Adult Nursing, 22*(2), 182-189.
Hamarta, E. (2004). Üniversite Öğrencilerinin Yakın İlişkilerindeki Bazı Değişkenlerin (Benlik Saygısı, Depresyon ve Sapantılı Düşünme) Bağlanma Stilleri Açısından İncelenmesi. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.

Hamidi, F. (2007). A study on the relationship between attachment styles and marital satisfaction in married students of teacher training university. *Journal of family research, 3*(9), 443-453.

Havighurst, R. J. (1972). *Developmental tasks and education*. David Mckay.

Hazan, C. ve Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology, 52*, 511-524. doi: 10.1037/0022-3514.52.3.511

Hoogstad, J. (2008). Choice theory and emotional dependency. *International Journal of Reality Therapy, 28*(1), 63-68.

Huntsinger, E. T. ve Luecken, L. J. (2004). Attachment relationships and health behavior: The mediational role of self-esteem. *Psychology & Health, 19*(4), 515–526. doi:10.1080/0887044042000196728

Isanejad, O. ve Bagheri, A. (2018). Matıral quality, loneliness and Internet infidelity. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking, 21*(9), 542-548. doi: 10.1089/cyber.2017.0602

Kantarci, D. (2009). Evli bireylerin bağlanma stillerine göre aldatma eğilimleri ve çatışma yönetim biçimlerinin incelenmesi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi, İstanbul.

Karababa, A. (2021). Understanding the association between parental attachment and loneliness among adolescents: The mediating role of self-esteem. *Curr Psychol*. doi: 10.1007/s12144-021-01417-z.

Karabacak Çelik, A. ve Çiftçi, M. (2020). Evli bireylerin bağılma stilleri ve psikolojik iyi oluşlarının evlilik uyumlarını yörendici rolü. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim Dergisi, 9*(2), 898-918.

Karakurt, G. (2001). Yetişkin bağlanma stillerinin romantik kıskançlık üzerindeki etkileri (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.

Karlıoğlu, B. ve Parlar, H. (2020). Evli bireylerde bağlanma stillerinin depresyon üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi, 9*(3), 180-187.

Kemer, G., Çetinkaya Yıldız, E. ve Bulgan, G. (2016). Emotional dependency and dysfunctional relationship beliefs as predictors of married Turkish individuals’ relationship satisfaction. *The Spanish Journal of Psychology, 19*, E72. doi:10.1017/sjp.2016.78.

Kırt Gülaydın, G. ve Semerci, B. (2018). Romantik ilişkisi olan yetişkin bireylerin ilişki doyumlarının bağlanma stilleri, benlik saygısı ve kişilerarası ilişki tarzları açısından incelenmesi. *Psikoloji Araştırmaları, 3*(6), 14-25.
Levinson, D. J. (1986). A conception of adult development. *American Psychologist, 41*(1), 3-13.

Mustafa, S., Melonashi, E., Shkembi, F., Besimi, K. ve Fanaj, N. (2015). Anxiety and self-esteem among university students: Comparison between Albania and Kosovo. *Procedia - Social and Behavioral Sciences, 205*, 189-194. doi: 10.1016/j.sbspro.2015.09.057.

Odacı, H., Çikrikç, Ö., Çikrikç, N. ve Aydn, F. (2019). An exploration of the associations among cognitive flexibility, attachment styles and life satisfaction. *International Journal of Happiness and Development, 5*(3), 1-8. doi: 10.1504/IJHD.2019.103401.

Pallant, J. (2010). *SPSS survival manual* (4th ed.). New York, NY: McGrawHill.

Preacher, K. J. ve Hayes, A. F. (2004). SPSS and SAS procedures for estimating indirect effects in simple mediation models. *Behavior Research Methods, Instruments, & Computers, 36*(4), 717-731. doi: 10.3758/BF03206553

Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior research methods, 40*(3), 879-891. doi: 10.3758/BRM.40.3.879

Rogers, C. (1959). A theory of therapy, personality and interpersonal relationships as developed in the client-centered framework. In (ed.) S. Koch, *Psychology: A Study of a Science. Vol. 3: Formulations of the Person and the Social Context*. New York: McGraw Hill.

Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.

Russell, D., Peplau, L. A. ve Ferguson, M. L. (1978). Developing a measure of loneliness.*Journal of Personality Assessment, 42*(3), 290-294. doi: 10.1207/s15327752jpa4203_11

Saadat, M., Ghasemzadeh, A. ve Soleimani, M. (2012). Self-esteem in Iranian university students and its relationship with academic achievement. *Procedia- Social and Behavioral Sciences, 31*, 10-14. doi:10.1016/j.sbspro.2011.12.007

Sarı, T. (2012). *Evli bireylerin ebeveyn algıları, otomatik düşünceleri ve bağlanma stillerinin evlilik doyumu ile ilişkisi.* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi, İstanbul.

Sarı, T. ve Korkut Owen, F. (2016). Romantik İlişkilerde akıcı olmayan inançların ve bağlanma boyutlarının ilişki doyumu üzerindeki yöndeci rolünün incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 1*(37), 204-216.

Scantamburlo, G., Pitchot, W. ve Anseau, M. (2013). Affective dependency. *Revue medicale de Liege, 68*(5-6), 340-347.
Scott, R. L. ve Cordova, J. V. (2002). The influence of adult attachment styles on the association between marital adjustment and depressive symptoms. *Journal of Family Psychology, 16*(2), 199–208. doi: 10.1037/0893-3200.16.2.199.

Selçuk, E., Günaydın, G., Sümer, N. ve Uysal, A. (2005). Yetişkin bağlanma boyutları için yeni bir ölçüm: Yakın ilişkilerde yaşantılar envanterleri II’nin Türk örnekleminde psikometrik açısından değerlendirilmesi. *Türk Psikoloji Yazıları, 8*(16), 1-11.

Senchak, M. ve Leonard, K.E. (1992). Attachment styles and marital adjustment among newlywed couples. *Journal of Social and Personal Relationships, 9*(1), 51-64. doi: 10.1177/0265407592091003.

Simmons, B. L., Gooty, J., Nelson, D. L. ve Little, L. M. (2009). Secure attachment: Implications for hope, trust, burnout and performance. *Journal of Organizational Behavior, 30*(2), 233-247. doi: 10.1002/job.585

Stoliker, B.E. ve Lafreniere, K.D. (2015). The influence of perceived stress, loneliness, and learning burnout on university students’ educational experience. *Collage Student Journal, 49*(1), 146-160.

Suri, S., Garg, S. ve Tholia, G. (2019). Attachment style, perceived social support and loneliness among college students. *International Journal of Innovative Studies in Sociology and Humanities (IJISSH), 4*(5), 135-142.

Sümer, N. (2006). Yetişkin bağlanma ölçeklerinin kategoriler ve boyutlar düzeyinde karşılaştırılması. *Türk Psikoloji Dergisi, 21*(57), 1-22.

Tabachnick, B. ve Fidell, L. (2013). *Using multivariate statistics* (6th ed.). Boston, MA: Pearson.

Taklavi, S. ve Ghodrati, S. (2019). Prediction of suicidal thoughts based on emotional failure and attachment styles among university students. *Journal of Ardabil University of Medical Sciences, 19*(2), 204-215.

Tepeli Temiz, Z. (2017). Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ile yaşam doyumu, psikolojik dayanıklık ve aleksitimik özellikleri arasındaki ilişkide benlik saygısının rolü. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, İstanbul.

Tepeli Temiz, Z. ve Tarı Cömert, I. (2018). The relationship between life satisfaction, attachment styles, and psychological resilience in university students. *The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences, 31*, 274-283. doi: 10.5350/DAJPN2018310305.

Terzi, Ş. ve Cihangir Çankaya, Z. (2009). 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), 1-11.

Turanlı, P. (2010). Orta yetişkinlikte evlilik uyumu ile benlik saygısı ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin saptanması. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
Ünlü, F. (2015). Ebeveyni boşanmış bireylerde; benlik saygısı, yalnızlık ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yayılmamış Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi, İstanbul.

Weiss, S. R. (1973). Loneliness: The experience of emotional and social isolation. New England: Typographical Service Inc.

Wiseman, H., Mayseless, O. ve Sharabany, R. (2006). Why are they lonely? Perceived quality of early relationships with parents, attachment, personality, predispositions and loneliness in first-year university students. *Personality and Individual Differences, 40*(2), 237-248. doi: 10.1016/j.paid.2005.05.015
Bu çalışma için etik kurul izni 25/06/2021 tarih ve 2020/132 sayılı karar ile Düzce Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu Başkanlığı'ndan alınmıştır.

Araştrımcıların Makaleye Katkı Oranı Beyanı:
1. yazar katkı oranı: %50
2. yazar katkı oranı: %50

Çıkar Çatışması Beyanı:
Yok.

Finansal Destek veya Teşekkür Beyanı
Bu çalışma için herhangi bir kurumdan finansal destek alınmamıştır.