

**FATİH SULTAN MEHMET VAKIF ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ PROGRAMI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**GENÇ YETİŞKİNLERDE YALNIZLIĞIN SOSYAL
KAYGI, SOSYAL BECERİ VE ÖZ-DUYARLIK
AÇISINDAN İNCELENMESİ**

MERVE ER

İSTANBUL, 2020



**FATİH SULTAN MEHMET VAKIF ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ PROGRAMI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**GENÇ YETİŞKİNLERDE YALNIZLIĞIN SOSYAL
KAYGI, SOSYAL BECERİ VE ÖZ-DUYARLIK
AÇISINDAN İNCELENMESİ**

MERVE ER

170131011

TEZ DANIŞMANI

DR. ÖĞR. ÜYESİ MELEK ASTAR

İSTANBUL, 2020

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

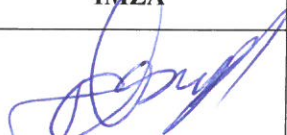
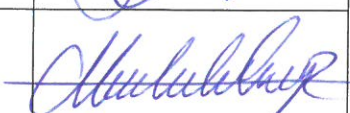
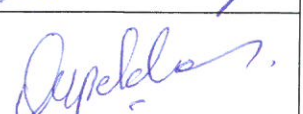
Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı'nda 170131011 numaralı Merve ER'in hazırladığı "Genç Yetişkinlerde Yalnızlığın Sosyal Kaygı, Sosyal Beceri ve Öz-Duyarlık Açısından İncelenmesi" konulu Yüksek Lisans Tezi ile ilgili TEZ SAVUNMA SINAVI, 14 /01/2020 Salı günü saat 13:00'da yapılmış, sorulan sorulara alınan cevaplar sonunda adayın tezinin ~~KABULÜNE/REDDİNE/DÜZELTİLMESİNE~~'ne* ~~OYBİRLİĞİ / OYÇOKLUĞUYLA~~ karar verilmiştir.

Düzeltilme verilmesi halinde:

Adı geçen öğrencinin Tez Savunma Sınavı .../.../20..., tarihinde, saat da yapılacaktır.

Tez adı değişikliği yapılması halinde :

Tez adının
.....
..... şeklinde değiştirilmesi uygundur.

JÜRİ ÜYESİ	KANAATİ (*)	İMZA
Prof. Dr. Ekrem Saygılı	Kabul	
Doç. Öğr. Üyesi Melek Astar	Kabul	
Dr. Öğr. Üyesi N. Ayşe Şahan	Kabul	

BEYAN

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bağlı olduğum üniversite veya bir başka üniversitedeki başka bir çalışma olarak sunulmadığını beyan ederim.

Merve ER

İmza

TEŞEKKÜR

Öncelikle bu çalışma boyunca bana yol gösteren, sorularıma kolaylıkla çözüm bulmama yardımcı olan, bir tez çalıŐmasının nasıl olmasına dair çok Şey öğrendiğim ve akademik olduğu kadar kişisel anlamda da desteğini benden esirgemeyen çok değerli tez danıŐmanım sayın Dr. Öğr. Üyesi Melek ASTAR'a teŐekkürü borç bilirim.

Üniversite yıllarımda mesleki ve kişisel anlamda kendisinden çok değerli bilgiler edindiğim, işini azimle yapıyor olmasını örnek alarak motivasyon bulduğum ve severek anlattığı dersler sayesinde klinik psikolojiyi Őeđmemde önemli katkısı olan çok kıymetli hocam Doç. Dr. Özlem SERTEL BERK'e sayısız teŐekkürlerimi sunarım.

Tez dönemi süresince motivayonumu sürdürmeme katkıda bulunan, tezin önemli bir aşaması olan veri toplama iŐlemini sayelerinde kolaylıkla atlatabildiğim, her türlü destekleriyle iŐimi kolaylaŐtıran çok değerli arkadaşlarıma ve bilhassa meslektaşım Uzm. Psk. Elvan COŐKUN'a çok teşekkür ederim.

Bu günlere gelmemdeki en önemli katkıyı sağlayan, maddi ve manevi desteklerini hiçbir zaman esirgemeyen, akademik anlamda gelişmem konusunda beni çocukluğumdan beri çalışmaya teŐvik eden sevgili anne ve babama sonsuz teşekkür ederim.

GENÇ YETİŞKİNLERDE YALNIZLIĞIN SOSYAL KAYGI, SOSYAL BECERİ VE ÖZ-DUYARLIK AÇISINDAN İNCELENMESİ

ÖZET

Bu çalışmanın amacı sosyal kaygı, sosyal beceri ve öz-duyarlığın yalnızlık üzerindeki etkisini incelemektir. Bu amaç doğrultusunda yaş aralığı 18-40 olan 356 genç yetişkin birey ile gönüllülük esasına dayalı olarak çalışma gerçekleştirilmiştir. Araştırma kapsamında katılımcıların kişisel bilgilerini elde etmek amacıyla demografik bilgi formu, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği, A Sosyal Beceri Ölçeği, Öz-duyarlık Ölçeği ve UCLA Yalnızlık Ölçeği ile oluşturulan anket formu kullanılmıştır. Verilerde yapılan gerekli düzenlemelerin ardından değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Korelasyon Analizi; daha sonra yalnızlığın yordanması amacıyla Çoklu Doğrusal Regresyon modelleri kurulmuştur. Analiz sonuçlarında Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği'nin 'Kaygı' ve 'Kaçınma' alt boyutları ile Öz-duyarlık Ölçeği'nin 'Öz-yargılama', 'Farkındalık' ve 'İzolasyon' alt boyutlarının yalnızlığı olumlu yönde; A Sosyal Beceri Ölçeği, Öz-duyarlık Ölçeği, Öz-duyarlık Ölçeği'nin 'Öz-sevecenlik' ve 'Paylaşımların Bilincinde Olma' alt boyutlarının ise yalnızlığı olumsuz yönde yorduyor olduğu bulunmuştur. Analiz sonuçları, literatür bilgilerine dayandırılarak yorumlanmıştır.

Anahtar kelimeler: Yalnızlık, sosyal kaygı, sosyal anksiyete, sosyal beceri, öz-duyarlık, öz-şefkat

THE INVESTIGATION OF LONELINESS IN YOUNG ADULTS IN TERMS OF SOCIAL ANXIETY, SOCIAL SKILLS AND SELF-COMPASSION

ABSTRACT

The aim of this study is to investigate the effect of social anxiety, social skills and self-compassion on loneliness. For this purpose, 356 young adults, aged 18-40, participated in the study on a voluntary basis. In order to obtain personal information from participants, demographic information form, Liebowitz Social Anxiety Scale, A-Social Skill Scale, Self-Compassion Scale and UCLA Loneliness Scale were used. After necessary arrangements have been made in the data, Correlation Analysis was carried out in order to examine the relationship between variables; then, Multiple Linear Regression Analyses were applied on the variables to predict loneliness. In the results of the analysis, the ‘anxiety’ and ‘avoidance’ subscales of Liebowitz Social Anxiety Scale and ‘self-judgment’, ‘awareness’ and ‘isolation’ subscales of Self-compassion Scale were found to predict loneliness positively. A Social Skill Scale, Self-compassion Scale, the ‘self-kindness’ and the ‘common humanity’ subscales of Self-compassion Scale were found to predict loneliness negatively. The results are discussed in the light of the literature.

İÇİNDEKİLER

ÖZET	iv
ABSTRACT	v
TABLO LİSTESİ	viii
ŞEKİL LİSTESİ	x
KISALTMALAR.....	xi
GİRİŞ.....	1
BİRİNCİ BÖLÜM.....	3
1. KURAMSAL ÇERÇEVE İLE İLGİLİ ÇALIŞMALAR	3
1.1. YALNIZLIK	3
1.1.1. Yalnızlık Kavramı.....	3
1.1.2. Tek Başına Olma	5
1.1.3. Yalnızlığın Sebep Olduğu Zihinsel ve Fiziksel Problemler	6
1.1.4. Geçici ve Kalıcı Yalnızlık.....	8
1.1.5. Yalnızlık Çeken Kişilerin Özellikleri.....	9
1.1.6. Yalnızlığın Nedenleri.....	14
1.1.7. Yalnızlık ile Başa Çıkma.....	16
1.2. SOSYAL KAYGI.....	18
1.2.1. Sosyal Kaygı Kavramı	18
1.2.2. Sosyal Kaygının Sebepleri ve Sürdürücü Etkenler	20
1.2.3. Sosyal Kaygı Yaşayan Kişilerin Özellikleri	24
1.2.4. Sosyal Kaygının Başlangıcı ve Tedavisi	27
1.3. SOSYAL BECERİ	28
1.3.1. Sosyal Beceri Kavramı.....	28
1.3.2. Sosyal Beceri Eksikliği.....	36
1.3.3. Sosyal Beceri Kazandırmaya Yönelik Müdahaleler	38
1.4. ÖZ-DUYARLIK	41

1.4.1. Öz-duyarlık Kavramı.....	41
1.4.2. Öz-duyarlık ve Özgüven	44
1.4.3. Öz-duyarlığın Kişiyne Faydaları.....	45
1.5. AMAÇ	47
İKİNCİ BÖLÜM	48
2.1. KATILIMCILAR	48
2.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	48
2.2.1. Demografik Bilgi Formu	48
2.2.2. UCLA Yalnızlık Ölçeği.....	48
2.2.3. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (LSKÖ).....	49
2.2.4. A Sosyal Beceri Ölçeği-80 (ASBÖ)	49
2.2.5. Öz-duyarlık Ölçeği (ÖDÖ).....	50
2.3. İŞLEM	50
2.4. VERİLERİN ANALİZİ.....	50
2.5. BULGULAR	51
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	74
3. TARTIŞMA	74
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	83
KAYNAKÇA	85
EKLER.....	104

TABLO LİSTESİ

Tablo 1. Katılımcıların Sosyo-Demografik Özelliklerine İlişkin Sayı ve Yüzde Dağılımları	51
Tablo 2. Katılımcıların Aile Yaşamlarına İlişkin Özelliklerin Sayı ve Yüzde Dağılımları	53
Tablo 3. Katılımcıların Sağlık Öykülerine İlişkin Özelliklerin Sayı ve Yüzde Dağılımları	54
Tablo 4. Araştırmada Kullanılan Ölçekler ve Alt Boyutları için İç Tutarlılık Katsayıları	54
Tablo 5. Araştırmada Kullanılan Ölçekler ve Alt Boyutlarının Puanları için Betimleyici İstatistikler	55
Tablo 6. Ölçekler ve Alt Boyutları İçin Korelasyon Analizi Sonuçları.....	57
Tablo 7. Katılımcıların Yalnızlık Puanının Kaygı ve Kaçınma Puanları, Sosyal Beceri Puanı ve Öz-duyarlık Ölçeği Alt Boyut Puanları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları	60
Tablo 8. Katılımcıların Cinsiyet Kategorisine Göre Yalnızlık Puanının Kaygı ve Kaçınma Puanları, Sosyal Beceri Puanı ve Öz-duyarlık Ölçeği Alt Boyut Puanları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları	61
Tablo 9. Katılımcıların Eğitim Durumlarına Göre Yalnızlık Puanının Kaygı ve Kaçınma Puanları, Sosyal Beceri Puanı ve Öz-duyarlık Ölçeği Alt Boyut Puanları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları	62
Tablo 10. Katılımcıların Çalışma Durumlarına Göre Yalnızlık Puanının Kaygı ve Kaçınma Puanları, Sosyal Beceri Puanı ve Öz-duyarlık Ölçeği Alt Boyut Puanları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları	64

Tablo 11. Katılımcıların Medeni Durumlarına Göre Yalnızlık Puanının Kaygı ve Kaçınma Puanları, Sosyal Beceri Puanı ve Öz-duyarlık Ölçeği Alt Boyut Puanları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları	65
Tablo 12. Katılımcıların Çocuk Sahibi Olma Durumlarına Göre Yalnızlık Puanının Kaygı ve Kaçınma Puanları, Sosyal Beceri Puanı ve Öz-duyarlık Ölçeği Alt Boyut Puanları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları	66
Tablo 13. Katılımcıların Birlikte Yaşadıkları Kişilere Göre Yalnızlık Puanının Kaygı ve Kaçınma Puanları, Sosyal Beceri Puanı ve Öz-duyarlık Ölçeği Alt Boyut Puanları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları	68
Tablo 14. Katılımcıların Gelir Durumlarına Göre Yalnızlık Puanının Kaygı ve Kaçınma Puanları, Sosyal Beceri Puanı ve Öz-duyarlık Ölçeği Alt Boyut Puanları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları	70
Tablo 15 . Katılımcıların Yaş Aralıklarına Göre Yalnızlık Puanının Kaygı ve Kaçınma Puanları, Sosyal Beceri Puanı ve Öz-duyarlık Ölçeği Alt Boyut Puanları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları	72

ŞEKİL LİSTESİ

Şekil 1. Öz-duyarlığın Öğeleri	43
--------------------------------------	----



KISALTMALAR

APA	American Psychiatric Association
bkz.	Bakınız
LSKÖ	Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği
ASBÖ	A Sosyal Beceri Ölçeği
ÖDÖ	Öz-duyarlık Ölçeği
SPSS	Statistical Package for Social Sciences
çev.	Çeviren
eds.	Editors
sf.	Sayfa/sayfalar
pg.	Pages
t	t Testi istatistiği
F	F Testi istatistiği
R ²	Belirlilik katsayısı
β	Beta katsayısı
B	Eğim katsayısı
p	Olasılık değeri
sd	Serbestlik derecesi

GİRİŞ

Yalnızlık çoğu insanın zaman zaman hissettiği, fakat yüksek düzeyde ve kronik olduğunda yaşamı oldukça zorlaştıran bir durumdur. İngiltere’de yalnızlığın yaygınlığının ve olumsuz etkilerinin farkına varılarak yalnızlıktan sorumlu bir bakanlık dahi kurulmuştur. Ülkemizde de yalnızlığa ve çıkış yollarına dair toplumsal bilincin artması adına çalışmalar yapılmasının önemli olduğu düşünülmektedir.

Rogers (1994), yalnızlığın bireyin diğerleri ile hiçbir gerçek ilişkisinin olmadığını hissettiği an ortaya çıkan bir durum olduğunu belirtmiştir. Yalnızlık ile tek başına olma kavramları birbirlerinin yerine kullanılmakla beraber aslında, bu iki kavram birbirinden farklı anlamlar içermektedir. Yalnızlık bireye acı veren ve istenmeyen bir durum iken, tek başına olmak kimi insanlar tarafından tercih edilebilen bir durumdur (Geçtan, 2004). Yalnızlığın sosyal izolasyon veya duygusal izolasyon biçiminde iki formu söz konusudur. Duygusal izolasyon durumu, bireyin ailesiyle ya da diğer bireylerle olan duygusal bağlanma ilişkilerinde yetersizlikle; sosyal izolasyon durumu ise, akranlar veya arkadaşlara yönelik zayıf bir sosyal ilgi ile sonuçlanır (Krause-Parello, 2008).

Sosyal fobi olarak da bilinen adı ile sosyal kaygı toplum önünde konuşmak, halka açık yerlerde yemek içmek ve başka biri kendilerini gözlemlerken yazı yazmak gibi farklı durumlar içinde bulunmaya dair korku duyma ile belirgindir. Kişiler bu gibi durumlardan yalnız birine bile sahip olduklarında sosyal kaygının varlığından söz edilebilmektedir (Heimberg ve Holt, Schneier, Spitzer ve Liebowitz, 1993). Yükseklik, kapalı alan veya böcek ile ilgili fobiye sahip kişiler korktukları durumlardan sıklıkla kaçınmakta ve dolayısıyla korkularıyla yüzleşemedikleri için fobi devam etmektedir. Bunun aksine sosyal kaygıya sahip kişiler, sosyal ortamlarda bulunarak korktukları durum ile yüzleşmelerine rağmen kaygıları sürebilmektedir. Bu nedenle özgül fobilerden ayrılmaktadır (Marks ve Gelder, 1966). Dolayısıyla kendiliğinden iyileşmesi zor olup, etkili bir tedavi söz konusu olmadığında tedavi söz

konusu olmadığında sosyal kaygı uzun yıllar boyunca sürebilmektedir (Clark ve Wells, 1995).

Sosyal davranışın kavramsallaştırılmasında önemli bir yere sahip olan sosyal beceriler, kişinin sosyal çevre ile uyumlu bir yaşam sürdürebilmesi için toplumsal normlara uygun şekilde sergilediği davranış örüntülerini ifade etmektedir (Bates, 1980; Libet ve Lewinsohn, 1973). Çevrede olan bitene dikkat verebilme, sosyal çevreden gelen ipuçlarını algılama, bu ipuçlarını içinde bulunulan duruma göre yorumlama ve duruma özgü davranışlar sergileyebilme gibi beceriler de sosyal beceri kapsamında değerlendirilmektedir (Hochwarter, Witt, Treadway ve Ferris, 2006; Ladd ve Mize, 1983; Morgeson, Reider ve Campion, 2005). Sosyal beceri, kişilerin sosyal uyarıcıya, özellikle grup yaşamının baskı ve zorunluluklarına karşı duyarlılık geliştirmesi, bulunduğu grup ya da kültür içinde başkalarıyla geçinebilmesi, onlar gibi davranabilmesidir (Yavuzer, 1996). Sosyal becerilerin başkalarıyla ve çevreyle kurulacak pozitif etkileşimleri destekleyen davranışlardan oluştuğu öne sürülmektedir (Sharon ve Cynthia, 2010).

Öz-duyarlılık kişinin acı ve sıkıntı çekmesine neden olan duygularına açık olması, kendine özenli ve sevecen tutumlarla yaklaşması, yetersizliklerine karşı anlayışlı olarak yaşadığı olumsuz deneyimlerin insan yaşamının bir parçası olduğunu kabul etmesi olarak tanımlanabilir (Neff, 2003a). Bu nedenle öz duyarlılık, olumsuz düşünce döngüsünden kurtularak daha olumlu hisler içinde olmasına yardımcı olarak kişinin duygularını daha iyi yönetebilmesini de sağlar (Neff, Hsieh ve Dejitterat, 2005). Öz-duyarlılığın psikolojik iyi oluşu sağladığı gibi aynı zamanda hayat amacı, otonomi, bilgelik, merak ve keşif, kişisel gelişim, mutluluk ile de ilişkili olduğu bulunmuştur (Neff, Hsieh ve Dejitterat, 2005). Dolayısıyla öz-duyarlılığın yüksek oluşu depresyon ve kaygı gibi durumların ortaya çıkma ihtimalini de azaltmaktadır (Neff, 2009).

Yalnızlık ile ilgili yapılmış olan literatür taramasında, bu dört konunun birlikte çalışıldığı bir araştırmaya rastlanmamakla birlikte, değişkenler ayrı ayrı incelendiğinde her birinin yalnızlığı farklı boyutlarda ve kayda değer düzeyde etkilediği görülmüştür. Bu araştırmanın amacı sosyal kaygı, sosyal beceri ve öz-duyarlılığın yalnızlık üstünde ne gibi bir etkisinin olacağını incelemektir.

BİRİNCİ BÖLÜM

1. KURAMSAL ÇERÇEVE İLE İLGİLİ ÇALIŞMALAR

1.1.YALNIZLIK

Karen Horney (1945) yalnızlığı insanlığın temel kaygısı olarak tanımlamaktadır. İnsanlar için diğer insanlar tarafından fark edilmek, tanınmak ve onlarla iletişim kurmak temel ihtiyaçlar arasındadır. İnsanlar sık sık görüşebilecekleri, destekleyici ve uzun süreli olan ilişkiler kurmak ve bu ilişkileri sürdürme ihtiyacındadırlar. Dolayısıyla sosyalleşmek insanlığın ortak motivasyonudur (Baumeister ve Leary, 1995; Peplau ve Perlman, 1979). Yalnızlıktan kaçınmak ve aidiyet ihtiyacını karşılamak için insanlar sahip oldukları kişiler arası ilişkileri, bu ilişkiler sorunlu bile olsa, korumaya ve sürdürmeye meyillidirler (Baumeister ve Leary, 1995).

Sosyalleşme ihtiyacının karşılanmaması kişi için sıkıntı verici olduğundan bazen aileler ve öğretmenler tarafından çocuğu tek başına bir ortamda bırakmak, aynı şekilde suçlu bir kişiyi hücreye kapatmak da bir ceza yöntemi olarak kullanılmaktadır (Burger, 1995).

1.1.1. Yalnızlık Kavramı

Eski geleneksel toplumlarda insanlar, duygusallık ve derinlik bakımından tatmin edici sosyal ilişkiler kurabildikleri ortamların içinde yetiştiklerinden yalnızlık onlar için yaygın bir problem değilken; şehirleşme ve sanayileşme ile bu sosyal bağların zayıfladığı ve insanların yalnızlaşmaya başladığı fikri Charles Dickens, Tolstoy gibi 19. yüzyıl düşünürlerine dayanmaktadır (Lopata, 1969). Yalnızlık, birçok insanın en azından hayatının bir kısmında deneyimlediği ve memnuniyetsizlik, boşluk duygusu, huzursuzluk gibi olumsuz hislerin eşlik ettiği oldukça yaygın bir histir. Bu nedenle yalnızlık hakkında yapılan araştırmaların önemi

azımsanamayacak kadar büyüktür. (Gerson ve Perlman, 1979; Peplau ve Perlman, 1979). Mijuskovic (1988)'e göre “yalnızlık korkusu ve yalnızlıktan kaçınma arzusu insanın temel motivasyon ilkesini oluşturur. İzole olmaktan kaçma dürtüsü tutkularımızı, düşüncelerimizi ve hareketlerimizi yönetir. Düşündüğümüz, söylediğimiz ve yaptığımız her şeyde yalnızlık korkusu kendini göstermektedir”.

Yalnızlık tıpkı depresyon, kaygı ve diğer olumsuz duygusal durumlar gibi itici, sıkıntı verici bir deneyimdir. Çevre ile arzu edilen miktarda iletişim kurulamaması veya kurulan iletişimin kalitesiz olarak hissedilmesi sonucunda, gerçekleşen iletişim aslında ihtiyaç duyulan iletişimi karşılamamış olmakta ve bu durum sonucunda ortaya çıkan tutarsızlık, kişi tarafından sosyal ilişkilerde bir eksiklik olarak algılanmaktadır. Nicelik (ör., yeterli miktarda arkadaşın olmaması) ve/veya nitelik (ör., yeterince samimi ve kaliteli ilişki kurulamaması) bakımından yaşanan bu eksiklik, kişi için rahatsız edici bir deneyimdir ve yalnızlık duygusu olarak kendini göstermektedir (Russell, Cutrona, Rose ve Yurko, 1984; Lopata, 1969; Perlman ve Peplau, 1981; Heinrich ve Gullone, 2006).

Yeterince kaliteli olmayan bir sosyal ilişkinin yalnızlık olarak deneyimlenmesi, ilişkinin kim ile kurulduğuna ve bu kişinin yeterince önemli olup olmadığına göre de değişiklik göstermektedir. Örneğin kişinin eşi ile olan ilişkisinin kalitesindeki eksiklik uzaktan bir tanıdığa göre çok daha büyük bir yalnızlık hissine sebep olacaktır. Bunun yanı sıra, yalnızlığın ne kadar süre ile hissedileceğine dair kişinin beklentisi de önemlidir. Örneğin yardıma ihtiyaç duyulan bir zamanda, yardım edecek insanların hiçbir zaman bulunmayacağı düşüncesi, sadece o an için bulunmadığı düşüncesinden daha büyük bir yalnızlığa neden olacaktır. Tüm bunlara bakılarak ilişkiye ve içinde bulunulan duruma göre farklı yalnızlık tiplerinden söz edilebilmektedir. Bu nedenle yalnızlığı tek bir tip ve objektif olarak değil; farklı boyutlarda ve daha kişisel olarak düşünmek daha uygun olacaktır (Murphy ve Kupshik, 1992). Dolayısıyla diğer insanlar ile sadece iletişim kurmak yalnızlığa karşı koruyucu bir faktör değildir. Yalnız ve yalnız olmayan kişilerin diğer insanlar ile geçirdiği zamanın miktarı çok da farklılık göstermemekte, fakat yalnız kişiler yüzeysel ilişkileri bulunan insanlarla aile, akraba, arkadaş gibi daha yakın hissettikleri insanlardan daha fazla zaman geçirmektedirler. Dolayısıyla yalnızlık

sadece iletişimin sıklığı ile değil, kişi tarafından nasıl algılandığı ve değerlendirildiği ile ilişkilidir (Jones, 1981).

1.1.2. Tek Başına Olma

Yalnızlık, sosyal izolasyon ve tek başına olmaktan farklı bir durumdur ve kişinin sosyal ağındaki algılamış olduğu eksiklikler le ilişkilidir (Russell ve ark., 1984). Bucholz ve Catton (1999)'a göre yalnızlık çoğu zaman bir diğer insan ya da insanları özlemekten kaynaklanan olumsuz bir duygu, üzüntü ve umutsuzluk gibi hislerle ilişkili olan istenmeyen bir durum iken; tek başına olmak daha çok pozitif bir durum olarak deneyimlenmektedir (akt. Heinrich ve Gullone, 2006).

Burger (1995)'e göre tek başına olma deneyimi sosyal etkileşimin olmadığı zaman yaşanmaktadır. Çoğu durumda diğer insanların ortamda bulunmayışı anlamına gelirken; bazı durumlarda diğer insanlar yakında bulunsa bile kişi onlarla iletişim kurmamayı seçerek toplum içindeyken de tek başına olabilmektedir. Kişinin tek başınalığı tercih ediyor olması sosyal etkileşimi sevmemesi anlamına gelmemekle birlikte, bu kişiler içe dönük veya toplumdaki kendilerini geri çekmiş olmak zorunda da değildirler. Aksine, genellikle insanlarla birlikte olmaktan memnuniyet duyabilen kişilerdir. Bu durum kişinin uyumluluğunu ve psikolojik sağlamlığını göstermektedir. Dolayısıyla eğer düşük miktarda sosyal iletişim kurmak zaten kişi tarafından istenen bir şey ise, bu durum olumlu bir deneyim olarak yaşanabilmekte ve yalnızlık olarak hissedilmesi gerekmemektedir (Cheek ve Busch, 1981).

Bazı kişiler sosyal kaygı veya diğer hayat şartları gibi sebeplerle tek başınalık deneyimini yaşarken; bazıları tek başına olmanın getirdiği faydalar için bunu bilinçli bir şekilde tercih etmektedirler. Tek başına olma deneyimi kişinin ruhsal, entelektüel ve duygusal yönlerden gelişmesine yardımcı olmaktadır. Örneğin önemli kararlar almak, düşünceleri organize edebilmek, bazı kişisel değerler, hedefler ve sorunlar üzerine düşünmek gibi süreçler insanlar tarafından bölünme olmaksızın tek başına kalarak düşünmeyi gerektirmektedir. Nitekim bazı büyük düşünürler de kendilerini farklı yönlerden geliştirebilmek amacıyla diğer insanlardan ayrı kalmayı tercih etmişlerdir (Burger, 1995).

Lopata (1969) dul ve yaşlı kadınlar üzerinde gerçekleştirmiş olduğu bir çalışmada kadınların birçoğunun çocuklarının yanında kalmayı reddederek yalnız yaşamayı tercih ettiklerini; bazılarının ise çocukluklarından beri tek başlarına kalmayı sevdiklerinden dolayı eşlerinin vefatının onları çok üzmediğini bulgulamıştır. Özellikle yakın arkadaşlık, akraba, aile ilişkileri iyi olan dul kişiler büyük ölçüde yalnızlık hissetmemektedirler.

Larson, Zuzanek ve Mannell (1985)'in evli kişiler ile gerçekleştirdiği bir araştırmada çiftler tek başına olduklarında yaptıkları işe daha iyi odaklanabildiklerini, bir işi yapmak için daha canlı olduklarını ve konsantrasyonlarının daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Bu kişiler için tek başına olmak olumsuz bir yalnızlık hissi gibi değil; aksine düşüncelerine odaklanabilmeleri, hobileri ile ilgilenmeleri, önemli işlere kendilerini verebilmeleri için bir fırsattır. Bu nedenle evli çiftler için de tek başına kalma deneyimi birçok faydayı da beraberinde getirmektedir. Evli olmayan ve özellikle yalnız yaşayan kişiler ise, zamanlarının büyük kısmını tek başına geçirdiklerinden, tek başına olmaya daha az değer vermekte ve iletişimde bulunacakları birilerinin olmayışı onlar için bir endişe kaynağı olmaktadır. Özellikle yaşlı kişilerde tek başına olma durumu, hayatlarının bu düşük enerjili ve pasif döneminde, kendilerini canlı hissettirecek arayışlar içinde olmalarına sebep olmaktadır.

Çocuklarda tek başına olmak, bu konusundaki yeterlilikleri yetişkinlere göre daha az olduğundan oldukça sıkıntılı bir şekilde kendini göstermekte ve yalnızlık ile sonuçlanabilmektedir (Besevegis ve Galanaki, 2010).

1.1.3. Yalnızlığın Sebep Olduğu Zihinsel ve Fiziksel Problemler

Sosyal olarak kimseyle iletişimde olmama durumu, sağlık ve iyi oluş için oldukça zararlıdır (Rokach, 2011). Bir kişinin hayatında az miktarda bile olsa, en azından bir tane görüşecek kimsenin olması, strese karşı kişiyi koruyan önemli bir faktördür ve psikolojik iyilik açısından çok önemlidir (Larson ve ark., 1985).

Yalnızlığın sebep olabildiği birçok fiziksel ve zihinsel problem bulunmaktadır (Russell ve ark., 1984). Kalp ve damar hastalıkları, uyku bozuklukları ve bağışıklık sisteminin zayıflaması bunlar arasında sayılmaktadır (Heinrich ve Gullone, 2006). Lynch (1976) tarafından yapılan araştırmaya göre kalp ile ilgili hastalıkların yalnız kişilerde (boşanmış, dul veya hiç evlenmemiş) görülme ihtimali, evli olanlara göre beş kata kadar daha fazladır. Weeks, Michela, Peplau ve Bragg (1980)'in yaptığı bir çalışmaya göre uzun süren bir yalnızlık deneyimi, depresyonun en önemli sebeplerinden birisidir. Yalnızlık hissi ile başa çıkabilmek için alkol (Nerviano ve Gross, 1976) ve uyuşturucu (Hartog 1980, akt. Zakahi ve Duran, 1982) gibi maddelerin kötüye kullanımı söz konusu olabilmektedir (Russell ve ark., 1984). Tüm bu sağlık problemlerin yanı sıra yalnızlık ile intihar arasında da kayda değer bir ilişki mevcuttur (Wenz, 1977). Bu nedenle, tatmin edici sosyal ilişkiler yalnızlığın hem zihinsel hem de fiziksel sağlık üzerinde oldukça önemli role sahiptir ve dolayısıyla yaşam doyumu ile de doğrudan ilişkilidir (Heinrich ve Gullone, 2006). Psikiyatride Hastalıkların Tanımlanması ve Sınıflandırılması El Kitabı (DSM-V; Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013), sosyal ilişkilerdeki problemlerin önemini vurgulayarak, bu problemlerin zihinsel rahatsızlıkların artmasına, fiziksel olarak da genel sağlık durumunda kötüleşmeye yol açabileceğine dikkat çekmektedir.

Weiss (1973, 1974) 'Sosyal' ve 'Duygusal' olmak üzere yalnızlığın iki farklı modelinden bahsetmektedir. Bu iki yalnızlık türü farklı türlerdeki sosyal eksikliklerden kaynaklanmaktadır. Duygusal yalnızlık samimi ilişkilerin ve diğerlerine olan bağlılığın eksikliğinden dolayı, örneğin eşin ölümü, boşanma veya bir romantik ilişkinin son bulması sonucunda ortaya çıkabilmektedir. Sosyal yalnızlık ise ortak ilgi ve aktivitelerin bulunduğu bir arkadaş grubunun eksikliğinden kaynaklanmaktadır. Yeni bir şehre taşınma, iş değiştirme, üniversiteye başlama gibi durumlar sosyal yalnızlığa sebep olabilmektedir (akt. Russell ve ark., 1984; Vaux, 1988). Hartog (1980) yalnızlığın duygusal boyutu olarak bir şeyi veya bir kişiyi acı verici şekilde özlemekten bahsetmektedir: "Özlem bir acı ile ilgilidir çünkü özlemin özü geçmişteki bir şeyden ayrı olmaktır. Bu, kişinin ilişkilerinden, bulunduğu yerden veya hatıralarından ayrılması olabilir." (akt. Zakahi ve Duran, 1982).

Weiss (1974) kişinin farklı türlerdeki ilişkilerindeki aksaklıklar, farklı türlerde yalnızlık hissine sebep olmaktadır. Örneğin kişinin kendini güvende hissettiği kişilerin varlığı bağlanma ihtiyacı; aynı ilgilere sahip olduğu arkadaşların bulunması bütünleşme ihtiyacının karşılanması için önemlidir. Weiss (1973)'e göre duygusal yalnızlığın çaresi bağlılık hissine yardımcı olacak samimi bir ilişkinin varlığını gerektirirken sosyal yalnızlığın çaresi kişiyi bütünleşmiş hissetmesine yardımcı olacak bir arkadaş ağının varlığını gerektirmektedir (akt. Russell ve ark., 1984).

Vaux (1988)'a göre sosyal yalnızlık sosyal etkileşime geçme konusundaki zorluklardan; duygusal yalnızlık ise insanlar ile olan ilişkileri geliştirme konusundaki zorluklardan kaynaklanmaktadır. Duygusal olarak yalnız olan kişiler aynı zamanda kendilerini daha az değerli hissettiklerini söylemektedirler. Her iki yalnızlık çeşidi de depresyona sebep olabilmekle birlikte, kaygıya yalnızca sosyal yalnızlık sebep olmaktadır (Russell ve ark., 1984). Weiss (1974)'e göre sosyal yalnızlık can sıkıntısı, amaçsızlık ve marjinalite ile ilişkilidir (akt. Russell ve ark., 1984).

1.1.4. Geçici ve Kalıcı Yalnızlık

Geçici ve sürekli (kronik) yalnızlık çeken kişiler incelendiğinde bir yıl ve daha fazla süredir yalnızlık çekenlerin kronik; ara sıra, sürekli olmayan bir şekilde yalnızlık çekenlerin ise geçici olarak yalnız oldukları tespit edilmiştir. Kalıcı ya da geçici olması, yalnızlığın kaynaklandığı sebebe göre farklılık göstermektedir. Geçici yalnızlık boşanma, sevilen birinin kaybı, sosyal çevrenin değişmesi gibi belirli bir olaydan; kalıcı olan kronik yalnızlık ise genellikle sosyal beceri eksikliği ve kişilik yapısı gibi özelliklerden kaynaklanmaktadır. Buna göre yalnızlığın hissedilme derecesi ve süresi, geçici ve kalıcı yalnızlık konusunda ana belirleyicidir (Hojat, 1983; Bell ve Daly, 1985).

Jones, Freeman and Goswick (1981)'e göre yalnızlık, tutumlar ve duygular ile ilişkilidir ve bir kere ortaya çıktıktan sonra eğer kasti veya tesadüfi olarak bir değişikliğe uğramaz ise kalıcı olarak seyretmektedir. Bu durumda sosyalleşme imkânı bulsa bile kişinin sosyal ilişkilerden tatmin olması zorlaşmaktadır. Israrlı biçimde hissedilen yalnızlık hissi, devamlılık gösterdiği için problemleri davranışlar

göstermeye ve umutsuzluk hissini de içinde barındırarak toplumdan geri çekilmeye sebep olabilmektedir.

Jones, Hobbs ve Hockenbury (1982)'e göre sosyal beceri eksikliği, yalnızlığın kronikleşmesine yol açan bir durumdur. Kronik olarak yalnız kişilerde geçicilere göre dışadönüklük, özgüven, insanlara olan sevgi ve sosyal çekicilik daha az iken; kaygı, depresyon, nevroz, psikotiklik ve dış kontrol odaklılığı daha fazladır (Hojat, 1983).

Sullivan (1953) yalnızlığın özellikle ergenlik öncesi dönemde tam olarak önem kazandığına ve bu dönemde ortaya çıkan yalnızlığın, diğer dönemlere nispeten hayat boyu kalıcı olabileceğini vurgulamaktadır.

1.1.5. Yalnızlık Çeken Kişilerin Özellikleri

DSM-V (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013)'de Kaçınan Kişilik Bozukluğuna sahip kişilerin diğer insanlar tarafından 'yalnız kişiler' olarak tanımlandıkları ve derinden yalnızlık hissettiklerini; Sınır Kişilik Bozukluğuna sahip kişilerin de kalıcı bir yalnızlık hissi yaşadıkları belirtilmektedir.

Her kişinin 'yalnız olmak' ile ilgili deneyimi özgün olduğundan herkes için farklı anlamlar taşıyabilse de bazı genel özellikler söz konusudur. Yalnız insanlar, diğer insanlara ve kendilerine karşı olumsuz tutumlar içindedirler. Sosyal olarak yeterli olmadıklarına dair inanca sahiptirler ve bununla bağlantılı olarak da benlik saygıları düşüktür. Yalnızlık ve benlik saygısı bir kısır döngü şeklinde birbirini etkilemektedir (Heinrich ve Gullone, 2006). Zakahi ve Duran (1982) tipik yalnız bir insanı "sosyal durumlarda olasılıkla kendinden emin olmadığı için sosyal etkileşimden kendini geri çeken, utangaç, depresif ve endişeli biri" şeklinde tanımlamaktadır. Benzer şekilde Horowitz ve French (1979) bir araştırmasında kendini yalnız olarak tanımlayan insanların sosyalleşmek ve arkadaşça davranmak konusunda zorluk çektiklerini bulmuştur.

Bazı yalnız insanlar toplumdan soyutlanmış olsalar da bazıları geniş bir sosyal çevreye sahiptirler (Jones ve ark., 1981). Fakat yalnızlık çekmeyen insanlar

aile, akraba, arkadaş gibi yakın oldukları kişilerle; yalnızlık çekenler ise daha çok yüzeysel ilişkilere sahip oldukları kişilerle vakit geçirmektedirler. Dolayısıyla görüştükları kişi sayısı benzer bile olsa, kurulan iletişimden duyulan memnuniyet arasında fark bulunmaktadır (Jones, 1981).

Rubenstein ve Shaver (1982)'a göre yalnızlık umutsuzluk, çaresizlik, korku, utanç melankoli ve can sıkıntısı gibi olumsuz hislerle ilgilidir. Yalnız kişiler kendilerini savunmasız ve terkedilmiş hissederek kendine üzülmek, buldukları yerden başka bir yerde olmak istemek (akt. Heinrich ve Gullone, 2006) ve depresiflik gibi özellikler de göstermektedirler (Anderson ve Arnault (1985). Fakat aynı zamanda bazı yalnız kişiler yalnızlıklarını inkâr etmekte ve verdikleri duygusal tepkileri bastırmaktadırlar (Peplau ve Perlman, 1979).

Yalnız ve yalnız olmayan kişilerin günlük problemlere çözüm üretme başarısı farklılık göstermezken, kişilerarası problemlere çözüm üretme konusunda yalnız kişiler daha başarısızdırlar. Çünkü yalnız insanlar, kişiler arası problemleri kendilerinden kaynaklanan ve değişmeyen bazı eksikliklere; yalnız olmayanlar ise durumsal faktörlere ve değişmesi mümkün olan davranış biçimlerine bağlamaktadırlar. Dolayısıyla yalnız kişilerin kendilerine dair olumsuz yönde atıfları olduğundan bu durum onların kişiler arası konulardaki motivasyonlarını ve problem çözmedeki performanslarını etkilemekte ve kişiler arası konularda yetersiz olmalarına sebep olmaktadır (Anderson ve Arnault, 1985; Horowitz, French ve Anderson, 1982; Anderson, Horowitz ve Rita, 1983).

Horowitz ve ark. (1982)'a göre yalnız insanların özellikleri üç ana grupta toplanabilmektedir:

1. Diğer insanlardan farklı, soyutlanmış ve daha değersiz olduklarını hissetmekte, diğer insanlar tarafından sevilmediklerine inanmaktadırlar.
2. İnsanlarla iletişim kurmaktan kaçınma ve kendini insanlardan soyutlama gibi davranışları söz konusudur. Arkadaş edinmeye dair kendi yeteneklerini yetersiz olarak tanımlamaktadırlar. Bu nedenle gerekli girişimlerde bulunma konusunda hevesiz olmakta ve mümkün olduğunca kişiler arası iletişimi gerektiren durumlardan kaçınmaktadırlar. Bunun sonucunda da insanlarla

iletişim yeteneklerini geliştirme fırsatı bulamadıkları için sosyal ortamlarda daha fazla hata yaparak insanlardan geri çekilmektedirler.

3. Depresiflik ve öfke ile görülebilen paranoyak hislere sahip olabilmektedirler.

Jones ve ark. (1981)'in bir araştırmasında, yalnız olarak tanımlanan kişiler araştırmaya katılan diğer kişiler tarafından soğuk, ilgisiz ve farklı davranan kişiler olarak tanımlanmışlardır. Aynı zamanda yalnız kişilerin kendilerine ilişkin değerlendirmeleri de düşük olduğundan, diğer katılımcılar tarafından çekicilik ve cana yakınlık açısından daha olumsuz değerlendirileceklerine inanmaktadırlar. Araştırma sonucunda yalnız kişiler kendilerini yalnız olmayanlara göre, daha utangaç, içe kapanık, diğerleri tarafından daha az kabul edilebilir, öz saygısı düşük ve daha az arkadaşça olduklarını belirtmişlerdir. Kendilerinin yanı sıra yalnız kişiler insanlığa karşı da olumsuz bir bakış açısına sahiptirler. Örneğin kendini yalnız olarak değerlendiren bayanlar diğer insanlara karşı daha az onaylayıcı biçimde yaklaşmışlar, insanlığa daha az güvendiklerini, adil bir dünyada yaşadıklarına daha az inandıklarını, araştırmadaki partnerlerine karşı daha az saygı duyduklarını ve daha az duygusal olarak yaklaştıklarını belirtmişlerdir. Jones (1981) bu araştırma ile tutarlı olarak yalnız kişilerin özsaygılarının düşük olduğunu ve bu nedenle diğer kişiler tarafından reddedilme beklentisine girdiklerini veya reddedildiklerini algıladıklarını belirtmektedir.

Çocuklarda yalnızlığı ölçen bir ölçme aracı bulunmamakla birlikte Besevegis ve Galanaki (2010)'nin çocukların açıklamalarına dayanan mülakat yöntemi ile elde ettiği bilgilere göre çocuklar yalnızlık deneyimlerinden 'mutluluğa tehdit oluşturan travmatik bir deneyim' olarak bahsetmektedirler. Bu nedenle çocuklukta yalnızlık mutlaka çözüme kavuşturulması gereken, acı verici ve oldukça sıkıntılı bir deneyimdir. Depresyon, sosyal kaygı, fiziksel sağlık problemleri, düşük özgüven, akranlar tarafından reddedilme, öfke, sosyal geri çekilme gibi çeşitli duygusal ve sosyal uyumsuzluklarla ilişkili olmakla birlikte çocukluk döneminde ortaya çıkan yalnızlığın ileri yaşlardakine göre kalıcı olma ihtimali fazladır.

Yaşlı kişilerin yaşam doyumu ve iyi oluşları sosyal ilişkilerin varlığı ile artıyor olsa da (Beckman, 1981) gençler kadar şiddetli tutkuları bulunmadığından

yalnızlıktan da gençler kadar olumsuz etkilenmemektedirler. Yaşlı kişilerde yaş ilerledikçe hayata dair tecrübeleri çoğalmakta ve çeşitli hayat olayları ile baş ederken başka insanlara olan ihtiyaçları azalmaktadır. Fakat genç kişiler daha az tecrübeli olduklarından ve duygularını daha yoğun yaşadıklarından arkadaş desteğine daha çok ihtiyaç duymaktadırlar. Dolayısıyla sosyal ilişkilerindeki bozukluklar onları daha olumsuz etkileyerek yalnızlığın daha ağır yaşanmasına sebep olmaktadır (Larson ve ark., 1985).

Çocuğu olmayan evli kadınların yalnızlık seviyesi çocuğu olanlarınkinden çok daha fazladır (Lopata, 1969). Beckman (1981) çocuklu kadınların en azından çocuklarıyla iletişim imkânı olduğundan dolayı daha az yalnızlık hissettiklerini, dolayısıyla diğer insanlarla kurdukları iletişimin miktarı çok önem taşımazken; çocuksuz kadınların daha fazla yalnız hissettiklerini, bu nedenle diğer insanlarla kurdukları iletişimde kalitenin yanı sıra sıklığın da önemli olduğunu belirtmektedir.

Lopata (1969)'ya göre eşi ölen bir kişi, okuldan ayrılan bir genç, işini değiştiren bir yönetici, çocuğu büyüyüp okula başlayan bir anne toplumdan tamamen soyutlanmasa bile geçici de olsa yalnızlık yaşayabilmektedir. Bütün bunların arasında yaşla birlikte depresyon ve yalnızlığa en çok sebebiyet verebilen durum eşin ölümü olsa da kişilerin özellikleri de bu durumun sonuçlarını etkilemektedir. Örneğin iyi eğitim düzeyine sahip olan kişiler daha az pasifler ve sosyal çevre bulmakta çok güçlük çekmediklerinden, eşin ölümünden sonra kendilerine yeni bir hayat tarzı oluşturmak için yeteneğe ve yeterliliğe sahiptirler. Dolayısıyla yalnızlık ve toplumdan soyutlanma onlar için kaçınılmaz değildir. Fakat daha çok eşinin aracılığıyla sosyal imkanlara sahip olabilen ve yeterince arkadaş, akraba gibi yakınları bulunmayan kişilerde eşin kaybından sonraki yalnızlık büyük derecede olabilmektedir.

Sullivan (1953)'a göre yalnız insanların ruh halleri düşük motivasyondan yüksek uyarılma haline göre değişebilmektedir. Yalnızlık diğer işlerde motivasyonu düşürse de insanlarla iletişime geçme konusunda kişiyi motive etmektedir. Jones ve ark. (1981)'e göre ise yalnızlık sosyal çevre ile iletişime geçmeye engel olmasa da

kişilerin kendi sosyal olanaklarına ve sosyalleşmeye dair bakış açılarını olumsuz yönde etkilemektedir.

Anderson ve Arnault (1985)'a göre yalnız kişiler yalnız olmayanlara göre olumsuz olayları kendilerinden kaynaklanan, kalıcı ve kontrol edemeyecekleri durumlar olarak görürlerken; olumlu olayları dışsal faktörlere ve geçici durumlara bağlamaktadırlar. Bu nedenle yalnız kişilerin kendilerine dair olumsuz yönde atıfları mevcuttur ve bu durum onların hayata karşı motivasyonlarını etkilemektedir.

Yalnızlığın ergenlik çağında oldukça yaygın olduğu görülmektedir. Ara sıra hissedilen yalnızlık normal olabilse de acı verici ve sürekli olan deneyimler normal sayılmamaktadır ve ergen için risk oluşturmaktadır. Bunun yanı sıra ergenliğe geçmeden önceki süreçteki yalnızlığın çözüme kavuşmaması ileride kurulacak olan sosyal ilişkiler ve zihinsel sağlık açısından bazı sorunları da beraberinde getirebilmektedir (Heinrich ve Gullone, 2006).

1.1.6. Yalnızlığın Nedenleri

Kişinin diğer insanlarla kurduğu sosyal ilişkilerin, daha önceden alışkın olduğu veya olmasını umduğu derinlikte ve kalitede olmaması sonucunda yalnızlık duygusunun ortaya çıkması muhtemeldir (Lopata, 1969). Yalnızlığın ortaya çıkması ve sürmesindeki en yaygın nedenler, kişinin hayatındaki önemli insanlardan ayrı kalması (Baumeister ve Leary, 1995) ve önem verdiği insanlar ile olan ilişkisinin sona ermesidir (Peplau ve Perlman, 1979).

Sullivan (1953), bebeklikten itibaren gelişimsel dönemleri inceleyerek yalnızlık deneyiminin ortaya çıkmasına sebep olabilecek bazı faktörlerden söz etmektedir. İlk olarak bebeklik döneminde bakım veren kişiye muhtaç olma ve onun tarafından sevilme ihtiyacı söz konusudur. Çocukluk döneminde bu ihtiyaç yalnızca bakım veren ile sınırlı kalmamakta; akranlar tarafından kabul edilmiş olmak büyük önem taşımaktadır. Ergenlik öncesi dönemde dost, arkadaş veya sevgili olarak tanımlanan kişilerle samimi ilişkiler kurmak, güvende hissetmeyi ve hayattan memnuniyet duymayı sağlayan en önemli ihtiyaçtır. Bu dönemlerde ortaya çıkan bu tür ihtiyaçların karşılanmaması ve arkadaş gruplarından dışlanma, yüksek düzeyde yalnızlık deneyimi ile sonuçlanabilmektedir.

Jones ve ark. (1981) diğer insanların arasına dahil olmada başarısız olarak yalnızlığın ortaya çıkmasında iki faktörden bahsetmektedirler. Bunlardan birincisi: Davranış, duygu durumu ve bilişsel yapıdır. Bunlar yetersiz başa çıkma stratejilerine, sosyal ortamlarda aşırı duyarlılık gösterme ve uygunsuz davranışlarda bulunma gibi durumlara neden olarak yalnızlığın sürmesine hizmet etmektedir. İkincisi: Diğer insanların yalnız kişiye olan karşılıklarıdır. Çünkü diğerleri tarafından nasıl algılandığı, kişinin kendini ne şekilde ifade ettiğine bağlı olmaktadır. Örneğin sosyal bir ortama dahil olmak isteyen fakat suskun ve üzgün görünen bir kişi, diğerleri tarafından soğuk biri olarak algılanmakta ve kendisi farkında olmadan diğerlerine karşı yanlış bir izlenim bırakmaktadır. Dolayısıyla da diğerlerinin onunla arkadaş olma konusundaki motivasyonları az olmaktadır. Ayrıca yalnızlık çeken bir kişi diğer insanlar tarafından dışlanma ve olumsuz davranışlar beklediğinde, bu

durum kendini gerçekleştiren kehanet olarak yalnızlıklarının sürmesine sebep olmaktadır.

Cheek ve Busch (1981) yalnızlığın sebeplerini ‘durumsal’ ve ‘kişiyeye bağlı’ olmak üzere ikiye ayırmışlardır. Yaygın olan durumsal sebeplerden ilki yakın bir duygusal ilişkinin bitişidir. Bir yakının kaybı, aile ve arkadaşlardan uzak kalma, bir başka yere taşınma, boşanma, işsiz kalma ya da işini değiştirme gibi durumlar da yalnızlığa neden olabilen yaygın durumsal sebepler arasındadır. Buna nispeten daha kalıcı olan ve kişinin karakterinden kaynaklanan utangaçlık, düşük özgüven içe dönüklük, sosyal beceri eksikliği gibi kişisel özellikler ise diğer insanlarla iletişimi gerektiren durumlarda endişe oluşturarak kişinin kendini toplumdan geri çekmesine ve bu durumların içinde bulunmaktan kaçınmasına sebep olmaktadır. Bu kaçınma sonucunda kişinin insanlarla yakın ilişkileri başlatma ve sürdürbilmesi zorlaşmaktadır. Dolayısıyla kişideki bu iletişim endişesi, yalnızlığın oluşmasında etkili olmaktadır (Zakahi ve Duran, 1982; Peplau ve Perlman, 1979; Vaux, 1988; Lopata, 1969; Heinrich ve Gullone, 2006).

Wenz (1977) yalnızlığın mevsimsel değişikliklerden de etkilenebildiğini; özellikle intihara yatkın kişilerin daha çok kış ve ilk bahar aylarında yalnızlık çektiklerini belirtmiştir. Mevsimler dışında yılın belli zamanlarındaki kutlamalar, törenler veya yılın belli günleri kişi için duygusal ve özel bir anlam taşıyabilmektedir. Dolayısıyla bu günlere özel olan sosyal etkinliklere katılmak yalnızlığı azaltmaktadır.

Murphy ve Kupshik (1992) kişinin sosyal normlardan etkilenecek kendini yalnız olarak değerlendirebileceğinden söz etmektedir. Buna göre kişi sosyal çevresinde pasif bir gözlemci olmaktan ziyade, sürekli kendilerini diğer insanlar ile karşılaştırma eğilimindedir. Bu sayede toplumun sahip olduğu standart veya normları kabul ederek, kendi yaşantısının toplumun diğer üyeleri ile benzer ya da farklı oldukları hakkında kendilerini yargılamaktadır. Eğer kişinin içinde bulunduğu sosyal yapının normları sosyalleşmeye ve birçok arkadaş sahibi olunmasına çok önem veriyor ise, yeterince sosyal çevreye sahip olmayan bir kişi kendini yalnız hissedecektir. Bu durumda yalnızlığı belirleyen toplumsal normlardır.

Lopata (1969)'ya göre yalnızlık geçmiş, mevcut ve gelecek olmak üzere farklı zaman dilimlerini içeren şekilde kendini göstermektedir. Geçmişteki bir insanı veya bir durumu özlemek ile ilgili olabildiği gibi; mevcut zaman diliminde kişinin yanında kimse olmadığına, kendisi için önemli olan bazı kişilerin yokluğunda veya iletişimde bulunduğu kişiler ona istediği gibi davranmadıklarında yalnızlık ortaya çıkabilir. Çünkü bu gibi durumlarda kişinin kendisiyle olan içsel diyalogu tatmin edici olmadığından kişi kendine yabancılaşmakta, bunun sonucunda da yalnızlık kendini göstermektedir. Yalnızlığın gelecek boyutu ise mevcut ilişkilerini kaybetmeye ve yeni ilişkiler kurmak için yeterince güçlü olamamaya dair kaygıları içermektedir ve 'yalnızlık kaygısı' olarak adlandırılmaktadır.

1.1.7. Yalnızlık ile Başa Çıkma

Peplau ve Perlman (1979)'a göre yalnız insanlar yalnızlıkla başa çıkmak amacıyla çeşitli duygusal ve davranışsal durumların içine girebilmektedirler. Yalnızlıklarını yatıştırmak amacıyla alkol bağımlılığı, ilaç kötüye kullanımı gibi çeşitli davranışlar edinebilmekte ya da yalnızlığa karşı verdikleri duygusal tepkileri inkâr ederek duygularını bastırabilmektedirler. Fakat bunlardan daha işlevsel stratejiler mevcuttur. Bunlar:

Sosyal ilişkilere dair atıfları değiştirme:

- Zaman geçtikçe insanlar umdukları ve aslında sahip oldukları sosyal ilişkilerin arasındaki farka uyum sağlamaktadırlar ve dolayısıyla sosyal ilişkilerin nasıl ve ne sıklıkta olması gerektiğine dair inançları değişmektedir.
- Kişinin inançları değiştikten sonra beklentileri de o ölçüde değişmektedir ve tek başına yapmaktan zevk duyacağı aktivitelerin artması söz konusu olabilmektedir.
- Kişinin ilişki kurmak istediği kişilerin özellikleri değişebilmektedir.

Kurulan iletişimin miktarı ve kalitesini artırma:

- Yeni arkadaşlar edinmek için sosyal aktivitelere daha fazla katılım sağlama ve sosyal olarak daha çekici hale gelmek için fiziksel görünüş ile ilgili olarak

kozmetik bakım; entelektüel yönden gelişmeyi sağlamak için kişisel gelişim programlarına katılım gibi yöntemleri kullanmak.

- Var olan ilişkileri en iyi şekilde değerlendirme amacıyla görüşme sıklığını artırmak veya uzakta olan yakınlarla uzaktan iletişim yollarını daha sık kullanmak. Aynı şekilde sosyal ilişkilerin kalitesini artırmak amacıyla bağları güçlendirmeye yönelik girişimlerde bulunmak.
- Vekil ilişkiler: Bir diğer insan ile karşılıklı bir ilişki söz konusu olmamasına rağmen kişinin kendini bağlantıda olduğunu hissetmesidir. Örneğin bir evcil hayvan bakmak, televizyon izlemek, radyo programı dinlemek, geçmiş anılarla ilgili fotoğraflara bakmak gibi aktiviteleri gerçekleştirmek.

Lopata (1969)'ya göre, kişinin arkadaş seçimi konusunda çok da seçici olmaması, zorlansa bile insanları daha yakından tanımak için onlara şans vermesi de kurulacak samimi ilişkilerin önünü açarak yalnızlığa bir çözüm olabilmektedir. Lopata (1969) dullar üzerinde yaptığı bir araştırmasında eşin ölümünden sonraki yalnızlık ile başa çıkabilmek için yeni sosyal ilişkiler kurmak, başka insanların yararına bir şeyler yapmak ve oyalanacak yeni aktiviteler bulmanın en etkili yöntemler arasında olduğunu bulgulamıştır.

Besevegis ve Galanaki (2010)'ye göre küçük çocukların en yaygın başa çıkma stratejisi eğlenceli şeyler düşünmektir. Bunun yanı sıra çocuğun kendi talebi olmaksızın yetişkin ya da akranlarından yani diğer insanlardan yardım görmesi de önem taşımaktadır. Dolayısıyla küçük çocuklar yalnızlık ile başa çıkmak için daha pasif yöntemler kullanmaktadırlar. Daha fazla bilgi, tecrübe ve otonomiye sahip yaşça büyük çocuklar ise küçük olanlara göre daha fazla kendilerini mutlu edecek aktiviteler içinde bulunabilmekte ve davranışlarını uygun olarak düzenleyebilmektedirler. Bununla birlikte çocuklar ergenliğe yaklaştıkça sosyal izolasyon önemli bir baş etme stratejisi haline gelmekte ve bu sebeple toplumdan daha da geri çekilebilmektedirler.

Çakıl (1998) üniversite öğrencileri ile gerçekleştirmiş olduğu bir çalışmada, öğrencilerin yalnızlıklarının sosyal beceri eğitimi ile etkili düzeyde azaldığını bulgulamıştır (akt. Şahin, 2001). Benzer şekilde Jones ve ark. (1982) da

sosyal becerileri artırmaya yönelik çalışmaların yalnızlık hissini azaltmada etkili olduğunu belirtmektedirler.

1.2.SOSYAL KAYGI

1.2.1. Sosyal Kaygı Kavramı

Korku, bir tehlikenin varlığında kuvvetli bir uyarılma hali ve harekete geçme eğilimi ile belirgin bir tepkidir. Kaygı ise, hali hazırda var olmayan ve kontrol edilemeyecek potansiyel bir istenmeyen duruma, algılanan bir tehdit uyarısına yönelik geliştirilmektedir. Gerginlik, kalp atışlarını hızlanması, terleme, kızarma, titreme, ağız kuruluğu, kas seğirmesi, yutma güçlüğü ve aşırı hassasiyet gibi durumlar otomatik sinir sisteminin fazla çalışması sonucu meydana gelen bazı kaygı belirtileridir (Walsh, 2002; Hofmann, Heinrichs ve Moscovitch, 2004).

Sosyal ortamlarda bulunma ve performans göstermeye dair duyulan kaygı insanlar tarafından yaygın olarak yaşanmaktadır. Sosyal kaygının literatürdeki bilinen ilk tanımı Marks ve Gelder (1966) tarafından “bir kişinin diğer insanlar tarafından gözlenirken belirli bir görevi yapmaktan kaygı duyması” şeklinde yapılmıştır. Sosyal fobi olarak da bilinen adıyla sosyal kaygı, utangaçlığın daha ileri bir boyutudur. Sosyal kaygısı olan kişiler kaygılarının mantıksız ve abartılı olduğunun farkında olmalarına rağmen toplum içindeyken insanlar tarafından yargılanmaktan ve olumsuz değerlendirilmekten korktukları için kişiler arası ilişkilerde ve sosyal etkileşimlerde zorlanmakta; sosyal bir ortamda bulunmaktan sıkıntı duymaktadırlar (Heimberg, Holt, Schneier, Spitzer ve Liebowitz, 1993; Walsh, 2002; Marks ve Gelder, 1966; Eldoğan, 2018).

Sosyal kaygı Psikiyatride Hastalıkların Tanımlanması ve Sınıflandırılması El Kitabının (DSM) ilk iki basımında kendi başına yer almamakta, ilk kez üçüncü basımda (DSM-III) diğer fobilerden ayrılarak ‘sosyal fobi’ adıyla kullanılmaktadır (Dilbaz, 1997; Lecrubier ve Weiller, 1997). DSM-III’e göre fobilerin içinde en yaygın olan şiddetli yaşanan ve sosyal fobidir. Sosyal fobinin görülebileceği durumlar toplum içinde konuşma ya da performans sergileme, umumi lavaboları kullanma, toplum içinde yemek yeme, başkaları tarafından gözlenirken yazı yazma,

bir sav ortaya atma veya iddiada bulunma ve hakkını arama şeklindedir. Bunların içinde en çok kaygıya sebep olan durum toplum içinde konuşmaktır. Sosyal fobisi olan kişilerde DSM-III'e göre bu durumlardan yalnızca bir tanesi kaygı oluştururken, DSM III-R ile bu durumlara yenileri eklenip birden fazla durumda kaygının oluşabileceği görüşü savunulmuş ve 'genelleşmiş sosyal fobi' olarak adlandırılmıştır (APA, 1980; Holt, Heimberg, Hope ve Liebowitz, 1992). Sosyal fobinin diğer bir versiyonu ise 'kısıtlanmış sosyal fobi'dir ve yalnızca belli sosyal durumlara yönelik kaygı duyma ile belirgindir (Kashdan, Weeks ve Savostyanova, 2011).

Hofmann ve ark. (2004)'a göre sosyal fobi, sosyal kaygının klinik, yani hastalık derecesinde yaşanan şeklidir. Bazı kişiler sosyal durumlarla yüzleştiklerinde başa çıkılabilir bir korku yaşarken, bazıları mide bulantısı, yüzde kızarma, ellerde titreme ve hatta panik atak (WHO, 2015) gibi fiziksel belirtilerin eşlik ettiği aşırı bir kaygı yaşamaktadırlar. Bu durum kişinin sosyal hayatını yaşamasına engel olduğunda zihinsel bir bozukluk olarak değerlendirilmektedir (APA, 2001; Walsh, 2002). Bununla birlikte DSM-IV'ten itibaren sosyal fobi ve sosyal kaygı aynı anlamda kullanılmakla birlikte (Vertue, 2003), DSM-V'te ise sosyal anksiyete bozukluğu olarak kullanılmaya başlanmıştır. Ayrıca önceki basımlarda, yaşanan korkunun 'abartılı' ve 'yersiz' olduğu şeklinde bir ifade varken DSM-V ile algılanan korkunun, sosyal tehlikeye (duruma) karşı 'orantısız' olduğu şeklinde bir değişime gidilmiştir. Bunun yanı sıra sosyal kaygının alt tiplerinden olan 'genelleşmiş' ifadesi kaldırılarak, kişinin toplum içinde konuşma ya da performans sergilemesi durumunda kendini gösteren 'yalnızca eylem gerçekleştirme sırasında' şeklinde bir belirleyici eklenmiştir (Eldoğan, 2018).

DSM-V'deki sosyal kaygı tanı ölçütleri şöyledir:

- A. Kişi, başkalarınınca değerlendirilebilecek olduğu bir ya da birden çok toplumsal durumda belirgin bir korku ya da anksiyete yaşar. Örnekler arasında toplumsal etkileşimler (örn. karşılıklı konuşma, tanımadık insanlarla karşılaşma), gözlenme (örn. yemek yerken ya da içerken) ve başkalarının önünde bir eylemi gerçekleştirme (örn. bir konuşma yapma) vardır.

- B. Kişi, olumsuz olarak değerlendirilebilecek bir şekilde davranmaktan ya da anksiyete duyduğuna ilişkin belirtiler göstermekten korkar (küçük düşeceği ya da utanç duyacağı bir biçimde; başkaları tarafından dışlanacağı ya da başkalarının kırılmasına yol açacak bir biçimde).
- C. Söz konusu toplumsal durumlar, neredeyse her zaman, korku ya da anksiyete doğurur.
- D. Söz konusu toplumsal durumlardan kaçınılır ya da yoğun bir korku ya da anksiyete ile bunlara katlanılır.
- E. Duyulan korku ya da anksiyete, söz konusu toplumsal ortamlarda çekinilen duruma ve toplumsal-kültürel bağlama göre orantısızdır.
- F. Korku, anksiyete ya da kaçınma sürekli bir durumdur, 6 ay veya daha uzun sürer.
- G. Korku, anksiyete ya da kaçınma klinik açıdan belirgin bir sıkıntıya ya da toplumsal, işle ilgili alanlarda ya da önemli diğer işlevsellik alanlarında düşmeye neden olur.
- H. Korku, anksiyete ya da kaçınma bir maddenin (örn. Kötüye kullanılabilen bir madde, bir ilaç) ya da başka bir sağlık durumunun fizyoloji ile ilgili etkilerine bağlanamaz.
- İ. Korku, anksiyete ya da kaçınma, panik bozukluğu, beden algısı bozukluğu ya da otizm açılımı kapsamında bozukluk gibi başka bir ruhsal bozuklukla daha iyi açıklanamaz.
- J. Sağlığı ilgilendiren başka bir durum varsa (örn. Parkinson hastalığı, şişmanlık, yanık ya da yaralanmadan kaynaklanan biçimsel bozukluk), korku, anksiyete ya da kaçınma bu durumla açıkça ilişkisizdir ya da aşırı düzeydedir (APA, 2013).

1.2.2. Sosyal Kaygının Sebepleri ve Sürdürücü Etkenler

Sosyal kaygının ortaya çıkması ile ilgili çeşitli açıklamalar söz konusudur. Bunların başında genetik ve çevre faktörleri yer almaktadır. Sosyal kaygı genetik yolu ile anne-babadan çocuğa geçebilmekle birlikte çocuk, sürekli yakın çevresinde

sürekli görmüş olduğu yakınlarının kaygılı tutum ve davranışlarını model alarak da sosyal kaygıyı öğrenebilmektedir. Öğrenme kuramları açısından sosyal kaygı, başkaları tarafından izlenmek gibi bir sosyal uyarının küçük düşme, eleştirilme gibi istenmeyen bir durum ile eşleştirilmesidir. Bu durumda kaygı, o sosyal uyarana karşı öğrenilmiş olan tepkidir (Walsh, 2002; Vertue, 2003). Aynı zamanda sosyal kaygı da dahil kaygı bozuklukları için beyin yapısında medyana gelen bazı değişikliklerden söz edilmektedir. Beyinde bulunan amigdala bölgesi korku ve kaygı ile ilişkilidir. Kişiler bir ortamda sosyal bir tehdit algıladıklarında amigdala bölgeleri normalden daha fazla aktif hale gelmektedir. Bu durumun kaygının ortaya çıkmasında etkili olduğu bilinmektedir (Öztürk, 2014; LeDoux, 1998; Ressler, 2010).

Clark ve Wells (1995)'in bilişsel modeline göre sosyal kaygının ana sebebi, bir kişinin diğerlerinin gözünde olumlu bir izlenim bırakmak istemesi fakat bunu gerçekleştirmek için gerekli yeteneklerinin olduğuna inanmaması, yani kendini yetersiz olarak algılamasıdır. Kişinin daha önceki deneyimlerinin ve bilişsel yatkınlığının etkisiyle kişi kendisi ve sosyal çevresi hakkında birçok olumsuz inanç geliştirmektedir. Sosyal bir ortama girdiğinde beceriksizce ve toplum tarafından kabul edilmeyecek bir şekilde davranacağına; bu davranışların dışlanmaya, değer ve statü kaybetmeye sebep olacağına inanmaktadır. Kişi sosyal durumu bu şekilde algıladığında kaygı tepkileri kişinin işlevini bozacak şekilde çoğalmaktadır. Kaygı ile birlikte yüz kızarması ve/veya kalbin hızla çarpması gibi bazı bedensel tepkiler ortaya çıkabilmekte ve kişi bu durumun diğer insanlar tarafından fark edileceğinden korkarak daha da kaygılanmaktadır. Bu ise kişinin sürekli olarak görünüşü, duygu ve davranışları ile ilgili gereğinden fazla meşgul olmasına, diğer insanlara yeterince dikkatini verememesine sebep olmaktadır. Kişinin kendisine yönelik bu aşırı dikkati, sosyal ortamlarda kendisini diğer insanların gözünden bir 'sosyal nesne' olarak görmesi ile belirgindir. Dikkatini sosyal ortam yerine kendine odaklamış olan kişi, içinde bulunduğu duruma ait ipuçlarını kaçırarak durumun gerekliliklerini yerine getirememektedir. Dışa yönelik dikkatin eksik oluşu ve kaygının getirmiş olduğu gerginlik kişinin diğer insanlara sıcak davranmasını ve dolayısıyla onlardan sıcak bir şekilde karşılık görmesini zorlaştırmaktadır. Sonuç olarak sosyal kaygı bir kısır döngü içinde, kişinin kendisi ve sosyal çevresi ile ilgili olan olumsuz inançlarından

beslenerek sürmektedir (Clark ve Wells, 1995; Bögels ve Mansell, 2004). Bundan yola çıkılarak sosyal kaygının bilişsel temelini değerlendirilme korkusunun oluşturduğu söylenebilmektedir (Kashdan ve ark., 2011). Uluslararası Hastalık Sınıflandırması ICD-10'a göre de sosyal kaygısı olan bir kişi, eleştirileceği düşüncesi nedeniyle diğer insanlar tarafından gözlenmekten kaygı duymaktadır (WHO, 2015).

Hofmann (2007)'a göre sosyal kaygının ortaya çıkmasında kendilik algısı önemlidir. Kendilik algısı kişinin geçmiş deneyimlerinin katkısıyla kendisi hakkındaki değerlendirmelerini içeren zihinsel temsillerdir (Markus, 1977). Kendilik algısı diğer insanlar ve içinde bulunulan durum hakkındaki inançları, düşünceleri ve davranışları etkilemektedir (Kendall, 1983). Buna göre kendilik algısı olumsuz yönde olan bir kişi sosyal bir ortamdaki standartlara uyum sağlayamayacağına, yaptığı bir hatanın bedelinin ağır olacağına ve duyguları üzerinde yeteri kadar kontrolünün olmadığına inandığında bir aksilik yaşayacağına dair beklentiye girmekte ve dolayısıyla kaygı yaşamaktadır (Hofmann, 2007).

Vertue (2003)'e göre sosyal kaygı, kişinin kendi ve diğer insanlar ile ilgili inançlarını içeren içsel modellerin bir parçasıdır. Kişinin kendisi ve diğer insanlara dair algısını belirleyen, bebeklik döneminde ihtiyaçların yeterli şekilde karşılanıp karşılanmadığı ve bakım verenlerin yaklaşım biçimidir. Bakım verenler ilgili, sevgi dolu davrandıklarında ve bebeğin ihtiyaçlarını zamanında karşıladıklarında bebek kendisinin sevilebilir olduğuna, diğer insanlardan sevgi alabileceğine dair olumlu inançlar geliştirmektedir. Bu dönemde temeli atılan inançlar hayat boyu devam edebilmekle birlikte kişinin düşünce ve davranışlarına yön vermektedir. Kendisi ve diğerleri hakkında olumlu temsillere sahip olan kişiler, diğer insanların kendisi hakkında olumlu düşüncelere sahip olduklarına inandıkları için sosyal durumlardaki olumsuz olayları genellikle tehdit olarak algılamamaktadırlar. Dolayısıyla da sosyal kaygı yaşama ihtimalleri daha düşüktür. İhtiyaçları zamanında karşılanmayan ve yeterli sevgiyi göremeyen bir bebek ise kendisi ve diğerleri hakkında olumsuz inançlara sahip olmakta; bu durum ileriki yıllarda da insanların gözünde iyi izlenim oluşturma çabası, küçük düşme korkusu ve insanlardan sürekli onay alma ihtiyacı şeklinde kendini göstermektedir. Bunun sonucunda sosyal bir durumda kişi kendisinin görünüşü, hareketleri ve diğer insanlar tarafından kabul görüp görmediği

ile ilgili daha olumsuz yorumlamalarda bulunduğundan sosyal kaygı yaşama ihtimali de yüksektir.

Vertue (2003)'ye göre kendileri ve diğerleri hakkındaki algıları olumsuz olan kişilerde aynı zamanda sosyal beceri konusunda sorun yaşamaktadırlar. Sosyal beceri bir sosyal bir etkileşim sırasında kişinin gerektiği ölçüde konuşma, göz göze gelme, mimik ve jestleri kullanma gibi davranışlarda bulunabilmesidir. Sosyal beceri eksikliği, başarılı bir şekilde sosyal etkileşimleri başlatmak ve sürdürmek konusunda zorluklara sebep olmaktadır. Bu eksiklik nedeniyle kişi sosyal ortamlarda gerektiği gibi ve rahatça davranmamaktadır. Bunun diğer insanlar tarafından olumsuz değerlendirileceğine inandığından, bir kısır döngü halinde sosyal durumlarda kaygı duymaya ve bu durumlardan kaçınmaya başlamaktadır. Sosyal ortamlardan geri çekildiğinde ise başarılı sosyal deneyimler yaşayarak olumsuz temsillerin değişmesi fırsatı oluşmamakta ve dolayısıyla sosyal kaygı sürmektedir (Spence, Donova ve Brechman-Toussaints, 1999; Vertue, 2003).

Sosyal kaygını sürmesine hizmet eden en önemli faktörler kişinin 'kaçınma' ve 'güvenlik' davranışlarıdır. Sosyal bir ortamda, sosyal açıdan bir tehlike algılayan bir kişi bu tehlike algısından doğan kaygıdan kurtulmak, kaygıyı azaltmak ya da diğer insanlardan gizlemek için bazı yöntemlere başvurmaktadır. Bu yöntemlerden kaçınma davranışı, sosyal ortama hiç girememek ya da içinde bulunulan sosyal ortamdan uzaklaşmak şeklindedir. Bunun sonucunda kişi kaygıdan kurtulsa da korktuğu durumla yüzleşemediği için benzer bir durumda kaygısı devam etmektedir. Güvenlik davranışı ise ortamdan ayrılmadan, kişinin yaşadığı sıkıntıyı azaltmak için başvurduğu yöntemlerdir. İçinde bulunulan duruma göre kişinin korkuları da farklılık göstermekte; kimi durumda kontrolü kaybetmek, kimi durumda düzgün cümle kuramayı komik duruma düşmek gibi korkular söz konusu olabilmektedir. Bu gibi istenmeyen durumlarla karşılaşmamak için kişinin geliştirdiği davranışlardan bazıları insanlarla iletişim seviyesini azaltmak amacıyla gözlerini kaçırmak, kısık ses tonuyla ve az miktarda konuşmak, insanların arasına karışmadan uzakta durmak, bir yerlere yaslanmak şeklindedir. Bu davranışlar sosyal performansı kötü etkileyerek kişinin işlevselliğini bozmaktadır, sosyal hayattan elde ettiği faydaları da kısıtlamaktadır. Ayrıca bu davranışlar diğer insanlar tarafından da yadırganabilmekte

ve olumsuz tepkilere yol açabilmektedir. Sonuç olarak kişi bir kısır döngüye girerek sosyal ortamlardan kaçınmaya devam etmekte ve kaygı değişmeden sürmektedir (Beidel, Turner ve Dancu, 1985; Salkovskis, 1991; Hofmann, 2007; Rapee ve Heimberg, 1997; Wells ve ark., 1995; APA, 1980).

1.2.3. Sosyal Kaygı Yaşayan Kişilerin Özellikleri

Sosyal kaygı yaşayan kişilerin tüm özellikleri aynı olmamakta, kaygı farklı şekillerde ve şiddette yaşanabilmektedir (Eldoğan, 2018). Kişiye göre kaygı duyulan durumlar değişebilmekle birlikte genellikle sosyal ortamlarda kaygı duyan kişinin en önemli korkuları olumsuz değerlendirilmektir. Bu kişiler diğer insanların kendileri hakkında düşündüğüne çok önem vermekte ve kendi davranış biçimlerinin onaylanmama ihtimali üzerinde gereğinden fazla düşünmektedirler (Poulton ve Andrews, 1996). Bu nedenle kişilerin çevreye dair dikkatleri oldukça fazladır ve sosyal olarak tehdit oluşturabilecek herhangi bir duruma karşı seçici olarak farkındalıkları mevcuttur (Hofmann, 2007).

Kişinin insanlar tarafından görülebileceği herhangi bir ortamda, görünüşü ve davranışlarına dair nasıl değerlendirileceği ile ilgili endişe duyması 'izleyici algısı' olarak adlandırılmaktadır. Yolda yürümek gibi basit bir eylem bile insanlar tarafından izleniyormuş gibi algılanmakta ve değerlendirilmek ile ilgili endişe meydana getirebilmektedir. Kişiler bu şekilde sürekli olarak yüz ifadeleri, nasıl davrandıkları, duruş şekilleri gibi dışarıdan nasıl göründükleri ile ilgili konularda kendilerini izleyerek değerlendirmektedirler. Fakat bu objektiflikten uzak, kişilerin dışarıdan nasıl göründüklerine dair olumsuz inançlarını içeren çarpıtılmış bir değerlendirmedir. Bu şekilde insanlara karşı küçük düşme ve eleştirilme düşüncesi abartılmaktadır (Rapee ve Heimberg, 1997). Kendine yönelik bu olumsuz odaklanma durumu, özellikle tanıdık olmayan insanların yanındayken daha fazla kendini göstermektedir (Kashdan ve ark., 2011). Bu da kaygıya sebep olduğundan kişiler yanlarında güvendikleri, yakın hissettikleri insanlar olmadığı sürece yalnız kalmayı tercih edebilmektedirler (Brown, Silvia, Myin-Germeys ve Kwapil, 2007).

Kişilerde kaygıya neden olan davranışlar arasında en yaygın olanı bir topluluk içinde konuşmaktır. Bir topluluğa konuşma vermek ya da insanlarla bir

konuşma başlatmak ve sürdürmek, yeni insanlar ile tanışmak şeklinde olabilmektedir. Bunun dışında halka açık yerlerde yiyip içmek, başka biri tarafından gözlenirken yazı yazmak ve halka açık tuvaletleri kullanmak da kaygıya sebep olabilecek durumlar arasında yaygın olarak gösterilmektedir (Hofmann ve ark., 2004).

Sosyal kaygıya sahip kişilerin çoğunluğu sosyal etkileşimler için yeterli becerilere sahip değildir ve bu sebeple iletişimde bulunmak istedikleri insanlara karşı kendilerini ifade etmekte güçlük çekmektedirler (Turk, Heimberg, Luterek, Mennin ve Fresco, 2005; Beidel ve ark., 1985). Yeterli sosyal becerilerin bulunmaması, kişilerin olumsuz yorumlanabilecek davranışlar gerçekleştirmesine ve bunun sonucunda diğer insanların onlardan uzak durmasına sebep olabilmektedir. Aynı zamanda kaygıyı azaltmak amacıyla gerçekleştirilen güvenlik davranışları da iletişimde bulunan insanlar tarafından olumsuz tepkilere yol açabilmektedir. Bu gibi durumlar sosyal kaygıya sahip kişiyi arkadaş olarak seçilme konusunda daha az cazip kılmaktadır (Alden ve Bieling, 1998).

Sosyal kaygıya sahip kişilerin yalnızca olumsuz değil; olumlu değerlendirilmeye dair korkuları da vardır. Çünkü diğer insanlar tarafından toplum içinde olumlu bir şekilde değerlendirilmek, kaygılı kişiler tarafından dikkat çeken ve kontrol edilemeyecek durumlar silsilesi olarak algılanmaktadır. Örneğin iyi bir sosyal konumda olmak, bu konumu koruyamama ve hayal kırıklığı ile sonuçlanma olasılığına dair kişilerde endişeler oluşturmaktadır (Weeks, Heimberg, Rodebaugh ve Norton, 2008). Bu sebeple sosyal kaygıya sahip kişiler için olumlu bir sosyal etkileşim bile olumsuz tepki oluşmasına sebep olabilir (Walsh, 2002). Nitekim onaylanmama ve karşılık bulamama endişesiyle olumlu duygularını da karşıdaki insanlara ifade etmekte zorluk çekmektedirler (Turk ve ark., 2005). Dolayısıyla kişiler sosyal imkânlardan gereği gibi yararlanamamakta; hatta bazen kendi istekleri ile olumlu durumu yok etmektedirler. Bu şekilde olumlu sosyal etkileşimlerden ve durumlardan keyif alamadıkları için hayat kaliteleri de genellikle düşüktür (Kashdan ve ark., 2011).

Sosyal kaygıya sahip kişiler, kişiler arası ilişkilerde de ‘düşmanca’ ve ‘boyun eğen’ olmak üzere iki farklı şekilde değerlendirilebilmektedir. Düşmanca davranan grupta ilişkilerde daha fazla öfke sorunu, güvensizlik, düşmanlık söz konusu iken diğer grupta hakkını arayamama, aşırı fedakârlık, sömürülmeye yatkınlık ve aşırı boyun eğicilik gibi davranışlar söz konusudur (Kachin, Newman ve Pincus, 2001).

Sosyal bir ortamda, iletişimde bulunulan insanların reddedici ve soğuk oldukları düşüncesi, destekleyici ve anlayışlı oldukları düşüncesinden daha fazla kaygıya sebep olmaktadır. Reddedilme ihtimaline yönelik bu düşünce, kişide öfke oluşturabilmektedir (Gilbert, 2001). Sosyal kaygı yaşayan bir kişi, öfkeli bir şekilde davranmanın olumsuz değerlendirilmeye ve eleştirilmeye sebep olacağına inandığı için öfkesini bastırmakta; bunun sonucunda da öfke duyduğu kişilere küsmek ya da arkalarından konuşmak gibi davranışlarda bulunabilmektedir (Erwin, Heimberg, Schneier ve Liebowitz, 2003).

Kaygının daha şiddetli ve birçok sosyal durumda görülmesi ile belirgin ‘genelleşmiş sosyal kaygı’ yaşayan kişiler, yalnızca belli durumlarda kaygı yaşayan kişilere göre daha depresif, daha utangaç ve sosyal beceri konusunda daha eksiktirler. Aynı zamanda diğer insanlara karşı kindarlık, soğuk davranışlar, sosyal ortamlardan kaçınma ve kendini savunma konusunda eksiklik gösterme de daha yaygın görülmektedir (Heimberg ve ark., 1993; Kachin ve ark., 2001). Mannuzza ve ark. (1995)’a göre genelleşmiş sosyal kaygıya sahip kişiler genellikle bekar, insanlarla iletişimde bulunmaktan oldukça çekinen kişilerdir. Ayrıca büyük çoğunluğu sosyal kaygıya eşlik eden depresyon, açık alan fobisi (agorafobi), yaygın kaygı bozukluğu gibi başka zihinsel bozukluklara daha sahiptir (Turk ve ark., 2005; Holt ve ark., 1992). Lecrubier ve Weiller (1997)’e göre sosyal kaygı ile birlikte ortaya çıkan en yaygın zihinsel bozukluk depresyondur. Özellikle erken başlayan sosyal kaygı depresyonun ortaya çıkması için ortam hazırlamaktadır. Dahası, depresyon ve sosyal kaygının aynı anda bulunduğu kişilerde intihar girişimleri de söz konusu olabilmektedir.

Thomas, Thevos ve Randall (1999)’ın alkol kullanımı ile ilgili bir araştırmasında sosyal kaygıya sahip kişiler, kaygısı olmayan kişilerden daha fazla

alkol kullanmamalarına rağmen, daha fazla alkol bağımlılığı göstermişlerdir. Bu fiziksel bir bağımlılıktan ziyade, sosyal ortamlarda duydukları stresle başa çıkabilmek, daha rahat davranabilmek ve işlevselliklerini artırmak için geliştirilen psikolojik bir bağımlılıktır.

1.2.4. Sosyal Kaygının Başlangıcı ve Tedavisi

Sosyal kaygının başlangıç dönemi genellikle ergenlik çağı olsa da çocukluktan itibaren görülmesi de mümkündür (Hofmann ve ark., 2004). Sosyal kaygının genelleşmiş alt boyutunda başlangıç yaşı 10 yaş ve altı; kaygının sadece belli durumlarda görüldüğü genelleşmemiş alt boyutunda ise 16 yaş civarındadır (Mannuzza ve ark., 1995). Diğer zihinsel bozukluklara göre başlangıç yaşı erken olan sosyal kaygının ileriki yaşlarda kalıcı olmasını önlemek amacıyla belirtilerini iyi anlamak ve önlemine almak önemlidir. Çünkü özellikle çocuklukta başlayan sosyal kaygı, çocuğun davranışlarını oldukça kısıtlayarak olumlu deneyimler edinmesini zorlaştırmakta, bu durum da sosyal kaygı belirtilerinin kronikleşmesine sebep olmaktadır (Lim ve ark., 2012).

Sosyal kaygı toplum içinde yaygın ve tedavi edilebilir bir rahatsızlıktır. Sosyal kaygının azaltılması ve yok edilmesi amacıyla çeşitli müdahale programları, tedavi yöntemleri mevcuttur. Kişinin durumuna göre ilaç tedavisi ve psikoterapi birlikte kullanılabilir gibi bu iki yöntemin ayrı ayrı da uygulanması mümkündür (Walsh 2002). Uygun olmayan inançların değiştirilmesi için bilişsel davranışçı terapi etkili bir psikoterapi yöntemidir (Poulton ve Andrews, 1996). Sosyal kaygının etkili şekilde tedavisinde, ilk olarak kişilerin kendileri ve başkaları hakkında sahip oldukları uyumsuz inançlardan kurtulmaları, daha sonra da korktukları sosyal durumlar ile yüzleşmeleri ve bu durumlara karşı duydukları korkuları olumlu duygularla değiştirmeleri hedeflenmektedir (Turk ve ark., 2005).

Toplum içinde sosyal kaygının tedavi edilmesi gereken bir rahatsızlık olduğuna dair yeterince farkındalık gelişmediğinden, sosyal kaygı yaşayan kişilerin büyük çoğunluğu sosyal kaygıdan ziyade, sosyal kaygıyla birlikte ortaya çıkan depresyon gibi diğer şikayetleri sebebiyle profesyonel yardım arayışına

girmektedirler (Lecrubier ve Weiller, 1997). Wang ve ark. (2005)'nin bulgularına göre sosyal kaygıya sahip kişilerin yarıya yakını, yaklaşık 15-20 yıl kaygı yaşadıkdan sonra tedavi arayışına girmektedir.

1.3.SOSYAL BECERİ

1.3.1. Sosyal Beceri Kavramı

İnsanoğlunun birbiri ile iletişim kurması, insanlığın var oluşundan itibaren söz konusu olan önemli bir ihtiyaçtır. İnsanların bir arada yaşıyor olmaları sosyal hayatı gerekli kılmakta, dolayısıyla iletişim kurmak sosyal hayatın en önemli yapıtaşlarından birini oluşturmaktadır. Hayatın her döneminde gerekli olan iletişimin sağlıklı ve kaliteli bir şekilde kurulabilmesi ve sürdürülebilmesinde sosyal beceriler önemli bir role sahiptir. Yeterli sosyal becerilere sahip olmak kişinin toplum hayatına uyum sağlayabilmesi; yani çevresel koşulların farkında olarak diğer insanların davranışlarını anlayabilme ve öngörebilmesi bakımından önemlidir. Toplumda diğer insanlar ile bir arada yaşadığının bilincinde olarak sorumluluk almak, sosyal hayatın gereklilikleri ile başa çıkabilmek, kazanç elde etmek ve insanlara yardım etmek gibi sosyalleşme gerektiren durumlar için gereklidir. Bu nedenle sosyal becerilere hayat boyu ihtiyaç duyulmaktadır (Slomowski ve Dann, 1996, akt. Babakhani, 2011; Gökel ve Dağlı, 2017; Çubukçu ve Gültekin, 2006; Kalafat ve Kıncal, 2008;)

Sosyal beceri ile ilgili çalışmalar, 1920'li yıllarda Thorndike ve diğer araştırmacıların (bkz. Hunt, 1928; E.L. Thorndike, 1920; R.L. Thorndike, 1936) 'sosyal zekâ' kavramı üzerine çalışmalarına kadar uzanmaktadır (Riggio, 1986). Sosyal becerinin tam olarak hangi davranışları içerdiği ve bu davranışların özelliklerinin ne olduğu hakkında net bir görüş olmamakla birlikte, araştırmacılar tarafından ortaya konulmuş birçok tanım mevcuttur (Bacanlı, 1999, akt. Akfırat, 2006).

Dowrick (1986)'e göre sosyal beceri, belli bir sosyal durumda kişinin kendisi, diğer insanlar ve sosyal normlar açısından uygun bir şekilde davranmasıdır (akt. Aktı ve Gürol, 2012). Bunun için kişinin, kendisinin ve diğer insanların davranış, duygu

ve düşüncelerinin farkında olması gerekmektedir (Çubukçu ve Gültekin, 2006). Sorias (1986)'a göre sosyal beceriler, içinde bulunulan ortama uygun biçimde davranmada, diğer insanlar ile uygun ilişkilerin kurulmasında ve sosyal hedefleri gerçekleştirmede önemli rol oynayan davranış biçimleridir. Sosyal beceriler sayesinde duyguların uygun biçimde anlatılabilmesi, gerektiğinde hakkın savunabilmesi, insanlardan yardım istenebilmesi ve uygun olmayan isteklerin geri çevrilebilmesi kolaylaşmaktadır (akt. Akçamete ve Avcıoğlu, 2005). Bununla bağlantılı olarak sosyal becerilerin yeterli oluşu ile mutluluk arasında önemli bir ilişki bulunmaktadır (Argyle ve Lu, 1990).

Sosyal beceri Kelley (1982)'e göre iletişim sırasında diğer insanlardan olumlu geribildirim alınmasını sağlayan (akt. Şahin, 2001), kişiye ödül getiren ve cezayı engelleyen (Libet ve Lewinshon, 1973), yüz ifadesi, ses tonu, tercih edilen kelimeler, beden duruşu ve hareketler gibi sosyal ortamlarda gerçekleştirilen sözlü ve sözsüz davranışlar bütünüdür (Korinek ve Popp, 1997). Benzer şekilde Yüksel (1999)'e göre başkalarından olumlu tepkiler alınmasına yardımcı olan ve olumsuz tepkilerin gelmesini önleyen, sosyal açıdan kabul gören, bilişsel ve duygusal öğeleri barındıran öğrenilebilir sosyal davranışlardır (akt. Balcı ve Kalkan, 2001). Marshall ve McCandless (1957) sosyal beceriye sahip olmanın, sosyal ortamlarda pozitif geri bildirimler alarak daha fazla sosyalleşmeye yardımcı olduğunu ve sosyal becerisi yüksek kişilerin arkadaş canlısı olduklarını, sosyal ortamlara katılım sağlama ve insanlardan kabul görme olasılıklarının yüksek olduğunu belirtmektedir. Bu durum sosyal becerisi yüksek kişilerin sosyal bağlantılarının geniş olmasını sağlamakta ve mesleki anlamda iş bulmalarını da kolaylaştırmaktadır (Riggio, 1986)

Gresham ve Reschly (1987) literatürdeki sosyal beceri tanımlarını 3 başlık altında incelemiştir: Akran kabulü tanımı, davranışsal tanım ve sosyal geçerlilik. Akran kabulü tanımına göre, sosyal becerileri yüksek olan çocuklar arkadaşları arasında popüler olmakta, dolayısıyla arkadaşları tarafından kabul görmektedirler. Fakat popülerliği sağlayan davranışların neler olduğu konusunda yeterli bilgi bulunmamaktadır. Davranışsal tanım, takdir edilme olasılığı en fazla olan ve kişiyi olumsuz sosyal sonuçlardan koruyan davranışlardır. Bu tanımın avantajlı yanı, hangi davranışın sosyal beceri davranışı olduğunun ve hangi durumlarda

gerçekleştirildiğinin doğrudan belirlenebiliyor olmasıdır. Sosyal geçerliliğe göre sosyal beceri ise, belli bir durum içinde sosyal açıdan önemli sonuçlara sebep olan ve kişiye fayda sağlayan davranışlardır. Bunlardan bazıları diğer insanlar tarafından olumlu tepkiler almak ve kabul görmek, akademik başarı gibi olumlu durumlardır (Gresham ve Reschly, 1987; Elliot, Sheridan ve Gresham, 1989). Belirli sosyal beceriler, genel okul başarısının yanı sıra, akademik görevleri yerine getirmede de önemli bir araç görevi görmektedir (Cartledge ve Milburn, 1978).

Korinek ve Popp (1997) sosyal becerileri arkadaşlık ilişkileri (selamlaşma, dinleme, soru sorma ve soruları yanıtlama, iletişimleri başlatma ve sürdürme); hayatta kalma/başa çıkma becerileri (yardım alma, kurallara uyma, öfkeyi uygun şekilde ifade edebilme, olumsuz sosyal durumlara uygun tepkiler verebilme) ve problem çözme/karar verebilme becerileri (problemi tanımlayabilme, hedef koyabilme, alternatif oluşturma ve fikir alışverişinde bulunma) şeklinde tanımlamışlardır. Bütün bu davranışların biliniyor olması kadar, uygun durumlarda sergilenmesi de önem arz etmektedir. Olumlu sosyal sonuçlar, bu davranışların ortaya konulma şekli, zamanı ve ortamı ile bağlantılıdır.

Riggio (1986) sosyal becerileri çok boyutlu bir şekilde açıklamıştır. Bu boyutlar: Duygusal dışavurum, duygusal duyarlılık, duygusal kontrol, sosyal dışavurum, sosyal duyarlılık, sosyal kontrol ve sosyal manipülasyondur.

- *Duygusal dışavurum (Emotional expressivity)*: Sözel olmayan duygusal mesajların ifade edilmesidir. Bu becerileri yüksek olan kişiler, diğer insanların duygusal durumlarını da olumlu etkileyebilmektedirler. Aşırılığı durumunda kendi duygusal durumlarını kontrol etmede zorluk da yaşayabilmektedirler.
- *Duygusal duyarlılık (Emotional sensitivity)*: Diğer insanlardan gelen sözsüz mesajları algılayarak çözümleyebilme becerisidir. Bu kişiler insanların duygusal durumlarını gözlemlemeye ve çözümlemeye önem vermektedirler. Bu boyuttaki becerileri yüksek olan kişiler, duygusal ipuçlarını etkili şekilde yorumlayabildikleri için, kendi duygusal durumlarının diğer insanlardan etkilenmesi söz konusudur.

- *Duygusal kontrol (Emotional control)*: Sözsüz ve duygusal ifade barındıran mesajları düzenleme ve kontrol edebilme becerisidir. Bu boyutta becerileri olan kişiler, içinde buldukları duygusal durumu kontrol edebilme ve ortama uygun olarak düzenleyebilme konusunda başarılıdırlar.
- *Sosyal dışavurum (Social expressivity)*: İnsanlar ile etkili şekilde sözlü iletişim kurma becerisidir. Bu boyuttaki becerileri yüksek olan kişiler genellikle dışa dönüktürler, konuşma başlatmada başarılıdırlar ve içlerinden geldiği gibi konuşmaya yatkındırlar. Aşırılığı durumunda konuşmalarını kontrol etmekte sıkıntı yaşayabilmektedirler.
- *Sosyal duyarlılık (Social sensitivity)*: Sözlü iletişimi anlayabilme ile ilgili becerilerdir ve sosyal kurallar, sosyal normlar hakkında bilgiye sahibi olmayı gerektirmektedir. Bu boyuttaki becerileri yüksek olan kişiler iyi bir dinleyici olabilmektedirler. Sosyal normlar konusunda bilgileri olduğundan, sosyal duyarlılıkları yüksek kişiler kendi davranışlarına aşırı odaklandıklarında, sosyal etkileşimlere katılım konusunda zorluk çekerek sosyal kaygı yaşama ihtimalleri söz konusudur.
- *Sosyal kontrol (Social control)*: Sosyal olarak kendini ifade edebilme yeteneğidir. Bu boyuttaki becerileri yüksek olan kişiler kendilerine güvenli, sosyal rollere uyumlu ve sosyal durumların gerektirdiği şekilde davranışlarını ayarlayabilmektedirler.
- *Sosyal manipülasyon (Social manipulation)*: Beceri olarak düşünülebileceği gibi aynı zamanda kişisel bir turum olarak da ele alınabilmektedir. Bu boyuttaki becerileri yüksek olan kişiler, zaman zaman sosyal ortamlarda sonuçları istedikleri yönde değiştirebilmek amacıyla durumları ya da insanları manipüle etmek gerektiğine inanmaktadırlar. Başkasını cezadan kurtarmak amacıyla kendini feda etme davranışı buna örnek olarak gösterilebilmektedir.

Bütün boyutların dengeli düzeylerde olması ve birbiri ile etkileşim halinde olması önemlidir. Aksi takdirde fazla baskın olan bir boyutun sosyal problemlere neden olabilme olasılığı yüksektir (Riggio, 1986).

Yüksel (2004)'e göre sosyal beceriler: İletişim kurma, paylaşımda bulunma, kurallara uyma, iş birliği yapma ve girişimcilik, nesnelere tanımlama ve karar verme davranışları şeklindedir (akt. Aktı ve Gürol, 2012).

Akkök (1996) sosyal becerileri altı grupta toplamıştır. Bunlar: Bir ilişkiyi başlatma ve sürdürme (dinleme, kendini tanıtmaya, teşekkür etme, yardım isteme, özür dileme, ikna etme gibi davranışlar); grupla bir işi yürütmeye (başkalarının görüşlerine saygı gösterme, sorumluluk alabilme); duygular ile ilişkili beceriler (kendinin ve diğerlerinin duygularını anlayabilme ve bunları uygun şekilde ifade edebilme, korku ile baş edebilme); saldırgan davranışlar ile baş edebilme (öfke ile baş edebilme ya da öfkeyi uygun şekilde ifade edebilme); stres durumlarıyla başa çıkabilme (baskı altında kalma ile baş edebilme, yalnızlık ile baş edebilme, başarısızlık ile baş edebilme) ve problem çözme ve plan yapma (çevreye dair bilgi sahibi olma, bir amaç dahilinde iş yapabilme) davranışlarıdır (akt. Çubukçu ve Gültekin, 2006).

Etkili ebeveynlik konusunda sosyal beceri direkt bir etkiye sahiptir. Nitekim tepkilere karşılık verebilme, göz kontağı kurma ve sürdürme, sözsüz iletişime dair ipuçlarına dikkat edebilme gibi beceriler, çocuk ve diğer yetişkinler ile iletişimin kalitesini doğrudan etkilemektedir. Dolayısıyla sosyal beceri, annenin çocuğa yeterli olabilmesindeki önemli faktörlerden biridir. Yakın sosyal ilişkiler kurma ve bu ilişkileri sürdürme konusunda sosyal beceriler temel bir etkiye sahip olduğundan, aynı zamanda ebeveynliği dolaylı yoldan da olumlu etkileyen bir özelliğe sahiptir. Sosyal becerileri yeterli olan bir annenin kaliteli yakın ilişkiler kurarak annelik konusunda destek alması ve çeşitli sıkıntılar ile başa çıkması kolaylaşmaktadır. Bu durum aynı zamanda annenin özgüvenini de yükseltmekte ve gereken annelik davranışlarını sürdürmesine yardımcı olmaktadır (Booth, Mitchell, Barnard ve Spieker, 1989).

Hops ve Cobb (1973)'a göre sosyal becerinin iki ayrı kategorisi vardır: Kişisel iletişim becerileri ve belli bir görevi yerine getirmeye yönelik beceriler. Kişisel iletişim becerileri arasında diğer insanlara yardım etmek, insanlarla paylaşımda bulunmak, gülümsemek, öfke yönetimi gibi davranışlar

sayılabilmektedir. Belli bir görevi yerine getirme ile ilgili beceriler ise özellikle akademik konularda bir görevi sürdürebilme, akademik gereklilikleri yerine getirebilme, bir sosyal ortama katılım sağlama gibi davranışlardır (akt. Cartledge ve Milburn, 1978).

Michelson, Sugai, Wood, Kazdin (1983) sosyal becerileri ‘kişiler arası bağlamdaki karmaşık davranışlar bütünü’ şeklinde tanımlamakta ve yedi özelliğten bahsetmektedirler:

1. Sosyal becerilerin kazanılması, öğrenme aracılığıyla gerçekleşmektedir (gözleme, model alma, geri bildirim alma gibi).
2. Sosyal beceriler sözel ve sözel olmayan davranışları içermektedir.
3. Sosyal beceriler etkili ve uygun şekillerde girişimlerde bulunmayı ve tepki vermeyi gerektirmektedir.
4. Sosyal beceriler olumlu pekiştirmeye (davranış gerçekleştirildikten sonra olumlu tepkiler alma gibi) neden olmaktadır.
5. Sosyal beceriler çevre ile etkileşim halinde olmayı, çevresel uyaranlara uygun zamanda ve uygun şekilde karşılık vermeyi gerektirmektedir.
6. Sosyal beceriler çevresel şartlardan etkilenmektedir ve duruma özgüdür. Kişinin cinsiyeti, yaşı ve iletişim kurulan kişinin özellikleri sosyal performans üzerinde etkiye sahiptir.
7. Sosyal becerilerdeki eksiklikler ve aşırılıklar belirlenerek müdahale edilebilmektedir.

McFall (1982)’a göre sosyal beceriyi açıklayan ‘özellik modeli’ ve ‘moleküler model’ olmak üzere iki model bulunmaktadır. Özellik modeline göre, sosyal beceri kişilik yapısına dahil olmakla birlikte, zaman içinde değişmeyen ve doğrudan ölçülemeyecek bir yapıdır. Belli bir durumda ortaya konulan performans sosyal beceri düzeyi hakkında fikir verebilmekle birlikte kişinin davranışları, sosyal becerilerinin yalnızca bir yansıması olarak değerlendirilebilmektedir. Moleküler modele göre, sosyal beceri gözlenebilir davranışlar bütünüdür ve zamana ve içinde

bulunulan duruma göre değişiklik gösterebilmektedir. Kişinin sosyal ilişkilerinin şekillenmesinde önemli bir etkiye sahiptir. McFall bu modelleri eleştirerek kendi “üç sistem” modelini ortaya koymaktadır. Bu model ile sosyal becerileri fizyolojik, bilişsel ve motor davranışlara göre değerlendirmektedir. Fizyolojik beceriler, kişinin otonom sistemi ile ilgili düzenleme ve denetleme becerileri; bilişsel beceriler, bir davranışı gerçekleştirirken gelen uyaran ve bilgilerin davranışa dönüştürebilmesi; motor beceriler ise diğer insanlar ile etkileşim kurma esasındaki sözel ve sözel olmayan davranışlardır (akt. Akfırat, 2006).

Elksnin ve Elksnin (1998)’e göre sosyal beceriler açıkça gözlenebilen davranışlarla birlikte, problem çözme becerileri gibi doğrudan gözlenemeyen davranışları da içerdiğinden karmaşık bir yapıdadır. İyi problem çözme becerileri, sosyal becerilerin ne zaman, nerede ve ne şekilde kullanılabileceğini bilmelerine yardımcı olmaktadır. Bazı sosyal beceri tipleri şu şekildedir:

- Kişiler arası davranışlar ile ilgili beceriler: Arkadaşlık kurma becerileridir. Kendini tanıtmaya, gruplara katılmaya, birilerinden yardım isteme ve yardım teklif etme, özür dileme, iltifat etme gibi davranışlar kişiler arası davranışlara örnek olarak gösterilebilmektedir.
- Akranlar ile ilgili beceriler: Sınıf arkadaşları tarafından belirlenebilen bu beceriler arasında, diğer bir kişinin duygusal durumunu doğru bir şekilde değerlendirebilme, diğerleri ile iş birliği halinde hareket edebilme, belli bir konuda bilgi talebinde bulunma gibi davranışlar yer almaktadır.
- Öğretmenin memnuniyeti ile ilgili beceriler: Akademik görevleri başarıyla yerine getirme, öğretmeni dinleme ve gereklilikleri yerine getirebilme gibi davranışlardır.
- Kendilik ile ilgili beceriler: Bu beceriler bir çocuk ya da yetişkinin bir sosyal durumu değerlendirebilmesi, bu durum için gerekli olan davranışları seçebilmesi ve bu davranışların etkili olup olmadığına karar verebilmesini gerektirir. Aynı zamanda öfke kontrolü, stresle başa çıkma ve duygularının farkında olabilme konusunda başarılı olmayı gerektirmektedir.

- Hakkını arama becerileri: Kişinin ihtiyaçlarını öfkeye başvurmadan ifade edebilmesine yardımcı olan davranışlardır.
- İletişim becerileri: Gerçekleşmekte olan bir konuşma sırasında gerektiği şekilde konuşma sırasını alabilme, dinleyici olarak gerekli yanıtları verebilme, konuşmaya dikkatini verebilme ve konuşan kişiye geri bildirim verebilme gibi davranışlardır.

Gresham ve Elliot (1990) sosyal becerinin beş ana özelliğini (CARES-cooperation, assertion, responsibility, empathy ve self-control) içeren davranışları belirtmektedirler. Bunlar: İş birliği, hakkını arama, sorumluluk, empati ve öz-kontroldür.

a. *İş birliği (Cooperation)*: Diğer insanlara yardımda bulunma, kurallara uygun davranma ve gerekli eşyalarını arkadaşı ile paylaşabilme.

b. *Hakkını arama (Assertion)*: Bilgi edinme amacıyla soru sorma, konuşma başlatma, diğerlerinin hareketlerine uygun tepkiler verebilme.

c. *Sorumluluk (Responsibility)*: Başkalarının haklarına saygı duyduğunu gösteren davranışlar sergileme.

d. *Empati (Empathy)*: Başkalarının duygularını önemseyişine dair davranışlarda bulunma.

e. *Öz-kontrol (Self-control)*: Özellikle anlaşmazlık durumlarında ve gergin ortamlarda uygun tepkiler verebilme (akt. Elliot ve Busse, 1991).

Calderella ve Merrell (1997) sosyal becerinin beş boyutunu şu şekilde açıklamaktadırlar:

- *Akranlarla ilgili beceriler*: Arkadaşlık kurabilme, arkadaşlar ile uygun diyaloglar kurabilme, tartışmalara katılma, arkadaşlarının başarılarını takdir etme ve liderlik edebilme davranışları.
- *Öz-denetim becerileri*: Öfkesini kontrol edebilme, kurallara uyma, gerekli durumlarda uzlaşmaya varabilme, sorunlar karşısında soğukkanlılığını koruyabilme davranışları.

- *Akademik beceriler:* Bağımsız olarak çalışabilme ve görevleri yerine getirebilme, okulun gerekliliklerini yerine getirebilme, boş zamanlarını etkili şekilde değerlendirebilme davranışları.
- *Uyuma becerileri:* Sorumluluklarını yerine getirebilme, kurallara uyma, iş/okul ile ilgili ödevleri yapma, yönergelere uyma davranışları.
- *Atılganlık becerileri:* Kendini tanıtmaya, insanlar ile konuşma başlatabilme, arkadaşlarını etkinliklere davet edebilme, grup çalışmalarına katılma ve duygularını ifade edebilme davranışları (akt. Erdlen ve Rickrode, 2007).

1.3.2. Sosyal Beceri Eksikliği

Kişiler arası ilişkiler, bir kişinin hayatında önemli bir yer tutmaktadır. Sosyal beceriler kişiler arası ilişkilerde başarı sağlayarak kişinin kaliteli bir sosyal hayatının olması için önemlidir. Bu becerilerden yoksun olmak sosyal hayatta sıkıntılara sebep olarak kişinin iç dünyasını da olumsuz yönde etkilemektedir (Balcı ve Kalkan, 2001). Literatürdeki birçok sosyal beceri tanımları hakkında bir uzlaşmaya varılmasa da eksikliğinde kişilerin sosyal ilişkilerinde ve kişisel hayatlarında oldukça sıkıntı yaşadıkları konusunda uzlaşılmıştır (Şahin, 2001).

Çocukluk dönemleri sosyal becerileri kazanma açısından önemlidir (Gökel ve Dağlı, 2017). Bazı çocuklar sosyal becerileri doğal olarak yetiştikleri ortamlarda öğrenebilseler de (Elksnin ve Elksnin, 1998) bazıları birtakım nedenlerden dolayı becerileri edinmede zorluk yaşamaktadırlar (Şahin, 2001). Çocuklarda öğrenme güçlüğü bu nedenlerden biridir (Korinek ve Popp, 1997). Bir diğer neden, kişinin kendi bedenini kabul etme ile ilgili yaşadığı sıkıntılardır (Kalafat ve Kıncal, 2008). Diğer insanların arasındayken rahatsız hissetme ve davranışlarda kısıtlılığa sebep olan utangaçlık (Jones, Briggs ve Smith, 1986) ve sosyal kaygı insanlarla uygun şekilde iletişim kurmayı dolayısıyla sosyal becerilerin kazanılmasını zorlaştırmaktadır (Kendall ve Braswell, 1985, akt. Elliott ve Busse, 1991).

Elksnin ve Elksnin (1998) sosyal becerilerin edinilmesi ve sergilenmesini engelleyen bazı durumlar olabileceğini öne sürmektedir. Bunlar:

- a. Bazı kişilerdeki sosyal durumlara katılma konusunda kaygı.

b. Sosyal becerilerin öğrenilip uygulanabileceği uygun fırsatlar bulunmayışı.

c. Bir davranışın sürdürülmesi için gerekli olan geri bildirimlerin olmayışı; beceri sergilendiğinde karşı taraftan alınan olumlu ve cesaretlendirici tepkilerin eksikliği.

d. Becerinin nasıl kullanılacağına bilinmesine rağmen, bunun için gereken uygun ortam ve zamanın belirlenemeyişi. Kişinin çevresel ipuçlarına dair algı eksikliği.

Gresham ve Elliot (1990) sosyal beceri eksikliklerini ‘bilgi’ ve ‘performans’ eksiklikleri olmak üzere iki ayrı şekilde tanımlamışlardır. Bilgi eksikliği uygun biçimde iletişim kurma yollarını öğrenememe durumudur. Performans eksikliği ise sosyal becerileri içeren davranışlara dair bilgiye sahip olursa da bu davranışların sergilenmesi gereken uygun düzeyi ya da zamanı belirlemedeki başarısızlıktır (akt. Elliot ve Busse, 1991).

Sosyal beceri eksikliği uzun veya kısa süreli olumsuz sonuçlara sebep olabilmekte ve bu sorunlar hayatın çeşitli alanlarında ciddi sıkıntılara sebep olabilmektedir. Sosyal becerileri eksik olan kişiler çevreye uyum sağlamada ve sağlıklı ilişkiler kurmada sıkıntılar çekmektedirler. Özellikle çocukluk döneminde görülen sosyal beceri eksikliği, akademik başarının kötü etkilenmesi ve sosyal uyum bozukluklarına neden olmakla birlikte, yetişkinlik yıllarında kalıcı olma olasılığı fazla olup çeşitli psikopatolojilerin ortaya çıkmasına zemin hazırlamaktadır (Elliot ve Busse, 1991; Elliot ve ark., 1989; Gökel ve Dağlı, 2017). Nitekim Strain ve Odom (1986) erken yaşlardaki sosyal beceri eksikliğinin, yetişkin yaşamındaki önemli sorunların en önemli belirleyicisi olduğunu belirtmektedirler (akt. Elksnin ve Elksnin, 1998).

Sosyal becerileri yetersiz olan çocuklar çevreye karşı güvensiz ve sosyal açıdan pasif olduklarından duygu ve düşüncelerini ifade etmekte, ihtiyaçlarını belirtmekte yetersizdirler. Bu durum entelektüel alanda ve kişiler arası iletişim konusunda yetersizliklere yol açmaktadır. Bu çocukların sosyal beceri eksiklikleri kontrol altına alınmadığında yetişkinlik dönemlerinde de devam etmektedir (Michelson ve ark., 1983).

Sosyal beceri yetersizliklerinden dolayı akranları tarafından yeterince kabul görmeyen çocuklarda ileriki yıllarda ortaya çıkan problemlerden ilki evlilik konusundadır: Bu kişilerin sosyal becerisi yüksek olan ve iyi sosyal ilişkiler kurmakta zorlanmayan kişilere göre evliliklerinde sürekli sıkıntı yaşama ve boşanma ihtimalleri daha fazladır. Bir diğeri iş hayatındaki sıkıntılardır: Bu kişilerin iş bulma aşamasındaki mülakatlarda zorlanma, iş arkadaşları ile de sıkıntı yaşama ve düşük iş performansı gösterme olasılıkları yüksektir. Dolayısıyla çalışma hayatında daha az tatmin olmaktadır (Parker ve Asher, 1987).

Yüksel (1997) sosyal becerinin, kişinin kendini ifade etmesi ve diğeri insanları anlayabilmesi için gerekli olduğunu, dolayısıyla eksikliği durumunda sosyal ve duygusal ihtiyaçların yeterince karşılanamayacağını belirtmektedir. Bunun sonucunda ise yalnızlık, utangaçlık, atılgan olamama (akt. Çubukçu ve Gültekin, 2006), sosyal kaygı ve sosyal ortamlardan kaçınma (Kalafat ve Kınca, 2008), sosyal ilişkiler kurmadaki sıkıntılarının yol açtığı özgüven eksikliği gibi durumlar söz konusu olabilmektedir (Babakhani, 2011).

Sosyal beceri eksiklikleri suçluluk ve anti-sosyal davranışlar, düşük akademik başarı, çocuk ve ergenlerde okulu bırakma (Ogilvy, 1994), alkol bağımlılığı (Scheier ve Botvin, 1988), depresyon ve kaygı bozukluğu, yalnızlık, iş ile ilgili zorluklar, madde bağımlılığı ve sosyal izolasyon gibi akademik, sosyal ve psikolojik açıdan sıkıntılara sebep olmaktadır (Hansen, Nangle ve Mayer, 1998). Ayrıca intihar vakalarına bakıldığında sosyal izolasyon ve kişiler arası ilişkilerde zorlukların önemli bir role sahip olduğu; bu nedenle sosyal beceri eksikliğinin intihar riskini de barındırdığı söylenebilmektedir (Parker ve Asher, 1987).

Sarason, Sarason, Hacker ve Basham (1985)'ye göre sosyal beceri ile sosyal destek arasında önemli bir ilişki mevcuttur. Sosyal becerinin yüksek oluşu, kişinin sosyal desteğini artıran bir faktördür.

1.3.3. Sosyal Beceri Kazandırmaya Yönelik Müdahaleler

Hansen ve ark. (1998)'a göre sosyal beceri yetersizliği, öğrenme eksikliğinden kaynaklanan ve uygun bir eğitim ile üstesinden gelinebilecek bir

durumdur. Sosyal becerisi düşük olan bir kişinin, düşünce yapısı ve iletişime dair tutumlarını değiştirmeyi öğrenerek sosyal durumlarda ortama ayak uydurabilmesi, duygu ve düşüncelerini rahatça paylaşarak daha özgüvenli bir şekilde davranabilmesi mümkündür (Balcı ve Kalkan, 2001).

Sosyal beceri eğitimi, kişileri sosyal çerçevede bilgileri uygun şekilde anlama ve gereği gibi davranma konusunda eğitmekte, dolayısıyla sosyal beceri düzeyinin artmasına yardımcı olmaktadır (Yüksel, 1999). Böyle bir eğitim programı, kişilerin zayıflıkları ve yetersizlikleri ile başa çıkabilmeleri açısından oldukça faydalı olmaktadır (Gökel ve Dağlı, 2017).

Sosyal becerisi yetersiz olan kişiler, sosyal ilişkiler kurma konusunda sıklıkla başarısızlık yaşamakta ve bu durum karşısında öfke ile tepki verebilmektedirler. Sosyal beceri eğitimi, kişiye sosyal durumlar içinde ne söyleyecekleri, nasıl davranacakları konusunda etkili şekilde beceri sahibi olmalarına yardımcı olmaktadır. Böylelikle öfkenin azalmasına, kişisel yeterliliğin artmasına ve sosyal ortamlara uyumun artmasıyla uygunsuz davranışların azalmasına yardımcı olmaktadır (Babakhani, 2011).

Sosyal becerilerin artmasıyla suçluluk davranışı azalmaktadır (Henderson ve Hollin, 1983). Sosyalle ilgili olumsuz inançların kaybolmasıyla sosyal aktivitelere katılım artmakta ve sosyal kaygı, depresyon, sosyal izolasyon düşüş göstermekte; kişilerin arkadaşlık ilişkileri daha iyi hale gelmektedir (Stravynski, Marks ve Yule, 1982).

Haynes-Clements ve Avery (1984) sosyal beceri eğitim programına dahil olduktan sonra kişilerin a) sosyal kaygılarında düşüş, b) kendilerini olumsuz değerlendirmedeki düşüş ve c) sosyal etkileşimlere aktif bir şekilde katılmaya dair yeteneklerinde artış söz konusu olduğunu belirtmektedir.

Sosyal becerileri artırmaya yönelik müdahalelerde sosyal öğrenme, bilişsel ve davranışçı kuramlar çerçevesinde (Altinoğlu-Dikmeer, 1997) model olma, koçluk yapma ve davranışı pekiştirme gibi teknikler kullanılmaktadır (Elliot ve Busse, 1991).

Elliot ve ark. (1989) sosyal beceriyi artırmaya yönelik kullanılabilir yöntemleri dört başlık altında açıklamışlardır. Bunlar:

- *Klasik koşullanma:* Kazandırılmak istenen davranışın pekiştirilmesi (ödüllendirilmesi) yolu ile gerçekleşmektedir.
- *Model olma:* Video görüntülerinin izlettirilmesi ya da başka biri tarafından örnek olarak uygulanarak öğretilmesidir.
- *Koçluk:* Kazandırılması istenen davranışlar hakkında ne yapılması gerektiğinin sözlü olarak açıklanması ve yönerge verilmesidir.
- *Sosyal-bilişsel müdahaleler:* Problem çözme ve sosyal yeterlilik ile ilişkili bilişsel süreçlere odaklanılmaktadır.

Cartledge ve Milburn (1978) bir davranışın değişmesi için gerekli olan tekniklerden bazıları 'pozitif pekiştirme' ve 'sosyal model alma' şeklindedir. Pozitif pekiştirme; gerçekleşmesi istenen davranış meydana geldiğinde pekiştirme verme yolu ile davranışın bir dahakine ortaya çıkma olasılığını artırma, sosyal model alma ise bir davranış gerçekleştirilirken onu izleme ve benzer koşullarda benzer şekilde tekrarlamadır. Bu teknikler sosyal becerileri artırmak için kullanılabilirlerdir.

Bandura'nın geliştirdiği sosyal öğrenme teorisine göre öğrenme, gözlem ve model alma yolu ile yapılmaktadır. Buna göre sosyal beceri eğitim programı üç aşamada gerçekleşmektedir. Bunlardan ilki sosyal becerinin ne olduğuna ve nasıl uygulanması gerektiğine dair bilgilendirme. Bunu izleyen adımda kişinin performansının artması adına, öğretilen bilgilerin gözde canlandırılması ve uygulamalı olarak prova edilmesi gelmektedir. Son olarak geri bildirim verme sergilenen davranışın sürmesinde veya sonlandırılmasına oldukça önemlidir. Bu nedenle sosyal beceriyle ilişkili davranışların provasından sonra davranışın yorumlanması ve takdir edilmesi önemlidir (Ladd ve Mize, 1983).

1.4.ÖZ-DUYARLIK

1.4.1. Öz-duyarlık Kavramı

Farkındalık, Budist psikoloji ekolünden ortaya çıkmış olan, mevcut durumda ne olup bittiğine dair bilinçlilik ve dikkatini verme uygulamasıdır (Brown ve Ryan, 2003). Dikkatin herhangi bir şeye bağlı kalmadan yalnızca o andaki duruma odaklanması, kişiye psikolojik bir özgürlük sağlamaktadır. Uygulaması doğu uygulamalarından olan meditasyona dayansa da (Martin, 1997), son zamanlarda batıdaki psikoloji ekollerine de uyarlanmaktadır (Thimm, 2017). Psikoterapi yöntemi olarak da psikolojik bozuklukların tedavisinde etkili bir şekilde kullanılmaktadır (Kabat-Zinn ve ark., 1992).

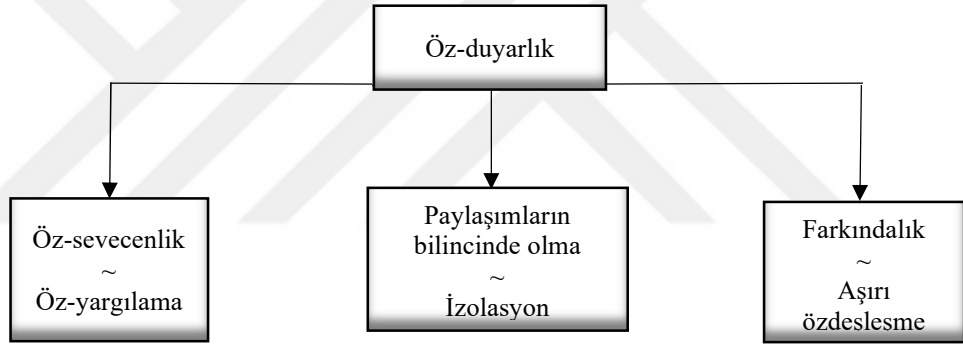
Farkındalık uygulamasında yaşanan deneyime hiçbir yorum ve duygu katmadan yalnızca dikkatini verme söz konusu iken; öz-duyarlık ise deneyimi kabul etmeyi ve buna ek olarak (deneyimi yaşayan kişi olarak) kişinin kendine şefkat ile yaklaşmasını gerektirmektedir (özellikle yaşanan deneyim acı verici olduğunda) (Neff, 2015).

Duyarlık kelime anlamı olarak merhamet, şefkat hisleri, duygulu ve hassas olma ile benzer anlamdadır (Demirci-Seyrek, Eranlı ve Tunç, 2016). Webster online sözlüğünde duyarlık “başka insanların sıkıntılarını, acılarını anlamak ve çözüm bulmak amacıyla bir şeyler yapmak” şeklinde geçmektedir (Neff, 2009). Duyarlık, bir insanın kendini hesaba katmadan bir diğer insanın refahını amaçlamasıdır. Diğerlerinin farkında olmayı ve onların sıkıntılarını dindirme isteği içinde olmayı, dolayısıyla özverili bir şekilde bir başkasına yardım etme davranışını gerektirir (Wispe, 1991). Bir başkasının hatası karşısında yargılamaksızın hatalı davranışın insanlık halinden kaynaklandığını, herkesin hata yapabileceği düşüncesine sahip olmayı gerektirmektedir. Öz-duyarlık da aynı şekilde kişinin kendi sıkıntılarını onlardan kaçmadan, kendini yıkıcı biçimde eleştirmeden kabullenerek kendine şefkat ile yaklaşmasıdır. Öz-duyarlık Budist psikolojisinden türemiş olan ve sağlık tutumları konusunda yeni bir bakış açısı sunan bir kavramdır. Batıdaki anlayışa göre duyarlık diğer insanlara yönelik gösterilen bir davranış biçimiye de Budist

anlayışına göre kişinin kendisine karşı duyarlı oluşu da oldukça önem taşımaktadır. Bu durum bencillik olmamakta, aksine öz duyarlılığa sahip olmak diğer insanlara da merhamet ile yaklaşmayı ve onları önemsemeyi de gerektirmektedir. Çünkü bu anlayışa göre yetersizlik, acı çekmek ve hata yapmak insan olmanın getirdiği yaygın durumlar olduğundan, kişinin kendisi dahil tüm insanlar merhameti hak etmektedir (Neff, 2003a-b). Öz-duyarlılık aynı zamanda kişinin kendine karşı duygusal olarak samimiyet ve sıcaklık ile yaklaşmasını gerektirmektedir. Bunun için de kişinin kendi iyi oluşunu gözetmesi, sıkıntılarına karşı duyarlı ve anlayışlı olması, sıkıntılarının kaynaklandığı nedenleri araştırması ve kendine karşı yargılayıcı olmaması gerekmektedir (Gilbert ve Procter, 2006).

Neff (2003a) öz-duyarlılığın öğelerini: 1) *Öz-sevecenlik (Self-kindness)*; 2) *Paylaşımların bilincinde olma (Common humanity)* ve 3) *Farkındalık (Mindfulness)* olmak üzere üç başlık altında açıklamıştır (bkz. Şekil 1). Buna göre *öz-sevecenlik*, kişinin yetersizlikleri ve hataları karşısında mükemmelliğin imkânsız oluşunu kabul ederek kendini sertçe eleştirmek yerine; kendine karşı anlayışlı, yumuşak ve destekleyici bir tarzda yaklaşmasıdır. *Öz-sevecenlik* sayesinde, hayat şartlarının zorluğu karşısında kişi yalnızca sıkıntıya katlanarak durumun geçmesini beklemek yerine, bu süreçte kendisini yatıştırmaya ve rahatlatmaya çalışan bir tutum içinde olmaktadır. Aynı zamanda kendini yargılamayı ve sertçe eleştirmeyi bıraktığında, duygu ve düşüncelerini daha dengeli bir şekilde yaşayarak bunların olumsuz etkilerinden daha az zarar görmektedir. *Paylaşımların bilincinde olma*, kişinin acılarını, yetersizliğini ve başına gelen kötü durumları yalnızca kendisinin yaşadığını düşünerek insanlardan kopuk ve izole olması yerine; diğer insanların da benzer durumları yaşıyor olabileceğine ve bütün bunların insanlığın ortak deneyimi olduğuna dair bilince sahip olmasıdır. Zayıflıkları, hataları ve sıkıntıları herkesin yaşayabileceği insanlık halleri olarak değil de anormal durumlar olarak görmek, kişinin bu durumlar karşısında ‘neden ben?’ diye düşünmesine, dolayısıyla da diğer insanlardan kopuk hissetmesine yol açacaktır. Son öge olan *farkındalık* ise kişinin acı verici duygu ve yaşantıları ile aşırı bir özdeşleşme içinde bulunması yerine; o anki zihinsel ve duygusal duruma herhangi bir yargı katmadan, dolayısıyla durumu abartmadan ve yok saymadan olduğu gibi gözlemlemesidir. Böyle bir durum

içindeyken kişi ya sorunun çözümüyle uğraştığından ya da kendini yargılamakla meşgul olduğundan, acı ile ilgili yaşamakta olduğu deneyimi gözen geçirip kabullenmeye vakit ayırmamaktadır. Aynı zamanda insanların genel olarak kendileri ile ilgili olumsuz duyguları abartmaya eğilimleri, kendilerini ve içinde buldukları durumları açık bir şekilde görmelerine engel olmaktadır. Bu noktada farkındalık, kişiye kendisini ve yaşamakta olduğu deneyimi net olarak görmesine yardımcı olmaktadır. Kişinin kendine karşı duyarlılığını artırabilmesi için, farkındalık aracılığıyla acı deneyimini kabullenmesi önemlidir (Neff, 2003a; Neff, 2011). Nitekim Chodron (1997)'a göre sıkıntılı durumlardan kaçınmak kişiyi daha korkulu ve sert bir hale getirmektedir (akt. Kirkpatrick, 2005).



Şekil 1. Öz-duyarlığın Öğeleri (Neff, 2003a)

Kişinin kendine karşı duyarlı olması, kendine acımasından ve ben-merkezcilikten tamamen farklıdır. Tıpkı bir başkasına acıma durumunda kişinin kendini acı çeken kişiden ayrı tutarak aynı acıyı yaşamadığına içten içe sevindiği gibi; kendine acıdığına da kişi yaşadığı acıları dünyada yalnız kendisi yaşıyormuşçasına kendini zavallı bir insan olarak düşünmektedir. Bu tavır kişiyi paylaşımların bilincinde olmaktan uzaklaştırarak, diğer insanlardan ayrı ve uzak olduğu hissine yol açmaktadır. Öz-duyarlık ise tam tersine, acı çekmenin insanlığın doğasında var olduğunun bilinciyle kişiyi izolasyondan kurtarıp diğer insanlar ile bağlılık duygusu içinde tutmaktadır (Neff, 2003a-2004). Bu durum aynı zamanda diğer insanlara karşı da duyarlı olmayı beraberinde getirdiğinden, ben-merkezciliğe engel olmaktadır (Neff, 2003b).

1.4.2. Öz-duyarlık ve Özgüven

Tıpkı öz-duyarlık gibi, özgüven de kişinin kendine yönelik olumlu duygular içinde olması ve kendini kabulü için önemlidir. Her iki durum da kişinin iyi oluşu üzerinde önemli role sahip olsa da aralarında belirli farklar bulunmaktadır. Yüksek özgüven sahibi olmak için herhangi bir konuda iyi bir performans sergilemek, iyi özelliklere sahip olmak ya da diğerlerinden daha üstün olmak gibi karşılaştırmalar yapılması söz konusudur. Bunun bir getirisi olarak kişi toplum içinde kendini ayrı bir yerde görerek ayrışma yaşayabilmektedir. Öz-duyarlık ise başkalarının değerini küçülterek kendini yüceltmektense, insanlığın kusurlu doğasının ve kimsenin mükemmel olmadığını bilincinde olarak kişinin kendine ve diğer insanlara yönelik şefkat içinde olmasını sağlamakta; bu bakış açısı da diğer insanlara karşı bağlılık duygularının gelişmesine yardımcı olmaktadır. Bu nedenle öz-duyarlık, özgüvene göre kişinin duygusal açıdan daha fazla dengeli olmasını beraberinde getirmektedir (Neff, Kickpatrick and Rude, 2007; Neff, 2009). Bunun yanı sıra öz-duyarlığa sahip kişiler bir konudaki performanslarını değerlendirse bile bu değerlendirmeyi kişiliklerinin bir parçası olarak, yani kişiliği iyi ya da kötü etkileyen bir şekilde yapmamaktadırlar. Yani kendilik algıları performanslarının iyi ya da kötü olmasına göre değişmemektedir. Bu nedenle bir konuda başarılı olmaya dair istekleri kendi değerlerini yüceltmek, diğerlerinden daha iyi olmak yerine; hayat kalitesini artırmak ve potansiyellerini en iyi şekilde kullanabilmektir (Neff, Hsieh ve Dejitterat, 2005).

Kişinin hataları ile yüzleşmesi özgüvenine zarar verebileceğinden yüksek özgüven sahibi olmak hatalarını örtbas etmesine ya da görmezden gelmesine neden olabilmektedir. Bunun aksine öz-duyarlık kişinin kendi kısıtlılıklarını farkına varmasına, kendini daha net ve doğru bir şekilde değerlendirmesine yardımcı olmaktadır. Çünkü öz-duyarlığa sahip bir kişi kusurlarını gizlemek yerine, kendisi ve diğer insanların iyiliği adına hatalarını düzeltmeye çalışmaktadır. Bu durum hatasız, diğer insanlardan farklı, eşi benzeri bulunmaz olduğu hissini azaltarak, özgüvenin aksine, kişiyi narsistik eğilimlerden uzak tutmaktadır. Bu nedenle öz-duyarlık, zihinsel sağlık bakımından önem arz etmektedir (Neff, 2003b). Nitekim Marshall ve ark. (2015)'a göre özgüvenin düşük olduğu kişilerde yüksek öz-duyarlık zihinsel

sağlığın korunması açısından önemli bir koruyucu role sahipken; öz-duyarlılığın da düşük oluşu önemli zihinsel sorunlara yol açmaktadır.

1.4.3. Öz-duyarlılığın Kişiyeye Faydaları

Blatt, Quinlan, Chevron, McDonald ve Zuroff (1982)'a göre yüksek öz duyarlığa sahip olan kişiler acılarını abartmadıkları için daha iyi zihinsel sağlığa sahip olmakla birlikte, depresyon ve kaygı gibi hastalıklara da daha az meyillidirler (akt. Neff, 2003b) ve hayat doyumları da yüksektir (Kirkpatrick, 2005). Özellikle zor dönemler geçirirken hislerini bastırmadan, uzun uzadıya takıntılı bir şekilde düşünme sürecine girmeden ve kendilerini yargılamadan içinde buldukları durumu kabul ettiklerinden dolayı, öz duyarlılığı olmayan ya da eksik olan kişilere göre daha az strese girmektedirler. Bunun bir getirisi olarak hata yapmaktan da daha az korkmakta; sinirlilik, tükenmişlik, utangaçlık ve aşağılık kompleksi gibi olumsuz duygu durumlarını daha az yaşamaktadırlar (Baer, 2015; Gilbert ve Procter, 2006). Travmalar ile ilgili olarak, öz-duyarlılık travma ile ilişkili psikopatolojilerin ortaya çıkmasına karşı koruyucu faktör ve aynı zamanda travmaların erken müdahalelerinde de kullanılan etkili bir yöntemdir (Zeller, Yuval, Nitzan-Assayag ve Bernstein, 2014).

Öz-duyarlılık, yalnızlık üzerinde direkt etkiye sahiptir. Buna göre sırasıyla toplumdan izole olmak, öz-yargılama ve aşırı özdeşleşme, yalnızlığın ortaya çıkmasına sebep olan faktörlerdendir. Öz-duyarlılığın öğeleri olan öz-sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve farkındalık ise yalnızlığı önleme noktasında oldukça önemlidir (Akın, 2010a). Öz-duyarlılığın bağımlılıkları azaltma konusunda da faydası olduğuna dair çalışmalar mevcuttur. Bu çalışmalarda öz-duyarlılığın artmasıyla birlikte günlük sigara içme miktarının (Kelly, Zuroff ve Foa, 2010) ve alkol bağımlılığının azaldığı gözlenmiştir (Brooks, Kay-Lambkin, Bowman ve Childs, 2012). Bunun yanı sıra öz-duyarlılığın öğelerinden öz-sevecenlik ve farkındalık, internet bağımlılığının ortaya çıkmasına engel olan faktörler arasında yer almaktadır. Buna karşılık öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme öğeleri ise internet bağımlılığı ile pozitif yönde bir ilişkiye sahiptir (İskender ve Akın, 2011). Bu veriler ışığında öz duyarlılığın psikolojik iyi oluş açısından önemi ve zorluklara

karşı etkili bir başa çıkma stratejisi olduğundan (Aydın ve Soyer, 2012) insanlara yardım etmeyi amaçlayan profesyonellerin kullanabileceği bir araç olarak önerilmektedir (Deniz, Kesici ve Sümer, 2008).

Öz duyarlık konusunda bir insanın kendine sevecenlikle davrandığında rahatına düşkün ve tembel olacağına; daha iyi bir insan olmak için kendine duygusal olarak sert davranması gerektiği yönünde düşünceler söz konusudur (Neff, 2004). Bunun aksine öz-duyarlık, zararlı davranışlardan vazgeçerek, zorlayıcı da olsa faydalı olanları yapma konusunda kişiyi cesaretlendirmektedir. Bu nedenle pasif bir şekilde kendini gözlemlemekten ziyade, aktif olarak çözüme ulaşmayı gerektirmektedir. Buradan yola çıkılarak öz-duyarlığın kişinin gelişimi için bir araç niteliğinde olduğu ve eksik oluşunun daha çok pasifliğe ve tembelliğe yol açacağı söylenebilmektedir (Neff, 2003a). Bununla birlikte öz-duyarlığın bileşenlerinden farkındalık uygulaması, kişinin yaşadığı olumlu ve olumsuz durumlara kendini kaptırmasına engelleyerek kendine olan hakimiyetini ve otonomisini artırmaktadır (Reyes, 2011).

Öz-duyarlık, mükemmeliyetçiliğin azalmasına yardımcı olmaktadır. Öz-duyarlığa sahip olan kişiler kendileri için yüksek standartlar koysalar da başarısız olduklarında buna çok fazla takılıp kalmamakta ve daha esnek olabilmektedirler (Neff, 2009). Kendilerine karşı olan bu tutum diğer insanlara karşı da geçerlidir; bir başka insanı yargılamadan önce kendilerini o kişinin yerine koymaktadırlar. Dolayısıyla farklı görüşlere karşı daha saygılı ve anlayışlı yaklaşmaktadırlar (Baer, 2015). Dolayısıyla öz-duyarlık insanların birbirine yardım etme bilincini geliştirerek insan ilişkilerine de katkı sağlamaktadır (Reyes, 2011). Bu nedenle öz-duyarlığın toplum içinde anlaşılması, toplumun daha kibar, daha az bencil, daha az izole edilmiş ve duygusal yönden daha gelişmiş bir durumda olmasına yardım edecektir (Neff, 2003a).

1.5. AMAÇ

Bu araştırmanın amacı genç yetişkinlerde yalnızlığın sosyal kaygı, sosyal beceri ve öz-duyarlık açısından incelenmesidir. Araştırmanın örneklemini çeşitli illerde yaşayan 18-40 yaş arası genç yetişkinlerden oluşmaktadır. Kişilerin yalnızlık, sosyal kaygı, sosyal beceri ve öz-duyarlık düzeylerini incelemek amacıyla ilgili ölçekler uygulanmıştır. Ölçeklerden elde edilen puanlar ile yalnızlığın yordanması bazı demografik değişkenler açısından ele alınmıştır.



İKİNCİ BÖLÜM

2.1. KATILIMCILAR

Araştırmanın örneklemini, yaş aralıkları 18-40 arasında değişen, yaş ortalaması 24,05 ve standart sapması 4,58 olan 356 genç yetişkin oluşturmaktadır. Katılımcıların %80,9'u kadın (288 kişi), %19,1'i erkektir (68 kişi).

2.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Bu çalışmada katılımcıların demografik bilgilerini elde etmek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan demografik bilgi formu ile UCLA Yalnızlık Ölçeği, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği, A Sosyal Beceri Ölçeği-80 ve Öz-duyarlık Ölçeği kullanılmıştır.

2.2.1. Demografik Bilgi Formu

18-40 yaş arası katılımcıların kişisel bilgilerini elde etmek amacıyla hazırlanan demografik bilgi formunda katılımcının yaşı, cinsiyeti, medeni durumu, çocuk sahibi olup olmadığı, mesleği, eğitim ve çalışma durumları, kardeş sayısı ve bununla birlikte geçirdiği önemli bir fiziksel rahatsızlığın, bir psikiyatrik tanısının ve kullandığı sürekli bir ilacın olup olmadığı gibi sorular yer almaktadır.

2.2.2. UCLA Yalnızlık Ölçeği

UCLA Yalnızlık Ölçeği (University of California Los Angeles Loneliness Scale), Russell, Peplau ve Cutrona (1978) tarafından geliştirilen ve kişinin yalnızlık derecesini değerlendiren dördümlü likert tipi bir ölçektir. Toplam 20 maddeden oluşmaktadır. Bu maddelerin 10 tanesi (1, 5, 6, 8, 9, 10, 15, 16, 19, 20) ters; geriye kalan 10 tanesi de (2, 3, 4, 7, 11, 12, 13, 14, 17, 18) normal olarak puanlanmaktadır. Ölçekten en az 20, en fazla 80 puan alınabilmektedir. Katılımcılardan ölçekteki maddeleri “(1): Ben bu durumu hiç yaşamadım”, “(2): Ben bu durumu nadiren yaşarım”, “(3): Ben bu durumu bazen yaşarım” ve “(4): Ben bu durumu sık sık yaşarım” düzeylerine göre yanıtlamaları istenmektedir. Buna göre düşük puan düşük yalnızlık düzeyine, yüksek puan ise yüksek yalnızlık düzeyini göstermektedir (Demir, 1989).

Ülkemizde ölçeğin geçerlik güvenirlik çalışması Demir (1989) tarafından yapılmış; ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı 0,96, test-tekrar test güvenirliği ise 0,94 olarak bulunmuştur.

2.2.3. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (LSKÖ)

Liebowitz (1987) tarafından geliştirilen Sosyal Kaygı Ölçeği, ‘kaygı’ ve ‘kaçınma’ olmak üzere iki alt boyuttan oluşan dörtlü likert tipi bir ölçektir. İki alt boyutta da aynı 24 madde yer almakla birlikte, ‘kaygı’ boyutu kişinin sosyal ortamlardaki etkileşimlerden ve performans göstermekten duyduğu kaygıyı; ‘kaçınma’ boyutu ise bu ortamlardan kaçınma düzeyini belirlemektedir. Her bir alt boyuttan elde edilen puanlar 24 ile 96 puan arasında; iki alt boyutun toplanması ile elde edilen toplam puan ise 48 ile 192 puan arasında değişebilmektedir. Puanın yüksekliği kaygı ve kaçınmanın şiddetine işaret etmekle birlikte toplamda 6 alanda değerlendirme yapılmaktadır. Bunlar: Toplam kaygı, sosyal etkileşim kaygısı, performans kaygısı, toplam kaçınma, sosyal etkileşimlerden kaçınma ve performans göstermekten kaçınmadır. Ölçekteki maddeler “(1): Yok ya da çok hafif”, “(2): Hafif”, “(3): Orta derecede” ve “(4): Şiddetli” olmak üzere kaygı ve kaçınmayı belirten düzeylere göre puanlanmaktadır. Ölçekte ters puanlanan herhangi bir madde bulunmamaktadır.

Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışması Heimberg ve ark. (1999) tarafından yapılmış ve Cronbach Alfa değerinin 0,81 ile 0,92 arasında değiştiği bulunmuştur. Ülkemizde ise Soykan, Özgüven ve Gençöz (2003) tarafından yapılan geçerlik ve güvenirlik çalışmasında Cronbach Alfa değerinin 0,95 ile 0,96 arasında değiştiği, ölçeğin tamamının güvenirlik katsayısının ise 0,97 olduğu tespit edilmiştir.

2.2.4. A Sosyal Beceri Ölçeği-80 (ASBÖ)

Tatar ve ark. (2018) tarafından oluşturulan A Sosyal Beceri Ölçeği 80 maddeden oluşan beşli likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin 24 maddesi ters puanlanmakta ve puanların yüksekliği sosyal becerinin yüksek oluşuna işaret etmektedir. Ölçeğin maddeleri “(1): Hiçbir zaman”, “(2): Nadiren”, “(3): Bazen”, “(4): Sık sık” ve “(5): Her zaman” olmak üzere puanlanmaktadır. Ölçeğin Cronbach Alfa değeri 0,95’tir (Tatar ve ark., 2018).

2.2.5. Öz-duyarlık Ölçeği (ÖDÖ)

Öz-duyarlık ölçeği Neff (2003b) tarafından geliştirilmiş olan 26 maddeden oluşan beşli likert tipinde bir ölçektir. Öz-sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma, farkındalık, izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme olmak üzere altı alt boyuttan oluşmaktadır. Her bir alt boyutun ayrı ayrı puanları alınabileceği gibi, olumsuz alt boyutların maddeleri ters puanlanarak bir toplam puan da elde edilebilmektedir.

Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması Akın, Akın ve Abacı (2007) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin güvenirlik katsayısı 0,93; Cronbach Alfa değeri ise 0,73 olarak bulunmuştur.

2.3. İŞLEM

Veri toplama işlemleri için gerekli izin alındıktan sonra katılımcılara ulaşılarak araştırma hakkında bilgi verilmiştir. Veriler, anketlerin bir kısmının yüzyüze görüşme şeklinde; bir kısmının ise internet üzerinden doldurulması şeklinde tamamen gönüllülük esasına dayalı olarak toplanmıştır. Katılımcıların anketi yanıtlama süresi ortalama olarak 20-25 dakika sürmüştür. Toplamda 380 katılımcıya ulaşılmasına rağmen anket sorularının eksik bırakılması, yaş aralığının tutmaması ve psikiyatrik tanı (kaygı bozukluğu, depresyon, epilepsi, duyu durum bozukluğu) almış olma gibi sebeplerle bazı katılımcılara ait veriler çıkartılarak analize 356 kişi ile devam edilmiştir.

Çalışma boyunca bulguların yorumlanmasında kolaylık sağlaması açısından gerekli yerlerde UCLA Yalnızlık Ölçeği Toplam Puanı için Yalnızlık puanı, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği Puanı için LSKÖ Kaygı puanı ve LSKÖ Kaçınma puanı, A Sosyal Beceri Ölçeği-80 için ASBÖ puanı ve Öz-duyarlık Ölçeği için ÖDÖ puanı olarak kısaltmalar kullanılmıştır.

2.4. VERİLERİN ANALİZİ

Verilerin analizi SPSS.22 (Statistical Package for Social Sciences) versiyonu kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Verilerden elde edilen ölçek puanlarına ait dağılımların normal dağılım olduğu varsayılmıştır. Dağılımlar hakkında karar verilirken eğiklik/basıklık ölçülerinden, Kolmogorov-Smirnov Normallik Testi'nden, histogram ve kutu grafiklerinden yararlanılmıştır.

Sırasıyla katılımcılara sorulan demografik formdaki sorularla ilgili frekans analizleri, araştırmada kullanılan ölçeklerin boyutları için Cronbach Alfa değerleri, ölçeklerin toplam puanları ve alt boyut puanlarına dair tanımlayıcı istatistikleri ve korelasyon analizi sonuçları elde edilmiştir. Son olarak Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği alt boyut puanları, A Sosyal Beceri Ölçeği toplam puanı ve Öz-duyarlık Ölçeği alt boyut puanlarının UCLA Yalnızlık Ölçeği toplam puanı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla Çoklu Doğrusal Regresyon analiz modelleri kurulmuştur. Modellerin kurulmasında değişken seçimi için Stepwise tekniği kullanılmıştır.

2.5. BULGULAR

Bu bölümde katılımcıların özelliklerine ve araştırmada elde edilen verilerin istatistiksel analizlerine ilişkin bulgular yer almaktadır.

Tablo 1. Katılımcıların Sosyo-Demografik Özelliklerine İlişkin Sayı ve Yüzde Dağılımları

Değişken	Kategori	n	%
Yaş	21 ve altı	119	33,4
	22-25	120	33,7
	26 ve üstü	106	29,8
	Cevap vermeyen	11	3,1
Cinsiyet	Kadın	288	80,0
	Erkek	68	19,1
Medeni Durum	Evli	78	21,9
	Bekar	277	77,8
	Boşanmış	1	0,3
Çocuk	Evet	38	10,7
	Hayır	318	89,3
Eğitim Durumu	Lise	19	5,3
	Üniversite	277	77,8
	Yüksek Lisans/Doktora	60	16,9
Yaşam Yeri	Köy/Kasaba	27	7,6
	Küçük Şehir	105	29,5

	Büyük Şehir	224	62,9
Gelir Durumu	Kötü	27	7,6
	Orta	241	67,7
	İyi	87	24,4
Çalışma Durumu	Çalışıyor	115	32,3
	Çalışmıyor	240	67,4
Kim ile Yaşandığı	Tek başına	31	8,7
	Aile	251	70,5
	Arkadaş	42	11,8
	Diğer	31	8,7

Araştırmaya katılan 356 katılımcının %33,4'ü (119 kişi) 21 yaş ve altı, %33,7'si (120 kişi) 21-25 yaş arası ve %29,8'u (106 kişi) 26 yaş ve üstü olup, %3,1'i (11 kişi) yaşları hakkında bilgi vermemiştir. Katılımcıların %80'i (288 kişi) kadın, %19,1'i (68 kişi) erkek; %21,9'u (78 kişi) evli, %77,8'i (277 kişi) bekar ve %0,3'ü (1 kişi) boşanmıştır. %10,7'sinin (38 kişi) çocuğu olmakla birlikte %89,3'ü (318 kişi) ise çocuk sahibi değildir.

Katılımcıların eğitim durumlarına bakıldığında; %5,3'ünün (19 kişi) lise, %77,8'inin (277 kişi) üniversite ve %16,9'unun (60 kişi) yüksek lisans veya doktora derecesinde eğitim aldıkları görülmektedir. Ayrıca katılımcıların %7,6'sı (27 kişi) hayatlarının büyük çoğunluğunu köy veya kasabada, %29,5'i (105 kişi) küçük şehirde, %62,9'u (224 kişi) ise büyük şehirde geçirdiğini belirtmişlerdir.

Katılımcılardan %7,6'sı (27 kişi) gelir durumunun kötü, %67,7'si (241 kişi) orta ve %24,4'ü (87 kişi) iyi olduğunu belirtmiştir. Bununla birlikte katılımcıların %32,3'ü (115 kişi) bir işte çalışmakta, %67,4'ü (240 kişi) ise çalışmamaktadır. Ayrıca katılımcıların %8,7'si (31 kişi) tek başına, %70,5'i (251 kişi) ailesi ile, %11,8'i (42 kişi) arkadaşı ile yaşamaktadır ve %8,7'si (31 kişi) bu soruya 'diğer' seçeneğini işaretleyerek cevap vermiştir (Tablo 1).

Tablo 2. Katılımcıların Aile Yaşamlarına İlişkin Özelliklerin Sayı ve Yüzde Dağılımları

Değişken	Kategori	Sayı	Yüzde
Kardeş Sayısı	Tek çocuk	14	3,9
	İki	104	29,2
	Üç	130	36,5
	Dört ve üzeri	106	29,8
Kardeş Sırası	Birinci	140	39,3
	İkinci	112	31,5
	Üçüncü	61	17,1
	Dördüncü ve Üzeri	41	11,5
Anne Sağlık	Sağ	349	98,0
	Vefat	7	2,0
Baba Sağlık	Sağ	337	94,7
	Vefat	18	5,1
Anne Eğitim	Okur-yazar değil	18	5,1
	İlkokul	207	58,1
	Lise	80	22,5
	Üniversite	50	14,0
Baba Eğitim	Okur-yazar değil	7	2,0
	İlkokul	131	36,8
	Lise	107	30,1
	Üniversite	109	30,6

Sahip olunan kardeş sayısı bakımından katılımcıların %3,9'u (14 kişi) tek çocuktur. %29,2'si (104 kişi) iki, %36,5'i (130 kişi) üç ve %29,8'i (106 kişi) dört ve üzeri sayıda kardeşe sahiptirler. Kardeş sıralamalarına bakıldığında %39,3 'ü (140 kişi) ailenin birinci, %31,5'i (112 kişi) ikinci, %17,1'i (61 kişi) üçüncü, %11,5'i (41 kişi) dördüncü ve daha üstü sıradaki bir çocuk oldukları görülmektedir.

Anne ve babanın sağlık durumları incelendiğinde katılımcıların %98'inin (349 kişi) annesi sağ iken %2'sinin (7 kişi) annesinin vefat etmiş olduğu; %94,7'sinin (337 kişi) babasının sağ iken %5,1'inin (18 kişi) babasının ise vefat etmiş olduğu görülmektedir.

Anne ve babanın eğitim durumlarına bakıldığında annelerin %5,1'inin (18 kişi) okur-yazar değildir. %58,1'i (207 kişi) ilkokul mezunu, %22,5'i (80 kişi) lise ve %14'ü (50 kişi) üniversite mezunu iken; babaların ise %2'si (7 kişi) okur-yazar değil, %36,8'i (131 kişi) ilkokul mezunu, %30,1'i (107 kişi) lise mezunu ve %30,6'sı (109 kişi) üniversite mezunudur (Tablo 2).

Tablo 3. Katılımcıların Sağlık Öykülerine İlişkin Özelliklerin Sayı ve Yüzde Dağılımları

Değişken	Kategori	Sayı	Yüzde
Fiziksel Rahatsızlık	Evet	7	2,0
	Hayır	348	97,8
Sürekli Kullanılan İlaç	Evet	18	5,1
	Hayır	337	94,7

Katılımcıların %2'si (7 kişi) önemli bir fiziksel rahatsızlık öykülerinin olduğunu, %97,8'i ise (348 kişi) olmadığını; %5,1'i (18 kişi) sürekli kullandıkları bir ilaç olduğunu, %94,7'si ise (337 kişi) olmadığını belirtmişlerdir (Tablo 3).

Tablo 4. Araştırmada Kullanılan Ölçek ve Alt Boyutlar için İç Tutarlılık Katsayıları

Ölçek ve Alt Boyutları	k	Cronbach Alfa
Sosyal Kaygı Ölçeği	48	0,936
Kaygı Alt Boyutu	24	0,888
Kaçınma Alt Boyutu	24	0,883
A Sosyal Beceri Ölçeği	80	0,937
Öz-duyarlık Ölçeği	26	0,926
Öz-sevecenlik Alt Boyutu	5	0,785
Paylaşımların Bilincinde Olma Alt Boyutu	4	0,726
Farkındalık Alt Boyutu	4	0,776
Öz-yargılama Alt Boyutu	5	0,841
Aşırı Özdeşleşme Alt Boyutu	4	0,765
İzolasyon Alt Boyutu	4	0,735
Yalnızlık Ölçeği	20	0,910

Katılımcıların ölçeklerden elde edilen puan ve alt boyut puanlarına ilişkin Cronbach Alfa iç tutarlılık değerleri incelenmiştir. Buna göre Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği için Cronbach Alfa değeri 0,936, Kaygı alt boyutu için 0,888 ve Kaçınma alt boyutu için ise 0,883'tür. A Sosyal Beceri Ölçeği'nin Cronbach Alfa değeri 0,937'dir. Öz-duyarlık Ölçeği için Cronbach Alfa değeri 0,926, Öz-sevecenlik alt boyutu için 0,785, Paylaşımların Bilincinde Olma alt boyutu için 0,726, Farkındalık alt boyutu için 0,776, Öz-yargılama alt boyutu için 0,841, Aşırı Özdeşleşme alt boyutu için 0,765, İzolasyon alt boyutu için 0,735 olarak bulunmuştur. Son olarak Yalnızlık Ölçeği için ise hesaplanan Cronbach Alfa değeri 0,91 olarak elde edilmiştir (Tablo 4).

Tablo 5. Araştırmada Kullanılan Ölçekler ve Alt Boyutlarının Puanları için Betimleyici İstatistikler

Toplam Puan	En Düşük Değer	En Yüksek Değer	Ortalama	Standart Sapma
Sosyal Kaygı Ölçeği Puanı	48	162	89,42	19,51
Kaygı Puanı	24	83	47,21	10,58
Kaçınma Puanı	24	83	42,21	9,99
A Sosyal Beceri Ölçeği Puanı	217	392	324,78	28,43
Öz-duyarlık Ölçeği Puanı	39	130	82,84	17,04
Öz-sevecenlik Puanı	6	25	15,41	3,75
Paylaşımın Bilincinde Olma Puanı	4	20	12,55	3,09
Farkındalık Puanı	4	20	13,02	3,08
Öz-yargılama Puanı	3	25	13,35	4,52
İzolasyon Puanı	4	28	11,19	3,79
Aşırı Özdeşleşme Puanı	4	20	11,55	3,60
Yalnızlık Ölçeği Puanı	20	71	35,51	10,35

Elde edilen tamamlayıcı istatistiklere göre katılımcıların Sosyal Kaygı Ölçeği toplam puan ortalaması 89,42, standart sapması 19,51'dir ve en düşük puanı 48 iken yüksek puanı 162'dir. Kaygı alt boyutu puan ortalaması 47,21, standart sapması 10,58'dir ve bu alt boyuttan elde edilen en düşük puan 24, en yüksek puan 83'tür. Kaçınma alt boyutunun puan ortalaması 42,21, standart sapması 9,99'dur. Elde edilen en küçük puan 24 ve en büyük puan 83'tür.

A Sosyal Beceri Ölçeği (A-SBÖ) toplam puan ortalaması 324,78 ve standart sapması ise 28,43'tür. Katılımcıların en düşük puanı 217, en yüksek puanı ise 392'dir.

Öz-duyarlık Ölçeği'nden elde edilen toplam puan ortalaması 82,84, standart sapma 17,04, en düşük puan 39 ve en yüksek puan 130'dur. Öz-sevecenlik alt boyutu puan ortalaması 15,41, standart sapması 3,75'tir ve bu alt boyutun en düşük puanı 6 iken en yüksek puanı 25'tir. Paylaşımın Bilincinde Olma alt boyutundan elde edilen puan ortalaması 12,55, standart sapma 3,09, en düşük puan 4 ve en yüksek puan 20'dir. Farkındalık alt boyutundan elde edilen puan ortalaması 13,02, standart sapma 3,08, en düşük puan 4 ve en yüksek puan 20'dir. Öz-yargılama alt boyutunun puan ortalaması 13,35, standart sapması 4,52, en düşük puanı 3 ve en yüksek puanı

25'tir. İzolasyon alt boyutunun puan ortalaması 11,19, standart sapması 3,79, en düşük puanı 4 ve en yüksek puanı 28'dir. Aşırı Özdeşleşme alt boyutunun puan ortalaması 11,55, standart sapması 3,6, en düşük puanı 4 ve en yüksek puanı 20'dir.

UCLA Yalnızlık Ölçeği'nden elde edilen toplam puan ortalaması 35,51, standart sapması 10,35'tir. Ölçekten elde edilen en düşük puan 20 iken en yüksek puan 71'dir (Tablo 5).



Tablo 6. Ölçekler ve Alt Boyutları İçin Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişken	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. Yalnızlık Puanı	-								
2. Kaygı Puanı	0,253**	-							
3. Kaçınma Puanı	0,300**	0,797**	-						
4. Sosyal Beceri Puanı	-0,565**	-0,293**	-0,344**	-					
5. Öz-sevecenlik Puanı	-0,339**	-0,168**	-0,175**	0,349**	-				
6. Paylaşımların Bilincinde Olma Puanı	-0,297**	-0,070	-0,085	0,271**	0,644**	-			
7. Farkındalık Puanı	-0,300**	-0,151**	-0,146*	0,358**	0,721**	0,634**	-		
8. Öz-yargılama Puanı	0,401**	0,244**	0,225**	-0,320**	-0,595**	-0,404**	-0,440**	-	
9. İzolasyon Puanı	0,366**	0,296**	0,285**	-0,302**	-0,452**	-0,279**	-0,442**	0,627**	-
10. Aşırı Özdeşleşme Puanı	0,302**	0,303**	0,297**	-0,219**	-0,437**	-0,308**	-0,454**	0,653**	0,684**

** p<0,01

Ölçeklerden ve alt boyutlardan elde edilen puanlar arasındaki doğrusal ilişkilerin incelenmesi için yapılan Korelasyon Analizi sonuçlarına göre Yalnızlık puanı ile Kaygı puanı arasında pozitif yönlü, anlamlı ve zayıf bir ilişki ($r=0,253$; $p<0,001$), Kaçınma puanı ile pozitif yönlü, anlamlı ve zayıf bir ilişki ($r=0,300$; $p<0,001$) olduğu görülmektedir. Yalnızlık puanı ile Sosyal Beceri puanı arasında negatif yönlü, anlamlı ve bir ilişki vardır ($r=-0,565$; $p<0,001$). Yalnızlık puanı ile Öz-sevecenlik puanı arasında negatif yönlü, anlamlı ve bir ilişki ($r=-0,339$; $p<0,001$), Paylaşımların Bilincinde Olma puanı ile negatif yönlü, anlamlı ve zayıf bir ilişki ($r=-0,297$; $p<0,001$), Farkındalık puanı ile negatif yönlü, anlamlı ve zayıf bir ilişki ($r=-0,300$; $p<0,001$), Öz-yargılama puanı ile pozitif yönlü, anlamlı ve bir ilişki ($r=0,401$; $p<0,001$), İzolasyon puanı ile pozitif yönlü, anlamlı ve bir ilişki ($r=0,366$; $p<0,001$) ve Aşırı Özdeşleşme puanı ile pozitif yönlü, anlamlı ve bir ilişki ($r=0,302$; $p<0,001$) bulunmaktadır.

Kaygı puanı ile Kaçınma puanı arasında pozitif yönlü, anlamlı ve oldukça kuvvetli bir ilişki ($r=0,797$; $p<0,001$) bulunmaktadır. Kaygı puanı ile Sosyal Beceri puanı arasında negatif yönlü, anlamlı ve zayıf bir ilişki vardır ($r=-0,293$; $p<0,001$). Kaygı puanı ile Öz-Sevecenlik puanı arasında negatif yönlü, anlamlı ve çok zayıf bir ilişki ($r=0,168$; $p<0,01$), Farkındalık puanı ile negatif yönlü, anlamlı ve çok zayıf bir ilişki ($r=-0,151$; $p<0,01$), Öz-yargılama puanı ile pozitif yönlü, anlamlı ve zayıf bir ilişki ($r=0,244$; $p<0,001$), İzolasyon puanı ile pozitif yönlü, anlamlı ve zayıf bir ilişki ($r=0,296$; $p<0,001$) ve Aşırı Özdeşleşme puanı ile pozitif yönlü, anlamlı ve zayıf bir ilişki ($r=0,303$; $p<0,001$) bulunmaktadır.

Kaçınma puanı ile Sosyal Beceri puanı arasında negatif yönlü, anlamlı ve zayıf bir ilişki ($r=-0,344$; $p<0,001$) bulunmaktadır. Kaçınma alt boyutu puanı ile Öz-Sevecenlik puanı arasında negatif yönlü, anlamlı ve çok zayıf bir ilişki ($r=-0,175$; $p<0,01$), Farkındalık puanı ile negatif yönlü, anlamlı ve çok zayıf bir ilişki ($r=-0,146$; $p<0,01$), Öz-yargılama puanı ile pozitif yönlü, anlamlı ve zayıf bir ilişki ($r=0,225$; $p<0,001$), İzolasyon puanı ile pozitif yönlü, anlamlı ve zayıf bir ilişki ($r=0,285$; $p<0,001$) ve Aşırı Özdeşleşme puanı ile pozitif yönlü, anlamlı ve zayıf bir ilişki ($r=0,297$; $p<0,001$) bulunmaktadır.

Sosyal Beceri puanı ile Öz-Sevecenlik puanı arasında pozitif yönlü, anlamlı ve zayıf bir ilişki ($r=0,349$; $p<0,001$), Paylaşımların Bilincinde Olma puanı ile pozitif yönlü, anlamlı ve zayıf bir ilişki ($r=0,271$; $p<0,001$), Farkındalık puanı ile pozitif yönlü, anlamlı ve zayıf bir ilişki ($r=0,358$; $p<0,001$), Öz-yargılama puanı ile negatif yönlü, anlamlı ve zayıf bir ilişki ($r=-0,320$; $p<0,001$), İzolasyon puanı ile negatif yönlü, anlamlı ve zayıf bir ilişki ($r=-0,302$; $p<0,001$) ve Aşırı Özdeşleşme puanı ile negatif yönlü, anlamlı ve zayıf bir ilişki ($r=-0,219$; $p<0,001$) bulunmaktadır.

Öz-Sevecenlik puanı ile Paylaşımların Bilincinde Olma puanı arasında pozitif yönlü, anlamlı ve yüksek bir ilişki ($r=0,644$; $p<0,001$), Farkındalık puanı ile pozitif yönlü, anlamlı ve oldukça kuvvetli bir ilişki ($r=0,721$; $p<0,001$), Öz-yargılama puanı ile negatif yönlü, anlamlı ve orta düzeyde bir ilişki ($r=-0,595$; $p<0,001$), İzolasyon puanı ile negatif yönlü, anlamlı ve orta düzeyde bir ilişki ($r=-0,452$; $p<0,001$) ve Aşırı Özdeşleşme puanı ile negatif yönlü, anlamlı ve orta düzeyde bir ilişki ($r=-0,437$; $p<0,001$) bulunmaktadır.

Paylaşımların Bilincinde Olma puanı ile Farkındalık puanı arasında pozitif yönlü, anlamlı ve yüksek bir ilişki ($r=0,634$; $p<0,001$), Öz-yargılama puanı ile negatif yönlü, anlamlı ve orta düzeyde bir ilişki ($r=-0,404$; $p<0,001$), İzolasyon puanı ile negatif yönlü, anlamlı ve zayıf bir ilişki ($r=-0,279$; $p<0,001$) ve Aşırı Özdeşleşme puanı ile negatif yönlü, anlamlı ve orta düzeyde bir ilişki ($r=-0,308$; $p<0,001$) bulunmaktadır.

Farkındalık alt boyutu puanı ile Öz-yargılama puanı arasında negatif yönlü, anlamlı ve orta düzeyde bir ilişki ($r=-0,440$; $p<0,001$), İzolasyon puanı ile negatif yönlü, anlamlı ve orta düzeyde bir ilişki ($r=-0,442$; $p<0,001$) ve Aşırı Özdeşleşme puanı ile negatif yönlü, anlamlı ve orta düzeyde bir ilişki ($r=-0,454$; $p<0,001$) bulunmaktadır.

Öz-yargılama puanı ile İzolasyon puanı arasında pozitif yönlü, anlamlı ve kuvvetli bir ilişki ($r=0,627$; $p<0,001$) ve Aşırı Özdeşleşme puanı ile pozitif yönlü, anlamlı ve kuvvetli bir ilişki ($r=0,653$; $p<0,001$) bulunmaktadır. İzolasyon puanı ile Aşırı Özdeşleşme puanı arasında pozitif yönlü, anlamlı ve kuvvetli bir ilişki ($r=0,684$; $p<0,001$) bulunmaktadır (Tablo 6).

Tablo 7. Katılımcıların Yalnızlık Puanının Kaygı, Kaçınma, Sosyal Beceri ve Öz-duyarlık Ölçeği Alt Boyut Puanları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	B	B'nin Standart Hatası	β	t	p
Yalnızlık Puanı	Sabit parametre	82,731	5,995	-	13,801	0,000
	ASBÖ Puanı	-0,173	0,016	-0,474	-10,610	0,000
	Öz-yargılama Puanı	0,414	0,125	0,181	3,305	0,001
	İzolasyon Puanı	0,298	0,148	0,109	2,011	0,045
R ² =0,381 F _(3, 352) =72,088 p=0,000						

Kaygı, Kaçınma, Sosyal Beceri ve Öz-duyarlık Ölçeği alt boyut puanlarının Yalnızlık puanı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla tahmin edilen Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin ($t(352)=13,801$; $p<0,001$), Sosyal Beceri puanına ait eğim parametresinin ($t(352)=-10,610$; $p<0,01$), Öz-yargılama puanına ait eğim parametresinin ($t(352)=3,305$; $p<0,001$) ve İzolasyon puanına ait eğim parametresinin ($t(352)=2,011$; $p<0,05$) istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F_{(3, 352)}=72,088$; $p<0,001$) modelin istatistiksel olarak anlamlı ve belirlilik katsayısının 0,381 olduğu gözlenmiştir. Bu sonuca göre katılımcıların yalnızlık puanının yaklaşık %38'i Sosyal Beceri, Öz-yargılama ve İzolasyon puanları tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre; diğer boyutlar sabit tutuluyorken, Sosyal Beceri puanındaki 1 birimlik artış, UCLA Yalnızlık toplam puanını 0,173 birim azaltacakken; Öz-yargılama puanındaki 1 birimlik artış, Yalnızlık puanını 0,414 birim ve İzolasyon Puanındaki 1 birimlik artış ise Yalnızlık puanını 0,298 artıracaktır (Tablo 7).

Tablo 8. Katılımcıların Cinsiyet Kategorisine Göre Yalnızlık Puanının Kaygı, Kaçınma, Sosyal Beceri ve Öz-duyarlık Ölçeği Alt Boyut Puanları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Cinsiyet	Bağımsız Değişken	B	B'nin Standart Hatası	β	t	p
Kadın	Sabit	82,663	6,768	-	12,214	0,000
	ASBÖ Puanı	-0,169	0,019	-0,456	-9,048	0,000
	Öz-yargılama Puanı	0,586	0,111	0,267	5,302	0,000
R ² =0,365 F _(2, 285) =81,958 p=0,000						
Erkek	Sabit	110,390	10,640	-	10,375	0,000
	ASBÖ Puanı	-0,189	0,033	-0,545	-5,632	0,000
	Öz-sevecenlik Puanı	-0,885	0,337	-0,254	-2,624	0,011
R ² =0,438 F _(2, 65) =25,283 p=0,000						

Kadın katılımcılarda Kaygı, Kaçınma, Sosyal Beceri ve Öz-duyarlık Ölçeği alt boyut puanlarının Yalnızlık puanı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla tahmin edilen Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin (t(285)=12,214; p<0,000), Sosyal Beceri puanına ait eğim parametresinin (t(285)=-9,048; p<0,001) ve Öz-yargılama puanına ait eğim parametresinin (t(285)=5,302; p<0,001) istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığının incelenmesi için yapılan F testi sonucuna göre (F_(2, 285)=81,958; p<0,001) modelin anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,365 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre kadın katılımcıların Yalnızlık puanının yaklaşık %37'si, Sosyal Beceri puanı ve Öz-yargılama puanı tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre diğer boyutlar sabit tutulduğunda Sosyal Beceri puanındaki 1 birimlik artış, Yalnızlık puanını 0,169 birim azaltacak; Öz-yargılama puanındaki 1 birim artış ise UCLA Yalnızlık toplam puanını 0,586 birim artıracaktır.

Erkek katılımcılar için tahmin edilen Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin (t(65)=10,375; p<0,001), Sosyal Beceri puanına ait eğim parametresinin (t(65)=-5,632; p<0,001) ve Öz-sevecenlik puanına ait eğim parametresinin (t(65)=-2,624; p<0,05) istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığının incelenmesi için yapılan F testi sonucuna göre (F_(2, 65)=25,283; p<0,001) modelin anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,438 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre erkek katılımcıların

Yalnızlık puanının yaklaşık %44'ü, Sosyal Beceri puanı ve Öz-sevecenlik puanı tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre diğer boyutlar sabit tutulduğunda Sosyal Beceri puanındaki 1 birimlik artış, Yalnızlık puanını 0,189 birim; Öz-sevecenlik alt boyutu puanındaki 1 birim artış ise Yalnızlık puanını 0,885 birim azaltacaktır (Tablo 8).

Tablo 9. Katılımcıların Eğitim Durumlarına Göre Yalnızlık Puanının Kaygı, Kaçınma, Sosyal Beceri ve Öz-duyarlık Ölçeği Alt Boyut Puanları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Eğitim Durumu	Bağımsız Değişken	B	B'nin Standart Hatası	β	t	p
Lise	Sabit	24,569	5,763	-	4,263	0,001
	Öz-yargılama Puanı	1,315	0,391	0,632	3,365	0,004
$R^2=0,400$ $F_{(1, 17)}=11,325$ $p=0,004$						
Üniversite	Sabit	89,664	6,383	-	14,047	0,000
	Öz-yargılama Puanı	0,503	0,116	0,215	4,356	0,000
	ASBÖ Puanı	-0,188	0,018	-0,524	-10,608	0,000
$R^2=0,385$ $F_{(2, 274)}=85,774$ $p=0,000$						
Yüksek Lisans ve Doktora	Sabit	78,358	15,116	-	5,184	0,000
	ASBÖ Puanı	-0,158	0,041	-0,453	-3,853	0,000
	İzolasyon Puanı	0,700	0,264	0,311	2,651	0,010
$R^2=0,459$ $F_{(2, 57)}=24,210$ $p=0,000$						

Eğitim düzeyi lise olan katılımcılarda Kaygı, Kaçınma, Sosyal Beceri ve Öz-duyarlık Ölçeği alt boyut puanlarının Yalnızlık puanı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla tahmin edilen Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin ($t(17)=4,263$; $p<0,01$) ve Öz-yargılama puanına ait eğitim parametresinin ($t(17)=3,365$; $p<0,01$) istatistiksel olarak anlamlı olduğu gözlenmiştir. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucuna göre modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($F_{(1, 17)}=11,325$; $p<0,01$) ve belirlilik katsayısının 0,400 olduğu bulunmuştur. Bu sonuca göre eğitim düzeyi lise olan katılımcıların Yalnızlık puanının yaklaşık %40'luk kısmı Öz-yargılama puanı tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutların puanları sabit tutulurken, Öz-yargılama puanındaki 1 birimlik artış Yalnızlık puanını 1,315 birim artıracaktır.

Eğitim d¼zeyi ¼niversite olan katılımcılar için tahmin edilen oklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin ($t(274)=14,047$; $p<0,001$), Öz-yargılama puanına ait eğim parametresinin ($t(274)= 4,356$; $p<0,001$) ve Sosyal Beceri puanına ait eğim parametresinin ($t(274)=-10,608$; $p<0,001$) istatistiksel olarak anlamlı olduğu gözlenmiştir. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucuna göre modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($F(2, 274)=85,774$; $p<0,001$) ve belirlilik katsayısının 0,385 olduğu bulunmuştur. Bu sonuca göre eğitim düzeyi üniversite olan katılımcıların Yalnızlık puanının yaklaşık %39'luk kısmı Öz-yargılama ve Sosyal Beceri puanları tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutların puanları sabit tutulurken Öz-yargılama puanındaki 1 birimlik artış, Yalnızlık puanını 0,503 birim artıracakken; Sosyal Beceri puanındaki 1 birimlik artış ise Yalnızlık puanını 0,188 birim azaltacaktır.

Eğitim düzeyi yüksek lisans ve doktora olan katılımcılar için ise tahmin edilen oklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin ($t(57)=5,184$; $p<0,000$), Sosyal Beceri puanına ait eğim parametresinin ($t(57)=-3,853$; $p<0,001$) ve İzolasyon puanına ait eğim parametresinin ($t(57)=2,651$; $p<0,05$) istatistiksel olarak anlamlı olduğu gözlenmiştir. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucuna göre modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($F(2, 57)=24,210$; $p<0,001$) ve belirlilik katsayısının 0,459 olduğu bulunmuştur. Bu sonuca göre eğitim düzeyi yüksek lisans ve doktora olan katılımcıların Yalnızlık puanının yaklaşık %46'sı Sosyal Beceri ve İzolasyon puanları tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutların puanları sabit tutulurken Sosyal Beceri puanındaki 1 birimlik artış, Yalnızlık puanını 0,158 birim azaltırken; izolasyon puanındaki 1 birimlik artış ise Yalnızlık puanını 0,700 birim artıracaktır (Tablo 9).

Tablo 10. Katılımcıların Çalışma Durumlarına Göre Yalnızlık Puanının Kaygı, Kaçınma, Sosyal Beceri ve Öz-duyarlık Ölçeği Alt Boyut Puanları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Çalışma Durumu	Bağımsız Değişken	B	B'nin Standart Hatası	β	t	p
Çalışıyor	Sabit	75,484	10,088	-	7,483	0,000
	ASBÖ Puanı	-0,138	0,027	-0,427	-5,043	0,000
	İzolasyon Puanı	0,542	0,228	0,201	2,377	0,019
R ² =0,278 F _(2, 112) =21,570 p=0,000						
Çalışmıyor	Sabit	91,564	7,275	-	12,587	0,000
	ASBÖ Puanı	-0,198	0,020	-0,516	-9,789	0,000
	Öz-yargılama Puanı	0,587	0,123	0,251	4,759	0,000
R ² =0,420 F _(2, 237) =85,785 p=0,000						

Bir işte çalışıyor olan katılımcılarda Kaygı, Kaçınma, Sosyal Beceri ve Öz-duyarlık Ölçeği alt boyut puanlarının Yalnızlık puanı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla tahmin edilen Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin (t(112)=7,483; p<0,001), Sosyal Beceri puanına ait eğim parametresinin (t(112)=-5,043; p<0,001) ve izolasyon puanına ait eğim parametresinin (t(112)=2,377; p<0,05) istatistiksel olarak anlamlı olduğu gözlenmiştir. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucuna göre modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu (F_(2, 112)=21,570; p<0,001) ve belirlilik katsayısının 0,278 olduğu bulunmuştur. Bu sonuca göre bir işte çalışıyor olan katılımcıların Yalnızlık puanının yaklaşık %28'i Sosyal Beceri ve İzolasyon puanları tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutların puanları sabit tutulurken Sosyal Beceri puanındaki 1 birimlik artış, Yalnızlık puanını 0,138 birim azaltırken; İzolasyon puanındaki 1 birimlik artış ise Yalnızlık puanını 0,542 birim artıracaktır.

Herhangi bir işte çalışmayan katılımcılar için ise tahmin edilen Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin (t(237)=12,587; p<0,001), Sosyal Beceri puanına ait eğim parametresinin (t(237)=-9,789; p<0,001) ve Öz-yargılama puanına ait eğim parametresinin (t(237)=4,759; p<0,001) istatistiksel olarak anlamlı olduğu gözlenmiştir. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucuna göre modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu (F_(2, 237)=85,785; p<0,001) ve belirlilik katsayısının 0,420 olduğu

tespit edilmiştir. Bu sonuca göre herhangi bir işte çalışmayan olan katılımcıların Yalnızlık puanının yaklaşık %42'si, Sosyal Beceri ve Öz-yargılama puanları tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutların puanları sabit tutulurken Sosyal Beceri puanındaki 1 birimlik artış, Yalnızlık puanını 0,198 birim azaltacakken; Öz-yargılama puanındaki 1 birimlik artış ise Yalnızlık puanını 0,587 birim artıracaktır (Tablo 10).

Tablo 11. Katılımcıların Medeni Durumlarına Göre Yalnızlık Puanının Kaygı, Kaçınma, Sosyal Beceri ve Öz-duyarlık Ölçeği Alt Boyut Puanları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Medeni Durum	Bağımsız Değişken	B	B'nin Standart Hatası	β	t	p
Evli	Sabit	76,082	14,790	-	5,144	0,000
	ASBÖ Puanı	-0,146	0,040	-0,398	-3,678	0,000
	İzolasyon Puanı	0,664	0,325	0,221	2,042	0,045
R ² =0,282 F _(2, 75) =14,716 p=0,000						
Bekar	Sabit	86,588	6,347	-	13,643	0,000
	ASBÖ Puanı	-0,182	0,018	-0,504	-10,334	0,000
	Öz-yargılama Puanı	0,604	0,109	0,270	5,543	0,000
R ² =0,410 F _(2, 274) =95,174 p=0,000						

Medeni durumu evli olan katılımcılarda Kaygı, Kaçınma, Sosyal Beceri ve Öz-duyarlık Ölçeği alt boyut puanlarının Yalnızlık puanı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla tahmin edilen Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin (t(75)=5,144; p<0,001), Sosyal Beceri puanına ait eğitim parametresinin (t(75)=-3,678; p<0,001) ve İzolasyon puanına ait eğitim parametresinin (t(75)=2,042; p<0,05) istatistiksel olarak anlamlı olduğu gözlenmiştir. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucuna göre modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu (F_(2, 75)=14,716; p<0,001) ve belirlilik katsayısının 0,282 olduğu bulunmuştur. Bu sonuca göre evli olan katılımcıların Yalnızlık puanının yaklaşık %28'i Sosyal Beceri ve İzolasyon puanları tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutların puanları sabit tutulurken Sosyal Beceri puanındaki 1 birimlik artış, Yalnızlık puanını 0,146 birim azaltırken; İzolasyon puanındaki 1 birimlik artış ise Yalnızlık puanını 0,664 birim artıracaktır.

Medeni durumu bekar olan katılımcılar için ise tahmin edilen Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin ($t(274)=13,643$; $p<0,001$), Sosyal Beceri puanına ait eğim parametresinin ($t(274)=-10,334$; $p<0,001$) ve Öz-yargılama puanına ait eğim parametresinin ($t(274)=5,543$; $p<0,001$) istatistiksel olarak anlamlı olduğu gözlenmiştir. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucuna göre modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($F(2, 274)=95,174$; $p<0,001$) ve belirlilik katsayısının 0,410 olduğu bulunmuştur. Bu sonuca göre bekar olan katılımcıların Yalnızlık puanının yaklaşık %41'i Sosyal Beceri ve Öz-yargılama puanları tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutların puanları sabit tutulurken Sosyal Beceri puanındaki 1 birimlik artış, Yalnızlık puanını 0,182 birim azaltırken; Öz-yargılama puanındaki 1 birimlik artış ise Yalnızlık puanını 0,604 birim artıracaktır (Tablo 11).

Tablo 12. Katılımcıların Çocuk Sahibi Olma Durumlarına Göre Yalnızlık Puanının Kaygı, Kaçınma, Sosyal Beceri ve Öz-duyarlık Ölçeği Alt Boyut Puanları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Çocuk	Bağımsız Değişken	B	B'nin Standart Hatası	β	t	p
Çocuksuz	Sabit	81,556	6,004	-	13,585	0,000
	ASBÖ Puanı	-0,172	0,016	-0,486	-10,508	0,000
	Öz-yargılama Puanı	0,396	0,129	0,176	3,061	0,002
	İzolasyon Puanı	0,351	0,152	0,131	2,303	0,022
$R^2=0,405$ $F(3, 314)=71,315$ $p=0,000$						
Çocuklu	Sabit	114,059	18,815	-	6,062	0,000
	ASBÖ Puanı	-0,226	0,058	-0,548	-3,927	0,000
$R^2=0,300$ $F(1, 36)=15,423$ $p=0,000$						

Çocuk sahibi olmayan Kaygı, Kaçınma, Sosyal Beceri ve Öz-duyarlık Ölçeği alt boyut puanlarının Yalnızlık puanı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla tahmin edilen Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin ($t(314)=13,585$; $p<0,001$), Sosyal Beceri puanına ait eğim parametresinin ($t(314)=-10,508$; $p<0,01$), Öz-yargılama puanına ait eğim parametresinin ($t(314)=3,061$; $p<0,01$) ve İzolasyon alt boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(314)=2,303$; $p<0,05$) istatistiksel olarak anlamlı olduğu gözlenmiştir. Modelin genel olarak

anlamli olup olmadigini incelemek icin yapilan F testi sonucuna gore modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($F_{(3, 314)}=71,315$; $p<0,001$) ve belirlilik katsayısının 0,405 olduğu bulunmuştur. Bu sonuca göre çocuk sahibi olmayan katılımcıların Yalnızlık puanının yaklaşık %40'ı Sosyal Beceri, Öz-yargılama ve İzolsyon puanları tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutların puanları sabit tutulurken Sosyal Beceri puanındaki 1 birimlik artış Yalnızlık puanını 0,172 birim azaltırken; Öz-yargılama puanındaki 1 birimlik artış, Yalnızlık puanını 0,396 birim ve İzolsyon puanındaki 1 birimlik artış ise Yalnızlık puanını 0,351 birim artıracaktır.

Çocuk sahibi olan katılımcılar için ise tahmin edilen Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin ($t(36)=6,062$; $p<0,001$) ve Sosyal Beceri puanına ait eğim parametresinin ($t(36)=-3,927$; $p<0,001$) istatistiksel olarak anlamlı olduğu gözlenmiştir. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucuna göre modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($F_{(1, 36)}=15,423$; $p<0,001$) ve belirlilik katsayısının 0,300 olduğu bulunmuştur. Bu sonuca göre çocuk sahibi olan katılımcıların Yalnızlık puanının yaklaşık %30'u Sosyal Beceri puanı tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutların puanları sabit tutulurken Sosyal Beceri puanındaki 1 birimlik artış, Yalnızlık puanını 0,226 birim azaltacaktır (Tablo 12).

Tablo 13. Katılımcıların Birlikte Yaşadıkları Kişilere Göre Yalnızlık Puanının Kaygı, Kaçınma, Sosyal Beceri ve Öz-duyarlık Ölçeği Alt Boyut Puanları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Yaşam Ortamı	Bağımsız Değişken	B	B'nin Standart Hatası	β	t	p
Tek Başına	Sabit	86,601	16,369	-	5,290	0,000
	ASBÖ Puanı	-0,205	0,043	-0,602	-4,793	0,000
	Kaygı Puanı	0,310	0,113	0,343	2,733	0,011
R ² =0,587 F _(2, 28) =19,891 p=0,000						
Aile	Sabit	77,537	7,136	-	10,866	0,000
	ASBÖ Puanı	-0,155	0,020	-0,433	-7,879	0,000
	Öz-yargılama Puanı	0,617	0,127	0,267	4,863	0,000
R ² =0,336 F _(2, 248) =62,670 p=0,000						
Arkadaş	Sabit	124,296	14,491	-	8,578	0,000
	ASBÖ Puanı	-0,274	0,045	-0,693	-6,086	0,000
R ² =0,481 F _(1, 40) =37,042 p=0,000						
Diğer	Sabit	115,730	16,599	-	6,972	0,000
	ASBÖ Puanı	-0,181	0,056	-0,455	-3,257	0,003
	Farkındalık Puanı	-1,532	0,506	-0,423	-3,025	0,005
R ² =0,541 F _(2, 28) =16,522 p=0,000						

Tek başına yaşayan Kaygı, Kaçınma, Sosyal Beceri ve Öz-duyarlık Ölçeği alt boyut puanlarının Yalnızlık puanı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla tahmin edilen tahmin edilen tahmin edilen Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin (t(28)=5,290; p<0,001), Sosyal Beceri puanına ait eğim parametresinin (t(28)=-4,793; p<0,001) ve Kaygı puanına ait eğim parametresinin (t(28)=2,733; p<0,05) istatistiksel olarak anlamlı olduğu gözlenmiştir. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucuna göre modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu (F_(2, 28)=19,891; p<0,001) ve belirlilik katsayısının 0,587 olduğu bulunmuştur. Bu sonuca göre tek başına yaşayan katılımcıların Yalnızlık puanının yaklaşık %59'u Sosyal Beceri ve Kaygı puanları tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutların puanları sabit tutulurken Sosyal Beceri puanındaki 1 birimlik artış, Yalnızlık puanını 0,205 birim azaltacakken; Kaygı puanındaki 1 birimlik artış ise Yalnızlık puanını 0,310 birim artıracaktır.

Ailesi ile yaşayan katılımcılar için tahmin edilen Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin ($t(248)=10,866$; $p<0,001$), Sosyal Beceri puanına ait eğim parametresinin ($t(248)=-7,879$; $p<0,001$) ve Öz-yargılama alt boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(248)=4,863$; $p<0,001$) istatistiksel olarak anlamlı olduğu gözlenmiştir. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucuna göre modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($F(2, 248)=62,670$; $p<0,001$) ve belirlilik katsayısının 0,336 olduğu bulunmuştur. Bu sonuca göre ailesi ile yaşayan katılımcıların Yalnızlık puanının yaklaşık %34'ü Sosyal Beceri ve Öz-yargılama puanları tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutların puanları sabit tutulurken Sosyal Beceri puanındaki 1 birimlik artış, Yalnızlık puanını 0,155 azaltacakken; Öz-yargılama puanındaki 1 birimlik artış ise Yalnızlık puanını 0,617 birim artıracaktır.

Arkadaşı ile yaşayan katılımcılar için tahmin edilen Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin ($t(40)=8,578$; $p<0,001$) ve Sosyal Beceri puanına ait eğim parametresinin ($t(40)=-6,086$; $p<0,001$) istatistiksel olarak anlamlı olduğu gözlenmiştir. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucuna göre modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($F(1, 40)=37,042$; $p<0,001$) ve belirlilik katsayısının 0,481 olduğu bulunmuştur. Bu sonuca göre arkadaşı ile yaşayan katılımcıların Yalnızlık puanının yaklaşık %48'i Sosyal Beceri puanı tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutların puanları sabit tutulurken Sosyal Beceri puanındaki 1 birimlik artış, Yalnızlık puanını 0,274 azaltacaktır.

Birlikte yaşadığı kişilere 'diğer' seçeneğini işaretlemiş olan katılımcılar için ise tahmin edilen Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin ($t(28)=6,972$; $p<0,001$), Sosyal Beceri puanına ait eğim parametresinin ($t(28)=-3,257$; $p<0,01$) ve Farkındalık puanına ait eğim parametresinin ($t(28)=-3,025$; $p<0,01$) istatistiksel olarak anlamlı olduğu gözlenmiştir. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucuna göre modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($F(2, 28)=16,522$; $p<0,001$) belirlilik katsayısının 0,541 olduğu bulunmuştur. Bu sonuca göre birlikte yaşadığı kişilere 'diğer' seçeneğini işaretlemiş katılımcılarda Yalnızlık puanının yaklaşık %54'ü Sosyal

Beceri ve Farkındalık puanları tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutların puanları sabit tutulurken Sosyal Beceri puanındaki 1 birimlik artış, Yalnızlık puanını 0,181 birim; Farkındalık alt boyutu puanındaki 1 birimlik artış ise Yalnızlık puanını 1,532 birim azaltacaktır (Tablo 13).

Tablo 14. Katılımcıların Gelir Durumlarına Göre Yalnızlık Puanının Kaygı, Kaçınma, Sosyal Beceri ve Öz-duyarlık Ölçeği Alt Boyut Puanları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Gelir Durumu	Bağımsız Değişken	B	B'nin Standart Hatası	β	t	p
Kötü	Sabit	121,184	18,963	-	6,391	0,000
	ASBÖ Puanı	-0,193	0,066	-0,455	-2,943	0,007
	Farkındalık Puanı	-1,532	0,578	-0,409	-2,648	0,014
R ² =0,538 F _(2, 24) =13,984 p=0,000						
Orta	Sabit	82,468	7,068	-	11,668	0,000
	ASBÖ Puanı	-0,165	0,020	-0,469	-8,437	0,000
	Öz-yargılama Puanı	0,511	0,127	0,223	4,016	0,000
R ² =0,335 F _(3, 237) =59,870 p=0,000						
İyi	Sabit	86,535	11,058	-	7,826	0,000
	ASBÖ Puanı	-0,197	0,030	-0,550	-6,603	0,000
	İzolasyon Puanı	0,486	0,223	0,185	2,178	0,032
	Kaçınma Puanı	0,145	0,070	0,176	2,081	0,041
R ² =0,454 F _(3, 83) =23,033 p=0,000						

Gelir durumu kötü olan katılımcılarda Kaygı, Kaçınma, Sosyal Beceri ve Öz-duyarlık Ölçeği alt boyut puanlarının Yalnızlık puanı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla tahmin edilen Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin (t(24)=6,391; p<0,001), Sosyal Beceri puanına ait eğim parametresinin (t(24)=-2,943; p<0,01) ve Farkındalık puanına ait eğim parametresinin (t(24)=-2,648; p<0,05) istatistiksel olarak anlamlı olduğu gözlenmiştir. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucuna göre modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu (F_(2, 24)=13,984; p<0,001) belirlilik katsayısının 0,538 olduğu bulunmuştur. Bu sonuca göre gelir durumu kötü olan katılımcılarda Yalnızlık puanının yaklaşık %54'ü Sosyal Beceri ve Farkındalık puanları tarafından

açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutların puanları sabit tutulurken Sosyal Beceri puanındaki 1 birimlik artış, Yalnızlık puanını 0,193 birim; Farkındalık puanındaki 1 birimlik artış ise Yalnızlık puanını 1,532 birim azaltacaktır.

Gelir durumu orta olan katılımcılar için tahmin edilen Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin ($t(237)=11,668$; $p<0,001$), Sosyal Beceri puanına ait eğim parametresinin ($t(237)=-8,437$; $p<0,001$) ve Öz-yargılama puanına ait eğim parametresinin ($t(237)=4,016$; $p<0,001$) istatistiksel olarak anlamlı olduğu gözlenmiştir. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucuna göre modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($F_{(3, 237)}=59,870$; $p<0,001$) belirlilik katsayısının 0,335 olduğu bulunmuştur. Bu sonuca göre gelir durumu orta olan katılımcılarda Yalnızlık puanının yaklaşık %34'ü Sosyal Beceri ve Öz-yargılama puanları tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutların puanları sabit tutulurken Sosyal Beceri puanındaki 1 birimlik artış, Yalnızlık puanını 0,165 birim azaltırken; Öz-yargılama puanındaki 1 birimlik artış, Yalnızlık puanını 0,511 birim artıracaktır.

Gelir durumu iyi olan katılımcılar için ise tahmin edilen Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin ($t(83)=7,826$; $p<0,001$), Sosyal Beceri puanına ait eğim parametresinin ($t(83)=-6,603$; $p<0,001$), İzolasyon Puanına ait eğim parametresinin ($t(83)=2,178$; $p<0,05$) ve Kaçınma puanına ait eğim parametresinin ($t(83)=2,081$; $p<0,05$) istatistiksel olarak anlamlı olduğu gözlenmiştir. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucuna göre modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($F_{(3, 83)}=23,033$; $p<0,001$) ve belirlilik katsayısının 0,454 olduğu bulunmuştur. Bu sonuca göre gelir durumu iyi olan katılımcılarda Yalnızlık puanının yaklaşık %45'i Sosyal Beceri, İzolasyon ve Kaçınma puanları tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutların puanları sabit tutulurken Sosyal Beceri puanındaki 1 birimlik artış, Yalnızlık puanını 0,197 birim azaltacakken; İzolasyon puanındaki 1 birimlik artış, Yalnızlık puanını 0,486 birim; Kaçınma puanındaki 1 birimlik artış ise Yalnızlık puanını 0,145 birim artıracaktır (Tablo 14).

Tablo 15 . Katılımcıların Yaş Aralıklarına Göre Yalnızlık Puanının Kaygı, Kaçınma, Sosyal Beceri ve Öz-duyarlık Ölçeği Alt Boyut Puanları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Yaş	Bağımsız Değişken	B	B'nin Standart Hatası	β	t	p
21 Yaş ve Altı	Sabit	84,744	9,450	-	8,967	0,000
	ASBÖ Puanı	-0,149	0,027	-0,415	-5,504	0,000
	Öz-yargılama Puanı	0,620	0,188	0,256	3,297	0,001
	Paylaşımların Bilincinde Olma Puanı	-0,716	0,279	-0,204	-2,562	0,012
R ² =0,431 F _(2, 116) =29,023 p=0,000						
22-25 Yaş	Sabit	79,484	11,783	-	6,746	0,000
	ASBÖ Puanı	-0,177	0,029	-0,498	-6,185	0,000
	Öz-yargılama Puanı	0,367	0,178	0,160	2,058	0,042
	Kaygı Puanı	0,162	0,069	0,174	2,356	0,020
R ² =0,447 F _(3, 116) =31,302 p=0,000						
26 Yaş ve Üstü	Sabit	99,678	11,132	-	8,954	0,000
	ASBÖ Puanı	-0,217	0,032	-0,537	-6,834	0,000
	Aşırı Özdeşleşme Puanı	0,629	0,217	0,228	2,902	0,005
R ² =0,383 F _(2, 103) =32,004 p=0,000						

Yaş aralığı 21 ve altı olan katılımcılarda Kaygı, Kaçınma, Sosyal Beceri ve Öz-duyarlık Ölçeği alt boyut puanlarının Yalnızlık puanı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla tahmin edilen Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin (t(116)= 8,967; p<0,001), Sosyal Beceri puanına ait eğim parametresinin (t(116)=-5,504; p<0,01), Öz-yargılama puanına ait eğim parametresinin (t(116)=3,297 ;p<0,01) ve Paylaşımların Bilincinde Olma puanına ait eğim parametresinin (t(116)=-2,562; p<0,05) istatistiksel olarak anlamlı olduğu gözlenmiştir. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucuna göre modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu (F_(2, 116)=29,023; p<0,001) ve belirlilik katsayısının 0,431 olduğu bulunmuştur. Bu sonuca göre yaş aralığı 21 ve altı olan katılımcılarda Yalnızlık puanının yaklaşık %43'ü Sosyal Beceri, Öz-yargılama ve Paylaşımların Bilincinde Olma puanları tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutların puanları sabit tutulurken Sosyal Beceri puanındaki 1 birimlik artış, Yalnızlık puanını 0,149 birim ve

Paylaşımların Bilincinde Olma puanındaki 1 birimlik artış Yalnızlık puanını 0,716 birim azaltırken; Öz-yargılama puanındaki 1 birimlik artış ise Yalnızlık puanını 0,620 birim artıracaktır.

Yaş aralığı 22 ve 25 arasında olan katılımcılar için tahmin edilen Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin ($t(116)=6,746$; $p<0,001$), Sosyal Beceri puanına ait eğim parametresinin ($t(116)=-6,185$; $p<0,001$), Öz-yargılama puanına ait eğim parametresinin ($t(116)=2,058$; $p<0,05$) ve Kaygı puanına alt boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(116)=2,356$; $p<0,05$) istatistiksel olarak anlamlı olduğu gözlenmiştir. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucuna göre modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($F_{(3, 116)}=31,302$; $p<0,001$) ve belirlilik katsayısının 0,447 olduğu bulunmuştur. Bu sonuca göre yaş aralığı 22 ve 25 arasında olan katılımcılarda Yalnızlık puanının yaklaşık %45'i Sosyal Beceri, Öz-yargılama ve Kaygı puanları tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutların puanları sabit tutulurken Sosyal Beceri puanındaki 1 birimlik artış, Yalnızlık puanını 0,177 birim azaltacakken; Öz-yargılama puanındaki 1 birimlik artış, Yalnızlık puanını 0,367 birim ve Kaygı puanındaki 1 birimlik artış, Yalnızlık puanını 0,162 birim artıracaktır.

Yaş aralığı 26 ve üstü olan katılımcılar için ise tahmin edilen Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin ($t(103)=8,954$; $p<0,001$), Sosyal Beceri puanına ait eğim parametresinin ($t(103)=-6,834$; $p<0,001$) ve Aşırı Özdeşleşme puanına ait eğim parametresinin ($t(103)=2,902$; $p<0,01$) istatistiksel olarak anlamlı olduğu gözlenmiştir. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucuna göre modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($F_{(2, 103)}=32,004$; $p<0,001$) belirlilik katsayısının 0,383 olduğu bulunmuştur. Bu sonuca göre yaş aralığı 26 ve üstü olan katılımcılarda Yalnızlık puanının yaklaşık %38'i Sosyal Beceri ve Aşırı Özdeşleşme puanları tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutların puanları sabit tutulurken Sosyal Beceri puanındaki 1 birimlik artış, Yalnızlık puanını 0,217 birim azaltacakken; Aşırı Özdeşleşme puanındaki 1 birimlik artış ise Yalnızlık puanını 0,629 birim artıracaktır (Tablo 15).

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. TARTIŞMA

Yalnızlık, oldukça yaygın olan ve kişiye sıkıntı veren bir durumdur (Peplau ve Perlman, 1979). Yalnızlık ile ilişkili olabileceği düşünülen sosyal kaygı, kişinin ortamın gerekliliklerine uygun davranamaması sonucunda sosyal hayatı kısıtlayarak yalnızlık hissine yol açmaktadır (Burger, 1995). Sosyal kaygıya sahip kişilerin aynı zamanda sosyal becerilerinin de eksik olduğu düşünülmektedir (Turk, Heimberg, Luterek, Mennin ve Fresco, 2005; Beidel ve ark., 1985).

Yalnızlık ile ilişkili olabileceği düşünülen bir diğer kavram öz-duyarlıktır. Öz-duyarlık kişinin kendine karşı merhametli bir tutum içinde olmasını gerektirdiğinden, yalnızlık sorunu ile baş etmesinde de etkili bir rolü olduğu düşünülmektedir. Nitekim Akın (2010), öz-duyarlığın yalnızlığı direk olarak etkilediğine dair bulgular elde etmiştir.

Öncelikle sosyal kaygının alt boyutları olan kaygı ve kaçınma, sosyal beceri, öz-duyarlığın alt boyutları ve yalnızlık arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla Korelasyon Analizleri yapılmıştır (Tablo 6). Analiz sonuçlarına göre araştırma dahilinde ele alınan değişkenler arasında en yüksek anlamlı ilişkinin, Riggio, Throckmorton ve DePaola (1990) ile DiTommaso, Brannne-McNulty, Ross ve Burgess (2003)'in bulgularına benzer şekilde, yalnızlık ile sosyal beceri arasındaki negatif yönlü ilişki olduğu görülmektedir. Jones ve ark. (1981) yapmış oldukları çalışmada, yalnız üniversite öğrencilerinin sosyal becerilerinin daha düşük olduğuna dair bulgular elde etmişlerdir. Bu durum, sosyal becerisi yüksek olan kişilerin daha kolay sosyalleşerek arkadaş edindikleri ve bu sebeple daha az yalnızlık çektikleri şeklinde yorumlanabilir. Bu bulguların aksine Vitkus ve Horowitz (1987)'in çalışmasında ise yalnızlık ile ilgili yapılan diğer çalışmaların aksine yalnızlık düzeyi yüksek ve düşük olan kişiler, sosyal performans açısından önemli ölçüde farklılaşmamışlardır. Literatürdeki bulgular ile benzer şekilde, kaygı ve kaçınma da yalnızlık ile pozitif yönde ve anlamlı ilişkiye sahiptir (Crick ve Ladd, 1993; Eren-Gümüş, 2000; Cheek ve Busch, 1981; Jones ve ark., 1981; Hays ve

DiMatteo, 1985). Michela, Peplau ve Weeks (1982)'e göre yalnızlığın olası nedenlerinden bazıları kişinin sosyal durumlarda bulunmaya dair çekingen davranması ve diğer insanlar ile iletişim kurmaktan kaçınıyor olmasıdır. Sosyal kaygıya sahip kişiler birçok sosyal ortamda kendilerini güvende hissetmediklerinden, bu tür ortamlarda daha gergin davranmakta ve konuşmalara daha az katılmaktadırlar (Henderson, Gilbert ve Zimbardo, 2014). Gerson ve Perlman (1979), sürekli (kronik) olarak yalnız kişilerin durumsal (geçici) olarak yalnız olanlara göre insanlarla daha az iletişim kuran kişiler olduklarını belirtmişlerdir.

Baştuğ, Uçar ve Yılmaz (2018)'in sosyal kaygılı kişiler üzerinde uyguladıkları çalışmada, sosyal kaygıyı azaltmaya yönelik müdahaleler sonucunda yalnızlığın da düşüş gösterdiğine dair bulgular elde edilmiştir. Sosyal ortamlarda duyulan kaygı azaldıkça bu ortamlardan kaçınma davranışı da azalarak kişilerin daha fazla sosyalleşebilmesi sonucunda, yalnızlık düzeylerinin de düşmesi söz konusu olabilmektedir.

Analiz bulgularına bakıldığında Riggio, Throckmorton ve DePaola (1990)'nın bulgularına benzer şekilde, kaygı ve kaçınmanın sosyal beceri ile de negatif yönde ve anlamlı bir ilişkisi olduğu görülmektedir. Nitekim Kozanoğlu (2006)'nun çalışmasında sosyal kaygı ile baş etme konusunda sosyal beceri eğitim programının oldukça etkili olduğu bulunmuştur.

Yalnızlık ile anlamlı derecede ilişkisi bulunan diğer değişkenler öz-duyarlılığın alt boyutlarıdır. Analiz sonuçlarına göre yalnızlığın öz-sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve farkındalık alt boyutları ile negatif; öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme alt boyutları ile pozitif yönde ve anlamlı bir ilişkisi bulunmaktadır. Literatüre bakıldığında benzer sonuçlar görülmektedir (Akın, 2010; Lyon, 2015; Ergün-Başak, 2012). Bu durumun, kişinin yaşamakta olumsuz deneyimleri ve başarısızlıkları kendinden kaynaklanan içsel sebeplere atfederek kendini yargıladığı; bunları yalnızca kendisi yaşıyormuşçasına diğer insanlardan kendini farklı bir pozisyonda görmesi ve olumsuzluklar sonucu ortaya çıkan duygulara kapılıp gitmesinden kaynaklanması olasıdır (Neff, 2003b). Raque-Bogdan ve ark. (2011) kişinin diğer insanlar tarafından fark edilmediğini ve önemsenmediğini hissettiğinde

yalnızlığın ortaya çıktığını, öz-duyarlık yüksek olduğunda ise bu olumsuz hisler yerine kişinin insanlar tarafından değer gördüğüne dair olumlu hislere daha açık olduğunu belirtmektedir. Ayrıca öz-duyarlığın, yalnızlığa karşı koruyucu bir etkisi bulunan sosyal destek ile de önemli bir ilişkisi vardır. Nitekim sosyal desteği daha fazla olan kişilerin öz-duyarlık düzeyinin de yüksek olduğuna dair çalışmalar mevcuttur (Bayar ve Tuzgöl-Dost, 2018).

Kaygı ve kaçınma, sosyal beceri ve öz-duyarlığın alt boyutlarının yalnızlık üzerindeki etkilerini gözlemlemek amacıyla regresyon analizleri yapılmıştır. Analiz sonuçlarında sosyal becerinin yalnızlık puanını negatif yönde; öz-yargılama ve izolasyonun ise pozitif yönde yordadığı görülmektedir. Bu sonuçlarla ilişkili olarak, literatürde yalnızlık çeken kişilerin sosyal ortamlarda kendilerine fayda sağlayacak gerekli davranışları gerçekleştirme konusunda yetersiz oldukları, dolayısıyla bu sosyal beceri eksikliğinin yalnızlığın önemli bir belirleyicisi olduğu vurgulanmaktadır (Vitkus ve Horowitz, 1987; Jones, 1982; Balcı ve Kalkan, 2001; Argyle, Henderson ve Furnham, 1985). Bununla ilişkili olarak Anderson ve Matthew (1995)'in yalnızlık çeken kişiler üzerindeki araştırmasında, bu kişilerin yalnız olmayanlara göre sosyal ilişkiler kurmada daha fazla güçlük çektikleri ve tartışmalarda arkadaşlarına karşı daha az duyarlı davrandıkları; Wittenberg ve Reis (1986)'in üniversite öğrencileri ile yapmış oldukları çalışmada ise yalnızlık çeken öğrencilerin ilişki kurmaya ve bu ilişkileri sürdürmeye yönelik sosyal becerilerinin yetersiz olduğu gözlenmiştir. Çakıl (1998)'in üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirmiş olduğu çalışmasında, yalnızlık düzeyi yüksek öğrencilerin yarısına sosyal becerileri artırmaya yönelik eğitim uygulanmış, diğer yarısına ise herhangi bir işlem yapılmamıştır. Araştırma sonucunda eğitim uygulanan grubun yalnızlık düzeyinde önemli ölçüde azalma gerçekleşirken, eğitim almayan grupta herhangi bir değişim gözlenmemiştir. Bu bulgular sosyal becerinin yalnızlığı yordamasına ilişkin sonuçlar ile örtüşmektedir. Benzer şekilde Sardoğan (1998) da sosyal becerilerin gelişmesi sonucunda yalnızlığın azaldığına ilişkin bulgular elde etmiştir.

Öz-duyarlığın öz-yargılama ve izolasyon alt boyutlarının yalnızlığı anlamlı derecede yordamasına ilişkin sonuçlar literatür ile benzerlik göstermektedir (Crick ve Ladd, 1993). İzolasyon alt boyutunun olumlu versiyonu olan paylaşımların bilincinde

olma alt boyutu, kişinin sosyallik ile ilişkili olumlu algılara sahip olmasına ve diğer insanlar ile arasında bir bağının olduğunu hissetmesini sağlayarak yalnızlığa karşı kişiyi korumaktadır. İzolasyon ise, bunun aksine kişinin kendini diğer insanlardan farklı ve kopuk hissetmesine sebep olduğundan yalnızlığa yol açmaktadır (Neff, 2003b; Lyon, 2015). Benzer şekilde öz-yargılama da hataları ‘insanlık hali’ olarak düşünerek kişinin kendine karşı anlayışlı olması yerine yargılayıcı bir tutum içinde olması, kendini negatif olarak değerlendirmesi ve suçlu hissetmesidir. Bu tutum diğer insanlar ile ilişkilere de zarar vererek kişiyi izolasyona, dolayısıyla yalnızlığa da itebilmektedir (Blatt, D’Afflitti ve Quinlan, 1976; Reingenbach, 2009; Kirkpatrick, 2005). Besser, Flett ve Davis (2003) yapmış oldukları araştırmada, kendine karşı yargılayıcı tutum içinde olan kişilerin daha az sosyal destek aradıklarını ve kendilerini insanlardan uzak tuttuklarını gözlemlemişlerdir. Buna göre bu kişilerin daha fazla yalnızlığa yatkın oldukları yorumu yapılabilir.

Cinsiyet bakımından sonuçlar incelendiğinde her iki cinsiyette de sosyal becerinin yalnızlığı negatif yönde; kadınlarda öz-duyarlılığın öz-yargılama alt boyutunun pozitif yönde; erkeklerde ise öz-duyarlılığın öz-sevecenlik alt boyutunun yalnızlığı negatif yönde yordadığı görülmektedir. Bu sonuçlara göre kadınlarda öz-yargılama arttıkça yalnızlık da artmakta; erkeklerde öz-sevecenlik arttıkça yalnızlık azalmaktadır. Sosyal becerinin artması ise her iki cinsiyette de yalnızlığı azaltmaktadır. Erdoğan (2002)’ın, sosyal becerinin cinsiyetler arasında farklılık göstermediğine dair bulguları bu sonuçlar ile örtüşmektedir. Diğer sonuçlar ile ilgili araştırmalara bakıldığında, Neff (2003b) çalışmasında öz-sevecenliğin erkeklerde; öz-yargılamanın ise kadınlarda daha fazla olduğu bulgulanmıştır. Benzer şekilde Leadbeater, Kuperminc, Blatt, & Hertzog (1999) da kadınların kendilerine karşı erkeklerden daha fazla yargılayıcı bir tutum içinde olduklarını belirtmektedir. Bu bulguların aksine Schachter ve Zlotogorski (1995) ile Bulduk ve Ardıç (2015) yapmış oldukları araştırmada öz-yargılamanın yalnızlığın önemli bir yordayıcısı olduğunu, fakat kadın ve erkekler arasında anlamlı bir fark bulunmadığını belirtmişlerdir. Cinsiyetler arasındaki bu farklılığın, toplumsal normların kadın ve erkeğe yüklediği roller bağlamında erkeklerin problemleri öfke, suçluluk, okul problemleri gibi davranışlarla dışsallaştırmaya; kadınların ise kaygı, depresyon,

yeme bozukluğu gibi durumların ortaya çıkmasına sebep olan içselleştirmeye daha yatkın olduklarından kaynaklanıyor olabilir. Böylelikle kadınlarda yalnızlığa sebep olan önemli bir faktörü olarak kendilerine karşı yargılayıcı bir şekilde yaklaşımları anlaşılabilir (Leadbeater ve ark., 1999; Neff, 2003b).

Katılımcıların eğitim düzeyi bakımından sonuçlar incelendiğinde, eğitim düzeyi lise olan katılımcılarda öz-yargılama alt boyutu yalnızlığı pozitif yönde; eğitim düzeyi üniversite olan katılımcılarda sosyal beceri yalnızlığı negatif, öz-yargılama ise pozitif yönde yordamaktadır. Eğitim düzeyi yüksek lisans ve doktora olan katılımcılarda ise sosyal beceri yalnızlığı negatif, izolasyon alt boyutu pozitif yönde yordamaktadır. İzolasyon ile ilgili olarak Neff (2003b), kişi bir hata yaptığında ya da olumsuz deneyimler yaşadığında, bunun diğer insanların da başına gelebileceğini göz önünde bulundurmayarak yalnızca kendisinin böyle bir süreçten geçtiğini düşünmesinin kişinin insanlardan izole hissetmesine yol açtığını belirtmektedir. Analiz sonuçlarına göre eğitim düzeyi daha düşük katılımcılarda yalnızlık öz-yargılama ile artarken, eğitim düzeyi yükseldikçe yalnızlığın ortaya çıkmasında izolasyon daha belirleyicidir. Ayrıca, eğitim düzeyi üniversite ve daha üzeri olan katılımcılarda sosyal beceri yalnızlığı azaltıcı bir etkiye sahip olmaktadır. Bu sonuca göre yüksek eğitim düzeyine sahip kişilerde sosyal becerinin sosyalleşmede ve kişiler arası ilişkilerde önemli bir etkisi olduğu yorumu yapılabilir. Bu durumun eğitim düzeyi lise olan katılımcılar için geçerli olduğu söylenemez. Literatüre bakıldığında eğitim düzeyi ile yalnızlığın bir ilişkisi bulunmadığına dair çalışmalarla birlikte (Çakır ve Çakır, 2011), eğitim düzeyi arttıkça yalnızlığın azaldığına dair çalışmaların da olduğu görülmektedir (Khorsid ve ark., 2004; Kavlak ve Saruhan, 2002; Yaşar, 2007; Engin, Uğuryol ve Kaçmaz, 2016).

Çalışma durumu bakımından regresyon analizi sonuçları incelendiğinde çalışan katılımcılarda sosyal becerinin yalnızlığı negatif, izolasyonun ise pozitif yönde; çalışmayan katılımcılarda ise sosyal becerinin yalnızlığı negatif, öz-yargılamanın ise pozitif yönde yordadığı bulunmuştur. Literatüre bakıldığında Kavlak ve Saruhan (2002) herhangi bir işte çalışmayan katılımcıların daha fazla yalnız hissettiklerini; Işık (2018), çalışanların öz-duyarlık düzeyinin çalışmayanlardan daha yüksek olduğunu bulgulamışlardır. Ayrıca çalışmayan

kişilerde yalnızlığa sebep olan faktörün öz-yargılama olması, işsizlik yaşayan kişilerin depresyon ve kendi ile ilgili olumsuz değerlendirme düzeylerinin yüksek olması ile ilgili literatür bulguları ile örtüşmektedir (Yüksel, 2005; Kaya, 2007). Ancak bu çalışmadaki herhangi bir işte çalışmayan katılımcıların ‘işsizlik’ mağduru olup olmadıkları ile ilgili bilgi bulunmamaktadır. Nitekim çalışmayan katılımcılar arasında öğrencilerin de bulunması ya da katılımcıların kendi istekleri ile çalışmıyor olmaları ihtimal dahilindedir. Analiz bulgularına bakıldığında hem çalışan hem çalışmayan katılımcılarda sosyal becerinin yüksek olması, yalnızlığın azalmasında önemli bir etkidir. Literatürde, iş arkadaşlarından gelen sosyal desteğin yalnızlığı azalttığını gösteren çalışmalar mevcuttur (Karaduman, 2013; Dignam, Barrera ve West, 1986). Bu sonuç, çalışan kişilerde izolasyonun yalnızlığı yordaması ile ilgili bulgular ile örtüşmektedir.

Medeni durum bakımında analizler incelendiğinde evlilerde sosyal becerinin yalnızlığı negatif, izolasyonun pozitif yönde; bekarlarda ise sosyal becerinin yalnızlığı negatif, öz-yargılamanın ise pozitif yönde yordadığı görülmektedir. Evli kişilerde sosyal beceri yalnızlığı azaltan, izolasyon ise artıran bir sebeptir. Literatüre bakıldığında bunun ile ilgili Yıldız (2018), evli kişilerde eş ile olan ilişkideki uzaklığın ve evlilik doyumunun az olmasının, izolasyona neden olabildiğini belirtmektedir. Bununla birlikte izolasyonun evlilik doyumunu azalttığına dair çalışmalar da mevcuttur (Özabacı ve Körük, 2018). Bu bilgilere göre evli kişilerde yalnızlığın büyük ölçüde izolasyon ile açıklanıyor olmasının, evlilik yaşantısı ile bir ilişkisi olduğu yorumu yapılabilir. Bunun dışında Page ve Cole (1991) ile Parlee (1979), bekarların evlilerden daha fazla yalnız olduğunu; Taycan ve ark. (2006) bekarların kendilerine dair olumsuz değerlendirmelerinin evlilerden daha fazla olduğunu belirtmektedir. Bu bulgular, bekarlarda yalnızlığa sebep olan en önemli faktörün öz-yargılama olduğuna dair sonuçlar ile benzerlik göstermektedir.

Çocuk sahibi olma bakımından analiz sonuçları incelendiğinde, çocuk sahibi olmayan katılımcılarda sosyal beceri yalnızlığı negatif yönde, öz-yargılama ve izolasyon ise pozitif yönde yordamaktadır. Çocuk sahibi olan katılımcılarda yalnızca sosyal beceri yalnızlığı negatif yönde yordamaktadır. Literatüre bakıldığında infertil kişilerin izolasyon, öz-yargılama ve yalnızlık yaşadıklarına dair bulguların olduğu

görülmektedir (Benli, 2010). Ancak bu araştırmadaki çocuk sahibi olmayan katılımcıların infertilite yaşayıp yaşamadıkları ile ilgili bilgi bulunmamakla birlikte, evli olmayıp çocuk sahibi olmayan katılımcılar için bu literatür bilgisi geçerli sayılmayacaktır. Bununla birlikte çocuk sahibi olan kişilerin, olmayanlara göre kendilerine karşı daha olumlu bir yaklaşımları olduğuna dair çalışmalar bulunmaktadır (Dolunay, 2002). Bu çalışmada yalnızlığı etkileyen faktörler açısından, çocuk sahibi olanlarda yalnızca sosyal beceri anlamlı bir etki oluştururken; çocuk sahibi olmayanlarda ise sosyal beceri ile birlikte öz-yargılama ve izolasyonun önemli faktörler olduğu gözlenmiştir. Taycan ve ark. (2006) bu durumun toplumsal roller ile ilgili olabileceğini düşünmektedir. Nitekim çocuk sahibi olan kişiler toplum tarafından da daha yeterli olarak görülmekte ve ebeveyn rolleri üzerinden bir kimliğe sahip olmaktadır. Dolayısıyla bu kişilerde izolasyon ve öz-yargılama gibi durumlar söz konusu olsa bile, yalnızlığa sebebiyet verecek boyutta kişiyi etkilemediği yorumu yapılabilir.

Yaşam ortamı bakımından analiz sonuçları incelendiğinde, tek başına yaşayan katılımcılarda sosyal beceri yalnızlığı negatif, kaygı ise pozitif yönde; ailesi ile yaşayan katılımcılarda sosyal beceri yalnızlığı negatif, öz-yargılama pozitif yönde; arkadaşı ile yaşayan katılımcılarda yalnızca sosyal beceri yalnızlığı negatif yönde yordamaktadır. Yaşam ortamına ‘diğer’ seçeneğini işaretleyen katılımcılarda ise sosyal beceri ve farkındalık yalnızlığı negatif yönde yordamaktadır. Literatüre bakıldığında yaşam ortamı ile yalnızlık arasında bir ilişkinin bulunmadığı çalışmaları yanı sıra (Buluş, 1997), yalnız yaşayan kişilerin ailesiyle veya diğer insanların bulunduğu ortamlarda yaşayan kişilere göre daha fazla depresif ve yalnız olduklarını gösteren çalışmalar da mevcuttur (Ağırman ve ark., 2017). Bu çalışmadaki analiz sonuçlarında sosyal becerinin bütün kategorilerde yalnızlığı azaltıcı bir etkisinin olduğu görülmektedir. Tek başına yaşayan katılımcılarda kaygı, yalnızlığı artırıcı bir etkiye sahiptir. Literatürde, sosyal kaygı yaşayan kişilerin daha fazla yalnızlık çektiklerine dair çalışmalar bulunmaktadır (Sübaşı, 2007). Tek başına yaşayan kişilerin sosyal kaygı yaşıyor olması, sosyal ilişkilerinde zayıflığa neden olarak kişiyi yalnızlığa itebileceği düşünülmektedir. Bununla birlikte ailesi ile yaşayan kişilerin düşük yalnızlık düzeyine sahip olduğuna dair çalışmalar da mevcuttur (Buluş, 1997).

Bu çalışmada ailesi ile yaşayan kişilerde öz-yargılamanın yalnızlığa sebep olduğuna dair bulgular elde edilmiştir. Arkadaşı ile yaşayan kişilerde ise anlamlı derecede yalnızlığa sebep olan bir faktör gözlenmemiş, fakat sosyal becerilerin yüksek oluşunun yalnızlığı azaltıcı bir etkisinin bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır. Son olarak yaşam ortamına ‘diğer’ seçeneğini işaretleyen katılımcılarda sosyal beceri ile birlikte farkındalık da yalnızlığı azaltıcı bir etkiye sahiptir. Literatürde yalnızlığı azaltmada farkındalığın önemine dair çalışmaların olması, bu bulguları destekler niteliktedir (Creswell ve ark., 2012).

Gelir durumu bakımından analizler incelendiğinde, gelir durumu kötü olan katılımcılarda sosyal beceri ve farkındalığın yalnızlığı negatif yönde; gelir durumu orta düzey olan katılımcılarda sosyal becerinin yalnızlığı negatif, öz-yargılamanın ise pozitif yönde; gelir durumu iyi olan katılımcılarda sosyal becerinin yalnızlığı negatif, izolasyon ve kaçınmanın ise pozitif yönde yordadığı bulunmuştur. Gelir durumu kötü olan katılımcılarda farkındalık ve sosyal beceri, yalnızlığı azaltıcı bir etkiye sahiptir. Farkındalığın, kişiye iyimser bir bakış açısı sağladığı ve sosyal destek arayışı konusunda kişiyi motive ettiğine dair araştırma bulguları (Ülev, 2014) göz önünde bulundurulduğunda, gelir durumu kötü olan kişilerde farkındalığın yüksek olmasının, maddiyat ile ilgili sıkıntıların kişiyi yalnızlığa itmesine engel olduğu şeklinde yorumlanabilir. Gelir durumu iyi olanlarda kaçınma arttıkça yalnızlığın arttığı görülmektedir. Literatüre bakıldığında düşük gelire sahip kişilerin daha fazla kaçınma yaşadıkları (Çetin, Aca, Baysal ve Şenaras, 2014) ve yalnızlık düzeylerinin daha fazla olduğu görülmektedir (Page ve Cole, 1991; Yaşar, 2007). Bununla birlikte Günaydın (1996) gelir durumu arttıkça yalnızlığın azaldığını bulgulayan bir çalışma yapmıştır. Ancak Erözkan (2009) tarafından yapılan çalışmada ise gelir durumu ile yalnızlık arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Yaş aralığı bakımından analiz sonuçları incelendiğinde, yaşları 21 ve altında olan katılımcılarda sosyal beceri ve paylaşımların bilincinde olmanın yalnızlığı negatif yönde; 22-25 yaş arasındaki katılımcılarda sosyal becerinin yalnızlığı negatif, kaygı ve öz-yargılamanın ise pozitif yönde; yaşları 26 ve üstünde olan katılımcılarda sosyal becerinin yalnızlığı negatif, aşırı özdeşleşmenin ise pozitif yönde yorduyor olduğu görülmektedir. Literatüre bakıldığında bazı çalışmalarda yalnızlık ile yaş

arasında anlamlı bir ilişki bulunamazken (Çakır ve Çakır, 2011; Günaydın, 1996) yaş arttıkça yalnızlığın arttığına dair çalışmalar da bulunmaktadır (Özilban, 2017). Bu çalışmada 21 ve altı yaş aralığındaki katılımcılarda yalnızlığı azaltan faktörler sosyal beceri ve paylaşımların bilincinde değildir. İzolasyonun tersi bir bakış açısıyla, kişinin yaşadığı acı deneyimleri herkesin yaşayabileceği insanlık halleri olarak görmesi, kendini diğer insanlardan kopuk ve yalnız hissetmesini engellemektedir (Neff, 2003b). Bununla birlikte analiz sonuçlarına göre yaş arttıkça, acılar karşısında duygularının etkisine kapılıp gitmek anlamına gelen aşırı özdeşlemenin ve öz-yargılamanın yalnızlığa yol açtığı gözlenmiştir. Sosyal beceri ise bütün yaş gruplarında yalnızlığı azaltıcı bir etkiye sahiptir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Yaşları 18 ile 40 arasında değişen 356 genç yetişkin katılımcı ile gerçekleştirilmiş olan bu çalışmada, yalnızlığın sosyal kaygı, sosyal beceri ve öz-duyarlık açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Sosyal kaygı ve öz-duyarlık, alt boyut puanları ile analizlere dahil edilmiştir. Uygulanmış olan istatistiksel analizlerin sonucunda yalnızlığın kaygı, kaçınma, öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme ile pozitif yönde; sosyal beceri, öz-sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve farkındalık ile negatif yönde bir ilişkisinin olduğu gözlenmiştir. Ayrıca katılımcıların yalnızlık puanının yaklaşık %38'inin sosyal beceri, öz-yargılama ve izolasyon puanları tarafından açıklandığı sonucuna ulaşılmıştır. Daha spesifik olarak cinsiyet, eğitim ve çalışma durumu, medeni durum, çocuk sahibi olma, gelir durumu ve yaş gibi sosyodemografik değişkenlerde yalnızlığın hangi faktörler tarafından açıklandığını belirlemek amacıyla regresyon modelleri kurulmuştur. Analiz sonuçlarında, tüm modellerde yordayıcılar arasında sosyal beceri ve öz-yargılamanın bulunduğu, diğer alt boyutların ise yalnızca belirli sosyodemografik değişkenlerde etkili olduğu gözlenmiştir.

Bu araştırmada bazı kısıtlılıklar söz konusudur. İlk olarak kadın katılımcıların sayısı erkeklerden çok daha fazladır. Ayrıca araştırmanın örneklemini genç yetişkinler oluşturmakla birlikte, katılımcıların çoğunun yaşları 25'in altındadır. Bu nedenle örneklemin cinsiyet ve yaş konusunda daha homojen dağılması, daha güvenilir sonuçlar verecektir. Bunun yanı sıra, elde edilen verilerin analizleri için kurulan regresyon modellerinde Stepwise tekniği kullanılmıştır. Daha büyük bir örnekleme, hiyerarşik regresyon modelleri ile tüm ölçek alt boyutlarının modele adımsal olarak eklenmesi ile, açıklanma oranı değişimleri açısından alt boyutların aracılık rolü incelenebilir.

Bu çalışmanın en önemli sonuçlarından biri, sosyal beceri ve öz-duyarlığın yüksek olmasının, yalnızlığın ortaya çıkmasında ve azaltılmasında oldukça etkili olduğudur. Sosyal beceri gelişiminin çocukluk döneminde başladığı göz önünde bulundurulduğunda, ilkökul öğretmenleri ve rehber öğretmenlerinin bu konuda önemli bir görevi olduğu düşünülmektedir. Sosyalleşme önemli ölçüde okul

ortamında gerekleŖtiđinden, sosyal becerileri yetersiz olan çocuklar öğretmenler tarafından belirlenmeli ve gereken destek sağlanarak çocukların sosyal becerilerinin geliŖmesine yardımcı olunmalıdır. Sosyal beceri yetersizliğinin yanı sıra, sosyal kaygı da bu becerilerin gerekli ortamlarda etkili biçimde ortaya konmasını engelleyebilmektedir. Bu nedenle sosyal kaygısı olan çocuklara da gerekli mđdahaleler sağlanmalıdır.

Öz-duyarlık ülkemizde ve dđnyada yeni tanınmaya baŖlanan bir kavram olduğundan, toplumdaki bireyler tarafından yanlış anlaşılmaya açıktır. Nitekim kiŖinin kendine duyarlı, merhametli bir tutum içinde olması çoğunlukla bencillik ile karıŖtırılmaktadır. Bu yanlış kanı, kiŖiyi kendine karŖı sert davranmaya iterek, kendinden fazla diğer insanlara önem vermesine sebep olabilmektedir. Halbuki öz-duyarlık, kiŖinin kendisine olduğu kadar diğer insanlara karŖı da duyarlı olmayı gerektirdiğinden hem birey hem toplum bazlı refah sağlanmasına yardımcı olacaktır. Aynı zamanda yalnızlıkla birlikte, öz-duyarlığın birçok zihinsel problemin ortaya çıkmasına karŖı koruyucu bir etkisi de söz konusudur. Bütün bunlardan yola çıkılarak öz-duyarlık kavramının ülkemizde daha iyi tanınması amacıyla daha fazla akademik alıŖma yapılmalıdır. Ayrıca toplumdaki bireylere etkili bir Ŗekilde tanıtılması için okul mđfredatına eklenmesinin faydalı olacağı dđŖünölmektedir.

KAYNAKÇA

- Ağırman, E., Gençer, M. Z., Arıca, S., Kaya, E. ve Eğici M. T. (2017). Huzurevinde, evde ailesiyle ve yalnız yaşıyan yaşlı bireylerde depresyon, yalnızlık hissi düzeylerinin karşılaştırılması. *Journal of Contemporary Medicine*, 7(3), 234-240.
- Akçamete, G. ve Avcıoğlu, H. (2005). Sosyal becerileri değerlendirme ölçeğinin (7–12 yaş) geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5(2), 61-77.
- Akfırat, F. Ö. (2006). Sosyal yeterlilik, sosyal beceri ve yaratıcı drama. *Yaratıcı Drama Dergisi*, 1(1), 39-58.
- Akın, A. (2010a). Self-compassion and interpersonal cognitive distortions. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39, 01-09.
- Akın, Ü., Akın, A. ve Abacı, R. (2007). Öz-Duyarlık Ölçeği Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33, 01-10.
- Akti, S. ve Gürol, A. (2012). Determining the relationship between media literacy and social skills. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 64, 238-243.
- Alden, L. E. & Bieling, P. (1998). Interpersonal consequences of the pursuit of safety. *Behaviour Research and Therapy*, 36, 53–65.
- Altınoğlu-Dikmeer, D. (1997). *Sosyal beceri eğitiminin sosyal içedönük ergenlerin içedönüklük düzeyine etkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- American Psychiatric Association, (2001). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*, Forth edition, Text revision (DSM-IV-TR). Washington, D.C.
- Amerikan Psikiyatri Birliği, (2013). *Psikiyatride hastalıkların tanılandırılması ve sınıflandırılması el kitabı (DSM-V)*. (5. Baskı). Çeviren, Köroğlu, E. (2014). Ankara: Hekimler Yayınbirliği.

- American Psychiatric Association, (1980). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, Third Edition (DSM-III). Washington, D. C.
- American Psychiatric Association, (1987). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, Third Edition-Revised (DSM-III-R). Washington, D. C.
- Anderson, C. A., & Arnoult, L. H. (1985a). Attributional models of depression, loneliness, and shyness. İnde J. Harvey & G. Weary (Eds.), *Attribution: Basic issues and applications* (pp. 235-279). New York: Academic Press.
- Anderson, C. M. & Matthew, M. (1995). The effects of communication motives, interaction involvement, and loneliness on satisfaction: A model of small groups, small group research. *SAGE Publication*, 26(1), 118-137.
- Argyle, M., & Lu, L. (1990). Happiness and social skills. *Personality and Individual Difference*, 11(12), 1255-1261.
- Argyle, M., Henderson, M., & Furnham, A. (1985). The rules of social relationships. *British Journal of Social Psychology*, 24(2), 125-139.
- Aydın, A. ve Soyer, U. (2012). Özel eğitim öğrencilerinin öz-duyarlık ve sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *M. Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 35, 5-18.
- Babakhani, N. (2011). The effect of social skills training on self-esteem and aggression male adolescents. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30(2011), 1565-1570.
- Baer, R. A. (2015). *Mutluluk uygulamaları* (K. Ertaş, Çev.). İstanbul: Olimpos Yayınları. (Orijinal çalışma basım tarihi 2015).
- Balcı, S. ve Kalkan, M. (2001). Üniversite öğrencilerinin sosyal beceri düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Eğitim Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 11, 76-92.
- Baştuğ, G., Uçar, I. ve Yılmaz, T. (2018). Investigation of the level of loneliness and social anxiety level of the individuals in the recreation activities. *Social Science Studies Journal*, 4(19), 1974-1982.

- Bates, P. (1980). The effectiveness of interpersonal skills training on the social skill acquisition of moderately and mildly retarded adults. *Journal of Applied Behavior Analysis, 13*(2), 237-248.
- Baumeister, R. F. & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin, 117* (3), 491-529.
- Bayar, Ö. ve Tuzgöl-Dost, M. (2018). Üniversite öğrencilerinde öz-şefkatin yordayıcıları olarak bağlanma tarzı ve algılanan sosyal destek. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 33*(3), 689-704.
- Beckman, L. (1981). Effects of social interaction and children's relative inputs on older women's psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 41*(6), 1075-1086.
- Beidel, D. C., Turner, S. M., & Dancu, C. V. (1985). Physiological, cognitive and behavioral aspects of social anxiety. *Behaviour research and therapy, 23*, 109-117.
- Bell, R. A., & Daly, J. A. (1985). Some communicator correlates of loneliness. *The Southern Speech Communication Journal, 50*, 121-142.
- Benli, S. (2010). *İnfertil kadınlarda depresyon ve anksiyete durumu ve ilişkili faktörler* (Yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Besevegis, E., & Galanaki, E. P. (2010). Coping with loneliness in childhood. *European Journal of Developmental Psychology, 7* (6), 653-673.
- Besser, A., Flett, G. L., & Davis, R. A. (2003). Self-criticism, dependency, silencing the self, and loneliness: A test of a mediational model. *Personality and Individual Differences, 35*(8), 1735-1752.
- Blatt, S. J., D'Afflitti, J. P., & Quinlan, D. M. (1976). Experiences of depression in normal young adults. *Journal of Abnormal Psychology, 85*(4), 383-389.
- Blatt, S. J., Quinlan, D. M., Chevron, E. S., McDonald, C., & Zuroff, D. D. (1982). Dependency and self-criticism: Psychological dimensions of depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 50*(1), 113-124.

- Booth, C. L., Mitchell, S. K., Barnard, K. E., & Spieker, S. J. (1989). Development of maternal social skills in multiproblem families: effects on the mother-child relationship. *Developmental Psychology*, 25(3), 403-412.
- Booth, R., Bartlett, D., & Bohnsack, J. (1992). An examination of the relationship between happiness, loneliness, and shyness in college students. *Journal of College Student Development*, 33(2), 157-162.
- Bögels, S. M., & Mansell, W. (2004). Attention processes in the maintenance and treatment of social phobia: Hypervigilance, avoidance and self-focused attention. *Clinical Psychology Review*, 24(7), 827-856.
- Brooks, M., Kay-Lambkin, F., Bowman, J., & Childs, S. (2012). Self-compassion amongst clients with problematic alcohol use. *Mindfulness*, 3, 308-317.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822-848.
- Brown, L. H., Silvia, P. J., Myin-Germeys, I., & Kwapil, T. R. (2007). When the need to belong goes wrong: The expression of social anhedonia and social anxiety in daily life. *Psychological Science*, 18(9), 778-782.
- Buchholz, E. S., & Catton, R. (1999). Adolescents' perceptions of aloneness and loneliness. *Adolescence*, 34, 203-213.
- Bulduk, S. Ve Ardiç, E. (2015). Hemşirelik öğrencilerinde öz-duyarlılığın incelenmesi. *JAREN*, 1(2), 60-65.
- Buluş, M. (1997). Üniversite öğrencilerinde yalnızlık. *PAÜ Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3, 82-90.
- Burger, J. M. (1995). Individual differences in preference for solitude. *Journal of Research in Personality*, 29, 85-108.
- Cacioppo, J. T., & Hawkley, L. C. (2009). Perceived Social Isolation and Cognition. *Trends in Cognitive Sciences*, 13, 447-454.

- Cartledge, G., & Milburn, J. F. (1978). The case for teaching social skills in the classroom: A review. *Review of Educational Research*, 1(1), 133-156.
- Cheek, J. M., & Busch, C. M. (1981). The influence of shyness on loneliness in a new situation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 7, 572-577.
- Clark, D. M., & Wells, A. (1995). A cognitive model of social phobia. In R. G. Heimberg, M. R. Liebowitz, D. A. Hope, & F. R. Schneier (Eds), *Social Phobia: Diagnosis, assessment and treatment* (pp. 69-93). New York: Guilford Press.
- Creswell, J. D., Irwin, M. R., Burklund, L. J., Lieberman, M. D., Arevalo, J. M., Ma, J., Crabb-Breen, E., & Cole, S. W. (2012). Mindfulness-based stress reduction training reduces loneliness and pro-inflammatory gene expression in older adults: A small randomized controlled trial. *Brain, Behavior, and Immunity*, 26(7), 1095-1101.
- Crick, N. R., & Ladd, G. W. (1993). Children's perceptions of their peer experiences: Attributions, loneliness, social anxiety, and social avoidance. *Developmental Psychology*, 29(2), 244-254.
- Çakıl, N. (1998). *Grupla sosyal beceri eğitiminin üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri üzerindeki etkisi* (Yayınlanmamış doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Çakır, V. ve Çakır, V. (2011). Yalnızlık ve televizyon kullanımı. *Selçuk İletişim*, 7(1), 131-147.
- Çetin, I., Aca, Z., Baysal, B. ve Şenaras, A. E. (2014). Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı, yalnızlık ve özsaygı düzeylerinin faktör analizi ile incelenmesi. *Akademik Bakış Dergisi*, 46, 13-27.
- Çubukçu, Z. ve Gültekin, M. (2006). İlköğretimde öğrencilere kazandırılması gereken sosyal beceriler. *Ahmet Yesevi Üniversitesi Bilig Türk Dünyası Sosyal Bilimler Dergisi*, 37, 155-174.
- Demir, A., (1989). U.C.L.A. Yalnızlık Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirliği. *Psikoloji Dergisi*, 7(23), 14-18.

- Demirci-Seyrek, Ö., Ersanlı, K. ve Tunç, T. (2016). Duyarlık ölçeği. *Electronic Journal of Social Sciences*, 15(56), 284-294.
- Deniz, M., Kesici, Ş. ve Sümer, A. S. (2008). The validity and reliability of the Turkish version of the Self-Compassion Scale. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 36(9), 1151-1160.
- Dignam, J., Barrera, M. & West, S. (1986). Occupational stress, social support and burnout among correctional officers. *American Journal of Community Psychology*, 14(2), 93-177.
- Dilbaz, N. (1997). Sosyal Fobi. *Psikiyatri Dünyası*, 1, 18-24.
- DiTommaso, E., Brannen-McNulty, C., Ross, L., & Burgess, M. (2003). Attachment styles, social skills and loneliness in young adults. *Personality and Individual Differences*, 35(2), 303-312.
- Dolunay, A. B. (2002). Keçiören ilçesi “genel liseler ve teknik-ticaret-meslek liselerinde görevli öğretmenlerde tükenmişlik durumu” araştırması. *Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Mecmuası*, 55(1), 51-62.
- Eldoğan, D. (2018). Sosyal anksiyete bozukluğunun alt tipleri: Heterojen bir tanı kategorisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 10(2), 212-227.
- Elliott, S. N., & Busse, R. T. (1991). Social skills assessment and intervention with children and adolescents: guidelines for assessment and training procedures. *School Psychology International*, 12(1-2), 63-83.
- Elliott, S. N., Sheridan, S. M., & Gresham, F. M. (1989). Assessing and treating social skills deficits: a case study for the scientist-practitioner. *Journal of School Psychology*, 27(2), 197-222.
- Elksnin, L. K., & Elksnin, N. (1998). Teaching social skills to students with learning and behavior problems. *Intervention in School and Clinic*, 33(3), 131-141.
- Engin, E., Uğuryol, M. ve Kaçmaz, E. D. (2016). Yalnızlık kavramı ve sağlıklı yaşam üzerine etkileri. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9(42), 1101-1105.

- Erdlen, R. J., & Rickrode, M. R. (2007). Social skills groups with youth: A cognitive behavioral perspective. In R. W. Christner, J. L. Stewart, & A. Freeman (Eds.), *Handbook of Cognitive-Behavior Group Therapy with Children and Adolescents*, (pp. 485-506). New York: Routledge.
- Erdoğan, F. (2002). *İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinde sosyal becerilerin sosyo-ekonomik düzey, cinsiyet ve yaş ile ilişkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Ergün-Başak, B. (2012). *Düşük gelirli ailelerden gelen üniversite öğrencilerinin öz duyarlılık, sosyal bağlılık ve iyimserlik ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkiler* (Doktora Tezi). Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Erözkan, A. (2009). Ergenlerde yalnızlığın yordayıcıları. *İlköğretim Online*, 8(3), 809-819.
- Eren-Gümüş, A. (2000). Üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve beden imgelerinden doyum düzeylerinin sosyal kaygı düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 33(1), 99-108.
- Erwin, B. A., Heimberg, R. G., Schneier, F. R., & Liebowitz, M. R. (2003). Anger experience and expression in social anxiety disorder: Pretreatment profile and predictors of attrition and response to cognitive-behavioral treatment. *Behavior Therapy*, 34, 331-350.
- Geçtan, E. (2004). İnsan olmak. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Gerson, A. C. ve Perlman, D. (1979). Loneliness and expressive communication. *Journal of Abnormal Psychology*, 88(3), 258-261.
- Gilbert, P., & Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 13, 353-379.
- Gilbert, P. (2001). Evolution and social anxiety: The role of attraction, social competition, and social hierarchies. *The Psychiatric Clinics of North America*, 24, 723-75.

- Goswick, R. A., & Jones, W. H. (1981). Loneliness, self-concept and adjustment. *The Journal of Psychology, 107*, 237-240.
- Gökel, Ö. ve Dağlı, G. (2017). Effects of social skill training program on social skills of young people. *EURASIA Journal of Mathematics, Science and Technology Education, 13*(11), 7365-7373.
- Gresham, F. M. & Reschly, D. J. (1987). The relationship between adaptive behavior and social skills: Issues in definition and assessment. *The Journal of Special Education, 21*(1), 167-181.
- Günaydın, N. (1996). *Yaşlı bireylerde yalnızlığın incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). GATA Hemşirelik Yüksek Okulu, Ankara.
- Hansen, D. J., Nangle, D. W., & Meyer, K. A. (1998). Enhancing the effectiveness of social skills interventions with adolescence. *Education and Treatment of Children, 21*, 489-513.
- Haynes-Clements, L. A., & Avery, A. W. (1984). A cognitive behavioral approach to social skills training with shy persons. *Journal of Clinical Psychology, 40*, 710-713.
- Heinrich, L. M., & Gullone, E. (2006). The clinical significance of loneliness: A literature review. *Clinical Psychology Review, 26*, 695-718.
- Heimberg, R. G., Holt, C. S., Schneier, F. R., Spitzer, R. L., & Liebowitz, M. R. (1993). The issue of subtypes in the diagnosis of social phobia. *Journal of Anxiety Disorders, 7*, 249- 269.
- Heimberg, R. G., Horner, K. J., Juster, H. R., Safren, S. A., Brown, E. J., Schneier, F. R., & Liebowitz, M. R. (1999). Psychometric properties of the Liebowitz Social Anxiety Scale. *Psychol Med, 29*, 199–211.
- Henderson, M., & Hollin, C. (1983). A critical review of social skills training with young offenders. *Criminal Justice and Behavior, 10*(3), 316-341.
- Henderson, L., Gilbert, P., & Zimbardo, P. (2014). Shyness, social anxiety, and social phobia. In S. G. Hofmann & P. M. DiBartolo (Eds.), *Social anxiety:*

- Clinical, developmental, and social perspectives* (p.p 95–115). Elsevier Academic Press.
- Hochwarter, W. A., Witt, L. A., Treadway, D. C., & Ferris, G. R. (2006). The interaction of social skill and organizational support on job performance. *Journal of Applied Psychology, 91*(2), 482-489.
- Hofmann, S. G., Heinrichs, N., & Moscovitch, D. A. (2004). The nature and expression of social phobia: Toward a new classification. *Clinical Psychology Review, 24*, 769-797.
- Hofmann, S. G. (2007). Cognitive factors that maintain social anxiety disorder: a comprehensive model and its treatment implications. *Cognitive Behaviour Therapy, 36*(4), 193-209.
- Hojat, M. R. (1983). Comparison of transitory and chronic loners on selected personality variables. *British Journal of Psychology, 74*, 199-202.
- Holt, C. S., Heimberg, R. G., Hope, D. A., & Liebowitz, M. R., (1992). Situational domains of social phobia. *Journal Of Anxiety Disorders, 6*, 63-67.
- Horney, K. (1945). *Our inner conflicts: A constructive theory of neurosis*. New York: Norton.
- Horowitz, L. M., & French, R. D. S. (1979). Interpersonal problems of people who describe themselves as lonely. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 47*(4), 762–764.
- Horowitz, L. M., French, R., & Anderson, C. A. (1982). The prototype of a lonely person. İçinde L. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research, and therapy*. New York: Wiley-Interscience,
- Hunt, T. (1928). The measurement of social intelligence. *Journal of Applied Psychology, 12*, 317-334.
- İskender, M. ve Akın, A. (2011). Self-compassion and internet addiction. *Turkish Online Journal of Educational Technology, 10*(3), 215-22.

- Jones, W. H. (1981). Loneliness and social contact. *Journal of Social Psychology*, 113, 295-296.
- Jones, W. H., Freemon, J. E., & Goswick, R. A. (1981). The persistence of loneliness: Self and other determinants. *Journal of Personality*, 49(1), 27-48.
- Jones, W. H., Hobbs, S. A., & Hockenbury, D. (1982). Loneliness and Social Skill Deficits. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42, 682-689.
- Jones, W. H., Briggs, S. R., & Smith, T. G. (1986). Shyness: Conceptualization and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(3), 629-639.
- Kabat-Zinn, J., Massion, A. O., Kristeller, J., Peterson, L. G., Fletcher, K. E., Pbert, L., Lenderking, W. R., & Santorelli, S. F. (1992). Effectiveness of a meditation-based stress reduction program in the treatment of anxiety disorders. *American Journal of Psychiatry*, 149, 936-943.
- Kachin, K. E., Newman, M. G., & Pincus, A. L. (2001). An interpersonal problem approach to the division of social phobia subtypes. *Behavior Therapy*, 32, 479-501.
- Kalafat, T. ve Kıncal, R. Y. (2010). Üniversite öğrencilerinin beden memnuniyeti düzeyleri ile sosyal beceri düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23, 41-47.
- Karaduman, M. (2013). *İş yaşamında yalnızlık algısının örgütsel vatandaşlık davranışı ile ilişkisi ve öğretmenler üzerinde bir uygulama* (Yüksek lisans tezi). Uludağ Üniversitesi, Bursa.
- Kashdan, T. B., Weeks, J. W., & Savostyanova, A. A. (2011). Whether, how and when social anxiety shapes positive experiences and events: A self-regulatory framework and treatment implications. *Clinical Psychology Review*, 31, 786-799.
- Kavlak, O. ve Saruhan, A. (2002). İnfertil kadınlarda yalnızlık düzeyi ve bunu etkileyen faktörlerin incelenmesi. *Ege Tıp Dergisi*, 41(4), 229-232.
- Kaya, B. (2007). Depresyon: Sosyo-ekonomik ve kültürel pencereden bir bakış. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 10(6), 11-20.

- Kelly, A. C., Zuroff, D. C., & Foa, C. L. (2010). Who benefits from training in self-compassionate self-regulation? A study of smoking reduction. *Journal of Social and Clinical Psychology, 29*(7), 727-755.
- Kendall, P. C. (1983). Methodology and cognitive-behavioral assessment. *Behavioural Psychotherapy, 11*, 285-301.
- Khorsid, L., Eşer, İ., Zaybak, A., Yapucu, Ü., Arslan, G. ve Çınar, Ş. (2004). Huzurevinde kalan yaşlıların yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Türk Geriatri Dergisi, 7*(1), 45-50.
- Kirkpatrick, K. L. (2005). Enhancing self-compassion using a gestalt two-chair intervention. *Unpublished doctoral dissertation*. The University of Texas, Austin.
- Korinek, L., & Popp, A. P. (1997). Collaborative mainstream integration of social skills with academic instruction. *Preventing School Failure, 41*(4), 148-153.
- Kozanoğlu, T. (2006). *Utangaçlıkla baş edebilme sosyal beceri eğitim programının ergenlerin utangaçlık düzeylerine etkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Krause-Parello, C. A. (2008). Loneliness in the school setting. *The Journal of School Nursing, 24*(2), 66-70.
- Larson, R., Zuzanek, J., & Mannell, R. (1985). Being alone versus being with people: Disengagement in the daily experience of older adults. *Journal of gerontology, 40*, 375-381.
- Leadbeater, B. J., Kuperminc, G. P., Blatt, S. J., & Hertzog, C. (1999). A multivariate model of gender differences in adolescents' internalizing and externalizing problems. *Developmental Psychology, 35*, 1268-1282.
- Lecrubier, Y., & Weiller E. (1997). Comorbidities in social phobia. *International Clinical Psychopharmacology, 12*, 17-21.
- LeDoux, J. (1998). *The Emotional Brain: The Mysterious Underpinnings of Emotional Life*. New York: Simon & Schuster.

- Libet, J. M., & Lewinsohn, P. M. (1973). Concept of social skill with special reference to the behaviour of depressed persons. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 40*, 304-312.
- Lim, S., Ha, J., Shin, Y., Bae, S., & Oh, K. (2012). Clinical differences between early and late-onset social anxiety disorder. *Early Intervention in Psychiatry, 7*(1), 44-50.
- Lopata, H. Z. (1969). Loneliness: form and components. *Social Problems, 17*, 248-262.
- Lyon, T. A. (2015). *Self-Compassion as a predictor of loneliness: The relationship between self-evaluation processes and perceptions of social connection* (Selected honor theses). Southeastern University, Lakeland.
- Mannuzza, S., Schneier, F. R., Chapman, T. F., Liebowitz, M. R., Klein, D. F., & Fyer, A. J. (1995). Generalized social phobia: Reliability and validity. *Archives of General Psychiatry, 52*, 230–237.
- Marks, I. M., & Gelder, M. G. (1966). Different ages of onset in varieties of phobia. *American Journal of Psychiatry, 123*(2), 218- 221.
- Markus, H. (1977). Self-schemata and processing information about the self. *Journal of Personality and Social Psychology, 35*(2), 63-78.
- Marshall, H. R., & McCandless, B. R. (1957). A study in the prediction of social behavior of preschool children. *Child Development, 28*, 149-159.
- Marshall, S. L., Parker, P. D., Ciarrochi, J., Sahdra, B., Jackson, C. J., & Heaven, P. C. L. (2015). Self-compassion protects against the negative effects of low self-esteem: A longitudinal study in a large adolescent sample. *Personality and Individual Differences, 74*, 116-121.
- Martin, J. R. (1997). Mindfulness: A proposed common factor. *Journal of Psychotherapy Integration, 7*, 291-312.
- Merriam-Webster, (2015). *Definition of Internet, online, offline.*
<http://www.merriam-webster.com/dictionary>.

- Michela, J. L., Peplau, L. A., & Weeks, D. G. (1982). Perceived dimensions of attributions for loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology*, *43*, 929-936.
- Michelson, L., Sugai, D. P., Wood, R. P., & Kazdin, A. E. (1983). Social skills assessment and training with children: an empirically based approach. New York: Plenum.
- Mijuskovic, B. (1988). Loneliness and adolescent alcoholism. *Adolescence*, *23*, 503-516.
- Morgeson, F. P., Reider, M. H., & Campion, M. A. (2005). Selecting individuals in team settings: the importance of social skills, personality characteristics, and teamwork knowledge. *Personnel Psychology*, *58*(3), 583-611.
- Murphy, P. M., & Kupshik, G. A. (1992). *Loneliness, Stress and Well-Being*. London: Routledge.
- Neff, K. D. (2004). Self-compassion and psychological well-being. *Constructivism in the Human Sciences*, *9*(2), 27-37.
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, *5*(1), 1-12.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, *41*, 139-154.
- Neff, K. D., Hsieh, Y., & Dejitterat., K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, *4*, 263-287.
- Neff, K. D. (2015, September/October). The 5 Myths of Self-Compassion: What Keeps Us from Being Kinder to Ourselves?. *Psychotherapy Networker*. <https://www.psychotherapynetworker.org/magazine/article/4/the-5-myths-of-self-compassion>.
- Neff, K. D. (2009). The role of self-compassion in development: A healthier way to relate to self. *Human Development*, *52*, 211-214.

- Neff, K. D. (2009). Self-Compassion. In M. R. Leary & R. H. Hoyle (Eds.), *Handbook of Individual Differences in Social Behavior* (pp. 561–573). New York: Guilford Press.
- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude to ward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-102.
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.
- Nerviano, V. J., & Gross, W. F. (1976). Loneliness and locus of control for alcoholic males: Validity against Murray need and Cattell trait dimensions. *Journal of Clinical Psychology*, 32, 479-484.
- Ogilvy, C. M. (1994). Social skills training with children and adolescent: A review of the evidence on effectiveness. *Educational Psychology*, 14(1), 73-83.
- Özabacı, N. ve Körük, S. (2018). *Erken dönem uyum bozucu şemalar ve evlilik uyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi: Bir meta-analiz*. 20. Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, Samsun.
- Özilban, M. A. (2017). *18-49 yaş kadınlarda çalışma durumunun yalnızlık ve depresyon üzerine etkisi* (Tıpta uzmanlık tezi). Sağlık Bilimleri Üniversitesi, İstanbul.
- Öztürk, A. (2014). Sosyal kaygıyı açıklayan yaklaşımlar. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(48), 015-026.
- Page, R. M., & Cole, G. E. (1991). Demographic predictors of self-reported loneliness in adults. *Psychological Reports*, 68, 939-945.
- Parker, J. G., & Asher, S. R. (1987). Peer relations and later personal adjustment: Are low-accepted children at risk?. *Psychological Bulletin*, 102(3), 357-389.
- Parlee, M. B. (1979). The friendship bond. *Psychology Today*, 13(5), 43-54.
- Peplau, L. A., & Perlman, D. (1979). Toward a social psychological theory of loneliness. In M. Cook & G. Wilson (Eds.), *Love and attraction: Proceedings of an international conference*. Oxford, England: Pergamon.

- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1981). Toward a social psychology of loneliness. In Duck, S. W., & Gilmour, R., (Eds.), *Personal relationships in disorder*. London: Academic Press.
- Poulton, R. G., & Andrews, G. (1996). Change in danger cognitions in agoraphobia and social phobia. *Behavior Research and Therapy*, 34, 413–422.
- Raque-Bogdan, T. L., Ericson, S. K., Jackson, J., Martin, H. M., & Bryan, N. A. (2011). Attachment and mental and physical health: Self-compassion and mattering as mediators. *Journal of Counseling Psychology*, 52(2), 272- 278.
- Rapee, R. M. & Heimberg, R. G. (1997). A cognitive-behavioral model of anxiety in social phobia. *Behavioral Research and Therapy*, 35(8), 741-756.
- Reingenbach, R. (2009). *A comparison between counselors who practice meditation and those who do not on compassion fatigue, compassion satisfaction, burnout and self-compassion* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). The University of Akron, Akron.
- Ressler, K. J. (2010). Amygdala activity, fear and anxiety: Modulation by stress. *Biol Psychiatry*, 67, 1117-1119.
- Reyes, D. C. (2011). Self-compassion: A concept analysis. *Journal of Holistic Nursing*. 20(10), 01-09.
- Riggio, R. E. (1986). The assessment of basic social skills. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(3), 649-660.
- Riggio, R., Throckmorton, B., & DePaola, S. (1990). Social skills and self-esteem. *Journal of Personality and Individual Differences*, 11, 799–804.
- Rogers, C. (1994). Etkileşim grupları (Çev. H. Erbil). Ankara: Ekin Yayınları.
- Rokach, A., (2011). Loneliness and life: From beginning to the end. In S. J. Bevinn, (Eds.), *Psychology of loneliness*, 69-88. New York: Nova Science Publishers.
- Rosenstreich, E., & Margalit, M. (2015). Loneliness, mindfulness, and academic achievements: A moderation effect among first-year college students. *The Open Psychology Journal*, 8, 138-145.

- Russell, D., Peplau, L. A., & Ferguson, M. L. (1978). Developing a measure of loneliness. *Journal of Personality Assessment*, 42, 290-294.
- Russell, D., Peplau, L. A., and Cutrona, C. E. (1980). The revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39, 472-480.
- Russell, D., Cutrona, C. E., Rose, J., & Yurko, K. (1984). Social and emotional loneliness: An examination of Weiss's Typology of Loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(6), 1313–1321.
- Salkovskis, P. M. (1991). The importance of behaviour in the maintenance of anxiety and panic: A cognitive account. *Behavioural Psychotherapy*, 19, 6-19.
- Samhkanian, E., Mahdavi, A., Mohamodpour, S., & Rahmani, S. (2015). The effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy on quality of life and loneliness of women with HIV. *Journal of Medicine and Life*, 8(4), 107-113.
- Sarason, B. R., Sarason, J. G., Hacker, T. A., & Besham, R. B. (1985). Concomitants of social support: Social skills, physical attractiveness, and gender. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49, 469-480.
- Sardoğan, M. E. (1998). *Florida insan ilişkileri becerileri eğitimi modelinin grup üyelerinin kaygı, yalnızlık, atılganlık, kendini açma ve empatik beceri düzeylerine etkisi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.
- Schachter, E. P., & Zlotogorski, Z. (1995). Seld-critical and dependent aspects of loneliness. *Israel Journal of Psychiatry and Related Sciences*, 32(3), 205–211.
- Scheier, L. M., & Botvin, G. J. (1998). Relations of social skills, personal competence, and adolescent alcohol use: A developmental exploratory study. *Journal of Early Adolescence*, 18(1), 77-114.
- Sharon A. L., & Cynthia G. S. (2010). Social skills: Laying the foundation for success. *Dimension Early Childhood*, 38(2), 3-12.

- Soykan, C., Özgüven, H. D. ve Gençöz, T. (2003). Liebowitz social anxiety scale: the Turkish version. *Psychol Rep*, 93, 1059-1069.
- Spence, S. H., Donovan, C., & Brechman-Toussaint, M. (1999). Social skills, social outcomes and cognitive features of childhood social phobia. *Journal of Abnormal Psychology*, 108(2), 211-221.
- Stefanek, M. C., Ollendick, T. H., Baldock, W. P., Francis, G., & Yeager, N. J. (1987). Self-statements in aggressive, withdrawn, and popular children. *Cognitive Therapy and Research*, 11, 229-239.
- Stravynski, A., Marks, I., & Yule, W. (1982). Social skills problems in neurotic outpatients: Social skills training with and without cognitive modification. *Arch Gen Psychiatry*, 39(12), 1378-1385.
- Sullivan, H.S. (1953). *Interpersonal theory of personality*. New York: Norton Company Inc.
- Sübaşı, G. (2007). Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygıyı yordayıcı bazı değişkenler. *Eğitim ve Bilim*, 32(144), 3-15.
- Şahin, C. (2001). Sosyal beceri ve sosyal yeterlik. *Gazi Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(1), 9-19.
- Tatar, A., Özdemir, H., Haşlak, F. D., Atsızelti, Ş., Özüdoğru, M. T., Çavuşoğlu, F., Çeliklebaş, B., Uysal, A. R., Toklu, N., Uyğur, G., Astar, M. ve Saltukoğlu, G. (2018). Yetişkinler için A Sosyal Beceri Ölçeği'nin geliştirilmesi ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 6(68), 69-88.
- Taycan, O., Kutlu, L., Çimen, S. ve Aydın, N. (2006). Bir üniversite hastanesinde çalışan hemşirelerde depresyon ve tükenmişlik düzeyinin sosyodemografik özelliklerle ilişkisi. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 7, 100-108.
- Thimm, J. C. (2017). Relationships between early maladaptive schemas, mindfulness, self-compassion, and psychological distress. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 17(1), 3-17.

- Thomas, S. E., Thevos, A. K., & Randall, C. L. (1999). Alcoholics with and without social phobia: A comparison of substance use and psychiatric variables. *Journal of Studies on Alcohol*, 60, 472-479.
- Thorndike, E. L. (1920). Intelligence and its uses. *Harper's Magazine*, 140, 227-235.
- Thorndike, R. L. (1936). Factor analysis of social and abstract intelligence. *Journal of Educational Psychology*, 27, 231-233.
- Turk, C. L., Heimberg, R. G., Luterek, J. A., Mennin, D. S., & Fresco, D. M. (2005). Emotion dysregulation in generalized anxiety disorder: A comparison with social anxiety disorder. *Cognitive Therapy and Research*, 29(1), 89-106.
- Ülev, E. (2014). *Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık düzeyi ile stresle başa çıkma tarzının depresyon, kaygı ve stres belirtileriyle ilişkisi* (Yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Vaux, A. (1988). Social and emotional loneliness: The role of social and personal characteristics. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 14, 722-734.
- Vertue, F. M. (2003). From adaptive emotion to dysfunction: An attachment perspective on social anxiety disorder. *Personality and Social Psychology Review*, 7, 170-191.
- Yaşar, M. R. (2007). Yalnızlık. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(1), 237-256.
- Yüksel, İ. (2005). İşsizlik olgusunun psikolojik boyutu: Görgül bir araştırma. *Ankara Üniversitesi SBF Dergisi*, 60(3), 255-274.
- Yıldız, Z. Ö. (2018). Evlilik doyumunun öncülleri ve sonuçları: *Depresyon, kaygı, erken dönem uyumsuz şemalar* (Yüksek lisans tezi). Işık Üniversitesi, İstanbul.
- Zakahi, W. R., & Duran, R. L. (1982). All the lonely people: The relationship among loneliness, communication competence, and communication anxiety. *Communication Quarterly*, 30, 203-209.

- Zeller, M., Yuval, K., Nitzan-Assayag, Y., & Bernstein, A. (2014). Self-Compassion in recovery following potentially traumatic stress: Longitudinal study of at-risk youth. *Journal of Abnormal Child Psychology*, *43*(4), 645-653.
- Zhang, N., Fan, F., Huang, S., & Rodriguez, M. A. (2016). Mindfulness training for loneliness among Chinese college students: A pilot randomized controlled trial. *International Journal of Psychology*, *53*(5), 373-378.
- Walsh, J. (2002). Shyness and social phobia: A social work perspective on a problem in living. *Health & Social Work*, *27*(2), 137-44.
- Wang, P. S., Lane, M., Olfson, M., Pincus, H. A., Wells, K. B., & Kessler, R. C. (2005). Twelve month use of mental health services in the united states: Results from the natipnal comorbidity survey replication. *Arch Gen Psychiatry*, *62*, 629-640.
- Weeks, D. G., Michela, J. L., Peplau, L. A., & Bragg, M. E. (1980). Relation between loneliness and depression: A structural equation analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, *39*, 1238-1244.
- Weeks, J. W., Heimberg, R. G., Rodebaugh, T. L., & Norton, P. J. (2008). Exploring the relationship between fear of positive evaluation and social anxiety. *Journal of Anxiety Disorders*, *22*, 386-400.
- Wenz, F. V. (1977). Seasonal suicide attempts and forms of loneliness. *Psychological Reports*, *40*, 807-810.
- Wispe, L. (1991). *The psychology of symphathy*. New York: Plenum.
- Wittenberg, M. T., & Reis, H. T (1986). Loneliness, social skills and social perception. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *12*(1), 121-130.
- World Health Organization, (2015). *International Classification of Diseases*, 10th revision (ICD-10). Retrieved from <https://icd.who.int/browse10/2015/en>

EKLER

Ek-1. Demografik Bilgi Formu

Değerli katılımcılar,

Elinizde bulunan anket Klinik Psikoloji Yüksek Lisans tezi için veri toplama amacıyla size dağıtılmıştır. Çalışmanın amacına ulaşması için sizden beklenen bütün soruları eksiksiz, kimsenin baskısı veya telkini altında olmadan, size en uygun gelen cevapları içtenlikle verecek şekilde cevaplamanızdır. Bu uygulamanın süresi bireysel performansa göre değişmekle birlikte yaklaşık 15-20 dakika sürmektedir.

Bu formlardan elde edilecek veriler katılımcının kimlik bilgilerini deşifre etmeden, tamamen araştırma amacı ile tez çalışmasında kullanılacak ve başka herhangi bir ortamda paylaşılmayacaktır. Çalışma hakkında daha detaylı bilgi almak, çalışmayla ilgili herhangi bir yorum yapmak veya soruları cevaplarken olumsuz etkilendiğinizi düşündüğünüz bir durumu belirtmek için “merrveer@gmail.com” adresinden araştırmacı ile iletişime geçebilirsiniz.

Psk. Merve ER
Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi
Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Öğrencisi

Cinsiyetiniz:	<input type="checkbox"/> Kadın	<input type="checkbox"/> Erkek
Yaşınız:		
Eğitim durumunuz:	<input type="checkbox"/> İlköğretim	<input type="checkbox"/> Lise <input type="checkbox"/> Üniversite <input type="checkbox"/> Yüksek lisans ve üzeri
Mesleğiniz:		
Çalışma durumunuz:	<input type="checkbox"/> Çalışıyor	<input type="checkbox"/> Çalışmıyor
Medeni durumunuz:	<input type="checkbox"/> Evli	<input type="checkbox"/> Bekar <input type="checkbox"/> Ayrı yaşıyor <input type="checkbox"/> Boşanmış
Hiç çocuğunuz var mı?:	<input type="checkbox"/> Hayır	<input type="checkbox"/> Evet (Sayısını belirtiniz):
Kim ile yaşıyorsunuz?:	<input type="checkbox"/> Tek başına	<input type="checkbox"/> Aile <input type="checkbox"/> Arkadaş <input type="checkbox"/> Diğer (belirtiniz):
Gelir durumunuz genel olarak nasıl değerlendiriyorsunuz?:	<input type="checkbox"/> Kötü	<input type="checkbox"/> Orta <input type="checkbox"/> İyi
Kaç kardeşiniz? (Kendiniz dahil):		
Ailenizin kaçınıcı çocuğunuz?:		
Hayatınızın büyük çoğunluğunu geçirdiğiniz yer:	<input type="checkbox"/> Köy/Kasaba	<input type="checkbox"/> Küçük şehir <input type="checkbox"/> Büyük şehir
Anneniz ile ilgili uygun olanı işaretleyiniz:	<input type="checkbox"/> Sağ	<input type="checkbox"/> Vefat
Babanız ile ilgili uygun olanı işaretleyiniz:	<input type="checkbox"/> Sağ	<input type="checkbox"/> Vefat
Annenizin eğitim düzeyi:	<input type="checkbox"/> Okur yazar değil	<input type="checkbox"/> İlkokul <input type="checkbox"/> Lise <input type="checkbox"/> Üniversite
Babanızın eğitim düzeyi:	<input type="checkbox"/> Okur yazar değil	<input type="checkbox"/> İlkokul <input type="checkbox"/> Lise <input type="checkbox"/> Üniversite
Annenizin mesleği:	Babanızın mesleği:	
Geçirdiğiniz önemli bir fiziksel rahatsızlık var mı?:	<input type="checkbox"/> Yok	<input type="checkbox"/> Var (belirtiniz):
Herhangi bir psikiyatrik tanı ve tedaviniz var mı?:	<input type="checkbox"/> Yok	<input type="checkbox"/> Var (belirtiniz):
Sürekli kullandığınız bir ilaç var mı?:	<input type="checkbox"/> Yok	<input type="checkbox"/> Var (belirtiniz):

Ek-2. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği

DİKKAT: Aşağıda, art arda 2 ölçekteki ifadeler aynı olmakla birlikte sırasıyla “KAYGI” ve “KAÇINMA” olarak ayrı ayrı cevaplanacaktır. Lütfen aşağıda verilen ifadelerdeki durumlar ile karşılaştığınız bir zaman dilimini **hatırlayarak** veya karşılaştığınızı **hayal ederek** cevaplayınız.

KAYGI					
Aşağıda çeşitli durumları içeren ifadeler verilmiştir. Lütfen dikkatli okuyarak bu durumların sizde ne derecede kaygı oluşturduğunu ifadelerin karşısındaki seçeneklerden uygun olanını işaretleyerek belirtiniz.		Yok ya da çok hafif	Hafif	Orta derecede	Şiddetli
1	Önceden hazırlanmaksızın bir toplantıda kalkıp konuşmak				
2	Seyirci önünde hareket, gösteri ya da konuşma yapmak				
3	Dikkatleri üzerinde toplamak				
4	Romantik veya cinsel bir ilişki kurmak amacıyla birisiyle tanışmaya çalışmak				
5	Bir gruba önceden hazırlanmış sözlü bilgi sunmak				
6	Başkaları içerdeyken bir odaya girmek				
7	Kendisinden daha yetkili biriyle konuşmak				
8	Satın aldığı bir malı ödediği parayı geri almak üzere mağazaya iade etmek				
9	Çok iyi tanımadığı birisine fikir ayrılığı veya hoşnutsuzluğun ifade edilmesi				
10	Gözlendiği sırada çalışmak				
11	Çok iyi tanımadığı bir kişiyle yüz yüze konuşmak				
12	Bir eğlenceye gitmek				
13	Çok iyi tanımadığı birisinin gözlerinin içine doğrudan bakmak				
14	Yetenek, beceri ya da bilginin sınanması				
15	Gözlendiği sırada yazı yazmak				
16	Çok iyi tanımadığı bir kişiyle telefonla konuşmak				
17	Umumi yerlerde yemek yemek				
18	Evde misafir ağırlamak				
19	Küçük bir grup faaliyetine katılmak				
20	Umumi yerlerde bir şeyler içmek				
21	Umumi telefonları kullanmak				
22	Yabancılarla konuşmak				
23	Satış elemanının yoğun baskısına karşı koymak				
24	Umumi tuvalette idrar yapmak				

DİKKAT: Lütfen aşağıda verilen ifadelerdeki durumlardan ne derecede kaçındığınızı (uzak durduğunuzu) **hatırlayarak** ya da **hayal ederek** cevaplayınız

KAÇINMA					
Aşağıda çeşitli durumları içeren ifadeler verilmiştir. Lütfen dikkatle okuyarak bu durumlardan ne sıklıkta kaçındığınızı (uzak durduğunuzu) ifadelerin karşısındaki seçeneklerden uygun olanını işaretleyerek belirtiniz.		Yok ya da çok hafif	Hafif	Orta derecede	Şiddetli
1	Önceden hazırlanmaksızın bir toplantıda kalkıp konuşmak				
2	Seyirci önünde hareket, gösteri ya da konuşma yapmak				
3	Dikkatleri üzerinde toplamak				
4	Romantik veya cinsel bir ilişki kurmak amacıyla birisiyle tanışmaya çalışmak				
5	Bir gruba önceden hazırlanmış sözlü bilgi sunmak				
6	Başkaları içerdeyken bir odaya girmek				
7	Kendisinden daha yetkili biriyle konuşmak				
8	Satın aldığı bir malı ödediği parayı geri almak üzere mağazaya iade etmek				
9	Çok iyi tanımadığı birisine fikir ayrılığı veya hoşnutsuzluğun ifade edilmesi				
10	Gözlendiği sırada çalışmak				
11	Çok iyi tanımadığı bir kişiyle yüz yüze konuşmak				
12	Bir eğlenceye gitmek				
13	Çok iyi tanımadığı birisinin gözlerinin içine doğrudan bakmak				
14	Yetenek, beceri ya da bilginin sınanması				
15	Gözlendiği sırada yazı yazmak				
16	Çok iyi tanımadığı bir kişiyle telefonla konuşmak				
17	Umumi yerlerde yemek yemek				
18	Evde misafir ağırlamak				
19	Küçük bir grup faaliyetine katılmak				
20	Umumi yerlerde bir şeyler içmek				
21	Umumi telefonları kullanmak				
22	Yabancılarla konuşmak				
23	Satış elemanının yoğun baskısına karşı koymak				
24	Umumi tuvalette idrar yapmak				

Ek-3. Öz-duyarlık Ölçeği

Sizden istenilen bu ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirmeniz ve sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koymanızdır. Lütfen her ifadeye mutlaka TEK yanıt veriniz ve kesinlikle BOŞ bırakmayınız .	Hiçbir Zaman	Nadiren	Sık sık	Çoğunlukla	Her zaman
1. Bir yetersizlik hissettiğimde, kendime bu yetersizlik duygusunun insanların birçoğu tarafından paylaşıldığını hatırlatmaya çalışırım.					
2. Kişiliğimin beğenmediğim yönlerine ilişkin anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım.					
3. Bir şey beni üzdüğünde, duygularıma kapılıp giderim.					
4. Hoşlanmadığım yönlerimi fark ettiğimde kendimi suçlarım.					
5. Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğumda, kendimi bu başarısızlıkta yalnız hissederim.					
6. Zor zamanlarımda ihtiyaç duyduğum özen ve şefkati kendime gösteririm.					
7. Gerçekten güç durumlarla karşılaştığımda kendime kaba davranırım.					
8. Başarısızlıklarımı insanlık halinin bir parçası olarak görmeye çalışırım.					
9. Bir şey beni üzdüğünde duygularımı dengede tutmaya çalışırım.					
10. Kendimi kötü hissettiğimde kötü olan her şeye kafamı takar ve onunla meşgul olurum.					
11. Yetersizliklerim hakkında düşündüğümde, bu kendimi yalnız hissetmeme ve dünyayla bağlantımı koparmama neden olur.					
12. Kendimi çok kötü hissettiğim durumlarda, dünyadaki birçok insanın benzer duygular yaşadığını hatırlamaya çalışırım.					
13. Acı veren olaylar yaşadığımda kendime kibar davranırım.					
14. Kendimi kötü hissettiğimde duygularıma ilgi ve açıklıkla yaklaşmaya çalışırım.					
15. Sıkıntı çektiğim durumlarda kendime karşı biraz acımasız olabilirim.					
16. Sıkıntı veren bir olay olduğunda olayı mantıksız biçimde abartırım.					
17. Hata ve yetersizliklerimi anlayışla karşılarım.					
18. Acı veren bir şeyler yaşadığımda bu duruma dengeli bir bakış açısıyla yaklaşmaya çalışırım.					
19. Kendimi üzgün hissettiğimde, diğer insanların çoğunun belki de benden daha mutlu olduklarını düşünürüm.					
20. Hata ve yetersizliklerime karşı kınayıcı ve yargılayıcı bir tavır takınırım.					
21. Duygusal anlamda acı çektiğim durumlarda kendime sevgiyle yaklaşırım.					
22. Benim için bir şeyler kötüye gittiğinde, bu durumun herkesin yaşayabileceğini ve yaşamın bir parçası olduğunu düşünürüm.					
23. Bir şeyde başarısızlık yaşadığımda objektif bir bakış açısı takınmaya çalışırım.					
24. Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğumda, yetersizlik duygularıyla kendimi harap ederim.					
25. Zor durumlarla mücadele ettiğimde, diğer insanların daha rahat bir durumda olduklarını düşünürüm.					
26. Kişiliğimin beğenmediğim yönlerine karşı sabırlı ve hoşgörülü değilimdir.					

Ek-4. UCLA Yalnızlık Ölçeği

Aşağıda çeşitli duygu ve düşünceleri içeren ifadeler verilmektedir. Sizden istenen her ifadeye tanımlanan duygu veya düşünceyi ne sıklıkta hissettiğinizi ya da düşündüğünüzü, her ifade için bir tek seçeneği işaretlemenizdir.	Bu durumu HİÇ yaşamadım	Bu durumu NADİREN yaşıyorum	Bu durumu BAZEN yaşıyorum	Bu durumu SIK SIK yaşıyorum
1. Kendimi çevremdeki insanlarla uyum içinde hissediyorum.				
2. Arkadaşım yok.				
3. Başvurabileceğim hiç kimsem yok.				
4. Kendimi tek başıyım gibi hissetmiyorum				
5. Kendimi bir arkadaş grubunun bir parçası olarak hissediyorum.				
6. Çevremdeki insanlarla birçok ortak yönüm var.				
7. Artık hiç kimseyle samimi değilim.				
8. İlgilerim ve fikirlerim çevremdekilerce paylaşılmıyor.				
9. Dışa dönük bir insanım.				
10. Kendimi yakın hissettiğim insanlar var.				
11. Kendimi grubun dışına itilmiş hissediyorum.				
12. Sosyal ilişkilerim yüzeyseldir.				
13. Hiç kimse gerçekten beni iyi tanımıyor.				
14. Kendimi diğer insanlardan soyutlanmış hissediyorum.				
15. İstedğim zaman arkadaş bulabilirim.				
16. Beni gerçekten anlayan insanlar var.				
17. Bu derece içime kapanmış olmaktan dolayı mutsuzum.				
18. Çevremde insanlar var ama benimle değiller.				
19. Konuşabileceğim insanlar var.				
20. Derdimi anlatabileceğim insanlar var.				