

T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

**ÖĞRETMEN ADAYLARININ SAHİP OLDUĞU DEĞERLER,
SOSYAL KAYGI VE YALNIZLIK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ
YORDAYICI İLİŞKİLER**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Emrah ŞİRİN EREN

İstanbul
Nisan, 2018

T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

**ÖĞRETMEN ADAYLARININ SAHİP OLDUĞU DEĞERLER,
SOSYAL KAYGI VE YALNIZLIK DÜZEYLERİ ARSINDAKİ
YORDAYICI İLİŞKİLER**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Emrah ŞİRİN EREN

Tez Danışmanı
Prof. Dr. Bülent DİLMAÇ

İstanbul
Nisan, 2018

Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne,

Bu çalışma, jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Başkan Prof. Dr. Bülent DİLMAÇ (Danışman)



Üye Dr. Öğr. Üyesi Kamil Arif KIRKIÇ



Üye Dr. Öğr. Üyesi Besra TAŞ



Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.



Prof. Dr. Ömer ÇAHA

Enstitü Müdür V.

BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

Yüksek lisans tezi olarak hazırladığım “**Öğretmen Adaylarının Sahip Olduğu Değerler, Sosyal Kaygı Ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki Yordayıcı İlişkiler**” adlı çalışmanın öneri aşamasından sonuçlandığı aşamaya kadar geçen süreçte bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle uyduğumu, tez içindeki tüm bilgileri bilimsel ahlak ve gelenek çerçevesinde elde ettiğimi, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığımı, bu çalışmamda doğrudan veya dolaylı olarak yaptığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu beyan ederim.

Emrah ŞİRİN EREN

TEŞEKKÜR

Yapmış olduğum bu çalışma, tŒrlŒ zorluklara rağmen geldiği noktada Őahsıma; birikim ve akademik yazım deneyimi noktasında önemli katkılar sađlamıőtır. SŒrecin en bŒyŒk mimarı ŐŒphesiz tez danıőmanım ve değerli hocam Sayın Prof. Dr. BŒlent DİLMAÇ olup bu sŒrete, sabrıyla, ilgisiyle, akademik birikimiyle ve hoŐgŒrŒsŒyle çalışmanın bu aşamaya gelmesini sađlamıőtır. Bu vesileyle kendisine teŐekkŒrŒ bir borç bilir, arz ederim.

Emrah ŞİRİN EREN

İstanbul / 2018



ÖNSÖZ

Bu araştırmada öğretmen adaylarında değerler, yalnızlık ve sosyal kaygı değişkenlerinin birbirleriyle olan ilişkilerinin mahiyetinin irdelenmesi amaçlanmıştır.

Değerler, bireyin doğumundan itibaren sosyal, kültürel ve özellikle de aile çevresinin etkisinde oluşmaya başlayan, zaman içerisinde bireyin dünyayı algılama ve yorumlama biçimine bağlı olarak şekillenen duyguları olarak tanımlanabildiği gibi bu duygular olaylar karşısında gösterdiği tepkilerin de temelini teşkil etmektedirler. Dolayısıyla birey hayata değerleri perspektifinden bakacak ve yine değerler doğrultusunda davranış sergileyecektir. Bu sebepten, değerlerin bireyin hayatında büyük öneme sahip olduğu söylenebilmektedir.

Öte yandan insan sosyal bir varlık olması itibariyle sosyal çevresiyle de ilişki içerisinde olacak ve bu ilişki etkileşim, paylaşım, çekişme gibi bir çok eylemi de beraberinde getirecektir. Belirli bir noktadan sonra bu türden insani eylemler bir ihtiyaca dönüşeceği gibi bireyin varlığını da çevresine bu eylemler gösterecektir. Bu ihtiyaçlarını çevresiyle paylaşamayan birey, kendi dairesinde bir yaşam biçimi sergileyecek ve bu durum da birey yalnız olarak nitelendirilecektir. Yalnızlık, insanların tercihi olabildiği gibi kişilik özelliklerine karşın çevrenin verdiği tepkilerin bir sonucu da olabilmektedir. Yani çevrenin dışladığı, olumsuz yargılarla değerlendirdiği bir birey, çevreden uzaklaşacak ve yalnız kalacaktır. Sürekli aynı davranışlara maruz kalan bireyde ise bu durum bir kaygı kaynağı olarak kronikleşebileceği gibi bir korku mekanizmasına da dönüşebilecektir.

Sosyal kaygı olarak ifade edilen bu durum, çevrenin bireyi negatif değerlendirmesinin bir sonucu veya bireyin negatif değerlendirilebileceği korkusunun ortaya çıkardığı bir duygu durum olarak nitelenmektedir. Bu kaygı türü bireyin çevreden uzaklaşmasına neden olduğu gibi yalnızlığa itici bir sonucu da bünyesinde barındırmaktadır.

Netice itibariyle bireyin sosyal çevresinde var oluşunda değerleri doğrultusunda oluşan davranışlarının büyük payı olduğu gibi kabullenilen birey yalnızlık olgusundan uzak kalacak ve çevresel tepkiler karşısında bir kaygı duymasına gerek kalmayacaktır. Bu savın doğrulanmaya çalışıldığı bu tez çalışması, sosyal psikoloji açısından önem arzeden bir yaklaşıma sahip olarak

değerlendirilmekle birlikte, ele alınan kavramlar arasındaki ilişkinin çalışma amacı doğrultusunda sonuçlar üretmesi en büyük temennimizdir.

Emrah ŞİRİN EREN

İstanbul / 2018



ÖZET

ÖĞRETMEN ADAYLARININ SAHİP OLDUĞU DEĞERLER, SOSYAL KAYGI VE YALNIZLIK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ YORDAYICI İLİŞKİLER

Emrah ŞİRİN EREN

Yüksek Lisans, Psikolojik Danışma ve Rehberlik

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Bülent DİLMAÇ

Nisan - 2018, 73 + XI sayfa

Bu araştırmanın amacı, öğretmen adaylarında değerler, yalnızlık ve sosyal kaygı değişkenleri arasındaki ilişkinin araştırılması olarak belirlenmiştir.

Araştırmanın çalışma grubunu 2016-2017 eğitim öğretim yılında İstanbul il merkezinde Eğitim Fakültesinde öğrenim gören 370'i kadın, 153'ü erkek toplam 523 öğretmen adaylarından oluşmaktadır. Araştırmanın çalışma grubu tesadüfi örnekleme yöntemi ile seçilmiştir.

Ölçüm araçlarının uygulanması sonucu elde edilen verilerin analizi için "Yapısal Eşitlik Modeli" ne göre AMOS 19 Programı kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen istatistiksel bulguların anlamlılığı .001 düzeyinde sınanmıştır.

Araştırmada elde edilen bulgular doğrultusunda, değerler ile sosyal kaygı arasında negatif yönlü doğrusal bir ilişkinin varlığı saptanmıştır. Bir başka deyişle elde edilen bulgular doğrultusunda öğretmen adaylarının sahip oldukları değerlerin artmasıyla sosyal kaygıda azalma olacağı görülmektedir. Bununla birlikte değerler ile yalnızlık arasındaki ilişkiler doğrultusunda, öğretmen adaylarının sahip oldukları değerleri arttıkça yalnızlık düzeylerinde azalma söz konusu olmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Sosyal Kaygı, Değerler, Yalnızlık.

ABSTRACT

PROPOSITION RELATIONSHIP BETWEEN TEACHER CANDIDATES'S NEGATIVE VALUES, SOCIAL POLITICAL AND ILLNESS LEVELS

Master, Psychological Councelling and Guidance

Thesis Advisor: Prof. Bülent DİLMAÇ

April - 2018, 73 + XI Pages

The aim of this study is to investigate the relationship between variables of values, loneliness and social anxiety in teacher candidates.

The study group consisted of a total of 523 teacher candidates, 370 female and 153 male, who were educated at the Faculty of Education in Istanbul, during the academic year of 2016-2017. The study group was selected by random sampling method.

For the analysis of the data obtained after the application of the measurement tools, the AMOS 19 Program was used according to the “Structural Equation Model”. The significance of the statistical findings obtained in the study was tested at .001 level.

There is a negative linear correlation between values and social anxiety in the findings of the research. In other words, it is observed that as the values of teacher candidates increase in the direction of the findings obtained, there will be a decrease in social anxiety. However, as the values of teacher candidates increase in relation to the relations between values and loneliness, there is a decrease in the levels of loneliness.

Keywords: Social Anxiety, Values, Loneliness.

İÇİNDEKİLER

Sayfa No

BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ.....	i
TEŞEKKÜR	ii
ÖNSÖZ.....	iii
ÖZET.....	v
ABSTRACT	vi
İÇİNDEKİLER	vii
TABLolar LİSTESİ.....	x
BÖLÜM I	
GİRİŞ	1
1.1.Problem Durumu	1
1.2.Araştırmanın Problem Cümlesi	5
1.3.Araştırmanın Amacı	5
1.4. Araştırmanın Önemi	6
1.5.Varsayımlar	6
1.6. Sınırlılıklar.....	7
1.7. Tanımlar	7
BÖLÜM II	
ARAŞTIRMANIN KURAMSAL VE KAVRAMSAL ÇERÇEVESİ	8
2.1. Değer Kavramı ve Özellikleri	8
2.2. Değerlerin Kökeni	11
2.3. Değerlerin İlişkili Olduğu Unsurlar	11
2.3.1. Değer-Tutum İlişkisi	11
2.3.2. Değer - İnanç İlişkisi	12
2.3.3. Değer - Norm İlişkisi.....	13
2.3.4. Değer - Varsayım İlişkisi	14

2.3.5. Değer - İlgili İlişkisi	14
2.4. Değerlerin Oluşumuna İlişkin Kuramsal Yaklaşımlar	14
2.4.1. Psikodinamik Kuramlar.....	15
2.4.2. Davranışsal Kuramlar.....	15
2.4.3. İnsani Kuramlar.....	15
2.4.4. Bilişsel Kuramlar.....	16
2.5. Sosyal Kaygı.....	17
2.5.1. Sosyal Kaygıyla İlgili Kuramsal Yaklaşımlar.....	19
2.5.1.1. Öz-sunum Kuramı	19
2.5.1.2. Bağlanma Kuramı.....	20
2.5.1.3. Bilişsel-Davranışçı Kuram	21
2.5.1.4. Sosyal Öğrenme Kuramı	22
2.5.1.5. Psikanalitik Kuram	22
2.5.2. Sosyal Kaygı Oluşumunda Etkili Ailevi ve Genetik Faktörler	23
2.5.2.1. Anne-Baba Tutumları	23
2.5.2.2. Genetik Yatkınlıklar	24
2.6. Yalnızlık	25
2.6.1. Yalnızlığa İlişkin Kuramsal Yaklaşımlar	27
2.6.2. Yalnızlık ile İlişkili Unsurlar.....	33
2.6.2.1. Yalnızlık ve Cinsiyet	33
2.6.2.2. Yalnızlık ve Yaş	34
2.6.2.3. Yalnızlık ve Kişisel Özellikler	35
2.6.2.4. Yalnızlık ve Aile İlişkileri	36
2.6.3. Yalnızlığın Türleri.....	36
2.6.4. Yalnızlığın Neden ve Sonuçları	38
2.6.5. Yalnızlık ile Baş Etmede Kullanılan Bireysel Yaklaşımlar	40
2.7. İlgili Araştırmalar	41

BÖLÜM III

YÖNTEM..... 44

3.1. Araştırma Modeli 44

3.2. Çalışma Grubu..... 44

3.3. Veri Toplamada Kullanılan Ölçme Araçları: 45

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu 45

3.3.2. UCLA Yalnızlık Ölçeği 45

3.3.3 Sosyal Kaygı Ölçeği..... 45

3.3.4. Değerler Ölçeği 47

3.4. Verilerin Toplanması..... 48

3.5. Verilerin Analizi..... 48

BÖLÜM IV

BULGULAR VE TARTIŞMA..... 50

4.1. Bulgular 50

4.2. Tartışma..... 52

BÖLÜM V

SONUÇLAR VE ÖNERİLER 57

5.1. Sonuçlar..... 57

5.2. Öneriler..... 57

KAYNAKÇA 58

EKLER..... 73

TABLÖLAR LİSTESİ

Sayfa No

Tablo 1: Katılımcıların Cinsiyete Göre Dağılımı	44
Tablo 2: Yapısal Eşitlik Modelinin Uyumuna İlişkin İstatistiksel Değerler.....	50
Tablo 3: Öğretmen Adaylarının Sahip Olduğu Değerler, Yalnızlık Ve Sosyal Kaygı Arsındaki Yordayıcı İlişkilere Yönelik Model.....	51



BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1.Problem Durumu

Birey, doğumundan ölümüne değin geçen süreç içerisinde yaşadığı olaylar, çevresel ilişkileri ve aile gibi önemli ajanlara bağlı olarak şekillenip gelişmektedir. Bu ajanlarla yaşadığı etkileşime bağlı olarak da kişilik, benlik, kültür, inanç, değer gibi kavramlar oluşmakta ve bu kavramlar bireyin algı düzeyinin gelişimine bağlı olarak şekillenmektedir. Dolayısıyla süreç içerisinde oluşan etkileşim döngüsü, bireyin değerlerinin oluşmasında önemli bir rol oynamakta ve değerlerin oluşumunda belirgin olarak bireyin kültürel çevresi en büyük etken konumunda görülmektedir. Diğer taraftan bu çevresel etkileşim bireyin sosyal etkileşimini de şekillendirmekte ve yine sosyal yönünün yapılanmasında da rol oynamaktadır.

Kültür kavramı “*bir topluluğun duyuş ve düşünüş birliğini meydana getiren, gelenek halindeki her türlü yaşayış, düşünce ve sanat etkinliklerinin tümü*” şeklinde tanımlanabilmekle beraber (TDK, 2015) genel anlamı itibariyle, “*doğanın sunduklarına karşılık insanoğlunun yarattığı her şey*” şeklinde de ifade edilebilmektedir (Demirel, 1987). Öte yandan kültür, bireyin sergilediği davranışlar, yargı biçimleri, referans kriterlerini ve değerlerini de oluşturan bir aktör olarak da değerlendirilebilecektir.

Bir grup insan arasındaki genel ve öğrenilmiş bir düşünme ve davranış biçimi olarak tanımlanabilecek kültür, toplumun bir üyesi olarak insanın sahip olduğu, yaptığı ve düşündüğü her şeyi kapsamaktadır. Bu nedenle kültür, insanların beklentilerini yorumladıkları ve davranışlarını yönelttikleri bir anlamlar sistemidir (Fındıkçı,2001).

İnsanlar, yaşadıkları dünyayı anlamlandırmada ve davranışlarını düzenlemede dil, değer ve inanç gibi özellikleri kapsayan ortak bir referans çerçevesi paylaştıklarında, kültürden söz edilebilir. Bu doğrultuda, bir grubun kültürünü biçimsel anlamda “grubun dışsal uyum ve içsel bütünleşme sorunlarını çözerken öğrendiği, geçerli görülecek kadar etkili olduğu kabul edilen, böylece bu sorunlara ilişkin doğru hissetme, algılama ve düşünme biçimleri şeklinde yeni üyelere

öğretilmesi gereken paylaşılmış temel varsayımların bir örüntüsü” şeklinde tanımlamıştır (Sevinç, 2006). Bu kavram, bireyin davranışlarına yön verdiği kabul edilen genel bir inanç, beklenti ve değerler örüntüsü olarak görülebilir. Antropoloji, sosyoloji ve sosyal psikoloji alanından kuramlara dayalı olarak araştırmacılar, simgeler, ritüeller, seremoniler ve dil gibi kültürel kavramları kullanarak örgütlerde birey ve grup davranışlarını anlamaya çalışmışlardır. Bu süreç, kültür tanımı üzerine çeşitli tartışmalar ve farklı bakış açıları oluşturmuştur. Bununla birlikte, teorik kökenleri ne olursa olsun, kültür çalışmalarının tümünde, bazı benzer terim ve yapılar kullanılmıştır. Farklılıklar, araştırmacıların bu öğelerden hangilerini önemli gördüklerine, kendi objektif veya sübjektif bakış açılarına, bilinçli ya da bilinçsiz şekilde bu kavramları kullanmalarına bağlı olarak ortaya çıkmaktadır (Demirel, 1987; Sevinç, 2006).

Bu noktada, özellikle değerlerin önemi dikkat çekmekte, paylaşılan ortak değerler kültürün önemli bir ögesi olarak değerlendirilmektedir. Deal ve Kennedy (1982), bir bireyin temel inançları olarak tanımlanabilecek değerlerin toplum kültürünün kalbi olduğunu belirtmektedir (Akt. Gümüş, 2002).

Benzer şekilde Çelik (2000) de, kültür tanımı içinde değerlerden söz etmekte ve paylaşılan ortak değerlerin, toplum kültürünün önemli bir ögesi olduğunu ifade etmektedir.

Toplumda yaşanan kültürün paylaşılmış bir kavramı olan değerler, bireylerin başarısını belirlemede ölçüt olarak kullanıldığı için, toplumda kimlik duygusunu anlamada önemli bir belirleyicidir. Değerler, bireylerin davranış, nitelendirme, değerlendirme ve yargılama ölçütlerinin kaynağı olarak ifade edilmektedir (Başaran, 1991).

Schmidt ve Posner’a (1982) göre değerler, bireylerin iletişim sürecini güçlendirir, aralarındaki etkileşimi ve işbirliğini artırır. Karar verme sürecinde, bireylerin değerleri, toplumun amacını ve yönünü etkiler. Paylaşılan değerler, bireyin günlük kararlarına rehberlik eder. Değerler bireysel düzeyde her gün yüzlerce karara yön ve biçim verir. Toplumunu hedeflerine ulaştıracak temel etken olan bireyler, toplumun kültür kalıplarını içselleştirebilirler (Akt. Doğanay, 2006).

Küçük yaştan itibaren kazanılan değerler, bireylerin toplumsal davranışlarını etkiler. Bu etkileşim, doğal bir oluşumdur ve bundan kurtulmak mümkün değildir. Toplum kültürü, bir sosyal birimin üyeleri tarafından paylaşılan özellikler dizisi olarak düşünüldüğünde, bireylerin davranışlarına rehberlik eden temel etkenlerden birinin, değerler olduğu görülmektedir. Bu nedenle, bireyin ve toplumun uyumu için, bireysel ve toplumsal değerlerin uyumlu olması gerekir. Toplumda bireylerin bireysel beklenti ve ihtiyaçları ile toplumsal hedefler bir denge içerisinde sentezlenmelidir. Bir tarafın lehine ya da aleyhine bu denge bozulursa, toplumsal hedeflere ulaşmak zorlaşır. Toplumun hedefleri ile bireylerin beklentilerinin uyumu sağlanmalıdır. Bu uyumun bir boyutunu, değerler oluşturur (Başaran, 1991).

Bireysel değerler, toplumun uzun vadede hayatta kalabilmesi için gereklidir. Ortak bir amaç olmaksızın, toplum ya da içinde bulunulan grup, birey açısından doyum sağlayıcı olmaz. Ortak amaçlara bağlılığın, bireylerin toplumsal bağlılıklarını güçlendirdiği ve artırdığı söylenebilir. Bireyler arasında ortak bir amacın bulunması gerektiğine dikkat çeken Özden (1998), derinden paylaşılan amaç, değer ve görev duygusu olmadan, bir toplumun uzun süre varlığını sürdüremeyeceğini belirtmektedir.

Bireysel değerler, bireylerin verimlilikleri ve etkililikleri artabilir. Sosyal olarak benimsenen ve bireysel olarak önemli görülen değerler, kişiler arası ilişkileri güçlendirir, olumlu duyuşsal sonuçlar doğurur (O'Reilly III, Chatman ve Caldwell, 1991. Akt. Sağnak, 2005). Araştırma sonuçları, bireysel değerlerin uyumunu, verimliliği, yaşam doyumunu ve bağlılığını önemli derecede etkilediğini göstermiştir (McDonald, 1993; Cable, 1995; Goodman ve Svyantek, 1999 Akt. Dilmaç,2002)

Bireyi, öncelikli olarak yaşantısına yön veren kuralları belirlemesi gerekmektedir. Bu noktada, bir öğretmen için yaşam felsefesinin yönlendiricisi olan değerler sistemi, okulun örgütsel yapısına bağlayıcı bir etki sergileyebilmektedir. Öğretmen, kişisel değerleri ve okul örgütsel değerleri arasındaki bütünlüğü ve uyumluluğu sağlayamadığı durumlarda okul yaşantısının anlamlılığı da düşecektir. Bu bağlamda, Balcı (2003), okul kültürünü, okulun zamanla oluşturduğu bir yaşam biçimi olarak görmektedir. Okulun tarihi ve gelenekleri, personelin birikimleri ve karşılıklı etkileşimleri, zaman içerisinde ona özgü bir kültürün gelişmesini sağlamaktadır.

Günümüzde eğitim örgütlerinde, insan sadece entelektüel veya bireysel boyutuyla değil bu boyutların sosyal yapılarla bütünleştirilmesine çaba gösterilmeli ve yapılacak olan gelişmeler bu yönde planlanmalıdır. Bireyin sosyal kimliğini sahiplendiği ölçüde okulun örgütsel başarısından bahsetmek mümkün olabilir. Bu sosyal kimliğin önemli özellikleri, değerlerin paylaşılması, karşılıklı güven ve birlikte yaşam çabasıdır (Cafoglu, 1999).

Bireyler, davranışsal bağlamda kendi ahlak kriterleri dairesinde tutarlı veya tutarlı olmayan şeklindeki muhakemelerine dayalı olarak davranış sergileyebilmektedirler. Duygusal bağlamda insanın doğru ve yanlış ayırımında “duygular”ın etkisi söz konusu olup bu duygular, davranış ve düşüncelerle ters yönlü olabilmektedir. Ahlaki gelişim, kişilik ve düşünce gelişimiyle beraber ele alınmakta ve çocuk yetiştirme biçimlerinde özellikle ceza kullanımının ahlaki gelişime etkisi araştırma konusu olmuştur (Kağıtçıbaşı, 1998).

İnsan yaşamında ahlaki değerlerin gelişimi, çocukluk ve gençlik döneminde oldukça önem taşır. İnsanlar açısından sınırları belirgin bir biçimde tanımlanan ahlak duygusunun gelişimi ise gençlik döneminde tamamlanmaktadır. Ahlak, “*içinde bulunulan çevre ve toplum tarafından paylaşılan kurallar, haklar ve görevler*” olarak tanımlanabilmekle birlikte bireyin bilinçli seçimleri doğrultusunda ahlaki davranış tercihi de oluşmaktadır. Bireyde meydana gelen davranış değişikliğinin bir kısmı rastlantılarla kendiliğinden gerçekleşir, bir kısmı ise yetişkinlerce planlı ve kasıtlı olarak değiştirilir (Sağnak, 2004). Eğitimin amacı bireyin gelişimi ve bireyi toplumun yararlı bir üyesi haline getirmektir. Bu amaç çeşitli kurumlar tarafından gerçekleştirilmeye çalışılmaktadır. Bu kurumların başında aile ve okul gelmekte, bunu iktisadi, dini, eğlence vb. kurumlar takip etmektedir (Kuçuradi, 1971).

Öte yandan birey, yukarıda sayılan bu tekil özelliklerinin yanı sıra sosyal çevresiyle de etkileşim içerisinde olan ve bu çevre içerisinde sosyalleşen bir niteliğe de sahiptir. Sosyalleşme bireyin toplumun bir üyesi haline gelme sürecidir. Büyümekte olan çocuk sosyal etkileşim sonucunda çevresindeki bireylere benzer davranışlar geliştirmekte; içinde bulunduğu sosyo-ekonomik ve kültürel koşullarla, fiziki çevre, her gün karşılaştığı sayısız kişilerin ve olayların etkisi altında kalmaktadır (Kağıtçıbaşı, 1988).

Birey sosyalleşme sürecinde, sürekli değişen ve gelişen çevresine uyum sağlayıp sağlıklı bir etkileşim ve iletişim kurabildiği ölçüde beklentilerine karşılık bulabilecek, başarılı olacak ve nizami bir yaşam sergileyebilecektir. Kimileri kendilerini ifade edebilen bir iletişim kurabilmenin yanı sıra kimileri de bu konuda güçlük çekmekte ve bu güçlük yaşam seyrini doğrudan etkilemektedir. (Öztürk, Sayar, Uğurad ve Tüzün, 2005).

Sosyal ilişkiler, insan yaşamının temelini oluşturan ve yaşamın her döneminde hissedilen önemli bir gereksinimdir (Çakıl, 1998). Çevresinde kurduğu temas noktasında var olan insanın, sosyal durumlarda ve etkileşimlerde olumsuz beklentiler içinde olması, düzeyi kişiden kişiye değişen sosyal kaygı yaşantılarına neden olmakta ve bu durum kişiyi psikolojik olarak zayıflatmaktadır (Gümüş, 2002).

Bireyin yaşamında diğer insanlarla kurduğu ilişkiler olmazsa olmaz bir nitelik taşımaktadır. Yalnız ve sosyal kaygılı bireyler için bu durum süregelen bir yaşam biçimini almışsa mutsuzluk kaçınılmazdır. Yapılan araştırmalarda, yalnız bireylerin yalnız olmayanlardan daha düşük düzeyde özsaygı, reddedilmeye karşı duyarlılık, başkalarını reddetmeye daha fazla yatkınlık, daha az özgecilik ve daha fazla utangaçlık özelliklerine sahip oldukları bulunmuştur (Boot, Bartlett ve Bohnsack, 1992).

Sosyal çevresi ile ortak değerlere sahip olabilen bireyin bu çevre ile olan ilişkisinin boyutu yalnızlığının düzeyini doğrudan etkileyeceği gibi bu yalnızlık yani sosyal çevreden soyutlanma veya uzaklaşma da sosyal kaygılarını tetikleyecektir. Dolayısıyla değerler, yalnızlık ve sosyal kaygı kavramlarının birbirleriyle doğrudan veya dolaylı bir ilişki içerisinde olduklarından bahsetmek mümkün olacaktır.

1.2.Araştırmanın Problem Cümlesi

Öğretmen adaylarının sosyal kaygı ve yalnızlık düzeyleri, sahip oldukları değerler bakımından farklılık göstermekte midir?

1.3.Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, öğretmen adaylarının sosyal kaygı ve yalnızlık düzeyleri ile sahip oldukları değerler arasındaki yordayıcı ilişkiyi ortaya koymak ve bu ilişkiden yola çıkarak oluşturulan modeli test etmektir.

1.4. Araştırmanın Önemi

Yalnızlık ve sosyal kaygı kavramları farklı perspektiflerden birçok araştırmaya konu olmuş olmakla birlikte bu iki kavramın bir arada ele alındığı çalışmaya rastlanmamıştır. Öte yandan, değerlerin bireyin yaşamındaki etkileri dikkate alındığında sosyalleşme bağlamında değerlerin büyük öneme sahip olduğu ve yukarıda da değinildiği üzere kişinin sosyalleşmesinde ve çevresel etkileşiminde değerlerin olumlu etkileri söz konusudur. Bu perspektiften, psikoloji literatüründe değerler ve yalnızlığın çok kısıtlı çalışmalarla ele alınmış olmasının meydana getirdiği bir boşluğu doldurması ve yalnızlık kavramına farklı bir bakış açısı içermesi itibarıyla bu çalışma literatür açısından önem arz etmektedir.

Genel itibarıyla bireyin sahip olduğu değerler, içerisinde bulunduğu sosyal çevreden beslenmekte ve bu çevre ile olan etkileşim neticesinde oluşmaktadır. Bu değerler, ahlaki, ailevi ve toplumsal değerler şeklinde çeşitlendirilebildiği gibi bu değerleri oluşturan yargılar da yine toplumsal yaklaşımla şekillenmektedir (Trusted, 1998). “Bireysel değerlerin kaynağı, aile, arkadaşlar, öğretmenler ve yakın etkileşim içinde olunan diğer bireyler olabilmektedir. Değerler aynı zamanda kültürden ve tecrübelerden de kazanılabilirler ve çocukluk döneminin ilk zamanlarında oluşmaktadırlar” (Schermerhorn, 1996).

Bu durumda bireyin aileden, çevresinden ve arkadaşlarından sağladığı değer mekanizması aynı zamanda onu sosyal yapı içerisinde bir yere konumlandırarak ve bu yerin mahiyetine bağlı olarak da geniş veya dar bir sosyal çevre oluşacaktır. Haliyle bireyin bu çevre ile paylaşımları ve etkileşimi neticesinde de yalnızlık düzeyinin şekilleneceği düşünülebilecektir.

Tüm bu izahlardan hareketle, bu çalışmada ele alınan değerler, yalnızlık ve sosyal kaygı ilişkisi hem toplum bilim açısından farklı bir bakış açısı sağlayacak hem de psikoloji disiplini için bir perspektif oluşturabilecektir. Bu itibarla da çalışma literatür açısından önem arz edecektir.

1.5.Varsayımlar

1. Araştırmaya katılan öğretmen adaylarının ölçme araçlarındaki ifadelerle içten ve samimi bir şekilde cevap verdikleri varsayılmaktadır.
2. Araştırma için seçilen örneklemin evreni temsil ettiği varsayılmaktadır.

1.6. Sınırlılıklar

1. Bu araştırma 2016-2017 eğitim ve öğretim yılında, İstanbul ile sınırlıdır.
2. Araştırmada elde edilen bilgiler, ölçüm araçlarındaki sorularla ve bu ölçüm araçlarından elde edilen verilerle sınırlıdır.

1.7. Tanımlar

Değerler: “Belirli bir davranış biçiminin ya da varlığın son durumunun kişisel veya sosyal olarak karşıt ya da ters bir davranış biçimine ya da varlığın son durumuna tercih edilebilir olan güçlü inançlar bütünü.”(Dilmaç, 1999).

Sosyal Kaygı: Sosyal kaygı, yalnızca kişinin başkaları tarafından nasıl değerlendirildiğine bağlı olarak ortaya çıkmayan, aynı zamanda bir değerlendirilme olasılığının varlığıyla bile hissedilen, “değerlendirilme kaygısı” olarak da adlandırılabilir olumsuz bir duygulanım olarak ifade edilmektedir (Beck ve Emery, 1985).

Yalnızlık: Peplau ve Perlman’a (1984) yalnızlığı, “bireyin var olan sosyal ilişkileri ile arzuladığı sosyal ilişkileri arasındaki farklılık sonucu yaşanan, hoş olmayan bir duygu durumudur” şeklinde ifade etmektedirler.

BÖLÜM II

ARAŞTIRMANIN KURAMSAL VE KAVRAMSAL ÇERÇEVESİ

2.1. Değer Kavramı ve Özellikleri

Yaygın olarak kullanılmasına karşın, değer tanımı üzerinde ortak bir görüş birliği yoktur. Genellikle değerlerin, kişilik tipleri, ihtiyaçlar, güdüleyiciler, araçlar, amaçlar, ilgiler ve tutumlar olarak değerlendirildiği görülmektedir. Değer konusu, bireysel veya toplumsal açıdan ele alınabildiği gibi kültürler açısından da ele alınabilir. Bu nedenle, değerın tüm bilim dallarında kabul edilen bir tanımına ulaşmak yerine bir takım değer tanımlarını vermek daha işlevsel olabilir (Bacanlı, 2002).

Değerler, son yıllarda sosyal bilimler alanında önemli bir araştırma konusu olmakla birlikte sosyal olguların temelinde yer alan bir etken olarak dikkate alınması da gün geçtikçe artmaktadır. Toplum ve insan bilimi alanındaki çalışmalar, kültürler arası etkileşim ve iletişimin değerler perspektifinden nasıl şekillendiğine oldukça önem vermekle birlikte değerlerin diğer unsurlarla olan ilişkisinin tam olarak bir netlik kazandığını söylemek de mümkün olmamaktadır (Mehmetoğlu, 2006).

Değerin belli bir davranış biçimi veya varlığın son halinin kişisel ve sosyal karşılığı yada tercih edilen bir inanç olduğu düşünüldüğünde bu yöndeki davranışların temelindeki etken olarak da kendini gösterdiği söylenebilecektir. Bireysel açıdan ihtiyaçların karşılanmasına yönelik bir davranış sergilendiğinde değerler bu davranışı doğrudan etkileyecektir. Bu bağlamda Güngör (1993) “bir şeyin arzu edilebilir veya edilemez olduğu hakkındaki inancı ifade eden kavram” olarak değeri tanımlamıştır. Schwartz (1992) de değeri, bir kavram veya inanç olarak görmektedir (Akt. Dilmaç, 1999).

Değeri, arzu edilen durum, sonuç veya davranış ile ilişkilendiren, belli durumların ötesinde bir kavramı ifade etmesi ile tanımlayan Bacanlı (2002), bu özelliği ile değerleri, “birey açısından bir davranışın tercih edilmesini sağlayan güçlü bir inancın kaynağı” olduğunu ifade etmektedir. Bu nedenle, değerler arzulan, arzulanabilecek olan olay veya “şey” ile ilgili insani tavır olarak nitelendirilebilecektir.

Bolay (1996)'ya göre değer, “*ideal olanı yansıtır ve bu haliyle olmuş olandan ayrılır. Çünkü değerler, daha çok olanı değil, olması istenen ideal hedefleri temsil eder.*”

Değerler, “bir sosyal grup veya toplumun kendi varlık, birlik, işleyiş ve devamını sağlamak ve sürdürmek için üyelerinin çoğunluğu tarafından doğru ve gerekli oldukları kabul edilen ortak düşünce, amaç, temel ahlaki ilke ya da inançlar” şeklinde ifade edilebildiği gibi bireyin davranışlarına ilişkin kalıp niteliğinde içsel bir inanç olarak da ifade edilmektedir (Özden, 1998).

Değerde, ihtiyaç ve ideallere dayalı olarak olgular ve nesnelere hakkında yargıda bulunulur. Bu yönüyle değerler, kabul edilebilir, tekrar edilebilir olmalıdır. Aksi takdirde, değerlerin yaygın ve devamlı olması zordur. Geniş anlamda değerler, belirli durumların ötesine geçen, seçim yapma ve kararların değerlendirilmesine rehberlik eden, bu nedenle bireyin yaşam biçiminin bir parçası ve kişiliğini şekillendiren önemli bir unsur olan nihai durumlar veya arzulanan davranışlara ilişkin temel istek ya da inançlar olarak tanımlanabilir. Bu özelliği ile değerler normatiftir, kuralcı bir özelliğe sahiptir. Olumlu terim ya da cümlelerle ifade edilmesine rağmen, bireye nasıl davranması gerektiğini belirtir (Bolay, 1996).

Bireylerin davranış tercihlerine ilişkin olarak değerler, bu davranışların doğrulayıcı ve diğer davranışları değerlendirmede referans noktası niteliğinde kullanılan kriterler olarak da ifade edilebilmektedir (Ayrar, 1992).

Değerler, özünde soyut öğelerdir ve dışarıdan gözlenmesi güç olduğu için, davranışlar içinde sezilebilir. Değerler, “bir kültür içinde önem verilen ve tercih edilen” ifade etmektedir (Taşdelen, 1998). Yaşam biçimleri arasındaki tercihlere ilişkin bir tanımlamaya imkan veren değer kavramı, bireyin dünyadaki konumuna ilişkin temel sayılıları, herhangi bir tutumun, ihtiyacın veya isteğin kaynağı zaman zaman da sosyal ve kültürel dayanaklar gibi çeşitli yaklaşımlarla temellendirilebilmektedir (Taşdelen, 1998).

Bununla birlikte, değerler, belirli bir kültürel yaşantıyı paylaşan insanların ihtiyaç, tutum, istek ve davranışlarının uygun olup olmadığının belirlenmesinde kullanılabilecek ortak ölçütler olarak da düşünülmektedir. Bu anlamda değer, “herhangi bir kişi, fikir ya da nesneye yönelik olarak neyin iyi, doğru, güzel, yararlı

ve akıllıca olduğu hakkında oldukça kararlı toplumsal ölçütler” olarak görülebilir (Ayrar, 1992). Bireyin isteyen, amaç belirleyen, gereksinim duyan, bir varlık olarak, nesnelere bağlantısında kendini gösteren bir kavram olarak da nitelenmektedir (Akarsu, 1994). Değerler, bireyler ve toplum tarafından benimsenmiş bütünleştirici olgular ve toplumun sosyal ihtiyaçlarının karşılayıcısı olduğuna inanılan kriterlerdir. Bu nedenle, sadece bilinci değil, duygu ve heyecanları da ilgilendirir. Ayrıca, değerler, bireylerin bilinçlerinde yer eden ve onların davranışlarını yönlendiren güdülerdir (Ayrar, 1992).

Değerler, pek çok biçimde davranışa rehberlik eden standartlardır. İnsanların sosyal olaylara karşı belirli bir tavır almalarını sağlar. Ayrıca, değerler, bireyin kendisini başkalarına tanıtmaya için kullandığı standartlardır (Balat, 2003).

Başka bir açıdan Schwartz (1992) ise değerleri, “arzulanan son durum ya da davranışlarla ilgili, belirli durumları aşan, davranışların ve olayların seçimine ya da değerlendirilmesine rehberlik eden, göreceli önemleri açısından düzenlenen kavramlar ya da inançlar” olarak tanımlamakta ve değerlere ilişkin farklı beş varsayım ileri sürmektedir (Akt. Bacanlı, 2002):

1. Bireyin sahip olduğu değerler göreceli olarak sayıca azdır,
2. Tüm insanlar her yerde aynı değerlere farklı derecelerde sahiptir,
3. Değerler, değer sistemleri içinde düzenlenir,
4. Değerler kültürde, toplumda, toplumun kurumlarında ve bireylerin kişiliğinde izlenebilir,
5. Değerlerin sonuçları, sosyal bilimcilerin araştırmayı ve anlamayı isteyebileceği neredeyse tüm olgularda ortaya çıkabilir.

Aristoteles’in deyişiyle, “kişilere ‘insanın işini’ yapabilecek duruma gelmeleri için yardımcı olmak, insana özgü diğer bütün etkinlikleri amaçlarına uygun gerçekleştirebilecek duruma gelmelerine yardımcı olmaktır. Yani kişilere doğru bilmenin, doğru düşünmenin, doğru değerlendirmenin, doğru eylem içinde olduğunu görebilmesine yardımcı olmaktır” (Kuşaradi, 1971).

Değerler, insanların tarihsel ve kültürel birikimlerinin ortaya çıkması kadar bireyin kendisini keşfetmesi sürecinde geçmişinin ne olduğunu bilmesi bakımından da büyük öneme sahiptirler. Değerler, bireyin eylemsel ve bilişsel açıdan

varoluşunun temelinde yer aldığını söylemek mümkün olacaktır (Ercan, 2001). Diğer taraftan topluma ve bireye göre farklılaşan bu değer yargıları (Ercan, 2003) bir anlamda değerlendirmeye bağlı edimlerin bir bütünü olarak nitelenmektedirler. Bireyin dünyasında değer atfedilen ne varsa bu değer o nesnenin tabiatından değil aksine ona değeri yükleyen insandan kaynaklanmaktadır (Büyükdüvenci, 2003).

2.2. Değerlerin Kökeni

Bireysel bağlamda değer kökeni, genel itibariyle bireyin yaşadığı toplumun sahip olduğu değerlere ve yargı kriterlerine bağlı olarak gelişmektedir. Bu değerler, bireyin toplumun ahlaki ilkelerine bağlı olarak kendisinde oluşturduğu yargısal kriterler olmakla birlikte bireysel anlamda ahlaki değerlendirme sistematığının de en üst düzey belirleyicileri olarak ifade edilmektedirler (Trusted, 1998). Birey, değerler bütünü oluştururken aile, yakın çevre, okul, arkadaşlar ve etkileşim içerisinde bulunan diğer bireyler ve kültürlerden beslenmekle birlikte yaşadığı tecrübeler de yine değerlerin oluşumunda büyük öneme sahip unsurlardandır. Bu süreç çocukluğun ilk dönemleriyle birlikte başlayıp ergenlik sonunda büyük oranda, devam eden zamanla birlikte de kısmi oranlarda devam ettirilmektedir (Schermerhorn, 1996).

Çocuklukla başlayan değerlerin gelişiminde çocuğun ilk çevresi olan ailenin etkisinin önemi aşikardır. Kinnane ve Pable (1962) çocuğun aile ortamıyla mesleki değerleri arasındaki ilişkiyi araştırdıkları çalışmalarında çocuğun yetiştiği ortamın değerlerini o derece etkilediğini ve maddi açıdan yetiştiği ortama göre bir beklenti ve değer örüntüsü oluşturduğunu ifade etmektedirler. Ailenin sosyo-ekonomik düzeyi çocuğun ulaşmaya çalıştığı minimum düzeyi belirlemekle birlikte ailesinde edindiği bu anlamdaki imajı da korumaya çalışmaktadır. Bu çaba ise çocukta bir baskı oluşturmakta ve bunu sağlayabileceği mesleklere daha çok eğilim göstermektedir. (Kuzgun, 2000).

2.3. Değerlerin İlişkili Olduğu Unsurlar

2.3.1. Değer-Tutum İlişkisi

Değer ve tutum kavramları, birbirleriyle yakından ilişkili olan iki kavram olmakla birlikte genel itibariyle aynı bütün içinde ele alınırlar (Kilby, 1993). Antropoloji araştırmacıları genel olarak “değer” kavramını kullanırken psikoloji disiplinde 1930’lu yıllardan sonra tutum kavramı daha belirgin bir biçimde değer

yerine kullanılır olmuştur. Bununla birlikte son yıllarda yapılan araştırmalarda değer kavramı başlı başına bir olgu olarak ele alınmaya başlanmıştır (Kilby, 1993).

Tutumlar, bireyin olay, nesne ve kişilerle ilgili inançları, duyguları ve davranışsal eğilimleri olarak tanımlanmaktadır (Aldag ve Stearns, 1990). Bununla birlikte tutum veya nesneyle ilgili tercih biçimlerinin temelindeki inançların şekillenme tarzları olarak da ifade edilebilmektedir (Rokeach, 1972; Hofstede, 1998).

Tutumlar ve beraberinde inançlar, çoğunlukla idealleri de kapsayacak biçimde bir birleşim şeklinde ele alınmakta ve bu birleşim de “değer” olarak ifade edilmektedir. Değerler, çoğu zaman bireysel tutarlılık ve yükümlülük ihtiva eden birçok tutumun toplamı şeklinde tanımlanmaktadır (Hunsaker ve Cook, 1986: 132). Bireyin önem atadığı şeyler olarak da nitelenen değerler, davranış ve tutumları doğrudan etkilemektedirler (Robbins, 1994).

Değer ve tutum için yapılan izahlar, değerlerin tutumlara ilişkin bir rehber niteliği taşıdığına işaret etmektedirler (Güngör, 1998). Değerler temelinde oluşan tutumlar, bu itibarla değişime karşı direnç gösteren bir yapı sergilemekle birlikte yeni bir durum veya gerçekle karşılaştıklarında kolayca değişmedikleri gibi bu yönleri itibariyle de karmaşık bir yapı sergilemektedirler (Freedman vd., 2003). Dolayısıyla değerler ve tutumlar arasında bir nedensellik bağının varlığından söz edilebileceği gibi değerlerin bireyin yaşamsal olaylara karşı sergilediği tutumların belirleyicisi olarak da nitelendirilebilecektir. Bireyin iş, sosyal ilişkiler, aile, arkadaşlıklar gibi olgulara karşı sergilediği tutumların şekillendiricisi ve temel aktörü değerlerdir denilebilmektedir.

2.3.2. Değer - İnanç İlişkisi

İnançlar, bireyin “gerçek” hakkında şimdiki ve geçmiş zaman bilgisinin oluşturduğu bir yapı olmakla birlikte farklı bir ifadeyle bireyin çevresel ilişkilerinden edindiği bilgiler bütünü olarak da tanımlanabilmektedir (Trompenaars, 1993). Rokeach (1973) değerleri, mevcut üç inanç sisteminden birisi olarak nitelemektedir. Bu sistemlerin birisi demografik veya varoluşa bağlı inançların oluşturduğu sistem olmakla birlikte doğru ve yanlışlığı belirleme özelliğine sahiptirler. İkinci sistem ise değerlendirici nitelikteki iyi-kötü ayrımı yapabilen inançlar bütünü olarak ifade edilmekte ve üçüncü sistem ise örf ve adetler aracılığıyla bireyin yaşamına yerleşmiş

olan inançlar bütünü olarak tanımlanmaktadır. Üçüncü tipteki inanç sistemi ile bireyin bir kısım davranış şekilleri oluşmakla birlikte yaşamsal amaçların mahiyetine de yine bu sistemde yer alan inançlarla karar verilmektedir. Değerler ise bu üçüncü inanç sistemi içerisinde yer alan inançlardan olarak nitelendirilmektedirler.

Bir inanç olmaları itibariyle değerler, bireyin dünya algısının belirli bir kısmına ilişkin duygu, anlayış ve bilgilerinin birleşimi olarak ifade edilebilmektedirler. Ancak değer, inancın özellik ihtiva eden bir şekli olması bakımından inançtan daha yukarı düzeyde bulunan zihinsel bir örüntü olarak değerlendirilmektedir. Yani değer, tek bir inanca karşılık gelmeyip inançlar grubunun karşılığı olan bir örüntü mahiyetindedir (Güngör, 1998).

2.3.3. Değer - Norm İlişkisi

Kuralları doğuran hususlar içerisinde en önemli olanları değerler ve normlardır (Williams, 1979). Sosyal yaşam içerisinde birey ve grup davranışlarını örgütleyen kurallar ve otorite standartları sosyal normlar olarak ifade edilmektedir. Sosyal normlar, birey davranış ve tavırlarının sınırlarını belirleyen ve akılda tutulan soyut örüntülerdir (Dönmezer, 1994).

Doğru-yanlış ayırımına yönelik davranış beklentisine işaret eden norm kavramı, örgütsel yapılarda çalışma kuralları olarak adlandırılırlar. Örgütsel yapı içerisinde hangi türden çalışma davranışlarının onaylanacağı veya onaylanmayacağı o örgütün normlarını göstermektedir (Bozkurt, 1996). Lunenberg ve Ornstein (2000) normları iş grupları içerisinde oluşturulan davranış standartları olarak tanımlamakta ve oluşturulan bu standartların onaylanmasının önemli olduğunu vurgulamaktadırlar. Bu standartlar oluşurken referans değerlerin de yine örgüt üyeleri tarafından benimsenmesinin ve uyulmasının önemine değinmektedirler.

Hareket ve tavır normları ile değerler birbirinden farklı şeyler olmakla birlikte normlar, belli şartlar altında toplum bireylerinin neler yapıp yapamayacaklarına dair kriterlerdir. Değerler ise belli durum ve şartlarla sınırlı olmayı arzu edilen standartları ifade etmektedir. Norm-değer ilişkisinde normlar çoğunlukla değerleri daha nesnel veya spesifik biçimde ifade ederken değerler normlara nazaran daha genel mahiyettedirler (Dönmezer, 1994).

Rokeach (1973) değer-norm farklılığını üç şekilde göstermektedir. Bunlardan birincisi, değerlerin son davranış ve kararlar noktasında referans olduklarını normların ise yalnızca davranış tarzı olduğu şeklindeki ayırmadır. İkincisi, değerlerin özellikli durumlarda geçerli olması normların ise bu türden durumlarda bir reçete mahiyetinde kendini göstermesidir. Son olarak da değerler daha içsel ve kişisel olurken normlar fikir birliğiyle oluşan dışsal nitelikte kendini göstermektedir.

2.3.4. Değer - Varsayım İlişkisi

Varsayımlar kültürel mahiyette olmanın yanı sıra çalışılması ve tanımlanması oldukça zor olan öğelerdir. Öyle ki örgütsel yapı içerisinde bireyler tarafından doğrudan algılanması bile oldukça zor olmaktadır (Gizir, 2003). Başlangıçta benimsenmiş değerler şeklinde meydana gelen varsayımlar, öğrenilmiş tepki niteliğindedirler. Değer varsayım ilişkisinde; değerlerin davranışları oluşturması ve bu davranışların sorun çözümünde başarılı olması durumunda temel varsayım haline gelmektedirler. Süreç içerisinde varsayımların ön kabul olarak şekillenmesi neticesinde bilinç altına yerleşmeleri ve benimsenen değerlere nazaran daha az tartışılmakla birlikte daha az kıyaslanmaları söz konusu olmaktadır. Bu itibarla da değerlerden daha güçlü bir yapı olarak karşımıza çıkmaktadırlar (İpek, 1999).

2.3.5. Değer - İlgi İlişkisi

İlgi, bireyin meslek veya hobi gibi aktiviteler yönelik eylemleri ortaya çıkaran düşünsel aktiviteler, güdülerdir. Dağcılık, öğretmek, fizik, matematik, felsefe, psikoloji gibi bir çok ilgi alanı örneği verilebilir. İlgilere ilişkin duygular, nesne veya eylemlerle ilgili gerekliliklere yönelik özellikli yapılardır. Değerlerin ilgiyle ilişkisi iki yönlü olup bunlardan birincisi değerlerin ilgileri üretebileceği ve ikincisi de ters yönlü olarak ilgilerin değerlerin temeli olabileceğidir (Kilby, 1993).

Değerler, her ne kadar gereksinim kaynaklı olsalar da gereksinimlerden farklı olup gereksinimleri ve ilgileri zaman zaman bastırıcı bir özellik sergileyen zaman zaman da gerçekleştirmelerine olanak tanıyan özellik sergilemektedirler (Kuzgun, 2000).

2.4. Değerlerin Oluşumuna İlişkin Kuramsal Yaklaşımlar

Değerlerin oluşumuna ilişkin disiplinler arası ortak bir kanaat oluşmamış olması ve bu hususta farklı yaklaşımlar söz konusu olması itibarıyla (Ünal, 1981) bu

yönde yapılan çalışmalar ve ortaya konulan kuramlar da çeşitlilik arz etmektedir. Değerlerin oluşumuna gelişimine ilişkin olarak literatürde psikodinamik, davranışsal, insani ve bilişsel kuramlar oluşturulmuştur (Carlton, 1995: 40).

2.4.1. Psikodinamik Kuramlar

Değerlerin tanımlanmasına yönelik psikodinamik kuramlar, aşağıdaki temel varsayımlara işaret etmektedirler (Carlton, 1995):

- ✓ *“Kişilikler temelde, sosyal çevrelerine aykırıdır. İnsanlar, doğa ve toplumları ile savaş halindedir.*
- ✓ *İçgüdünün ve arzunun frenlenmesi için gayret göstermek kaçınılmaz bir şekilde, insanların doğal eğilimlerinin bastırılmasına ve önlenmesine yol açmaktadır. Bu durum, insan bilincinin yarısının gölgeli, belli belirsiz, belirlenmesi zor bir şekil almasını sağlamakta ve insanın arzularının uygun bir şekilde sürgüne gönderilmesini sağlamaktadır.*
- ✓ *İnsan kişiliği aşama aşama ya da bölüm bölüm gelişmektedir.”*

Freud, değerlerin insan kişiliğinin buzdağı misali görünmeyen büyük kısmını oluşturduklarını dile getirmektedir. Buna bağlı olarak davranışların hiçbirinin nedensiz olmadığı, her davranışın temelinde bir olgunun varlığı söz konusu olmakla birlikte insanlar davranışlarının altında yatan bu olguların varlığından ve işleyiş sistematüğinden habersizdirler (akt. Aydın, 2000).

2.4.2. Davranışsal Kuramlar

Davranışsal kuramların gelişimi, psikodinamik kuramlar gibi evre halinde süreklilik göstermeyen bir ilerleme şeklinde değil, sürekli, kesintisiz ve evresel olmayan bir ilerleme sergilemektedir. Davranışı tetikleyen bilinçdışı dürtüler davranışçuların ilgi alanına girmeyip davranışın şekillenmesinde çevresel faktörlere vurgu yapmaktadırlar (İnanç, Bilgin ve Atıcı, 2005). Davranışsal kuramlar, özü itibariyle determinizmin farklı biçimleri olmanın yanı sıra ilgi odakları da farklılık göstermektedir (Carlton, 1995). Bu itibarla davranışçı kuramlar değerlerin çevresel etkilerle oluştuğuna işaret etmekle birlikte bireyin içsel mekanizmasını dikkate almamaktadırlar.

2.4.3. İnsani Kuramlar

Değerlerin oluşumuna ilişkin olarak Freud'un içgüdü modelinin yanı sıra öğrenme kuramlarına da karşı çıkan görüş doğrultusunda ortaya çıkan insani kuramlar, (akt. İnanç, Bilgin ve Atıcı, 2005; Carlton, 1995), insan doğasına ilişkin olarak iyimser ve olumlu bir görüş sergilemektedirler. Bu görüşe dahil olan insani

kuramcılar, bireyi sembolleri kullanma ve soyut düşünceyi şekillendirme konusunda üstün yetenekli bir varlık olarak tanımlamaktadırlar. Bu sebepten, insan üst düzey tercihler yapabildiği gibi davranışlarına ilişkin sorumlulukları da üstlenebilmekte ve kendini gerçekleştirme noktasında gizli güçlerini harekete geçirebilmektedirler (Carlton, 1995; İnanç, Bilgin ve Atıcı, 2005).

Maslow (2001)un “İnsan Olmanın Psikolojisi” adlı yayınında bu yaklaşımın temel varsayımlarının bir kısmı aşağıdaki şekliyle ifade edilmektedir:

- ✓ *“Her bireyin, biyolojik bir temel dayanan, bir dereceye kadar doğal, esas, verili ve sözcüğün dar anlamıyla değiştirilemez ya da değişmez bir içsel doğası vardır.*
- ✓ *Her birey, bir bölümü kendine özgü, bir bölümü de tüm insanlıkla ortak olan bir içsel doğaya sahiptir.*
- ✓ *İçsel doğanın bilimsel açıdan incelenmesi ve keşfedilmesi (yaratılması değil) olanaklıdır.*
- ✓ *Bu içsel doğanın temelde ya da zorunlu olarak kötü olmadığı söylenebilir.*
- ✓ *Bireylerin içsel doğası kötü değil, tersine iyi ya da nötr olduğu için açığa çıkarılmasının desteklenmesi seçilecek en iyi yoldur. İnsanların temel içsel doğası hayvanların içgüdülerinin tersine, güçlü, egemen ve yanılmaz değildir”.*

2.4.4. Bilişsel Kuramlar

Biyolojik belirleyicilerden olan sosyal baskı ve ruhsal güçle ilişkili olmayan bilişsel kuramlar, insanın soyutlama biçimlerinin önemi, bilgi süreci ve anlık karar verme sürecini kullandığına işaret etmektedir (Carlton, 1995). Fakat, kesinliği olan bir husus olarak değerlerin toplumsal yapıdan edinildiğidir. Birey, sosyal değerlerin gelişimi sürecinde en belirgin faktör aile çevresi ve yaşam ortamından beslenmek suretiyle değerler sistemini oluşturmaktadır (Ünal, 1981). Değerlerin oluşumu veya şekillenmesi sürecinde ebeveynler, yöneticiler, eğitimciler gibi mekanizmaların liderlik vasfı söz konusu olmakla birlikte aynı zamanda bunlar güçlü birer değer oluşturucu araç olarak nitelenmektedirler (Everard, 1995).

Bireyin çevresel ilişkileriyle oluşan değerler, toplumun kültürel ve sosyal yapısıyla da ilişkili olup zamanla bireyin değerler sisteminin oluşumu bu çevrelerin etkisiyle şekillenmektedir (Özkalp ve Kırel, 2001).

2.5. Sosyal Kaygı

Sosyal kaygı, sosyal etkileşim ya da başkalarının önünde performans sergilemesi gerektiği durumlarda duyulan belirgin ve sürekli bir olumsuz değerlendirme korkusu olarak tanımlanır (Liebowitz, 2005). Sosyal kaygılı bireyler, tanımadığı insanlarla etkileşimde bulunmaktan veya başkaları tarafından izlenebileceği durumlarda veya bir aktivite gerçekleştirirken başkaları gözünde küçük duruma düşme, bundan utanç duyma şeklinde korkulara sahiptirler (Rapee, 1995).

Sosyal kaygının bir psikiyatrik hastalık olarak tanımlanması ilk kez Beard tarafından 1870'lerin sonlarında ABD'de ve Janet tarafından 1900'lerin başında Fransa'da olmuştur. Daha önceleri sosyal çevrelerde duyulan korku, kaygı ve rahatsızlık yaşantıları; sosyal çevreden maksatlı biçimde kaçınma ve başkalarının olumsuz değerlendirmelerinden korkma şeklinde tanımlanmıştır. Bu tanımda, sosyal kaygının sosyal ortamlardan kaçınma ile olumsuz değerlendirilmekten korkma boyutu bir araya getirilmiştir (Watson ve Friend, 1969). Diğer kaygı bozukluklarından ayrılması ise 1970'de gerçekleşmiştir. 1980'de yayınlanan DSM-III'de ilk kez başlı başına bir tanı olarak yer almıştır. Her ne kadar 1980'de böyle bir tanımlama söz konusu olsa da bu konunun hak ettiği ilgiyi edinmesi yıllar sürmüştür. Son on yıl içinde üzerinde çok sayıda araştırma yapılmış ve kapsamlı ilk kitap şeklindeki yayın 1995'de ABD'de yayınlanmıştır. Günümüzde birçok kişi sosyal kaygı belirtileri sebebiyle günlük hayatlarında güçlük yaşamaktadır. Sosyal kaygı, toplumda yemek yeme, konuşma, başkalarıyla tanıştırılma şeklinde belirli veya tüm sosyal aktivitelerden ve ortamlardan uzaklaşma ihtiyacı şeklinde kendini göstermektedir. Kişi, başkaları tarafından dikkatle izlendiği, eleştirildiği ve olumsuz değerlendirildiği duygusu içindedir (Winton, Clark ve Edelman, 1995).

Kaygılı durumda bulunan bir kişide, genel olarak öznel ve nesnel birçok yakınma ve belirti bulunabilir. Bu belirtiler, önem sırasına göre değerlendirildiğinde ruhsal olandan fiziksel olana doğru şu şekildedir: *“Endişe, gerginlik, güvensizlik, korku, panik, şaşkınlık, tedirginlik, ağız kuruluğu, baş ağrısı, baş dönmesi, bulantı, çarpıntı, güçsüzlük, halsizlik, iştahsızlık, kan basıncı düşmesi ya da yükselmesi, kas gerginliği, mide-bağırsak yakınmaları, solunum sayısında artma, terleme, titreme, uykusuzluk, hafif tedirginlikten paniğe kadar artan bu kaygıya ilişkin belirtiler,*

kişinin günlük uyumunu bozan veya bozmayan nitelikler taşıyabilir” (Kaya ve Varol, 2004: 33).

Başkaları tarafından değerlendirilme durumunun olması ya da olma olasılığının bulunması, sosyal kaygıyı diğer kaygı bozukluklarından ayıran özelliğidir. Sosyal kaygı, yalnızca kişinin başkaları tarafından nasıl değerlendirildiğine bağlı olarak ortaya çıkmaz, aynı zamanda bir değerlendirilme olasılığının varlığı dahi buna neden olabilmektedir. Bu yüzden sosyal kaygı, “değerlendirilme kaygısı” olarak da adlandırılabilir (Beck ve Emery, 1985).

Sosyal kaygıyı açıklamak için ortaya atılan kendilik sunumu yaklaşımı, bireylerin sosyal ilişkilerde bulunduğu insanlar üzerinde bazı olumlu izlenimler bırakmaya çalıştıklarını öne sürmektedir. Bırakmak istedikleri olumlu izlenimler oluşmadığında birey yoğun bir şekilde sosyal kaygı yaşar (Schlenker ve Leary, 1985). Leary ve Kowalski’ye (1993) göre, sosyal kaygı sahibi bireylerin, insanlar üzerinde yaratmak istediği izlenimleri yaratamayacağını düşünerek insanlarla iletişimde bulunmaktan kaçınır. Çünkü başkaları üzerinde bırakmak istedikleri izlenim onlar için oldukça önemlidir ve başkalarının kendileri hakkında ne düşündüğü ile fazla ilgilidirler.

Sosyal kaygı ve olumsuz değerlendirmekten çekinme arasında ölçülen yüksek düzeyde ilişkiler, olumsuz değerlendirilmekten korkmanın sosyal kaygıyı açıklayan önemli bir unsur olduğunu göstermektedir (Leary ve Kovvalski, 1995; Rapee ve Heimberg, 1997). Negatif değerlendirilmekten korkma, bu bireylerin sosyal onay alma isteklerinden kaynaklanmaktadır. Negatif değerlendirilme korku düzeyi yüksek kişilerin, sosyal onaylanma veya sosyal onay almayacakları durumlardan kaçınma olasılıkları da yüksektir (Watson ve Friend, 1969). Sosyal onay alma ihtiyacı yüksek bireylerin sosyal kaygı düzeyleri, sosyal kabul görme ihtiyacı görece düşük olanlara göre daha yüksektir (Goldfried ve Sobocinski, 1975).

Birçok araştırmacı oldukça duygusal ve aktif çocukların yüksek düzeyde çekingen ve engellenmiş davranışlar geliştirme riski olduğunu bulmuşlardır (Kağan ve Snidman, 1991). Yapılan çalışmalar doğrultusunda, düşük olumlu duygulanım (düşük dışadönüklük, nevrotiklik) ayrıca sosyal kaygının da bir özelliğidir ve onu diğer kaygı bozukluklarından ayırır. Genetik yapıların da bu şekilde çalıştığı

söylenbilir. Dolayısıyla sosyal kaygı, yüksek düzeyde duygusallık ve uyarılmışlıkla ortaya çıkıp birtakım bozukluklarda ortak olan bazı genlerden ve kişiler arası etkileşimlerden kaçınma şeklinde ortaya çıkıp sadece belli grup hastalığa özgü olan genlerden oluşmaktadır. Genetik olarak belirlenen bu düzeyin bireyin “referans noktası” olduğu tartışılmaktadır. Referans noktası ile bireyin sabit ve tutarlı olan sosyal kaygı düzeyi kastedilmektedir. Çevresel ve bireysel faktörler, bireyi sosyal kaygı düzeyinin düşmesinde etili olabilmektedirler, fakat değişim birey referans noktasından uzaklaştıkça daha zor olmaktadır. En önemlisi, referans noktası daimi değildir ve değiştirilebilir. Nihai referans noktası genetik ve çevresel faktörleri yansıtmaktadır. Çevresel etkinin gücü zamanlama (kritik hassasiyet dönemlerinde olması). etki (olayın yoğunluğu ya da birey için anlamı). ya da kronikliğine (kişinin hayatında bu faktörün etkili olduğu süre) göre değişebilir. Örneğin, kişinin nispeten sosyal kaygı için düşük bir genetik riski olabilir, fakat travmatik ya da çeşitli çevresel olaylar (örn., okul yıllarında zorbalığa maruz kalma) sebebiyle bu bir süreç haline alabilir (sosyal kaygı geliştirebilir). Alternatif olarak, kişi sosyal kaygı için yüksek bir genetik yük ile doğabilir, fakat sosyal etkileşimler için destekleyici bir aile yaşamı düşük sosyal kaygı düzeyi göstermesini sağlayabilir. Model, bireyin sosyal kaygı sürecinde durduğu nokta ve bunun hayatında yarattığı stres, engellenmişlik ve bilişsel bozulmaların toplam etkisini gösteren bir sosyal kaygı teşhisine izin vermektedir (Rapee ve Heimberg, 2004)

2.5.1. Sosyal Kaygıyla İlgili Kuramsal Yaklaşımlar

Sosyal kaygının özgül nedeni henüz tam olarak kanıtlanamamıştır. Bu konuda ayrı nedenlere odaklanan farklı yaklaşımlar bulunmaktadır. Bu kısımda sosyal kaygının oluşumu ve gelişimini açıklamaya yönelik kuram ve modellere yer verilmiştir.

2.5.1.1. Öz-sunum Kuramı

Leary ve Schlenker (1999) tarafından geliştirilen Öz-Sunum Kuramı, sosyal kaygıya ilişkin en kapsamlı açıklamayı içeren kuramdır (Gümüş, 2002).

Sosyal yaşantıların çoğu başkalarını etkilemeyi ve başkalarından etkilenmeyi kapsamaktadır. Bireylerin çoğu, zamanının büyük bir kısmında diğer insanların kendilerine iyi davranması, kendilerini ödüllendirmesi, çabalarını onaylaması için uğraşmakta; istedikleri şeyleri yapmaları ya da yapmalarına izin vermeleri için çaba

harcamaktadır. Örneğin, bireyler maddi eşyalara (yiyecek, giyecek, bireysel eşyalar). toplumsal metalara (arkadaşlık, dostluk, sevgi vs.) ya da psikolojik ödüllere (benlik saygısı, pozitif duygular, güvenlik) ihtiyaç duymakta, bunu kesin yollarla elde etmek için de diğer insanları etkilemek zorunda kalmaktadır. Benzer olarak, dışlanma, fiziksel cezalar ya da toplumda rezil olma gibi yaşamdaki birçok negatif olay da diğer insanların etkileri sonrasında ortaya çıkmaktadır (Leary ve Kowalsky, 1995)

Sosyal kaygı yaşantısına ilişkin öz-sunum kuramının dayandığı temel düşünce, insanların başkaları üzerinde iyi bir izlenim bırakmaya güdülendikleri ancak başaracaklarına ilişkin kuşku duydukları zaman sosyal kaygı yaşadıkları yönündedir (Schlenker ve Leary, 1982; akt. Sübaşı, 2002). Çünkü başkaları üzerinde bırakılan izlenimler, günlük yaşamda bireylerin nasıl değerlendirildiklerine ve kendilerine nasıl davranıldığına ilişkin önemli anlamlara sahiptir (Gümüş, 2002; Vertue, 2003).

İnsanlar, istedikleri izlenimleri yansıtabildiklerine inandıkları zaman, genel olarak kendine güvenli ve rahat hissetmekte, bununla birlikte istedikleri şekilde izlenim oluşturamadıklarını düşünmeye başladıklarında ve kuşkuya düştüklerinde ise sosyal kaygı yaşamaktadırlar (Leary, 1983).

2.5.1.2. Bağlanma Kuramı

Bowlby'nin geliştirdiği bağlanma kuramı, anne ya da temel bakım veren kişiyle kurulan ilişkinin bireylerin diğer insanlarla kurdukları ilişkilerde belirleyici olduğunu belirtmektedir. Güvensiz bağlanma tarzına sahip bireylerin, kendileri hakkında olumsuz değerlendirmelere sahip oldukları ve bu nedenle kendilerine olan güvenlerinin düşük olduğu değerlendirilirken, yakın ilişkilerinde reddedilme ve terk edilme korkusu yaşadıkları, uzak ilişkilerinde ise daha kıskanç ve öfke eğimli bireyler oldukları ileri sürülmektedir (Bartholomew, 1990). Kendisiyle ilgili olumsuz zihinsel temsilleri olan bireyler, diğerleri tarafından sevilmeyecek bir birey olduklarına inanmakta ve bu inançlar sosyal ortamlarda bireyin performansını olumsuz yönde etkilemektedir. Yinelenen olumsuz sosyal deneyimlerin etkisiyle bireyde sosyal ortamlara ilişkin bir kaygı gelişmekte ve bu bir kısır döngüye dönüşmektedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

2.5.1.3. Bilişsel-Davranışçı Kuram

Bilişsel-davranışçı kuram, genetik etkilerin, aile çevresinin ve önemli yaşam olaylarının karmaşık etkileriyle, sosyal kaygı yaşayan bireylerin kendileri, diğerleri ve sosyal dünya hakkında temel ve negatif inançlar geliştirdiğini ileri sürmektedir (Hope, Heimberg ve Turk, 2010).

Yapılan araştırmalar, sosyal kaygı yaşayan bireylerin olağan kişilerarası geribildirim kaygı yaşamayanlara göre daha olumsuz değerlendirdiklerini (Smith ve Serasen, 1975). kişilerarası etkileşimde olumsuz örnekleri daha fazla hatırladıklarını (O'Banion ve Arowitz, 1977), sosyal durumlardaki beceri düzeylerini küçümsediklerini (Tower, 1981) ve bu eğilimlere uygun bilişsel çarpıtmalar yaptıklarını göstermektedir (Akt. Yolaç, 2003).

Sosyal ortam bu şekilde korkutucu olarak algılandığında bilişsel, bedensel, duygusal ve davranışsal bileşenleri olan ve asıl amacı tehlikeli ortamlarda kişiyi korumak olan “otomatik kaygı programı” hemen devreye girmekte ama tehlike durumu gerçek olmaktan çok hayali olduğunda, kaygı ve kaygıya bağlı tepkiler son derece uygunsuz kalmaktadır (Clark ve Wells 1995).

Beck ve arkadaşları (1985), sosyal kaygısı olan bireylerin “olumsuz sosyal yargı” olasılığını yaşamda merkezi bir tehdit olarak algıladığını ve dikkatini bu konuya odakladığını söylemektedir. Sosyal kaygılı bireylerin bilişsel çarpıtmaları için öne sürülen dört temel varsayım şöyledir (Akt. Yolaç, 2003):

- *“Tehdit edici sosyal durumların olasılığını abartma,*
- *Olumsuz sosyal yargı sonucu aşağılanma ve red inancı,*
- *Kaygısız performans beklentisi,*
- *Katı mükemmeliyetçi kurallara bağlı gerçekdışı üstün performans beklentisi”*

Sosyal kaygı düzeyi yüksek olan bireylerin dikkati, bu bireyler diğerleri tarafından olumsuz değerlendirilme tehlikesi içinde olduğunu düşündüğünde, kendisini gözleme ve değerlendirmeye odaklanmaktadır. Bu nedenle, o anda kaygısına bağlı olarak ortaya çıkan tepkilerinin ve kendisiyle ilgili farkındalığının artışı, bu bireylerin çevreyi ve diğer insanların davranışlarını düzgün değerlendirememesine yol açmaktadır. Sosyal kaygı düzeyi yüksek olan bireyler kendisini değerlendirmede kullandıkları içsel- öznel bilgiyi diğer insanların kendisiyle ilgili düşündüklerine özdeş saymaktadır. Bu bilişsel çarpıtma süreci

duygudan akıl yürütmeye (emotional reasoning) tipik bir örnektir. Bir başka deyişle, sosyal kaygı düzeyi yüksek olan bireyler aşağılanmış hissetmekle aşağılanmayı, kontrolsüz hissetmekle gerçekten kontrolsüzlüğü, kaygılı hissetmekle kaygılı görünmeyi birbirine eş tutmaktadırlar (Türkçapar, 1999).

2.5.1.4. Sosyal Öğrenme Kuramı

Sosyal öğrenme kuramının en önemli temsilcisi Albert Bandura'dır. Sosyal öğrenme kuramının içeriği gözlem ve taklidin öğrenmede sanıldığından daha fazla yer aldığına anlaşılmasıyla oluşturulmuştur (Bandura ve Walters, 1963). Bandura, davranışın öğrenilmesinde Skinner gibi pozitif ya da negatif pekiştirmenin önemli olduğuna katılmaktadır. Bununla birlikte, davranışlardaki değişikliklerin pekiştirme ya da deneme-yanılma fırsatı olmadan, bireyin bir başkasının görev esnasındaki performansını izleyerek, deneyimlerini dinleyerek ya da başka bir bireyi taklit ederek de sağlanabileceğini öne sürmüştür (Newman ve Newman, 2009)

Bu kurama göre sosyal anlamda yeterli olmayan ebeveynler çocukları için uygun bir model olamamaktadır. Çocuklar ebeveynlerini toplumsal ortamlarda tedirgin davranışlar içinde gözlemlediklerinde hem uygun davranışları öğrenememekte hem de yanlış davranışları taklit etmektedirler. Aynı şekilde, sosyal anlamda yeterli olan, çocuklarıyla konuşan ve onların kendilerini ifade etmeleri için uygun ortamı yaratan ebeveynler ise çocuklarının uygun sosyal ilişkiler kurabilmesini sağlamaya yardımcı olmaktadır. Kısaca, sosyal öğrenme kuramına göre sosyal kaygı, çocuklar tarafından ebeveyni model alarak öğrenilmektedir. (Leary ve Kowalski, 1995).

2.5.1.5. Psikanalitik Kuram

Gabbard (1979), sosyal fobinin sahne kaygısının genellenmiş bir biçimi olduğunu ve sosyal kaygıda aynı dinamiklerin rol oynadığını belirtmektedir. Bu görüşe göre sahne kaygısı herkeste görülen bir durumdur ancak kişi sahnede olmadığına da kendisini sahnede gibi hissederse sosyal fobik bir durum ortaya çıkmaktadır. Erken psikanalitik literatürde sahne kaygısı, anal erotizm, infantil gösterimcilik, kastrasyon anksiyetesi, kontrolü yitirme korkusu gibi kavramlarla açıklanmıştır. Klasik psikanalitik perspektiften ise sosyal fobi belirtileri, kabul edilemez nitelikteki bilinçdışı arzu ve fantezilerle bunlara karşı gelişen savunmaların bir ürünü olarak değerlendirilmektedir (Akt. Türkçapar, 1999).

Ayrıca, sahne korkusu tepkisinin önemli bir kısmının ayrılma-bireyselleşme sürecinde yeniden yakınlaşma dönemine ait krizin tekrar canlanması ile ilgili olduğu düşünülmektedir. Bu dönemde çocuk hem özerklik kazanmakta, hem de annesinin isteklerini yerine getirmesini beklemektedir. Bu sayede birey, kendisini bir başkasından yardım alıyor gibi hissetmemekte, fakat aynı zamanda da annesinin sevgisini kaybetmekten korkmaktadır. Gabbard'ın görüşüne göre sahne kaygısı yaşayan birey, kendini ortaya koyduğunda anne figürü yerine koyduğu izleyicilerin sevgi ve ilgisini yitirmekten de aynı şekilde korkmakta ve eğer bu dinamikler sürekli canlı tutulursa sosyal fobi ortaya çıkmaktadır (Gabbard, 1979; akt. Kılıç, 1999). Bu çatışmaların canlı kalmasının, diğer bir deyişle bu döneme saplanma nedenlerinden biri annenin tutumları olabilmektedir. Bazı anneler çocukların özerk hareket etmeye başlamasından dolayı huzursuzluk hissetmekte ve çocuğu reddetme eğilimi göstermektedir. Eğer çocuğun bu gelişimsel çatışması ebeveynin reddedici tutumu ile desteklenirse, bu kişiler özerkliğe yönelik her adımlarında ebeveyn figürleri tarafından reddedileceklerini düşünüp dış dünyadan kaçmaya başlayabilmektedir. Bu durumda utandıran, alay eden, eleştiren, reddeden içselleşmiş nesne temsilleri de dış dünyaya yansıtılmaktadır. Çevredeki kişileri de ebeveynleri gibi kendilerini reddedici olarak algılayan kişiler, bu yüzden kaçınıcı bir tutum geliştirmektedir (Gabbard, 1992). Sosyal fobik hastaların sıklıkla ebeveynlerince aşağılandıklarını anlatmaları bu düşünceye bir kanıt olarak kabul edilmekte; bu durumda ebeveynin kendi utanç ve yetersizlik duygularını çocuğa yansıttığı ileri sürülmektedir (Gabbard, 1979; akt. Kılıç, 1999).

2.5.2. Sosyal Kaygı Oluşumunda Etkili Ailevi ve Genetik Faktörler

2.5.2.1. Anne-Baba Tutumları

Sosyal kaygının ortaya çıkmasında genetik aktarım kadar çevrenin de etkisinin önemli olduğu düşünülmektedir. Ebeveyn, doğrudan etkileyebildiği gibi, çocuğun sosyal çevresini yapılandırış biçimi ile de çocuğun sosyal davranışını etkileyebilmektedir. Annenin çocukla etkileşimi, kişilik özellikleri ve ebeveynin çocuğa nasıl bir model oluşturduğu, sosyal kaygı ile ilgili araştırmalara konu olmuştur (Mercan, 2007).

Psikolojik yatkınlığın etkisini araştıran çalışmalarda, sosyal kaygısı olan bireylerin ebeveynlerinin diğer ebeveynlere göre daha reddedici, bununla birlikte

daha fazla koruyucu kişiler olduğu saptanmıştır (Köroğlu, 1996). Yüksek kaygı düzeyine sahip olan ebeveynler, aşırı koruyucu şekilde davranarak çocuğun araştırma davranışlarını engellemekte, özerk bir birey olmasını ve kendine güven duymasını zorlaştırmaktadır (Dilbaz, 1996)

Rapee (1995). çocuk yetiştirme biçimlerinin kaygı ve depresyonla ilişkisini ele alan yüze yakın araştırmanın sonuçlarını incelediğinde şu bulgulara ulaşmıştır: Kaygı düzeyi yüksek bireyler, ebeveynlerini aşırı denetleyici ve reddedici olarak algılamaktadırlar. Kaygı düzeyi yüksek olan ergenlerin ebeveynlerinin, diğer ebeveynlerle kıyaslandığında, başkalarının görüşlerine ve aile saygınlığına daha fazla önem verdikleri ve çocukları üzerinde daha fazla denetim kurma çabasına sahip oldukları değerlendirilmiştir. Ebeveynin aşırı koruyucu tutumunun, kız çocuklarda çekingenlik, erkek çocuklarda ise genel kaygı yüksekliği ile ilişkili olduğu; çocukların sorunlarını içe atmasının ve yüksek kaygılarının ise ebeveynin aşırı cezalandırma ve reddetme davranışı ile ilişkili olduğunu ifade etmektedir.

2.5.2.2. Genetik Yatkınlıklar

Davranışlar, düşünceler ve duygular bireyin ana-babasından kalıtsal olarak geçmese de, sinir sisteminin yapılanması bazı tepkilerin diğerlerinden daha kolay ve daha hızlı oluşmasına neden olmaktadır. Bu nedenle, birey sosyal kaygıyı kalıtsal olarak almasa da sosyal kaygıya yatkınlığı kalıtsal olarak almaktadır (Leary ve Kowalski, 1995; Kearney 2005).

Sosyal fobinin etiyojisinde genetik etmenlerin rolünü araştırmak amacıyla yapılan aile ve ikiz çalışmalarının sonuçları tüm olgularda genetik etmenlerin orta düzeyde katkısı olduğunu desteklemektedir. Tek yumurta ikizlerde eş hastalanma oranı % 24.4, iki yumurta ikizlerinde ise % 15.3 olarak bildirilmiş ve sosyal fobinin kalıtsal geçiş indeksinin % 30 seviyelerinde olduğu bildirilmiştir. Sosyal korkulara yönelik çalışmalarda ise geçişe ilişkin sonuçlar % 22 ile % 50 aralığında seyretmektedir. Sosyal fobisi olan bireylerin akrabalarında sosyal fobi sıklığının daha fazla olduğunu gösteren çalışmalar olmakla birlikte, ailesel geçişin olduğunu gösteren daha fazla sayıda çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır (Dilbaz, 1997).

Sosyal kaygının nörobiyolojisiyle ilgili yapılan araştırmalarda bazı insanların sinir sisteminin diğer insanlara oranla daha kolay etkinleştiği ve sinir sistemi yavaş

olanlara göre daha fazla kaygı yaşadıkları bulunmuştur. Cattell (1993)'e göre kaygılı olarak tanımlanan insanlar, sempatik sinir sistemlerinin harekete geçme eşiğinin düşük olması nedeniyle tehdit yaratan durumlara karşı fazla duyarlı olmaktadır. Kagan (1998), ketlenmiş ve aşırı derecede korkan çocuklardaki kalp atım hızında ve stresle ilgili hormonlarda artış gibi bulgulardan yola çıkarak çevredeki beklenmeyen değişiklikler ve yabancı olaylar karşısında ketlenen çocukların limbik-hipotalamik eşiklerinin (Limbik- hipotalamik sistem, otonom, immün, endokrin sistem üzerinden beden ve zihni birleştiren majör bir bilgi dönüştürücüsüdür.) düşük olduğunu ortaya koymuştur. Bu da, bu çocukların benzer uyaranlar karşısında daha fazla uyarıldıklarını ve daha çok tepki verdiklerini göstermektedir (akt. Subaşı, 2002).

2.6. Yalnızlık

Yalnızlık son zamanlarda kabul edilen en yaygın ve ciddi problem olarak görülmekte ve çeşitli çalışmalara konu olmaktadır. Literatürde yalnızlığın birçok tanımı bulunmakla beraber tanım üzerinde bir fikir birliğine varılamadığı görülmektedir.

Peplau ve Perlman (1984) yalnızlığı “*bireyin var olan sosyal ilişkileri ile arzuladığı sosyal ilişkileri arasındaki farklılık sonucu yaşanan, hoş olmayan bir duygu durumu*” şeklinde tanımlamaktadırlar. Yalnızlık, alandaki çalışmalarda öfke, kaygı, kaçınılan, üzüntü ve diğerlerinden kendini farklı hissetme duygularına eşlik eden, hoş olmayan ve istenmeyen bir deneyim şeklinde ifade edilmektedir (Arslan, Hamarat, Özyeşil ve Saygın, 2011).

Geçtan (2007) yalnızlığı;

“...öylesine acı veren ve ürkütücü bir duygudur ki, insanlar bu duyguyla yüzleşmemek için her türlü çabayı gösterirler. O denli ki, psikiyatristlerin bile konuyu gereğince işlemiş olduğu söylenemez. Üstelik bir insanın tek başına yaşaması biçimindeki somut yalnızlık, kendi toplum grubuna yabancılaşma biçiminde yaşanan yalnızlık, çevresi tarafından itilme sonucu yaşanan yalnızlık, bir insanın çevresiyle ilişkilerini en aza indirerek kendi seçimi ile yaşadığı yalnızlık ve insanın kendisini anlaşılmanış ve kimsesiz hissettiği gerçek yalnızlık gibi birbirinden çok farklı yaşantıların tümü “yalnızlık” sözcüğüyle dile getirilir.” şeklinde tanımlamaktadır.

Sullivan (1953) ise yalnızlığın başkalarıyla yakınlık kurmak yönündeki insani ihtiyacın yeterince karşılanamaması neticesinde meydana gelen ve çoğunlukla arzu edilmeyen rahatsızlık verici bir yaşantı biçimi olarak tanımlamaktadır (Akt. Koçak, 2008). Buna benzer biçimde bir başka tanımlama ise Neto ve Barros (2000) tarafından yapılmış ve bireylerin diğerleriyle ilişkilerine dayalı sosyal ilişki ağından karşılaması gereken ihtiyaçlarının bu ağlardan yeterince karşılanamaması neticesinde meydana gelen yaşam biçimi veya duygu durum olduğunu ifade etmektedirler.

Weiss (1987)'de yalnızlığa ilişkin tanımlamasında *“bebekleri anne-baba figürlerine bağlayan bağlanma sisteminin yetişkinlikte geliştirilen duygusal - bilişsel - algısal sistemin bir ifadesidir”* şeklinde bir yaklaşım sergilemektedir. Flanders (1982) tarafından yapılan yalnızlık tanımlamasında ise bireylerin diğerleri ile yaşadığı yakınlık düzeyinin çok düşük seviyelerde olmasından kaynaklı bir uyum sağlama fonksiyonuna sahip geri bildirim sistematığı olarak ele alınmaktadır.

Saraçoğlu (2000), ise yalnızlığı *“Kişiler geçmişteki ilişkilerini ya da önemsedikleri kişilerin ilişkilerini inceleyip mevcut ilişkilerinin o standartların altında olduğunu görmesi sonucu yalnızlık hissedebilir”* şeklinde tanımlamaktadır.

De Jong - Gierveld (1988), yalnızlığı çok yönlülüğü ile ele almış ve *“diğerleri ile samimiyeti içeren ilişkilere sahip olma şansının olmaması”* şeklinde bir tanımlamaya gitmiştir. Araştırmacıya göre yalnızlık, kişinin sosyal yaşamındaki ilişkilerin eksikliğine veya bulunmamasına ilişkin olarak oluşan algılarından ileri gelmektedir.

Ernest ve Cacioppo (1999)'nun yalnızlığı ifade biçimi ise başkalarıyla yakın ilişkiler kurma isteğini yansıtan duyuşsal, bilişsel ve davranışsal öğeler içeren bir durum şeklindedir. Bilişsel düzeyde, kişinin ilişkilerine yönelik arzuları ile mevcut ilişkilerinden olan edimleri karşılaştırılmakta ve mukayese yapılmaktadır. Duyuşsal düzeyde ise yapılmış olan bu mukayeselerin bireyde oluşturduğu genelde olumsuz duygulanımlar bulunmaktadır. Davranışsal düzey ise iki düzeyde bulunan mukayese ve duyguların ifade edilme biçimleri bulunmaktadır.

Sadler ve Johnson (1980), *“İçsel dünyadaki ilişkisel gerçekliğe ilişkin temel sistemde bir bozulmanın olduğuna işaret eden, farklı bir öz farkındalık biçimi oluşturan, toptan ve çoğu zaman akut bir duyguyu barındıran bir yaşantıdır”*

şeklinde yalnızlığın içsel boyutuna ve bu içselliğin farkındalığına değinmiş olmakla birlikte Klein (1980)'de benzer biçimde dışsallıktan bağımsız olarak bireyin çevresiyle birlikte iken dahi yaşadığı içsel bir duygudurumdan bahsetmekte ve “*sürekli olarak ulaşılmaması olanaksız mükemmel içsel duruma ulaşma isteğinin bir sonucudur*” şeklinde yalnızlığı ifade etmektedir.

Yalnızlığın sosyal izolasyon veya duygusal izolasyon biçiminde iki formu söz konusudur. Duygusal izolasyon durumu bireyin ailesiyle yada diğer bireylerle olan duygusal bağlanma ilişkilerinde yetersizlikle; sosyal izolasyon durumu ise akranlar veya arkadaşlara yönelik zayıf bir sosyal ilgi ile sonuçlanır (Krause-Parello, 2008).

Rook (1984) yalnızlığı daha genel bir çerçevede ele alarak “*bireyin diğerleri tarafından anlaşılmadığı, onlara yabancı kaldığı ya da onlar tarafından reddedildiği ve/veya özellikle sosyal bütünleşme duygusu ve duygusal yakınlık kurmak için olanaklar sunan arzu edilen etkinlikleri gerçekleştirmek için uygun sosyal partnerlerin yokluğu durumunda yaşanan, süregelen duygusal zorlanma*” şeklinde bir yaklaşım sergilemektedir.

Yalnızlığa ilişkin yapılan bu tanımlamalar, yalnızlığın ele alındığı bakış açısına göre anlam kazandığını ve tanımlandığını göstermekle birlikte hemen hemen tüm tanımlamalarda yalnızlık içsel ve bireye özel bir durum şeklinde değerlendirilmektedir. Sosyal yapı içerisinde insanların birçoğunda yalnızlığın varlığını söylemek mümkün olsa da bu durum bireyin iç dünyasında yaşanmakta ve dışarı yansıtılmamaktadır (Duy, 2003).

Tanımların ortak yaklaşımlarından bir diğeri ise olumsuz duygu durumların zorlayıcı bir yaşantı meydana getirdiği yönündedir. Bununla birlikte bireylerin diğerleriyle olan ilişkilerinde bozulmalara sebebiyet verdiği de yine ortak kanılardandır (Duy, 2003).

2.6.1. Yalnızlığa İlişkin Kuramsal Yaklaşımlar

Kişilerin birbirleriyle etkileşimini merkezileştiren Weiss (1987)'e göre, yalnızlık normal bir durum olmasıyla birlikte oluşumunda çevresel faktörler diğer faktörlere göre daha etkindir ve günümüz yaşam koşulları bireylerin yalnızlık kaygısı edinmelerinde büyük etki sahibi olmaktadır.

Weiss (1987), yalnızlığı karmaşık bir durum olarak tanımlamakta ve kişisel ve çevresel faktörlerin tek başına yalnızlığın etkeni olmayacağını her iki faktör grubunun etkileşimi neticesinde meydana geleceğini belirtmektedir. Ayrıca, yalnızlığın doğrudan gözlemlenebilir olmadığını ve bireyin kendine ilişkin izahları neticesinde yalnızlık durumunun varlığından söz edilebileceğini ifade etmekte, bunun yanı sıra yalnızlığa ilişkin çalışmalarda araştırmacıların çoğunlukla kendi deneyimlerini yorumlamak suretiyle yalnızlığın varlığına ilişkin çıkarımlar yaptıklarını bildirmektedir. Araştırmacı, yalnızlığı iki kategoriye ayırarak duygusal ve sosyal yalnızlık şeklinde ele almaktadır. Duygusal yalnızlık, bireyin bir başkasına yakın bağlılığının olmamasından ileri gelen yalnızlık durumu olmakla birlikte çocukluk döneminde yaşanan terk edilmişlik korkusundan kaynaklı güçlü bir anımsama olduğunu öne sürmektedir. Öte yandan yalnızlığın rahatsız ediciliğinin yanı sıra uyumsuzluk sağlayabilen bir duygu durumu şeklinde nitelemektedir. Sosyal yalnızlık ise bireyin sosyal ağında hissettiği eksiklikleri içermekte, bunun neticesinde de sıkıntı ve depresyona eşlik etmektedir. Diğer yandan bireyin sosyal ilişkilerindeki eksiklik olarak da tanımlamaktadır.

Zilboor (1938), yalnızlığın bilinen ilk psikolojik analizini yayımlamıştır. Araştırmacı, tek başına olmak ve yalnızlık kavramlarının ayrı şeyler olduğunu ifade etmiş; tek başınalığı bireyin çevresinde yer alan birini kaybetmesi ile meydana gelen geçici bir durum olarak tanımlarken yalnızlığı daha baskın ve inatçı bir duygu durum olduğunu ve yalnız bireylerin çevrelerinden ilgi görme arzusunun yanı sıra duygularını kendi bünyesinde saklayarak bunların içini kemirmesine sebep olduğunu öne sürmüştür. Öte yandan yalnız bireylerin nadir zamanlarda başkalarına veya kendisine açık kalpli davrandığını belirtmektedir (Akt. Peplau ve Perlman, 1982).

Freud (1938), Psikonaltik kuram çevresinde ele alınmış olan psikoseksual gelişim dönemleri açısından incelemeler yapmıştır. Kişiliğin temellerinin oluşmasından bebeklik ve çocukluk dönemlerinin belirleyiciliğine işaret etmektedir. Birey, bebeklik ve çocukluk döneminde karşı karşıya kaldığı davranışları hayatının ileriki dönemlerinde kendi davranışlarının belirleyicisi olarak kullanmakta ve bu davranışlar da toplumsallaşma çabalarında sonucun oluşmasında önemli etkiye sahip olmaktadır (Akt. Geçtan, 2007).

Oral Dönem (Doğumdan 18. aya kadar) bu dönem psikoseksüel gelişimin ilk basamağıdır. Bu dönem insan hayatında önemli bir yer tutmaktadır. İçki, yemek, sigara, uyuşturucu alışkanlığı bu döneme ilişkin takıntılar sonucu oluşmaktadır. Anal dönemde 18 ay ile 3 yaş arasını kapsamaktadır. Genital dönemde (3 ile 6 yaş arasındadır) cinsel ve saldırgan duygular önem kazanmaktadır. Bireyin toplumsallaşmaya ve grup aidiyeti edinmeye eğilim gösterdiği dönem olarak ifade edilmektedir. Bu dönemi başarıyla atlatan bireyler, kendi güçlerini gerçekleştirebilir, yaratıcı ve üretken bir insan olup, diğer insanlarla daha anlamlı sevgi ilişkileri kurabilir (Selçuk, 2001).

Lorenz'e göre bazı kuşlar yumurtadan ilk çıktıkları anda türe özgü bir şekilde, çevrelerinde hareket eden ilk nesneye bağlanıp sürekli o nesneyi izlemektedirler. Lorenz buna "basımlama" adını vermiştir (Cüceloğlu, 1998). Bu gerek bazı hayvanların gerekse insanların doğarken diğer canlılarla bir arada olma, onlara bağlanma eğiliminde olduklarını gösteren bir çalışma olarak dikkate değerdir. Bowlby'ye (1979) göre de bu bağlanma bebeklik yıllarından itibaren gözlenmektedir. Ona göre bağlanma, fiziksel temas arayışı, sosyal çevredeki belirli kişilere gösterilen yakınlık, yakınlığın rahatlık ve güven hissi vermesi, bağlanılan kişi ile ayrılma durumunun korku, ayrılma düşüncesinin kaygı yaratması. Bebeklerin bağlanılan kişiden ayrılma deneyimleri birkaç kez tekrar birleşme ile sonuçlanınca yeni bağlanılan kişi geri dönünce bebekler çevrelerinde ilgilenebilecekleri başka şeylere yönelmeye başlarlar. Çünkü ayrılığın sonsuza kadar süren bir şey olmadığını anlamaya başlarlar. Bundan sonra etraflarındaki diğer bireyleri ve nesnelere inceleme konusunda daha cesaretli davranırlar (Morris, 2002).

İnsanların doğarken canlılarla bir arada olma eğilimi, birbirlerine bağlanma duygusu, belirli kişilere gösterilen yakınlık duygusu kişilerarası ilişkilerini de önemli ölçüde etkilemektedir. Bu bağlamda birey bu yakınlık duygusunu, bağlanma duygusunu hayatının her aşamasında yaşamaktadır.

Baron ve Byre (2000), bağlanmanın çocukluk döneminde öğrenilen bir davranış olduğu ve bağlanma stiline bağlı olarak güvenli bağlanma sergileyen çocukların yetişkinlikte kişiler arası güvenli ilişkiler kurabilmeleri itibarıyla yalnızlığı daha az deneyimleyen bireylerden olduklarını ifade etmektedirler. Bunun

temelinde ise güvenli bağlanmayla birlikte gelen sağlıklı ve güçlü ilişkiler kurabilme yeteneği olduğunu belirtmektedir.

Sullivan (1953), yetişkinlik döneminde yaşadığı yalnızlığın temlini çocukluk yılları deneyimlerine dayandırmakta; bebeklikte yer alan dokunma ihtiyacının ileriki dönemlerde arkadaşlıklar kurma şeklinde evrilmesine bağlı olarak bebeklikte sağlanan güvenli bağlanmanın gelecekte kurulan bağları da etkilediğini dile getirmektedir. Bununla birlikte kaygılı ve kaçınarak bağlanma stilleri edinen bireyin ise arkadaşlık ilişkilerinin daha zayıf olduğu ve yalnızlık yaşama eğilimlerinin daha güçlü olduğu ifade edilmektedir (Akt. Peplau ve Perlman, 1982).

Psikodinamik kuramcılarının yalnızlıkla ilgili çalışmalarının büyük bir bölümü klinik ortamlara dayanır. Bu yüzden de yalnızlığı hastalık olarak görme eğilimindedirler.

Peplau, Perlman, Miceli ve Morasch (1982) bilişsel yaklaşımın temsilcileri olmakla birlikte bu yaklaşımda ortaya konulan en belirgin özellik biliş unsurunun yalnızlık ve sosyal yetersizlik arasında yer alan bir faktör olarak ifade edilmesidir. Temel olarak bireyin sosyal ilişkileri değerlendirme ve algılamasının bilişsel süreçler odaklı olduğu, bu sebeple sosyal ilişkilerden kaynaklı memnuniyetsizliklerin de yalnızlığı ortaya çıkardığı ifade edilmektedir. Bilişsel yaklaşımda davranışsal ve duygusal öğeler dışlanmadığı gibi esas odak öznel algılar ve ölçütlerdir. Diğer taraftan benzer sosyal ilişkilere sahip iki farklı bireyin yalnızlık duygu durumlarının da farklı olabileceği söz konusu olmakla birlikte bunun temelinde bireylerin öznel ölçülerinin yer aldığı savunulmaktadır.

Bilişsel yaklaşıma göre yalnızlık “sahip olunan sosyal ilişkiler ile istenen sosyal ilişkiler arasındaki fark” algısı olduğu durumlarda yaşanmaktadır. Yalnızlık duygusuna sahip olan bireyler, oluşturdukları algısal biçimlere bağlı olarak yalnızlıkla mücadele etme yöntemleri de geliştirebilecekleri gibi bu algı biçimleri bireyin umutlarını ve duygularını da doğrudan etkilemektedir. Kendisiyle ilgili olarak olumsuz bir bakışa sahip olan bireyde benlik saygısı düzeyi de düşük olmakta ve düşük benlik saygısına bağlı olarak da yalnızlık algısı yükselebilmektedir. Bu nokta da benlik saygısının etkisi, sosyal ilişkilerin kurulmasında bireyin kendini konumlandırmasına etki olarak ortaya çıkmakta ve ilişkilerdeki fonksiyonunu

etkileyerek güçlü veya zayıf sosyal ilişkilerin oluşmasında etki mekanizması görevi görmektedir. Benlik saygısı, bireyin sosyal ilişkilerindeki kriterlerini de belirlediği gibi bu kriterlerin özneliği bilişsel yaklaşımın odak noktasını oluşturmakta ve öznel kriterlerin mahiyeti de yalnızlık düzeyine etki etmektedir. Öte yandan bu öznel kriterler gerçek dışı olma özelliği de bulundurabilmekle birlikte birey kendisine yönelik oluşturduğu olumsuz yüklemelerle yalnızlık düzeyini ilişkilerdeki yetersizliğine bağlı olarak artırmaktadır (Peplau ve Perlman 1982).

Yalnızlığa ilişkin bir diğer yaklaşım olan Bilişsel - Davranışçı kurama ilişkin olarak diğer kuramlardan çok fazla ayırıcı kriter ortaya konmamış olmakla birlikte Young (1982) bu kurama ilişkin olarak önemli çalışmalar üretmiş ve yalnızlığın önlenmesine yönelik olarak yalnız bireylerin “akılcı olmayan inançları”nın ele alınmasının önemine değinmiştir. Araştırmacı, bu türden inançların birey tarafından yeniden ele alınması ve farkındalık düzeyinin artması ile birlikte değiştirilebileceğini, böylelikle yalnızlığa etki eden bu türden inançların ortadan kaldırılması ile birlikte yalnızlık algısının ve bu algıya yol açan davranışların iyileştirilebileceğini savunmaktadır. Diğer taraftan yalnızlık algısının farklı biçimlerde yaşanabileceğini savunan araştırmacı bu farklılıkları ve etkenlerini 12 başlık halinde düzenlemiştir. Yapılan bu grupta ele alınan yalnızlık unsurları; *“tek başına olmaktan mutsuzluk duyma, düşük benlik algısı, sosyal kaygı, sosyal uyumsuzluk, güvensizlik, eş seçiminde problemler, sınırlama, yakınlığı reddetme, cinsel kaygı, duygusal bağlanmaya ilişkin kaygılar, pasiflik ve gerçekçi olmayan beklentiler”* şeklinde belirtilmiştir.

Rogers (1970), yalnızlığa ilişkin yaptığı klinik çalışmalar neticesinde zayıflığı “zayıf uyum göstergesi” olarak değerlendirmiş ve birey davranışlarının toplum tarafından sınırlandırıldığını ve bunun da bireyin bir kısım davranışlarını toplum içerisinde baskılayarak davrandığını, bu sebepten de gerçek benliğiyle sergilediği benlik arasında farklılıkların meydana geldiğini belirtmiştir. Araştırmacı, bireyin bu davranışını gerçek benliğini saklama çabasına bağlayarak bunun altında da bireyin gerçek benliğinin başkaları tarafından önem görmeyeceği veya kabul edilmeyeceği kaygısının yer aldığını ifade etmektedir. Bu kaygının varlığı durumunda gerçek benliğin ortaya çıkması halinde birey toplumsal ilişkilerden geri çekilmekte ve yalnızlık algısı güçlenmektedir (Akt; Hoglund ve Collison, 1989).

Bir diğerkuramsal yaklaşım olarak varoluşçuluğa göre bireyler varoluştayalnız, düşünce ve duygular sadece o bireye mahsus ve ilişkilerin de bireylerin kendine özgülüklerinden kaynaklanan dış çevreden yalıtımı yok etmesi mümkün olmamaktadır. Kuramın kabulleri, bireyin varoluştan gelen izolasyon veya diğerbir ifadeyle yalnızlık duygusu söz konusu ise bu yalnızlığın diğerkleriyle olan ilişkiler ile ortadan kaldırılması mümkün olmamakta ancak evrensel ve temelde var olan yalnızlığın şiddetini hafifletmektedir. Bununla birlikte varoluşçuların bu tanımlamaya ek olarak yalnızlıkla baş edebilmenin yolunun onunla yüzleşmek ve ondan korkmamakla birlikte bu duygu durumlar dışına çıkarak gerçek ilişkiler kurulması suretiyle yalnızlığın daha da hafifleyebileceğinden bahsetmektedirler (Yalom, 2001). Varoluşçu düşüncenin önde gelenlerinden olan Moustakas (1961), gerçek yalnızlık ile yalnızlık kaygısı arasındaki ayrımın iyi yapılması gerekliliğine işaret etmektedir. Gerçek yalnızlık, ölüm, değişim, doğum, trajedi gibi olaylarla gelen bir durum olmakla birlikte yalnızlık kaygısı ise birey tarafından oluşturulan, yaşamsal sorunlardan ötürü başka yönlere odaklanan ve sürekli olarak başkaları ile etkileşim halinde olma arayışına yönlendiren bir savunma mekanizması olarak tanımlanmaktadır. Bunlarla birlikte Moustakas, yalnızlığa karşı olumlu bir bakış açısı sergilemekte ve yalnızlığın yaratıcılık ve üretkenliği destekleyen bir durum olduğunu belirtmesinin yanı sıra acı vericiliğini de inkar etmemektedir (akt. Perlman ve Peplau, 1982).

Mijuskoviç (1987), insanların varoluşsal anlamda yalnız olduklarını ve yalnızlıktan kaçınmanın davranışları güdüleyici birincil bir güç olduğunu belirtmektedir. Araştırmacı, Yalom (2001)'in ifadesiyle “herkes bu dünyaya yalnız gelir ve yalnız yaşayıp yalnız ayrılmak zorundadır” demektedir (Akt. Eskin, 2001).

Varoluşçu yaklaşım, bireyin yalnızlığının nedeninin kendisi değil toplum olduğunu savunmaktadır. Bu bakımdan yalnızlığın açıklanmasında sosyolojik olarak; bireyin toplum normlarına ve değerlerine uygun davranması halinde toplum tarafından başarılı sosyalleşme sergilediği kabul edilir. Ancak bu toplumsal uyum çabası bir kısım bireylerde kaygı oluşturmakta ve birey uyum sağlayamadığı hallerde yalnızlık hissine kapılmaktadır (Killen, 1998).

2.6.2. Yalnızlık ile İlişkili Unsurlar

Özellikle gelişmiş ülkelerde, sosyal değişimin hızlı seyrinin sosyal ilişkileri de doğrudan etkilediği kabulüyle yalnızlık önemli ve yaygın bir sorun olarak bu toplumlarda kendini göstermektedir (Güngör, 1996). Konuya ilişkin çalışmalarda, cinsiyet, yaş, bireye ait kişilik özellikleri aile ve arkadaşlık ilişkileri gibi bir takım demografik unsurların yalnızlık yaşantısının ivmelenmesi ve yaygınlaşmasında rol aldığı kabul görmektedir. İkili ilişkiler bağlamında tek yaşamak veya evli olmamak, romantik ilişkinin olmaması gibi durumlar da yine yalnızlıkla ilişkili unsurlar arasında sayılmaktadır (Jones, 2007).

2.6.2.1. Yalnızlık ve Cinsiyet

Yalnızlık yaşantısına ilişkin çalışmalarda demografik değişkenler içerisinde ele alınan faktörlerden birisi cinsiyettir. Cinsiyet faktörü, yalnızlıkla genel itibarıyla ilişkili olarak kabul görüp, yalnızlık düzeyinin farklılaşmasında etkisi söz konusu olmaktadır. Roscoe ve Skomski (1989), üniversiteli öğrencilere yönelik olarak yalnızlık yaşantılarını irdelediği çalışmada erkek öğrencilerin yalnızlık puanlarının kız öğrencilerden daha yüksek olduğunu bildirmektedir. Benzer şekilde Demir (1990), üniversite öğrencilerine yönelik çalışmada aynı biçimde erkek öğrencilerin yalnızlık puanlarının kız öğrencilerden daha yüksek olduğunu belirtmekte ve bunu duygusal tepki sergileme farklılığı ile toplumsal cinsiyetçi rollere bağlamaktadır. Benedicht Mc Whirter (1999), ise bu araştırmalardan farklı olarak cinsiyet bağlamında, yapılan çalışmalarda kadınların ilişki içerisinde yalnızlıklarının erkeklerden daha yüksek olduğuna, erkeklerin ise sosyal anlamda daha yüksek yalnızlık ortalamasına sahip olduklarına işaret etmektedir. E

Karaoğlu, Avşaroğlu ve Deniz (2009), Selçuk Üniversitesinde okuyan 446 öğrenci ile yaptıkları çalışmada (244 kız ve 202 erkek öğrenci) yalnızlık prevalansı % 43,3 olarak saptanmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerden yaklaşık olarak her ikisinden birinin yalnızlık hissettiği ifade edilmekte, bununla birlikte erkek öğrencilerin kız öğrencilere nazaran daha yüksek yalnızlık ortalaması sergiledikleri bildirilmektedir.

Lau ve Gruen'in (1992) yetişkin katılımcılarla yaptıkları çalışmada birebir ilişki olmayan durumlarda kadınların erkeklere nazaran daha yüksek düzeyde duygusal yalnızlık ortalaması sergiledikleri ifade edilmekte ve bununla birlikte

erkeklerin de destek görecekları arkadaş grubu olmadığı durumlarda kadınlara nazaran daha yüksek yalnızlık ortalamasına sahip oldukları bildirilmektedir. Beraberinde, yalnız olan erkek ve kadınlar, kendilerine yönelik olarak çekici olmayan ve psikolojik yönü zayıf kişiler şeklinde tanımlamışlardır.

2.6.2.2. Yalnızlık ve Yaş

Yalnızlığa ilişkin araştırmalarda ele alınan bir diğer demografik değişken olan yaşa bağlı olarak farklı araştırmalarda farklı bulguların varlığı söz konusudur. Yalnızlığın sübjektif bir deneyim olarak, bireyin yaşam deneyimleri, kişilik özellikleri ve durumsal değişkenlere bağlı olarak oluştuğu düşünülmekte ve yaş dönemlerinde ki farklılıklara bağlı olarak farklı yoğunluklarda yaşanabileceği kabul görmektedir (Orzeck ve Rokach 2004).

Bireyin yaşının ilerlemesiyle birlikte yalnızlık seviyesinin arttığını bulgulayan çalışmalar bulunmakta; Quay (2002), 876 okul öncesi dönem çocuk grubu ile yaptığı çalışmada yaşın yalnızlıkla ilişkili olduğunu ifade etmiş ve daha büyük yaş grubundaki öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin küçük yaşlardakilere nazaran daha yüksek olduğunu bildirmiştir. Green, Richardson, Dedorah, Lago ve Schatten - Jones (2001), genç ve yaşlı yetişkinlerin sosyal ve duygusal yalnızlık düzeylerini sosyal ağlarına bağlı olarak ele almışlardır. Araştırmada, yaşlı yetişkinlerin sosyal ve duygusal yalnızlık düzeyleri genç yetişkinlere göre daha yüksek düzeyde bulgulanmıştır. Yeh (2004) ise yalnız yaşayan yaşlı-yetişkinlerden oluşan örnekleminde erkek katılımcıların yalnızlık düzeylerinin kadın katılımcılara nazaran daha yüksek olduğunu bildirmekte ve bu durumu sosyal ağlardaki eksiklikle birlikte algılanan sosyal destekle ilişkilendirmektedir.

Kafetsios (2002), 20 ile 66 yaş aralığındaki yetişkinlerle yapmış olduğu çalışmasında yaş ilerledikçe psikolojik iyi olmanın yükseldiğini ve genel sağlık düzeylerinin de düştüğünü ifade etmiş, bunun yanı sıra yalnızlığa ilişkin olarak yaşlı katılımcıların yalnızlık düzeylerinin gençlere nazaran daha düşük olduğunu belirtmiştir.

Birey açısından yalnızlığın her yaşam döneminde ortaya çıkabileceğine değinen Frank ve Woodward (1988), yalnızlık yaşantısına bağlı olarak ergen bireylerin risk grubu oluşturduklarını, bu dönemde yalnızlığın daha sık ve yoğun

yaşandığını belirtmişlerdir. Orzeck ve Rokach (2004), ise yalnızlığı ergen ve genç-yetişkinler için yaygın ve bilinen bir deneyim olarak nitelemiştir. Öte yandan ergenler için temel bir sorun olduğuna değinen Roscoe ve Skomski (1989), özellikle genç ergenlerde bu sorunun daha belirgin olduğunu dile getirmektedir.

Yalnızlığın nedenlerine ilişkin 6786 Finlandiyalı yaşlı katılımcı ile yapılan çalışmanın neticesinde, ilerleyen yaşın yalnızlığın nedenlerinden olduğuna değinilmiştir (Savikko, Routsalo, Tilvis, Stranberg, Pitkala 2005). Demir'in (1990) üniversite öğrencilerinden oluşan örneklem ile yaptığı çalışmasında yaş değişkeninin yalnızlık düzeyi açısından farklılık unsuru olmadığı dile getirilmiştir.

Bu araştırmalar doğrultusunda yalnızlık ve yaş ilişkisinin geniş yaş farklılıklarında belirginleşebileceğini ve yakın grupların yalnızlığa ilişkin yaşantılarının benzer olabileceğini söylemek mümkün olacaktır.

2.6.2.3. Yalnızlık ve Kişisel Özellikler

Bireyin kişilik özellikleri, yalnızlık yaşantısının oluşmasında etkiye sahip olan temel değişkenlerdendir. Brennan (1982), yalnızlığın ergenlik döneminde yoğun yaşanmasının üç temel nedenine işaret etmekte ve bunları “kişilik özellikleri, gelişimsel nedenler ve sosyal yapılar ya da kültürel süreçler” şeklinde adlandırmaktadır.

Jones, Carpenter ve Quinnata (1985), yalnızlığı açıklayan kişilikle ilgili özellikleri aşağıdaki şekliyle sınıflandırmışlardır:

1. *“Yetersiz sosyal beceriler (utanma, içe dönüklük, çekiniklik, atılgan olamamak)*
2. *Duygusal uyarılma ve çatışma (depresyon, anksiyete, nörotiklik)*
3. *Zayıf benlik algısı (düşük benlik saygısı, zayıf sosyal - benlik kavramı)*
4. *Negativistik tutumlar (düşmanlık, dışsal denetim odağı, kişilere, yaşama ve topluma karşı karamsar bakış, algılama)”*

Yapılan bu araştırmalar ve tanımlamaların yanı sıra yalnızlık ile benlik saygısı arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalarda bu iki değişken arasında ters yönlü bir ilişkinin varlığı bildirilmekte; McWhirter (1997) ve Peplau ve Perlman (1982), benlik saygısını bireyin kendisine biçtiği değer şeklinde ifade etmektedirler ve bu değerlerin birey açısından öneminin başkalarıyla olan ilişkilerinde kendilerini konumlandırmaları noktasında belirleyicilik taşıdığını belirtmektedirler. Bu konumlandırma ile birey kendini ilişkiye daha yüksek oranda dahil edecek veya

dışında tutacaktır. Bu dışında tutma durumunda meydana gelen yalnızlık, aynı zamanda bireyin kendisine atfettiği değerin düşük olduğunu ortaya koymaktadır (Akt. İmamoğlu, 2008).

2.6.2.4. Yalnızlık ve Aile İlişkileri

Ailenin bireyin yaşamındaki önemi tüm ilgili disiplinlerde kabul gördüğü gibi bireyin gelişiminin de ilk çevresi olarak kabul görmektedir. Wiseman, Maysless ve Sharabany (2005), üniversiteye yeni başlamış öğrencilerle yaptıkları araştırmalarında aile ilişkileri ve bağlılıklarıyla birlikte ilişkilerinin niteliğini ne şekilde algıladıklarını ve bu algının yalnızlık algılarını nasıl etkilediğini irdelemişlerdir. Çalışma sonucunda aile ile güvenli bağ kuran öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin de düşük olduğunu bulgulamışlardır.

Roterberg (1999), ailenin ergenleri sosyal açıdan yönlendirmeleri halinde sosyal becerilerinin gelişimine yardımcı olacağını ve ilişkilerine uyum sağlama konusunda ergenlerin daha pozitif nitelikler edinebileceklerini ifade etmektedir. Bunun yanı sıra ilişkilerdeki değişikliklere adaptasyonları da daha kolay olacak ve bireyin yalnızlık düzeyi düşük seviyelerde kalacaktır.

Hortaçsu (1991) gençlik döneminde ebeveynlerle yaşanan tartışmaların kuramsal olarak artacağını beklenmesine karşın bu yönde yapılan araştırmaların bu beklentiyi tam olarak bu beklentiyi karşılamadığını ortaya koyduğunu ifade etmektedir. Bununla birlikte bu dönemde yaşanan yalnızlığın aile ilişkilerinden yüksek düzeyde etkilendiğinin de genel kabul gördüğünü belirtmektedir.

2.6.3. Yalnızlığın Türleri

Yalnızlığa ilişkin tanımlamalardan hareketle, araştırmacıların yalnızlık konusunda ortak bir kanaat oluşturamadıkları ancak yalnızlığı ele alış biçimi ve ilişkili faktörler doğrultusunda bir yalnızlık tanımı yaptıkları görülmektedir. Bu bağlamda, yalnızlık türleri de yine araştırma odağına göre farklılaşmakta ve bu bağlamda bir sınıflandırmanın yapıldığı görülmektedir.

Yalnızlık boyutlarına ilişkin araştırmalar yalnızlığın hissedilme yoğunluğu, hissedildiği yaşam alanı ve süresi gibi ölçütleri referans almaktadırlar. Araştırmacılar insanların yalnızlığı farklı biçimlerde yaşayabilecekleri konusunda hemfikir olmakla birlikte ebeveyn ilişkileri, arkadaş ilişkileri, romantik ilişkiler, kişisel özellikler gibi

birçok faktör yalnızlığın tanımlanmasını farklılaştırmakta ve bu farklılık doğrultusunda bir tasnifin varlığı görülmektedir.

McWhirter (1997), yalnızlığı, sosyal, kişilerarası, psikolojik, kültürel ve kozmik olarak beş farklı tanımlama ile sınıflandırmıştır. Araştırmacı, sosyal yalnızlığı toplumdan uzaklaşma olarak nitelerken kişiler arası yalnızlığı bireyin başkalarından uzak kalmayı tercih etmesi neticesinde yaşadığı durum olarak tanımlamaktadır. Psikolojik yalnızlık benliğin bölümleri arasındaki iletişim kopukluğu olarak tanımlanırken kültürel yalnızlık da kişinin önemli boyutlarda kültürel değişimlerden kaynaklı olarak başkalarından uzaklaşması olarak değerlendirilmiştir. Kozmik yalnızlık ise inançla bağlantılı olarak bireyin dinsel bağlarını yitirmesi neticesinde yabancılaşma ve tanrıdan uzaklaşma hali olarak tanımlanmaktadır.

Yalnızlık konusunda önemli bir araştırmacı olarak anılan Weiss (1987), yalnızlığı bireyin farklı ihtiyaçlarını karşıladığı farklı ilişkilerinin olup olmama durumunu baz alarak duygusal ve sosyal yalnızlık şeklinde iki grupta ele almıştır. Duygusal yalnızlık araştırmacı tarafından *“başka bir insana yakın bir bağlılığın olmamasından kaynaklanan, kaygı ve boşluk duygularının görüldüğü durum”* şeklinde nitelenirken sosyal yalnızlık da sosyal ağlarda var olan eksiklikler kaynaklı olarak *“sosyal ilişkileri kapsayan sosyal ağın var olmamasından kaynaklanan depresyon ve sıkıntı ile birlikte görülen yalnızlık durumu”* şeklinde tanımlanmaktadır.

Yalnızlığa ilişkin farklı bir perspektifle sınıflama ortaya koyan Young (1982), ise zaman kriterini baz alarak yalnızlığı *“geçici, durumsal ve kronik”* olacak şekilde üç grupta değerlendirmektedir. Üzerinde fazla durulmayan ve çok kısa süreler için söz konusu olan *“Geçici (transient) yalnızlık”*, bireyde herhangi bir semptom oluşumuna mahal vermediği gibi insanların pek çoğunun yaşadığı anlık durumlardan olarak değerlendirilmektedir. Durumsal yalnızlık ise önceki ilişkilerinde aradığı doyuma ulaşan bireyin daha sonrakilerde bu doyumunu elde edememesi neticesinde yaşadığı yalnızlık durumu olarak değerlendirilmektedir. Bu yalnızlıkta bireyin yaşam ortamı, yaşamındaki bireyler gibi hususlarda değişimler söz konusu olmakta ve bir anlamda bunlara duyulan özlem neticesinde meydana gelen yalnızlık, durumsal yalnızlık olarak değerlendirilmektedir. Kronik yalnızlık ise ardışık en az iki yıl veya

daha fazla süreler ile yaşanan yalnızlığa işaret etmektedir. Bu türden yalnızlık içerisinde olan birey, uzun süreli olarak yalnızlık algısı yüksek olmakla birlikte ilişkilerde içe dönük ve yetersiz bir davranış biçimi geliştirmeye başlamaktadır.

2.6.4. Yalnızlığın Neden ve Sonuçları

Yalnızlığa ilişkin tanımlar yalnızlığın nedenlerinin ilişkilerdeki yetersizlik, beklentilerin karşılanamaması ve kişilik özellikleri gibi hususların alt açımları ile ifade etmekle birlikte bireyin içerisinde yaşadığı toplumla uyum sağlayamaması da yine yalnızlık nedenleri içerisinde sayılmaktadır (Buluş, 1996).

Bilgen (1989), bireyin yaşamında dönüm noktası olarak sayılabilecek değişikliklerin, yalnızlık duygusunun yaşamasında etkili olduğunu belirtmektedir. Bu durumlara örnek olarak boşanma, yeni bir yere taşınma, işten çıkarılma/ayrılma, kültürel anlamda farklı bir toplumda yaşamaya başlama, emeklilik gibi durumlar sayılmakta ve bu durumların oluşturduğu duygusal boşluğun giderilememesi halinde yalnızlığın tetiklendiği ve hızlandığı ifade edilmektedir.

Yalnızlığın bir diğer nedeni de kişinin duygu ve düşüncelerini paylaşabileceği bir arkadaşının olmamasıdır. “Arkadaşlık ilişkilerinde iletişim ve yalnızlık” konulu çalışmada arkadaşları olmayan çocukların, arkadaşları olan çocuklara nazaran daha yüksek düzeyde yalnızlık yaşadıkları bildirilmiştir (Parker ve Asher, 1993). Rokach’a (2004) göre, kişiler arası ilişkilerde yaşanan yitim ve ayrılıklar bu durumla karşı karşıya kalan bireyin yalnızlık hissini tetiklemekte olan etkenlerdendir. Bu türden yalnızlıklar diğer taraftan korku ve endişe gibi duyguları da tetikleyerek bireyin psikolojik sağlığına olumsuz etkiler oluşturabilmektedir.

Qualter’e (2003) göre travmatik yaşantılar yalnızlıkla doğrudan ilişkilidir. Bireyin hayatında öneme sahip birini kaybetmesi, daha önce bilmediği bir yerleşim yerine taşınması, çatışmalar, reddedilme, başkaları tarafından ve özellikle kendisi için önemli olan kişiler tarafından önemsenmemesi şeklindeki örnek durumlar yalnızlığın nedenlerinden sayılmaktadır. Yalnızlığın ergenlerde varoluşunda arkadaşlık ilişkileri ve bu ilişkilerin kalitesi, niteliği ve özelliği önem taşımaktadır. Arkadaşlarla kurulan bu ilişkide yakınlık ihtiyacının karşılanma düzeyi aynı zamanda yalnızlık düzeyine de etki edeceği gibi bu ihtiyacın karşılanamaması hallerinde ergenlerde yalnızlık seviyesi yükselecektir. Nicel olarak fazla arkadaşın varlığı

yalnızlık hissini engelleyemeyeceği gibi önemli olanın arkadaşlığın niteliği olduğu görülmektedir (Jones ve ark. 1981; Demir, 1990).

Yalnızlığın nedenlerine ilişkin olarak Vaux'un (1988)'de sosyal ve kişisel unsurlar olarak iki boyutlu bir yaklaşım sergilemektedir. Bu yaklaşım doğrultusunda, kişisel özellikler içerisinde benlik saygısı, öz güven gibi faktörlerin varlığını ifade eden araştırmacı sosyal boyutta da bireyin sosyal ilgisinin arkadaşlıkları başlatıcı noktada fonksiyon üstlendiğini ve sosyal kaygı, sosyal huzursuzluk gibi faktörlerin de arkadaşlığın gelişimini engelleyici mahiyetteki unsurlar olarak nitelendirmektedir.

Haliloğlu (2008), yalnızlığa ilişkin tanımlamalar ve sınıflandırmalardan hareketle yalnızlığın nedenlerini aşağıdaki şekilde maddeler halinde ifade etmektedir:

1. *“Sosyal destek eksikliği*
2. *Düşük benlik algısı*
3. *Zayıf sosyal beceriler*
4. *Bireysel (kişisel) ve psikolojik faktörler*
5. *Sosyal ilişkilerdeki eksiklikler*
6. *Gerçek dışı öznel değerlendirmeler, bilişsel faktörler (yüklemeler, şemalar vb.)*
7. *Sıkıntı veren duygular veya duygusal zorlanmalar*
8. *Toplumsal ve çevresel faktörler”*

Yalnızlık nedenlerini 8 maddede özetleyen araştırmacı, bu nedenlere bağlı olarak bireylerde psikolojik rahatsızlıkların oluşabileceğini; özgüven azalması, anksiyete, öfke, gerginlik ve sosyal izolasyon gibi sonuçların meydana gelebileceğini ifade etmektedir.

Benze bir şekilde Rokach'de (2004) yalnızlığın ortaya çıkarabileceği sonuçları aşağıdaki şekliyle ifade etmektedir:

1. Bireyin diğerlerinden uzaklaşarak sağlıklı ilişkiler kuramamakla birlikte var olan ilişkileri de sürdürmemektedirler.
2. Çevresindekilere karşı kıskançlık sergileyebilmekte ve ilişkilerinin zedelenmesine sebebiyet vermektedirler. Ayrıca, yalnızlıktan kaynaklı ilgi ihtiyacını karşıladıkları birini bulduklarında bunu kaybetmemek için olağan dışı davranışlar sergileyerek bu ilişkiye de zarar vermektedirler.
3. Yalnızlıktan kaynaklı olarak dikkat dağılması yaşanabilmekte ve odaklanma sorunuyla birlikte doğru çözümlerin bulunmasından uzaklaşmaktadır. Bu

durumda yalnızlıkla birlikte psikolojik açıdan bireye zarar verici sonuçlar üretir.

4. Yalnızlık duygusuyla başa çıkamadıkça birey bu duygunun bir anlamda esiri olur ve yaşamının yönlendiricisi haline gelmesine engel olamayabilir.
5. Yalnızlığın oluşturduğu duygulanıma bağlı olarak işlevselliği düşük bir düşünce sistemi geliştiği gibi bu sistem yaşama ilişkin yanlış kararların alınmasına da sebebiyet verebilmektedir. Bu itibarla hem özel hem de sosyal ilişkilerde yanlış ve zamansız adımlar atarak birey beklentilerinin tam tersi yönde durumlara maruz kalabilmektedir.
6. Yalnızlıkla yüzleşilemediği ve farkındalık düzeyi artmadıkça yalnızlık hissiyle başa çıkılamadığı gibi bu his daha da artarak bireyin kişiliğinin olumsuz özellikler edinmesine de sebebiyet vermektedir.
7. Yalnızlık, bireyde duygusal yaralar açabilen ve psikolojik anlamda acı hissettiren bir duygu durumudur.

Yalnızlık, bireyin kendini tanıması, keşfetmesi ve üretkenliği noktasında tetikleyici olması şeklinde fonksiyonlara da sahip duygusal bir güç olarak da değerlendirilmektedir. Olumsuz yanlarının yanı sıra bu olumlu yönü, bireyin yalnızlıktan kurtulmak için harekete geçmesi ve kendine olan güvenini kazanarak üretkenliğe başlama kararı almasıyla ortaya çıkmaktadır. Bu itibarla, yalnızlık her zaman acı verici bir olay olarak değil, aynı zamanda gelişimi tetikleyici bir olgu olarak değerlendirilebilecektir (Rokach, 2004).

2.6.5. Yalnızlık ile Baş Etmede Kullanılan Bireysel Yaklaşımlar

Yalnızlık hissi bireye rahatsızlık veren olumsuz bir duygulanım olmakla birlikte öte yandan başkaca rahatsızlık veren duyguların da tetikleyicisi olabilmektedir. Bu sebepten yalnızlıkla baş etme ve yalnızlık düzeyini azaltmada kullanılacak olan yöntemlerde bu hususların dikkate alınması önem arz etmektedir. Yalnızlık hissini yaşayan birey, sosyallik noktasında daha az girişimci olmakta ve sosyal riskler almaktan kaçınmaktadırlar. Bu sebepten yalnızlıkla baş etme yöntemlerinin ön sıralarında başkaları ile yakın ilişki kurmak gelmektedir. Bu ilişkiler, yalnızlıkla baş etmede kullanılmanın yanı sıra yöntem olarak doğrudan ilişkiler şeklinde değil, sosyal etkinlikler ve aktivitelere katılım şeklinde uygulandığında daha etkili olabilmektedir (Erdeğer, 2001).

Bir diğerk yalnızlıkla mücadele şekli de sosyal becerilerin gelişimine yönelik eğitim programlarıdır. Bu programlarda ilişkinin başlatılması, sürdürülmesi, nesnel iletişim becerilerinin geliştirilmesi, iltifat etme ve kabul etme, gibi davranışsal teknikler ağırlıklı yöntemler kullanılmaktadır. Bu uygulamalar, özellikle çocuklarda akranları tarafından kabul görme ve iletişimin güçlendirilmesi noktasında verimli sonuçlar doğurmaktadır (Asher ve Paguette, 2003).

Burns'un (1982), yalnızlıkla başa çıkma noktasında bireyin kendi kendine uygulayabileceği tekniklere ilişkin çözüm önerilerinde, inançlarla baş edebilme, olumlu bakış açısı ve yaklaşım geliştirme ile olumsuz duygulanımlardan uzaklaşma gibi yöntemler bulunmaktadır. Bunun yanı sıra araştırmacı bireyin kendi duygularının farkına varmasının ve olumsuz duygulara sebep olan durumlar üzerinde durarak bunları değiştirmesinin de yalnızlıkla mücadelede önemli uygulamalardan biri olduğuna değinmektedir. Bunların yanı sıra araştırmacı, yalnızlık sebeplerinin araştırılması, duygu-durumunun kaydedilmesi, alternatif farkındalık oluşturma yöntemleri ve farklı sosyalleşme biçimleri ile yalnızlıkla mücadele edilebileceğini belirtmektedir. Burns'un (1982), yalnızlıkla mücadele paketi olarak ifade edilen bu çözümler bütünüyle amaçlanan, bireylere olumlu düşünme, olumlu bakış açısı ve sosyalleşme noktasında öz güven kazandırarak yalnızlıkla baş etmelerini sağlamak amaçlanmaktadır.

2.7. İlgili Araştırmalar

Yalnızlıkla ilgili araştırmalar, çeşitli değişkenlerle yalnızlık arasındaki ilişkilere yönelmiş ve farklı alanlarda araştırma odağına bağlı olarak belirlenen değişkenlerin yalnızlıktan ne şekilde etkilendiği ortaya konulmaya çalışılmıştır.

Dussault, Deaudelin, Royer, ve Loiselle (1999), yalnızlık ve iş stresi ilişkisini irdeledikleri araştırmalarında iş stresinin de yalnızlığı tetikleyen unsurlar arasında yer alabileceği sonucuna ulaşmışlardır. Bu durum öğretmenler açısından yüksek stres kaynağı olan okul için değerlendirilmiş ve öğretmenlerde strese bağlı olarak yalnızlık düzeyinin yükseldiği ortaya konmuştur. Öğretmenlerin sorumluluklarını karşılama çabalarının neticesinde stresle karşı karşıya kalabilmekte ve yaşanan yalnızlık öğretmenlerde kaygı, psikolojik rahatsızlıklar gibi durumlarla kendini gösterebilmektedir.

Kaiser (1981), öğretmenlere yönelik olarak, okul ortamında dışlanma şeklinde bir yalnızlık algısına kapılmaları halinde sosyal ortamda bu yalnızlığın etkilerinin devam ettiğini ve yaşadıkları yalnızlık hissini onları okuldan uzaklaştırdığını bildirmektedir. Araştırmacı bu durumu da öğretmenin verimliliğini düşürücü etkenler arasında sıralamaktadır.

Celep (2000), öğretmenlerin okuldaki yalnızlıklarına ilişkin yaptığı araştırmasında okulda inşa edilmiş olan kurum kültürünün öğretmenlerin yalnızlık düzeylerini etkilediğini bildirmektedir. Öğretmenlerin, güven sorunu yaşadıkları bir kurumda çalışmalarından ileri gelen sosyallikten kaçınma, birlikte düzenlenen aktivite ve faaliyetlere katılmama, diğer öğretmenler ve çalışanlarla etkili bir iletişim kuramama gibi durumlar sergiledikleri gözlemlenmiştir. Bununla birlikte yönetim mekanizmasının yeterliliğini sorgulayan yani bu mekanizmaya güvenmeyen öğretmenlerin de iletişim kanallarını kapattıkları ve yalnızlık algılarının yükseldiği belirtilmektedir.

Yılmaz ve Altınok (2009)'un okul yöneticilerinin yalnızlık ve yaşam doyum düzeylerini incelediği çalışmada İç Anadolu Bölgesinde görev yapan 530 ilköğretim okul müdürünün verdiği cevaplara göre okul yöneticilerinin yalnızlık ile yaşam doyum düzeyleri arasında negatif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir.

Allison (1997), 643 ilk ve orta derece okul müdürü ile yaptığı çalışmada, müdürlerin konuları itibariyle yaklaşık yarısının yalnızlık algısı düzeylerinin yüksek olduğunu bulgulamıştır. Bununla birlikte yaşanan yalnızlığın düşük iş tatminine sebep olduğu ve müdürlerin iş verimliliklerinin de düştüğü de yine araştırma bulguları arasında yer almaktadır.

Dussault ve ark. (1999) mesleki stres ile mesleki izolasyon arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalarında bu iki değişken arasında güçlü bir korelasyonun varlığını ve mesleki izolasyonun yalnızlığı tetiklemesinin yanı sıra bu durumun da mesleki stres düzeyini artırdığını bildirmişlerdir.

Cubitt ve Burt (2002), 293 müdürüyle iş yerindeki yalnızlık üzerine UCLA yalnızlık ölçeği kullanarak yaptıkları çalışmada, müdürlerde yalnızlık düzeyinin artması ile tükenmişlik ve kişilik bozulması gibi semptomların da arttığını

gözlemlemişlerdir. Bunun yanı sıra müdürlerin kişisel başarılarının düşmesinde de yalnızlık algısının önemli bir yeri olduğu araştırmacılar tarafından bildirilmektedir.

Howard (2002), okul müdürlerinin izolasyon algılarını nitel bir araştırma ile incelemiş ve araştırma sonuçları doğrultusunda görevlerinin yalnızlıkta etkisinin olduğunu ve bir kısım müdürlerde yalnızlık algısının sosyal kaygıyı da tetiklediğini bildirmektedir.



BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde araştırma modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve verilerin nasıl analiz edildiği konusunda bilgilere yer verilecektir.

3.1. Araştırma Modeli

Nicel araştırma paradigmasına sahip bu çalışmada, öğretmen adaylarının sahip olduğu değerler, sosyal kaygı ve yalnızlık düzeyleri arasındaki yordayıcı ilişkilerin belirlenmesi ve bu değişkenler aralarındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modeli ile sınanması amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda araştırma, genel tarama modelinin bir alt türü olan ilişkisel tarama modeline göre gerçekleştirilmiştir.

Genel tarama modelleri, çok sayıda elemandan oluşan bir evrende, evrenin tamamı ya da evrenden alınacak bir grup örnek ya da örneklem üzerinde, evren hakkında genel bir yargıya ulaşmak amacıyla yapılan tarama araştırmalarıdır. Genel tarama modelleri tekil ya da ilişkisel taramalar yapmaya imkân verir (Karasar, 2015). İlişkisel tarama modelleri, iki ya da daha fazla sayıdaki değişken arasındaki değişimin birlikte var olup olmadığını veya bu değişimin derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir (Karasar, 2015)

3.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu İstanbul ilinde farklı üniversitelerde öğrenim gören 370'i kadın, 153'ü erkek toplam 523 öğretmen adaylarından oluşmaktadır.

Tablo 1: Katılımcıların Cinsiyete Göre Dağılımı

Cinsiyet	Frekans	Yüzde
Kadın	370	70.7
Erkek	153	29.3
Toplam	523	100

Tablo-1'de görüldüğü gibi araştırma katılımcılarının 370'i (%70.7) kadın 153'ü (%29.3) erkektir.

3.3. Veri Toplamada Kullanılan Ölçme Araçları:

Bu araştırmada veri toplama aracı olarak Değerler Ölçeği (D.Ö), Yalnızlık Ölçeği, Sosyal Kaygı Ölçeği kullanılmıştır. Ayrıca katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim durumu, medeni durum, çalışma hakkındaki bilgileri toplamak amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

3.3.2. UCLA Yalnızlık Ölçeği

Russel, Peplau ve Ferguson tarafından geliştirilmiştir. 10' u düz, 10' u ters yönde kodlanmış 20 maddeden oluşan bir ölçektir. Ölçeğin her maddesinde sosyal ilişkilerle ilgili duygu ya da düşünce belirten bir durum sunulmakta ve bireylerden bu durumu ne sıklıkta yaşadıklarını dördümlü ölçek üzerinde belirtmeleri istenmektedir. Yüksek puan yalnızlığın daha yoğun yaşandığının belirtisi olarak kabul edilmektedir. Kuramsal olarak her madde için puanlar 1 ile 4 arasında değiştiği için, ölçekten alınacak puanlar en düşük 20, en yüksek 80' dir. Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları Demir tarafından yapılmıştır. Ölçeğin güvenilirliğine ilişkin bulgular ölçeğin iç tutarlık katsayısının yeterli (0.96) düzeyde olduğunu göstermiştir. Ölçeğin tekrar test katsayısı (0.94) diğer çalışmalarda elde edilen katsayılara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Elde edilen bulgulara göre UCLA yalnızlık ölçeğinin geçerlilik ve güvenilirliği yeterli düzeyde olduğu ve amaca hizmet edebileceği bildirilmiştir (Demir, 1989; Akt : Sömek, 2008)

3.3.3 Sosyal Kaygı Ölçeği

Ölçek Özbay-Palancı (2001) tarafından üniversite öğrencilerinin yaşadığı "sosyal kaygı" içerikli sorunları belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Üniversite öğrenci popülasyonuna yönelik kullanışlılığa sahip olacak şekilde geliştirilen ölçek, üniversite öğrencilerinin sosyal durumlara uygun becerilerini ve bu durumlarda oluşabilecek kaygılarını ölçebilecek yapıda hazırlanmıştır. Test kriter ve yapı geçerliğine tabi tutulmuştur. Kriter geçerliği için SCL-90 ölçeğinin ilgili beş ölçeği, Ratus atılganlık envanteri ve MMPI testinin Sosyal içedönüklük alt testi kullanılmıştır. Yapı geçerliğine yönelik faktör analizi sonucunda 30 maddelik üç faktörlü bir test yapısı oluşmuştur. Faktör analizi SPSS FACTOR (SPSS

10.0/WINDOWS) ile gerçekleştirilmiştir. Yapılan faktör analizinde faktörlenebilirlik değişik yöntemlerle incelenmiştir. İlk olarak bütün maddeler arasındaki korelasyon matrisi incelenmiş ve uygunluk aranmıştır. Örneklem uygunluğu ve Sphericity testleri gerçekleştirilmiştir. KMO örneklem uygunluk katsayısı .90, Barlett Sphericity 3644.58 ile $p<.001$ düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Yapılan ilk faktör analizinde döngüsel metot kullanılarak faktör çözümlemesinin birden büyük öz değerleri grafikleme yöntemiyle (scree test) maksimum manidar faktör sayısı incelenmiştir. Uygunluk gösteren ve açıklanabilir faktör sayısının üç olduğu belirlenmiştir. Varimax rotasyon faktör çözümlemesinin sonuçlarıyla elde edilen bu üç faktör (1) sosyal kaçınma, (2) kritize edilme kaygısı ve (3) bireysel değersizlik duygusu olarak adlandırılmıştır. Üç faktörün açıkladığı toplam varyans % 32.9 'dur.

Sosyal Kaçınma: Bu faktör Sosyal ilişkilerden kaçınma, iletişim kurma isteksizliği, sosyal etkileşim kaygısı, konuşma güçlüğü, kalabalığa karışma, otorite kaygısı yaşama, görünme ve gözlenme sorunları gibi sosyal kaygı bağlamında ele alınabilecek çeşitli durum ve semptomları içermektedir. Toplam varyansın 22.3'ünü açıklayan faktör 12 maddeden oluşmuştur.

Kritize Edilme Kaygısı: Kendini kontrol etme çabalarının fazlalığı, hatalı davranmaktan korkma, küçük düşme, reddedilme kaygısı gibi kaygıları içeren bu faktör toplam varyansın 6.2'sini açıklamaktadır.

Değersizlik Duygusu: Kendini değersiz hissetme, kendinden memnun olmama, başkasından yardım alamama, başarısızlık kimliği, eleştiri ve kişisel özelliklerini kabul etmeme gibi içerikleri yansıtan faktör varyansın 4.4'ünü açıklamaktadır.

Testin kriter geçerliği için kullanılan MMPI Si alt testi ile $r=.43$, $p<.001$, SCL alt testlerinden kişiler arası ilişkilerde duyarlılık alt testi ile, $r=.51$, $p<.001$, kaygı testi ile, $r=.25$, $p<.01$, fobik anksiyete alt testi ile $r=.36$, $p<.001$, depresyon alt testi ile $r=.40$, $p<.001$ düzeyinde kuramsal açıklamaya uygun pozitif lineer ilişkilerin bulunduğu görülmüştür.

Güvenirlilik hesaplamaları ile dağılıma ilişkin uygunluğun elverişliliği analiz edilmiştir. Yapılan varyans analizi sonucunda $F= 68.58$, $p<.001$ düzeyinde sonuç anlamlı bulunmuştur. Güvenirlilik hesaplamaları için test içi tutarlılık yöntemi ile

hesaplanan Cronbah Alfa değeri .89'dur. Test likert tipi 0-4 aralığında beşli derecelendirmeye sahiptir. Alınan puanların yükselmesi SK düzeyinin yükseldiğini göstermektedir (Özby-Palancı, 2001: 31).

Bu araştırma kapsamında toplanan 650 öğrenciye ait SAÖ verileri üzerinde ölçeğin güvenirlik puanı test iç tutarlık yöntemiyle yeniden hesaplanmıştır. Bu grup üzerinde gerçekleştirilen işlem sonucunda Cronbah Alfa değeri .88 bulunmuştur.

3.3.4. Değerler Ölçeği

Dilmaç, Arıca ve Cesur (2014) tarafından geliştirilen değerler ölçeği, değer ifadelerinin kişinin yaşamındaki anlam ve önemine göre duygu ve düşüncelerini en iyi yansıttığını düşündüğü değer ifadelerini puanlamaya dayanmaktadır. Ölçek 39 değer ifadesi ve 9 alt boyuttan oluşmaktadır. Bunlar; “Toplumsal Değerler (Social Values)”, “Kariyer Değerleri (Career Values)”, “Entellektüel Değerler (Intellectual Values)”, “Maneviyat (Spritual Values)”, “Materyalistik Değerler (Materialistic Values)”, “İnsan Onuru (Honor of Humanity)”, “Romantik Değerler (Romantic Values)”, “Özgürlük (Freedom)” ve “Fütüvvet (Futuwwat/munificience ve courage)” olarak isimlendirilmiştir. Ölçek likert tipi olup 0'dan 9'a kadar değer almaktadır. Ölçekten alınan puanın düşmesi ve sifıra yaklaşması o değerın kişinin yaşamında çok önemli yer tutmadığını; puanın yükselmesi ve dokuzaya yaklaşması, o değerın kişinin hayatında çok önemli ve vazgeçilmez olduğunu göstermektedir.

Öncelikle tüm değer ifadeleri için temel bileşenler analizi bağlamında açımlayıcı faktör analizi yapılmıştır. Kaiser-Meyer-Olkin örneklem uygunluğu değeri 926 ve BartlettSphericity Testi yaklaşık Ki-Kare değeri 14543.11 ($p < .001$) olarak bulunmuştur. Bileşen matrisi ve Varimax yöntemiyle gerçekleştirilen döndürme bileşen matrisi incelendiğinde tüm değerlerin toplam varyansın %65.37'sini açıklayan 13 faktör altında toplandığı görülmüştür. Ortak varyansların “zaman” dışında (.431) tamamının .50'nin üzerinde olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte döndürülmüş bileşen matrisinde yer alan 14 değerın aynı anda birden fazla faktör altında .10'dan daha düşük bir farkla .32 ve üzeri yük değerine sahip olduğu ya da bir faktör altında tek başına kaldığı görülmüştür (Aile, Zaman ve Kişisel İç Bütünlük tek kalan değerlerdir). Bu nedenle bu 14 değer çıkartılarak aynı koşullar altında benzer nedenlerle açımlayıcı faktör analizi iki kere daha tekrarlanmıştır. Üçüncü faktör analizinde beş değer ve dördüncü faktör analizinde iki değer daha

çıkartılmış, geriye kalan 39 değerın sorunsuz bir şekilde toplam varyansın %64.74'ünü açıklayacak şekilde dokuz faktör altında toplandığı görülmüştür. Son faktör analizinde Kaiser-Meyer-Olkin örneklem uygunluğu değeri .910 ve Bartlett Sphericity Testi yaklaşık Ki-Kare değeri 9133.26 ($p<.001$) olarak bulunmuştur. Adalet/Hakkaniyet (.466) dışındaki tüm değerlerin ortak varyansının .50 ile .80 arasında değişmekte olduğu görülmüştür.

Değerler Ölçeğinin faktörler bazında Cronbach alfa iç tutarlılık güvenilirlik katsayıları da hesaplanmıştır. Analiz sonucunda “Toplumsal Değerler” için .90, “Kariyer Değerleri” için .80, “Entellektüel Değerler” için .78, “Maneviyat” için .81, “Materyalistik Değerler” için .78, “İnsan Onuru” için .61, “Romantik Değerler” için .66, “Özgürlük” için .65 ve “Fütüvvet” için de .63 olarak hesaplanmıştır.

Sonuç olarak, Değerler Ölçeği'nin ilk psikometrik bulguları, ölçeğin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu yönündedir.

3.4. Verilerin Toplanması

Ölçekler, uygun örnekleme yöntemi ile tespit edilen katılımcılara araştırmacı ve araştırmamanın yardımcıları tarafından uygulanmıştır. Ölçekler İstanbul çeşitli üniversitelerde öğrenim gören öğretmen adaylarından oluşmaktadır. Ölçekler uygulanmadan önce katılımcılara araştırmamanın amacı ve ölçeğin nasıl uygulanacağı hakkında bilgiler verilmiştir. Ölçeklerin uygulanmasında gönüllülük ilkesi esas alınmıştır. Toplamda 570'ı bulan veri sayısı, geçersiz sayılan verilerden dolayı (eksik işaretleme, yarım bırakma, soruları anlayamama... vb.) 523'e düşmüştür. Uygulamalar yaklaşık 20-30 dakika sürmüştür.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırmada, öğretmen adaylarının sahip olduğu değerler, yalnızlık ve sosyal kaygı arasındaki ilişkilerin belirlenmesi ve bu değişkenler aralarındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modeli ile sınanması amacıyla yapısal eşitlik modellemesi analizi yapılmıştır. Yapısal eşitlik modellemesi kuramsal bir modeli test etmek için gözlenen ve gizil değişkenler arasındaki nedensel ve karşılıklı ilişkileri ortaya koyan istatistiksel bir yaklaşımdır (Shumacker ve Lomax, 2004). Yapısal eşitlik modellemesi analizi AMOS 19 Programı ile gerçekleştirilmiştir.

Ayrıca toplanan verilerin yüzde ve frekans hesapları SPSS 18 paket programı ile gerçekleştirilmiştir.



BÖLÜM IV

BULGULAR VE TARTIŞMA

4.1. Bulgular

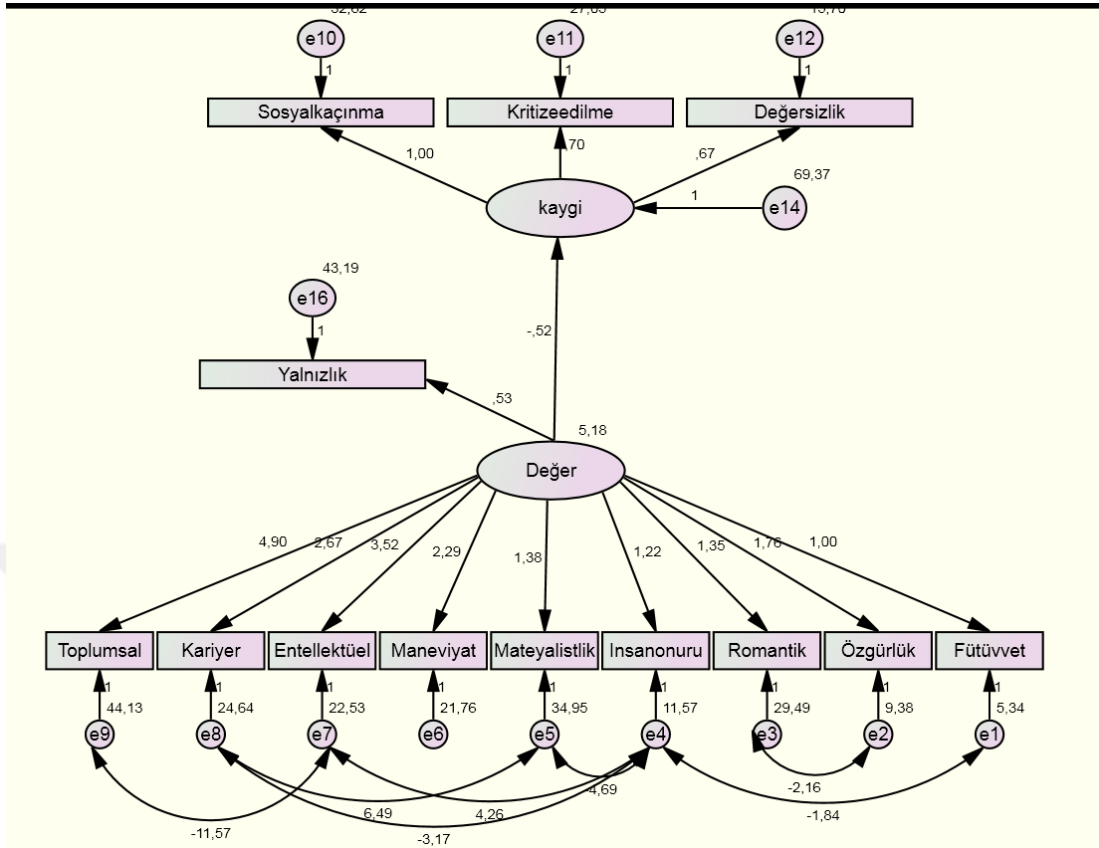
Elde edilen son modelde ($X^2 = 173.291$, $df = 57$, $p < .001$) dokuz exogenous, değerler (toplumsal, kariyer, entelektüel, maneviyat, materyalistlik, insan onuru, romantik, özgürlük ve fütüvvet) dört endogenous (yalnızlık, sosyal kaçınma, kritize edilme ve değersizlik) veri yer almaktadır. Modelde gösterilen yolların her biri istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. The Bentler-Bonett normed fit index (NFI), The Tucker-Lewis coefficient fit index (TLI) ve diğer uyum indeksleri modelin oldukça iyi uyumlu olduğunu göstermiştir (Tablo-2). Modelde yer alan endogenous verileri arasındaki iki yönlü korelasyonların her biri yüksek değerlere sahiptir ve istatistiksel olarak anlamlıdır. Bu durum, çalışmada kullanılan değerler ölçeğinin alt boyutlarının sahip olduğu korelasyon değerlerinden de etkilenmektedir.

Tablo 2: Yapısal Eşitlik Modelinin Uyumuna İlişkin İstatistiksel Değerler

Ölçüm	İyi Uyum	Kabul Edilebilir Uyum	Modelin Uyum İndeksi Değerleri
(X^2/sd)	≤ 3	$\leq 4-5$	3.04
RMSEA	≤ 0.05	0.06-0.08	0.06
SRMR	≤ 0.05	0.06-0.08	0.06
NFI	≥ 0.95	0.94-0.90	0.95
CFI	≥ 0.97	≥ 0.95	0.96
GFI	≥ 0.90	0.89-0.85	0.95
AGFI	≥ 0.90	0.89-0.85	0.92
TLI	≥ 0.95	0.94-0.90	0.95

Tablo 2’de yer alan uyum değerleri incelendiğinde, $X^2/sd = 3.04$, $RMSEA = 0.06$, $SRMR = 0.060$, $NFI = 0.95$, $CFI = 0.96$, $GFI = 0.95$, $AGFI = 0.92$ ve $TLI = 0.95$, olarak bulunmuştur. Genel olarak, modelin istenen düzeyde uyum değerlerine sahip olduğu anlaşılmaktadır (Bollen, 1989; Browne ve Cudeck, 1993; Byrne, 2010; Hu ve Bentler, 1999; Kline, 2011; Tanaka ve Huba, 1985). Test edilen tek faktörlü model Şekil ’te gösterilmiştir. Modelde gösterilen tüm yollar 0.01 düzeyinde anlamlıdır.

Şekil-3: Modele İlişkin Yol Analizi



Tablo 3:Öğretmen adaylarının sahip olduğu değerler, yalnızlık ve sosyal kaygı arasındaki yordayıcı ilişkilere yönelik model

Yordayıcı Değişken	Bağımlı Değişken	Toplam Etki	Doğrudan Etki	Dolaylı Etki	Standart Hata	Kritik Değer
Değerler	Sosyal Kaygı	-0.52	-0.52	0	-0.18	-2.84*
Değerler	Yalnızlık	-0.53	-0.53	0	-0.13	-4.09*

^aToplam etki = Doğrudan etki + Dolaylı etki, * $p < 0.01$, ** $p < 0.05$.

Tablo incelendiğinde, sosyal kaçınmayı etkileyen önemli bağımsız değişkenlerden birinin ($t = -2.84$, $p < 0.01$) değerler değişkeni olduğu görülmektedir. Bu faktöre ilişkin bağlantı katsayısı değeri $\beta = -0.52$ olarak bulunmuştur. Öğretmen adaylarının sahip oldukları değerler ile sosyal kaygı arasındaki yordayıcı ilişkiler incelendiğinde, negatif yönlü doğrusal bir ilişki olduğu görülmektedir. Başka bir ifadeyle elde edilen bulgular, öğretmen adaylarının sahip oldukları değerlerin artmasıyla sosyal kaygıda azalma olacağını ortaya koymaktadır.

Modelde yalnızlığı etkileyen en önemli değişkenin ($t=-4.09$, $p<0.01$) değerler olduğu görülmektedir. Bu faktöre ilişkin bağlantı katsayı değeri $\beta= -0.53$ olarak belirlenmiştir. Öğretmen adaylarının sahip olduğu değerler ile yalnızlıkları arasındaki yordayıcı ilişkiler incelendiğinde, negatif yönlü doğrusal bir ilişki olduğu görülmektedir. Başka bir ifadeyle elde edilen bulgular, öğretmen adaylarının sahip oldukları değerleri arttıkça yalnızlık düzeylerinin de azalacağını ortaya koymaktadır.

4.2. Tartışma

Bu başlık altında, Öğretmen adaylarının sahip olduğu değerler, sosyal kaygı ve yalnızlık düzeyleri arasındaki yordayıcı ilişkilerin irdelenmesi neticesinde elde edilen bulguların tartışılıp değerlendirilmesi amaçlanmaktadır.

Bu araştırmanın amacı, öğretmen adaylarının sahip oldukları değerle ile sosyal kaygı ve yalnızlık düzeyleri arasındaki yordayıcı ilişkinin incelenmesi olmakla birlikte, bu amaç doğrultusunda kurgulanan modelin test edilmesi ve uygunluğun ortaya konması, beraberinde elde edilen bulguların literatür ile karşılaştırılarak araştırma bulgularının değerlendirilmesi hedeflenmiştir. İlgili literatürde bu araştırma başlığı ile benzer şekilde değerler, sosyal kaygı ve yalnızlık kavramları arasındaki ilişkiyi irdeleyen çalışmaya rastlanmamıştır. Bu itibarla, literatürde ulaşılabilen benzer nitelikteki araştırmalardan faydalanmak suretiyle elde edilen bulguların tartışılıp yorumlanmasına gayret edilmiştir.

Öğretmen adaylarının sahip oldukları değerler ile sosyal kaygı arasındaki yordayıcı ilişkiler incelendiğinde, negatif yönlü doğrusal bir ilişki olduğu görülmektedir. Başka bir ifadeyle elde edilen bulgular, öğretmen adaylarının sahip oldukları değerlerin artmasıyla ile sosyal kaygıda azalma olacağını ortaya koymaktadır. Literatürde bu bağlamda bir araştırmaya rastlanmamakla birlikte; Bacanlı (1999). üniversite öğrencilerinin önce kişisel sonra toplumu ilgilendiren değerleri önemsediklerini, buna karşılık toplumda otorite sahibi veya güç sahibi olmak ve zengin olmayı önemsemediklerini ifade etmektedirler. Ünal (2011). öğretmenlerin mesleki alanlarına göre değer tercihlerinde, tüm alan öğretmenlerinin saygı, dürüstlük, sevgi ve bilimsellik ve sorumluluk gibi değerlerini ilk sıralarda tercih ettiklerini; Özdemir ve Sezgin (2011) ise öğretmen adaylarının dürüstlüğü ve saygıyı önemli gördüklerini belirlemişlerdir. Sarıcı-Bulut (2012). yaptığı araştırmada en az tercih edilen değerleri; bana düşen hayatı kabullenmek, zengin olmak, insanlar

tarafından benimsenmek, otorite sahibi olmak, zevk şeklinde ifade etmektedir. Öte yandan Seki ve Dilmaç (2015). ergenlerde değerler ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi irdeledikleri çalışmalarında değerlere ilişkin ortalamanın artması ile birlikte öznel iyi oluşun da artacağına işaret etmektedirler. Araştırmacılar öznel iyi oluşu olumlu duyguların fazlalığı olarak değerlendirmekte ve bu olumlu duygular sosyal kaygının ihtivası ile zıt yönlü unsurları barındırmaktadır. Dolayısıyla değerlerle sosyal kaygı negatif yönlü bir ilişki sergileyeceklerdir denebilir. Bu yaklaşım literatürde olumlu duygulanım içeren bu ve benzer çalışmaların da desteklediği bir bulgu olarak yorumlanmaktadır. Nitekim sosyal kaygının temelinde başkaları temelli unsurlar yer almakla birlikte sosyal çevrenin bireye karşı sergiledikleri tutumların oluşturduğu kaygılar olarak da nitelendirilecektir. Birey, değerlerine bağlı bir yaşam seyri sürdürmesi halinde bu değerlerin kaygının önüne geçmesi mümkün olacak ve öte yandan sosyal çevreden alacağı tepkiler de daha olumlu şekilde gerçekleşebilecektir.

Değerler ile bireyin tutum ve davranışları yakından ilişkili olan iki unsur olarak nitelendirilmektedir. Değerler, merkezi ve daha yüksek bir konuma sahip olmakla birlikte spesifik birçok davranış ve tutumun da gerekçesi olarak kabul görmektedirler. Bunun yanı sıra çevresel etkileşimin de dolaylı hatta bazı durumlarda doğrudan belirleyicileri olduğu gibi çevreye karşı tutumun da önemli etkenleri arasında yer almaktadırlar. Öte yandan çevreden gelen iletişim mesajlarının yorumlanması ve algılanmasında da yine şekillendirici olarak değerlerin önemi söz konusudur. Böylelikle sosyal kaygının değerler ile arasındaki ilişkiden bahsetmek mümkün olmaktadır (Reich ve Adcock, 1976; Sarı, 2005). Bu durum, sosyal kaygı ile değerler arasındaki ilişkiye işaret etmekle birlikte yüksek ve olumlu değerlerin çevresel iletişim ve ilişkilerde olumlu sonuçlar doğurmasından bahsetmek de mümkün olacaktır.

Stres sebebi olan olaylar veya durumlar karşısında bireyler, bu durum ve olaylara karşın duygu, düşünce, inanç ve değerler karmasından oluşan bir sistem etkisinde davranış biçimi oluştururlar ve strese karşı koymaya hatta onu ortadan kaldırmaya çabalarlar. Bunun yanı sıra kişiler arası ilişkiler doğrultusunda oluşan sosyal mekanizmanın da bu durumlarda etkisi söz konusu olmaktadır. Burada ifade edilmek istenen değerler, bireyin karşı karşıya kaldığı kaotik durumların ortaya

çıkardığı negatif duygulanımların algılanıp yorumlanması noktasında bireyi yönlendirici unsurlar olup (Hood, Spilka ve Gorsuch, 1996) günümüz sosyal yaşantısının sekülerleşmesinden kaynaklı olarak bireysel yaşamı şekillendiren bu değerler erezyona uğramış veya başkaca kaygıların gölgesinde kalmıştır (Emhan ve Çayır, 2010). Bu durum değerlerin sosyal yaşantı kaynaklı kaygı, sosyal dışlanma, yalnızlık gibi duygu durumlara etken olarak yorumlanabilecektir. Böylelikle değerlerin birey yaşantısındaki seviyesi, diğer taraftan negatif yönlü olmakla birlikte sosyal kaygının ve yalnızlığın da seviyesinin oluşumunda etki olarak kendini gösterecektir.

Öğrenilmiş davranışların temelinde en az bir değer bulunduğu gibi (Sönmez, 2005) Havighurst (1972) değer sisteminin ilkökul çağında (7- 11 yaş) oluşmaya başladığını ve ergenlik dönemi (15- 18 yaş) sonlarında da tamamlandığını ifade etmektedir. Dolayısıyla pozitif değerlere sahip bireylerin öğrenilmiş davranışları da bu denli pozitiflikler içerecek ve bireyin sosyal yaşantısındaki etkileşimini de şekillendirecektir. Bu durum sosyal kaygı ve yalnızlık için değerlerin negatif etkiye sahip bir unsur olabileceği şeklinde yorumlanabilecektir. Nitekim pozitif değerlere sahip bireyler yaşantılarını da bu şekilde yapılandıracaklar ve sosyal kaygı, yalnızlık, negatif iletişim gibi duygu durum ve davranışlardan mümkün mertebe uzak bir tavır sergileyeceklerdir. Yine araştırmada elde edilen bulgular doğrultusunda bu durum literatür bakımından araştırma bulgularını destekleyici nitelikte değerlendirilmektedir.

Değerler bireyin kişilik oluşumunda aktif rol almaktadırlar. Bunun yanı sıra toplumsal yaşam biçimi de yine toplumsal değerler perspektifinde oluşmaktadır. Yani toplumsal yaşantı içerisinde olaylar değerlere göre algılanır ve yorumlanır (Dilmaç, Ertekin ve Yazıcı, 2009). Pozitif değerlere sahip bir toplum içerisinde hem bireysel açıdan daha olumlu davranış ve kişilik özellikleri edinmiş olan bireyler çoğalacak hem de toplumsal yapı bireylere bu değerler dairesinde yaklaşım sergileyecektir.

İnsan yaşantısını tüm yönlerden etkileyen değerler, bireysel anlamda bireyin tüm tercihlerinde rol oynamakla birlikte toplumsal anlamda da bireylere ilişkin toplumsal tercihleri belirleyici fonksiyonlara sahiptirler. Örneğin toplumun siyasi tercihleri, kültürel eğilimleri gibi karar mekanizmaları değerlerle doğrudan ilişkilidir.

Aynı zamanda toplumsal uyumun da önemli bir etkeni olan değerler, bireyle toplum arasındaki ilişkinin mahiyetini belirleyecek ve bireyin toplumsal aidiyetiyle birlikte toplumsal iletişimini de güçlendirebileceklerdir (Özensel, 2003). Dolayısıyla bireyin toplum içerisinde var olması ve ilişkilerini geliştirebilmesi sosyal kaygı ve yalnızlık duygularını açısından azaltıcı yani negatif yönlü etkiye sahip bir etken olarak değerleri yorumlamak mümkün olacaktır. Bu yönü itibarıyla değerler ve sosyal kaygı ilişkisinin araştırma bulguları doğrultusunda literatürde destek bulunduğunu söylemek mümkün olacaktır.

Araştırmanın bir diğer değişkeni olan yalnızlığa ilişkin olarak değerler yalnızlık ilişkisinde öğretmen adaylarının sahip olduğu değerler ile yalnızlıkları arasındaki yordayıcı ilişkiler incelenmiş; bu iki değişken arasında negatif yönlü doğrusal bir ilişki olduğu görülmüştür. Başka bir ifadeyle elde edilen bulgular, öğretmen adaylarının sahip oldukları değerlerin arttıkça yalnızlık düzeylerinin de azalacağını ortaya koymaktadır. Bu doğrultuda, literatürde bu iki değişkenin ilişkisini irdelenen sınırlı sayıda çalışma bulunmaktadır. Bu sebepten, değerler yalnızlık ilişkisinde yalnızlığı etkileyen değişkenler ile değerler arasındaki ilişkiye yönelik araştırmalar aracılığıyla değerler yalnızlık ilişkisi irdelenmeye çalışılmıştır.

Anderson ve Martin (1995:118-119)'in “küçük gruplar modeli” yalnız bireylerin günlük faaliyetlerine yönelik bir deneysel çalışma neticesinde ortaya çıkmakla birlikte yalnız bireylerin diğerlerine göre daha izole bir hayat tarzı sürdürdüklerini daha zayıf sosyal bağlar kurarak düşük düzeyde sosyal becerilere sahip olduklarını ifade etmektedirler. Öte yandan bu insanların sosyal ilişkilerini güçlendirmek için gerekçe üretmediklerinden bahsetmekte ve ilişkilerinde geri planda kaldıklarını bildirmektedirler. Bu noktada değerlerin sosyal ilişkiler kurma noktasında etkisinin olabileceği dikkate alındığında, değerlerin bireyleri sosyal ilişkiler kurma noktasında güdüleyici bir unsur olarak fonksiyon üstlenebilecekleri söylenebilecektir. Böylelikle sosyal ilişkileri güçlendirecek olan değerlerin yalnızlık düzeyini düşürücü etkisinden bahsetmek mümkün olacaktır.

Öte yandan daha genç insanların toplumsal beklentilerinin daha yüksek olması ile birlikte bu beklentilerin karşılanamaması doğrultusunda yaşlılara göre daha yalnız olduklarını ifade eden Schmitt ve Kurdek'e (1985:485) göre genel kanaatin aksine yalnızlık ve yaş arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmaktadır. Yaşlı

insanların değerler noktasında daha belirgin bir tavır sergilediklerini söylemek mümkün olmaktadır. Nitekim yaşla birlikte bireylerin daha çok kendilerine dönmeleri ve bu noktada değerlerin yaşamsal bakış ağısını etkilediği düşünöldüğünde yalnızlıkla değerler arasındaki negatif yönlü ilişkiye bu bağlamda bir yaklaşım sergilemek de mümkün olacaktır.

İlişkilerde daha girişken bir tavıra imkan veren özgüven noktasında Mutluer (2006). özgüven oluşumu ve özgüven düzeyinin artması noktasında manevi değerlerin etkisine işaret etmektedir. Bu yönde yapmış olduğu araştırmasında, manevi değerlere ilişkin yüksek ortalamaya sahip olan katılımcıların özgüven düzeylerinin de yüksek olduğunu bildirmektedir. Bireyde özgüven düzeyinin yüksek olması aynı zamanda sosyal ortamlarda onu daha girişken ve iletişime açık yapacağı gibi yalnızlık noktasında da özgüveni düşük olan bireylere göre daha geri planda tutacaktır. Dolayısıyla özgüvenin yükselmesinde bir etken olabilen değerlerin yalnızlığı azaltıcı etkilerinden bahsetmek de mümkün olabilecektir.

BÖLÜM V

SONUÇLAR VE ÖNERİLER

5.1. Sonuçlar

1. Öğretmen adaylarının sahip oldukları değerler ile sosyal kaygı arasındaki yordayıcı ilişkiler incelendiğinde, negatif yönlü doğrusal bir ilişki olduğu görülmektedir. Başka bir ifadeyle elde edilen bulgular, öğretmen adaylarının sahip oldukları değerlerin artmasıyla sosyal kaygıda azalma olacağını ortaya koymaktadır.

2. Öğretmen adaylarının sahip olduğu değerler ile yalnızlıkları arasındaki yordayıcı ilişkiler incelendiğinde, negatif yönlü doğrusal bir ilişki olduğu görülmektedir. Başka bir ifadeyle elde edilen bulgular, öğretmen adaylarının sahip oldukları değerleri arttıkça yalnızlık düzeylerinin de azalacağını ortaya koymaktadır.

5.2. Öneriler

1- Değerler, sosyal kaygı ve yalnızlık ilişkisinin farklı örneklerde ele alınarak bu üç değişken arasındaki etkileşimin daha geniş perspektifte ortaya konulması mümkün olacaktır. Daha önceki çalışmalarda bu değişkenler arası ilişkiye değinilmemiş olması, literatür bakımından yapılacak olan bu yöndeki çalışmaları önemli kılmaktadır. Bu itibarla, akademik çalışmalarda farklı örnekler için bu değişkenlerin tam veya aracı rollerinin irdelenmesi önerilmektedir.

2- Günümüz şartlarında yalnızlaşmanın gittikçe arttığı, bireyselliğin daha ön plana çıktığı ve toplumsal yapının yaşam biçimi dikkate alındığında yapılan bu araştırmanın psikoloji disiplini açısından özellikle de psikolojik danışmanlar tarafından değerlendirilmesi önerilmektedir. Böylelikle toplumsal değerlerin daha geri plana itildiği ve bireyselliğin yalnızlığa zemin oluşturduğu yaşam biçimlerine farklı yaklaşımlar oluşturabilecek ve bu yaklaşımlara ışık tutabilecek olan bu çalışma bu itibarla kaynak niteliğinde önerilmektedir.

3- Öğretmen adaylarını örneklem olarak belirleyen bu çalışma sonuçlarının eğitimciler açısından değerlendirilmesi ve bireysel yaşam içerisinde değerlerin sosyal yapıya olan etkileri dikkate alınarak daha sosyal içerikli yönlendirmeler yapabilmelerine imkan oluşacaktır.

KAYNAKÇA

- Akarsu, B. (1994). *Felsefe Terimleri Sözlüğü*. İnkılâp Kitabevi, İstanbul.
- Aldag, R. J. ve Stearns, T. M. (1990). *Management*, USA Cincinatti College Division Thomson International Publishing.
- Allison, D. (1997). Assessing stres amongpublic schoolprincipalsin British Columbia. *Psychological Reports*, 80, 1103-1114
- Arslan, Ç., Hamarta, E., Özyeşil, Z., Saygın Y. (2011). Üniversite öğrencilerinde yalnızlığın kimlik statüleri açısından incelenmesi, *Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi*, Sayı 31, sayfa 88-89
- Asher, S.R.Paquette, J.A., (2003). Loneliness andpeer relations in childhood. *Current Directions Psychological Science*, 12 (3).75-78
- Ataünal, Aydoğan (2003). *Niçin ve nasıl bir öğretmen?* Ankara, M.E. Vakfı Yayınları.
- Aydın, A. (2000). *Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi*, İstanbul: Alfa Yayıncılık.
- Ayral, A. E. (1992). Akademisyenlerin Çalışmayla İlgili Değerleri, Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, İngilizce İşletme Bölümü Organizational Behavior Ana Bilim Dalı, *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul.
- Bacanlı, H. (2002). *Değer Tercihleri: Psikolojik Kavram Analizleri*, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Balat, G. (2003). *Değerler Eğitimi ve Değerler Eğitimi Programları. Okul Öncesi Eğitimde Güncel Konular*. (Ed. A. Oktay ve Ö. Polat Unutkan). Morpa Kültür Yayınları. İstanbul
- Balcı, A. (2003). Eğitim Örgütlerine Yeni Bakış Açılıarı: Kuram-Araştırma İlişkisi II, *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, Sayı 9 (33). 26-61.

- Bartholomew, K. (1990). Avoidance of intimacy: An attachment perspective. *Journal of Social Personality Relationships*, 7, 147-178
- Bartholomew, K.,& Horowitz, L. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 226-241.
- Başaran, İ. E. (1991). *İnsanın Üretim Gücü*. Gül Yayınevi. Ankara
- Beck, A. T.,& Emery, G. (1985). *Anxiety disorders and phobias: A cognitive perspective*. New York: Basic Books.
- Bilgen, Suzan, (1989). Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ve bazı değişkenlerin uyum düzeylerine etkisi, *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Bolay, S. H. (1996). *Felsefi Doktrinler ve Terimler Sözlüğü*. Akçağ Yayınları. Ankara
- Bollen, K.A. (1989). A new incremental fit index for general structural equation models. *Sociological Methods and Research*, 17 (3), 303-316.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemleri*(17. Bas.). Ankara: Pegem.
- Brennan, T. (1982). Loneliness at adolescence, In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.). *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*, New York: Wiley. (269 - 290)
- Buluş, M, (1996). Ergen öğrencilerde denetim odağı ve yalnızlık düzeyi ilişkisi, *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, İzmir Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Burns, (1982). *Feelinggood: The new mood therapy* Signet Books, New York
- Büyükdüvenci, S. (2003). *Değerin Değeri Üzerine*. Değer ve Bilgi Sempozyum Kitabı. (Ed. S. Yalçın). Vadi Yayınları. Ankara

- Cafoğlu, Z. (1999). Eğitimde Yeni Değerlere Doğru. Bilig Dergisi. Sayı: 9, Sayfa: 147-159.
- Carlton, E. (1995). Values and the Social Sciences, Great Britain, Trowbridge: Redwood Books.
- Celep Cevat, (2000). Sınıf yönetimi ve disiplini Anı Yayıncılık, Ankara
- Clark, D. M. & Wells, A. (1995). A cognitive model of social phobia. In R. Heimberg, M. Liebowitz, D. A. Hope, & F. R. Schneier (Eds.). *Social phobia: Diagnosis, Assessment and treatment*. (69-93). New York: Guilford Press
- Cohen, S. (2004). Social support and health. *American Psychologist*. 676 - 682
- Cubitt, S. ve Burt, C., (2002). Leadership style, loneliness and occupational stress in New Zealand primary school principals. *New Zealand Journal of Educational Studies*, 37 (2), 159-169.
- Cüceloğlu, D., (1998). *İnsan ve davranışı* (8. Basım). İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Çelik, V. (2000). *Örgüt Kültürü ve Yönetimi*. Pegem A Yayıncılık. Ankara
- De Jong Gierveld, J. (1988). A review of loneliness: Concept and definitions, determinants, and consequences. *Review in Clinical Gerontology*, 8, 73-80.
- Demir, Ayhan, (1990). Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerini etkileyen bazı etmenler, *Yayımlanmamış Doktora Tezi*, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara
- Demir, Kamile, (2000). *Örgütlerde iletişim yönetimi, Yönetimde Çağdaş Yaklaşımlar*, Ed.:Cevat Elma, Kamile Demir, Anı Yayıncılık, Ankara
- Demirel, Ö. (1987). *Eğitim Terimleri*. Şafak Matbaası. Ankara
- Dilbaz, N (1997). Sosyal fobi. *Psikiyatri Dünyası*, 1, 18-24.
- Dilbaz, N. (1996). Sosyal fobi. *Popüler Bilim*, 4, 28-30.

- Dilmaç, B. (1999). İlköğretim Öğrencilerine İnsani Değerler Eğitimi Verilmesi ve Ahlaki Olgunluk Ölçeği ile Eğitimin Sınanması. Marmara Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul.
- Dilmaç, B. (2002). *İnsanca Değerler Eğitimi*. Nobel Yayın Dağıtım. Ankara
- Doğan, T., Çetin, B. Ve Sungur, M.Z. (2009). İş yaşamında yalnızlık ölçeği Türkçe formunun geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 10:271-277
- Doğanay, A. (2006). *Değerler Eğitimi. Hayat Bilgisi ve Sosyal Bilgiler Öğretimi Yapılandırıcı Bir Yaklaşım*. (Ed. C. Öztürk). Pegem-A Yayıncılık. Ankara
- Dönmezer, S. (1994). *Toplum Bilim*. İstanbul: BETA Yayın Dağıtım AŞ.
- Dussault, M., Deaudelin, C., Royer, N. & Loiselle, J. (1999). Professional isolation and occupational stress in teachers. *Psychological Reports*, 84, 943-946.
- Duy, B. (2003). Bilişsel - davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın yalnızlık ve fonksiyonel olmayan tutumlar üzerine etkisi, *Yayımlanmış Doktora Tezi*, Ankara Üniversitesi: 17-18
- Ercan, İ. (2001). İlköğretim Sosyal Bilgiler Programlarında Ulusal ve Evrensel Değerler. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Onsekiz Mart Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Çanakkale
- Erdeğer, Nuray, (2001). Lise öğrencilerinin sosyal destek ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesi, *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Erdem, A R. (2003). Üniversite Kültüründe Önemli Bir Unsur: Değerler. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 1 (4). 55-72.
- Ernst, J.M. Ve Cacioppo, J.T. (1999). Lonely hearts: Psychological perspectives on loneliness. *Applied and Preventive Psychology*, 8, 1-22

- Eskin, M. (2001). Ergenlikte yalnızlık, başetme yöntemleri ve yalnızlığın intihar davranışı ile ilişkisi, *Klinik Psikiyatri*, 4, 5-11
- Everard, B. (1995). Values as Central to Competent Professional Practice, *Managing Teachers as Professionals in Schools*, (Edt: H. Busher ve R. Saran). London: Kogan Page.
- Fındıkçı, İ. (2001). Bilgi Toplumunda Eriyen Değerler ve Eğitim. *Eğitimde Yansımalar IV: 2000 Yılında Türk Milli Eğitim Örgütü ve Yönetimi Ulusal Sempozyumu*. Ankara: Başkent Öğretmen Evi, 11-13 Ocak, Sayfa: 20-26.
- Flanders, J.P. (1982). A general systems approach to loneliness. In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* (p. 166-182). New York: Wiley.
- Freedman, J. L., Sears, D. O. ve Carlsmith, J. M. (2003). *Sosyal Psikoloji*, (Çev: Ali Dönmez). Ankara: İmge Kitabevi.
- Freud, Sigmund (1938). Abriss der psychoanalyse Internat. Zschr. *Psychonal. Image*,25,pp.7-6
- Goldfried, M. R.,& Sobocinski, D. (1975). Effect of irrational beliefs on emotional arousal. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 43 (4). 504-510. doi: 10.1037/h0076787
- Green, R., L., Richardson, Deborah S., Lago, T., Schatten - Jones, E. C. (2001) Network correlates of social and emotional loneliness in young and older adults . *The society For Personality And Social Psychology*. 27 (3) 281-288.
- Gümüş E., A. (2002). Sosyal Kaygıyla Başa Çıkma Grup Programının Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerine Etkisi. *Yayınlanmamış Doktora Tezi*. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Gün, F. (2006). Kent kültüründe yalnızlık duygusu, *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Güngör, D. (1996). Turkish university student's relationships with their friends and families, social support, satisfaction and loneliness Unpublished thesis. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Güngör, E. (1993). *Değerler Psikolojisi. Ahlak Psikolojisi, Ahlaki Değerler ve Ahlaki Gelişme*. Hollanda Türk Akademisyenler Birliği Vakfı Yayınları: 8. Amsterdam
- Güngör, E. (1998). *Değerler Psikolojisi Üzerinde Araştırmalar*, İstanbul: Ötüken Neşriyat A.Ş.
- Haliloğlu, S. (2008). Ortaöğretim 9. Sınıf öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri, bağlanma biçimleri ve işlevsel olmayan tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi' *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, İnönü Üniversitesi, Malatya.
- Hazan, C. Shaver, P.R. (1990). Love and work: An attachment theoreticalperspective. *Journal Of Personality and Social Psychology*, 59, 270-280
- Hoglund, C.L., Collison, B. B. (1989). Loneliness and irrational beliefs among college students”, *Journal of College Student Development*, 30, 53-58.
- Hope, D. A., Heimberg, R. G & Turk, C. L. (2010). *Managing social anxiety: A cognitive behavioral therapy approach*. New York: Oxford University Pres.
- Hortaçsu, N., (1991) *İnsan ilişkileri*. İmge kitapevi Yayınları, 1. Baskı Ankara.
- Howard, M. (2002). *Perceptions of isolation among Georgia high school principals*. Unpublished doctoral dissertaion. Georgia Southern University.
- Hu, L. T.,& Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 6 (1), 1-55.

Hunsaker, P. L. ve Cook, C. W. (1986). *Managing Organizational Behavior*, USA: Addison-Wesley Publishing Company.

İmamoğlu, S. (2008). Genç yetişkinlikte kişilerarası ilişkilerin cinsiyet, cinsiyet rolleri ve yalnızlık algısı açısından incelenmesi, *Yayınlanmamış Doktora Tezi*, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

İnanç, B. Y., Bilgin, M. ve Atıcı, M. K. (2005). *Gelişim Psikolojisi*, Adana: Nobel Kitabevi.

İnanç, B.Y., Bilgin, M. ve Atıcı, M.K. (2005), *Gelişim Psikolojisi*, Adana: Nobel Kitabevi.

İpek, C. (1999). Resmi Liseler İle Özel Liselerde Örgütsel Kültür Ve Öğretmen Öğrenci İlişkisi, *Yayınlanmamış Doktora Tezi*, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

John Wiley and Sons, Inc

Jones, J.R. (2007). Favorable treatment and perceived organizational support: The Influences of desire for control and need for cognition Faculty of the University of Delaware, *The Degree of Master of Arts in Psychology*.

Jones, W.H., Carpenter, B.N., ve Quinnata, D. (1985). Personality and interpersonal predictors of loneliness in two cultures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 1503-1511

Jones, Warren, H., Freemon, J.E., ve Goswick Ruth, Ann, (1981). Loneliness, Self-i Concept and Adjustment. *The Journal of Psychology*, 107, 237-240

Kafestios, K. Sideridis, G. (2006). Attachment, social support and well-being in young and older adults. *Journal of Health Psychology*, 11 (6). 863-876

Kağıtçıbaşı, Ç. (1988). *İnsan ve insanlar* (7. Basım). İstanbul: Evrim Basım-Yayım Dağıtım.

Karaoğlu, N., ark. (2009). Yalnız mısın? selçuk üniversitesi öğrencilerinde yalnızlık düzeyi ilgili bir çalışma, *Marmara Medical Journal* 2009,22 (1): 019-026

- Karasar, N. (2015). *Bilimsel Araştırma Yöntemi* (28. Bas.). Ankara: Nobel Akdemi Yayıncılık
- Kaya, M, Varol, K. (2004). İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin Durumluk-Sürekli Kaygı Düzeyleri ve Kaygı Nedenleri (Samsun Örneği). Ondokuz Mayıs Üniversitesi
- Kearney, C. A. (2005). *Social anxiety and social phobia in youth*. New York: Springer.
- Kılıç, E.Ö., (1999). Sosyal fobi etiyojisine yönelik gelişimsel bir model. *Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Mecmuası*, 52 (1). 45-51.
- Kilby, R. W. (1993). *The Study of Human Values, Maryland*: University Press of America.
- Killeen, C. (1998). Loneliness: An epidemic in modern society, *Journal of Advanced Nursing*, 28 (4). 762-770
- Kinnane, J.F. and Pable, M.W., (1962). Family Background and Work Value Orientation, *Journal of Counseling Psychology*, Vol.9, 320-325.
- Klein, M. (1980). On the sense of loneliness. In J. Hartog, J. R Audy & Y. A. Cohen (Eds.). *The anatomy of loneliness* (362-376). New York: International Universities Press
- Kline, R. B. (2011).Principles and practice of structural equation modeling. New York: The GuilfordPress.
- Koçak, E. (2008). 'Ergenlerde yalnızlığın yordayıcısı olarak benlik saygısı ve sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının incelenmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Linas Tezi*. Adana: Çukurova Üniversitesi.
- Krause-Parello, C.A. (2008). Loneliness in the school setting. *The Journal of School Nursing*, 24 (2). 66-70.
- Kuçuradi, İ. (2010). *İnsan ve değerleri*. Ankara: Türkiye Felesefe Kurumu.

- Kuzgun, Y. (2000). *Meslek Danışmanlığı Kuramlar Uygulamalar*, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Lau, S., ve Gruen, G.E. (1992). The social stigma of loneliness: Effect of target person's andperceiver's sex *Personality and Social Psychology Bulletin*, 18, 182-189.
- Leary, M. R.,& Kowalski, R. M. (1993). The Interaction Anxiousness Scale: Construct and criterion-related validity. *Journal of Personality Assessment*, 61, 136-146.
- Leary, M. R.,& Kowalski, R. M. (1995). The self-presentation model of social anxiety/phobia. In R. Heimberg, M. Liebowitz, D. Hope, & F. Schneier (Eds.). *Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment*. New York: Guilford.
- Leary, R. M. (1983). Social anxiousness: The construct and its measurement. *Journal of Personality Assesment*, 47,1.
- Liebowitz, M. R., Gelenberg, A. J., & Munjack, D. (2005). Venlafaxine extended release vs. placebo and proxetine in social anxiety disorder. *Archives of General Psychiatry*, 62, 190-198.
- Lunenberg, F. C. ve Ornstein, A. C. (2000). *Educational Administration: Concepts and Practices*, Belmont, CA: Wadsworth Thomson Learning.
- Maslow, A. (2001). *İnsan Olmanın Psikolojisi*, (Çev: O. Gündüz). İstanbul: Kuraldışı Yayınları.
- Mc Pherson, Smith-Lovin ve Brashears, (2006), *American Sociological Review*, Vol. 71, (June:353-375)
- McWhirter, B.T. (1997). Loneliness, learned resourcefulness, and self-esteem in college students. *Journal of Counselling ve Development* , 75(6), 460-470.

- Mercan, Ç. S. (2007). Bilişsel- davranışçı yaklaşımla bütünleştirilmiş sosyal beceri eğitiminin ergenlerin sosyal kaygı düzeyine etkisi. *Yayınlanmamış doktora tezi*. İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Morris, C., G. (2002). *Psikolojiyi anlamak*, Ankara : Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Moustakas, C.. (1961). *Loneliness*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall
- Neto, F. Ve Barros, J. (2000). Psychosocial concomitants of loneliness among students of Cape Verde And Portugal. *Journal of Psychology*,. 134 (5). 245 - 255
- Newman, B. M. & Newman, P. R. (2009). *Development through life: Psychosocial approach*. USA: Cengage Learning.
- Orzeck, T. ve Rokach, A. (2004). Men who abuse drugs and their experience of loneliness. *European Psychologist*, 9, 163-169.
- Özdayı, A. (1990). Resmi ve özel liselerde çalışan öğretmenlerin iş tatmini ve iş streslerinin karşılaştırmalı analizi, İstanbul Üniversitesi İşletme Fakültesi Doktora Tezi, İstanbul.
- Özden, Y. (1998). *Eğitimde Dönüşüm: Yeni Değerler ve Oluşumlar*, Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Özdevecioğlu, M., (2003). Algılanan örgütsel destek ile örgütsel bağlılık arasındaki ilişkilerin belirlenmesine yönelik bir araştırma. *D.E.Ü.İ.İ.B.F.Dergisi*, 18 (2). 113 -130.
- Özkalp, E. ve Kirel, Ç. (2001). *Örgütsel Davranış*, Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Özkürkçügil, A. Çorapçıoğlu, (1998). Cezaevinde yalnızlık ve yalnızlığın depresyonla ilişkisi *Kriz Dergisi*, Sayı: 6, 21-31
- Parker, Jeffrey, G., ve Asher, Steven, R., (1993). Friendship and friendship quality in Middle Childhood : Links with peer group acceptance and feeling of

loneliness and social dissatisfaction". *Developmental Psychology*, 29 (4).
611-621

Peplau, L.A., Miceli, M. & Morasch, B. (1982). Loneliness and selfevaluation. In L.A.Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*, Newbury Park, CA Sage, (135 - 151)

Peplau, L.A., Perlman, D. (1982). Perspectives on loneliness Peplau L. A.; Perlman D., (Ed.) *Loneliness : A Sourcebook of Current Theory, research And Therapy*, New York : Wiley - Inter Science.

Peplau, L.A., Perlman, D. (1984). Loneliness research: A Survey of empirical findings. In L.a., Peplau ve S.E. Goldston (Eds). *Preventing the Harmful Consequences of Severe and Persistent Loneliness*", Rockville, MD: National Institute of Mental Health. 13 - 47

Qualter, P., (2003). Loneliness in children and adolescents: What do schools and teachers need to know and how can they help? *Pastoral care*, June, 10-18

Quay, L.C. (2002). Personal and family effects on loneliness. *Journal Of Applied Developmental Psychology*, 13 (1). 97-110

Quay, L.C. (2002) Personal and family effects and loneliness *Journal Of Applied Developmental Psychology*. 13 (1) 97-110

Rapee, R. M. (1995). Descriptive psychopathology of social phobia. In Heimberg, R. G., Liebowitz, M. R., Hope, D. A., & Schneier, F. R. (Eds.). *Social phobia; Diagnosis, assessment and treatment* (41-66). New York: The Guilford Press.

Rapee, R. M., & Heimberg, R. G. (1997). A cognitive-behavioural model of anxiety in social phobia. *Behaviour Research and Therapy*, 35, 741-756.

Rapee, R.M., & Spence, S.H. (2004). The etiology of social phobia: Empirical evidence and an initial model. *Clinical Psychology Review*, 24, 131-161.

Robbins, S. P. (1994). *Örgütsel Davranışın Temelleri*, (Çev: S. A. Öztürk). Eskişehir: ETAM AŞ.

- Rokach, Ami (2004). "Loneliness Then and Now: Reflections on Social and Emotional Alienation in Everyday Life". *Current Psychology*, 23 (1) 24-40.
- Rokeach, M. (1972). *Beliefs Attitudes and Values*, San Francisco: Josey-Bass.
- Rokeach, M. (1973). *The Nature of Human Values*, New York The Free Press.
- Rook, K.S. (1984) Research on social support, lonelies, and social isolation: Toward an integration *Review of Personality and Social Psychology*, 5, 239 - 264
- Roscoe, B. ve Skomski, G.G. (1989) Loneliness among late adolesents *Journal of Adolescence* 24 (947-955).
- Rotenberg, K.J. (1999) Parental antecedents of children's loneliness *Loneliness in childhood and adolescence*. New York: Cambridge University Press. 176-200.
- Sadler, W.A. ve Johnson, T.B. (1980). From loneliness to anomia. In J. Hartog, J. R Audy & Y. A. Ohen (Eds.). *The anotomy of loneliness* (34-64). New York: International Universities Pres
- Sadler, W.A. ve Johnson, T.B. (1980). From loneliness to anomia. In J. Hartog, J. R Audy & Y. A. Ohen (Eds.). *The anotomy of loneliness* (34-64). New York: International Universities Pres
- Sağnak, M. (2005b). İlköğretim Okullarında Görevli Yönetici ve Öğretmenlerin Değer Uyum Düzeyleri. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 5 (1). 207-228.
- Saraçoğlu, Y., (2000). Lise Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi, *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun
- Sarı, E. (2005). Öğretmen Adaylarının Değer Tercihleri:Giresun Eğitim Fakültesi Örneği. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 3 (10). 73-88.

Savikko, Niina; Routsalo, Pirkko; Tilvis, Reijo s.; Stranberg, Timo E.; Pitkala, Kaisu H. (2005) Predictors and subjective causes of loneliness in an aged population Archives Of Gerontology And Geriatrics. 41 (3) 223-233

Schermerhorn, J.R. (1996), Management for Productivity, 5th ed., New York,

Schlenker, B. R. & Leary, M. R. (1985). Social anxiety and communication about the self. Journal of Language and Social Psychology, 4 (3-4). 171-192.

Schumacker, R. E.; R. G. Lomax (2004), Beginner's Guide to Structural Equation Modeling, Lawrence Erlbaum Associates, New Jersey, USA.

Schwartz, S.H. (1992). "Universals in the content and structure of value: Theoretical advances and empirical tests in 20 countries; Advances in Experimental", Social Psychology, Vol.25, 1-65 S.

Seki, T., ve Dilmaç, B. (2015). Ergenlerin Sahip Oldukları Değerler ile Öznel İyi Oluş ve Sosyal Görünüş Kaygı Düzeyleri Arasındaki Yordayıcı İlişkiler: Bir Model Önerisi. *Eğitim Ve Bilim*, 40 (179).

Selçuk, Z. (2001). Gelişim ve öğrenme, 8. Basım, Ankara, Nobel, Yayın Dağıtım

Sevinç, M. (2006). Evrensel ve Yerel Değerlerin Eğitime Yansımaları, Ahlak ve Değerler. (Ed.Mehmetoğlu&Mehmetoğlu). Litera Yayıncılık. İstanbul.

Tanaka, J. S.,& Huba, G. J. (1985). A fit index for covariance structure models under arbitrary GLS estimation. British Journal of Mathematical and Statistical Psychology, 38(2), 197-201.

Trompenaars, F. (1993). Riding the Waves of Culture: Understanding Cultural Diversity in Business, London: The Economist Books.

- Trusted, J. (1998). The Origin of Social Values. Democracy, Social Values and Public Policy, (Edt: M. M. Carrow, R. P. Churchill & J. J. Cordes). 11-25. London: Praeger Publishers.
- Türkçapar, M.H. (1999). Sosyal fobinin psikolojik kuramı. Klinik Psikiyatri Dergisi, 2, 247-253.
- Uluğ, F. (1999). İlköğretimde teknoloji eğitimi ve öğretmen yetiştirme. IV. Eğitim Bilimleri Kongresi Bildirileri. (1) Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları, 359-374
- Ünal, C. (1981). Genel Tutumların veya Değerlerin Psikolojisi Üzerine Bir Araştırma, A.Ü.D.T.C. Fak. Yayını, No: 301, Ankara.
- Vaux, A., (1988). Social and personal factors in loneliness. Journal of Social and Clinical Psychology, 6 (3). 462-471
- Vertue M. F. (2003). From adaptive emotion to dysfunction: An attachment perspective on social anxiety disorder. Personality and Social Psychology Review, 7 (2). 170-191.
- Watson, D. & Friend, R. (1969). Measurement of social-evaluative anxiety. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 33, 448-457.
- Weiss, R. S. (1987). Reflections on the present state of loneliness research. In. M. Hojat & R. Crandall (Eds.) Loneliness: Theory, research and applications (p. 116). San RAfael, CA: Select Press
- Williams, R. M. J. (1979). "Change and Stability in Values and Value Systems", B. Barber ve A. Inkeles (Eds.). Stability and Change, Boston: Little, Brown, 123-159.
- Winton, E. C. et al. (1995). Social Anxiety Fear of Negative Evaluation and the Detection of Negative Emotion in Others, Behaviour Research and Therapy, 33, 193-196.
- Wiseman, H., Mayseless, O., Sharabany, R., (2005) Why are they lonely: Perceived quality of early relationships with parents, attachment, personality

predispositions and loneliness in first year university Students".
Personality And Individual Differences. 40 (2) 234-248

Woodward, J.C., ve Frank, B.D. (1988). Rural adolescent loneliness and coping strategies. *Adolescence*. 23 (91). 559-565

Wright S. L, Burt C. D. B. Strongman K.T. (2006). Loneliness in the workplace: Construct definition and scale development. *University of Canterbury New Zealand Journal of Psychology*, 35 (2) 59-68

Yalom, I. (2001). *Varoluşçu psikoterapi* (Çev. Z. İ. Babayiğit) İstanbul: Kabalcı Yayınevi.

Yeh, Shu-Chuan Jennifer (2004) Living alone, social support and feeling lonely among the elderly, *Social Behavior And Personality*. 32 (2) 129-139

Yılmaz, A. (2006) İlköğretim okullarında etkililik sağlanması için öğretmenlerin ailelerinden beklentileri (Sakarya İli Örneği) Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniv. Sosyal Bilimler Enstitüsü .

Yılmaz, E. (2008). Organizational commitment and loneliness and life satisfaction levels of school principals. *Social Behavior And Personality*, 36 (8). 1085 - 1096

Yılmaz, E. ve Altınok, V. (2009). Okul yöneticilerinin yalnızlık ve yaşam doyum düzeylerinin incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 15 (59). 451-469

Yolaç, P. (2003). Sosyal Fobi. I. Savaşır, G. Soygüt, & E. Kabakçı (Ed.). *Bilişsel-davranışçı terapiler*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.

Young, J.E. (1982). Loneliness, depression and cognitive therapy: Theory and application. In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.). *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* (p. 379 - 406) New York: Wiley

EKLER

