

Makale Bilgisi/Article Info

Geliş/Received: 16.03.2023 Kabul/Accepted: 04.06.2023

Derleme Makale/Review Article, s./pp. 659-678.

KİŞİLER ARASI DUYARLILIK ve İLİŞKİLİ DİĞER PSİKOLOJİK DEĞİŞKENLERⁱ

Ayşe Gülhan ÇAKALⁱⁱ, Nuray TAŞTANⁱⁱⁱ

Öz

Bu çalışmanın konusu, kişiler arası duyarlılığın kuramsal olarak açıklanması, kişiler arası duyarlılık ile ilgili diğer psikolojik unsurların belirlenmesi ve ilgili araştırmaların incelenmesidir. Bu amaçla Türkiye'deki doktora ve yüksek lisans tezleri, ayrıca yurt içi ve yurt dışında ulaşılabilen diğer bilimsel yayınlar incelenmiştir. Böylece kişiler arası duyarlılığı etkileyen etmenler belirlenmiş ve kişiler arası duyarlılığı azaltma konusunda yapılan çalışmalardan söz edilmiştir. Son olarak ruh sağlığını etkileyen kişiler arası duyarlılık konusunda çözüm önerileri geliştirilerek bütüncül bir derleme çalışması yapmak amaçlanmıştır. Kişiler arası duyarlılığın birçok olumsuz etkisi olduğu görülmektedir. Bunlar özetle, değersizlik ve yetersizlik inançları, kişiler arası ilişkilerde karşı tarafın tepkilerini yanlış ve olumsuz yorumlama eğilimi, diğerleri üzerinde bırakılan izlenimlere karşı aşırı endişe duyma hali, reddedilme, eleştirilme korkuları ve bunlar sonucunda geliştirilen sosyal kaygı ve sosyal ortamlardan kaçma davranışı, toplum içinde girişken olamama ve çekingen davranışlar sergileme, reddedilmemek için uyumlu davranma çabası olarak açıklanmıştır. Bu durum, kişiler arası duyarlılığın bilişsel, duygusal, sosyal ve davranışsal boyutlara sahip kapsamlı bir özellik olduğunu göstermektedir. Bu nedenle birçok başka psikolojik problemle de ilişki içindedir. Alanyazın incelendiğinde yapılan araştırmalarda, kişiler arası duyarlılığın sosyal kaygı, yalnızlık, koruyucu ebeveyn tutumu, bağlanma stilleri, düşük sosyal ve duygusal zeka, etkili olmayan çatışma çözme yöntemleri, akıllı telefon bağımlılığı, reddedilmeye karşı duyarlılık, depresyon, bilişsel çarpıtmalar, düşük benlik saygısı, düşük psikolojik sağlamlık, yeme bozuklukları, belirsizliğe tahammülsüzlük, travma geçmişi, bazı kronik hastalıklar ve psikolojik rahatsızlıklar ile ilişki içinde olduğu anlaşılmaktadır. Bu çalışmalara ek olarak kişiler arası duyarlılığı azaltmaya yönelik deneysel çalışmalar da vardır. Bu çalışmalarda bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışma uygulamalarına ağırlık verildiği ve olumlu sonuçlar elde edildiği görülmektedir. Kişiler arası duyarlılık ile ilgili tüm bu unsurların ortaya konmasının, ilgili alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu çalışma kapsamında elde edilen bilgiler, bu unsurlara yönelik yapılacak olan akademik çalışmaların ve müdahale yöntemlerinin zenginleştirilmesini sağlayabilir.

Anahtar Kelimeler: *Kişiler Arası Duyarlılık, Kişiler Arası İlişki, Sosyal Kaygı.*

Interpersonal Sensitivity and Other Related Psychological Variables

Abstract

The subject of this study is the theoretical explanation of interpersonal sensitivity, the presentation of other psychological elements related to interpersonal sensitivity and the examination of related research. For this purpose, doctoral and master's theses in Türkiye, as well as other studies accessible in Türkiye and abroad, were examined. Thus, the factors affecting interpersonal sensitivity were revealed

ⁱ Bu çalışma ikinci yazar danışmanlığında birinci yazarın yüksek lisans tez çalışmasından üretilmiştir.

ⁱⁱ Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmen, Milli Eğitim Bakanlığı, e-posta: aysegulhan606@gmail.com, ORCID ID: 0000-0001-6038-7137.

ⁱⁱⁱ Prof. Dr., Kırıkkale Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, e-posta: nuraytastan@gmail.com, ORCID ID: 0000-0001-9101-0236.

and studies aimed at decreasing interpersonal sensitivity were mentioned. Finally, it is aimed to make a holistic review study by developing solution suggestions against this condition affecting mental health. Many negative effects are associated with interpersonal sensitivity. In summary these are: beliefs on worthlessness and deficiency, a tendency to misinterpret other person's reactions wrongly and negatively, an exaggerated sense of anxiety on people's impressions, fear of rejection and criticism, and social anxiety and avoidance behavior developed as a consequence of these fears, an inability to be assertive in social situations and demonstrating avoidant behavior, efforts on being compatible to avoid rejection. This demonstrates that interpersonal sensitivity is a comprehensive feature which relates to cognitive, emotional, social and behavioral dimensions. For this reason, it relates to many other psychopathologies. Review of the scientific literature demonstrates that interpersonal sensitivity is related to social anxiety, loneliness, protective parental attitudes, attachment styles, low social and emotional intelligence, ineffective conflict resolution strategies, smart phone addiction, rejection sensitivity, depression, cognitive distortions, low self-esteem, low resilience, eating disorders, low uncertainty tolerance, a history of trauma, some chronic health conditions and mental health conditions. In addition to these, there are studies aimed at reducing interpersonal sensitivity. These studies emphasize group therapies that use a cognitive behavioral approach and demonstrate positive results. Therefore, a comprehensive review of these components is believed to be a valuable contribution to the scientific literature. This study can provide knowledge that can help enriching further academic studies on these components and intervention strategies.

Keywords: *Interpersonal Sensitivity, Interpersonal Relationship, Social Anxiety.*

Structured Abstract

660

Humans are social beings born into social environments and therefore are in interaction with other human beings from the moment they are born. Building nurturing relationships in which a person feels comfortable and safe is important in the field of mental health, and there are multiple factors that can impact the interpersonal relationships and mental health [of its participants?]. Interpersonal sensitivity is one of such factors.

This study explains and discusses the knowledge and suggestions on theoretical foundations, components, individual impacts, co-occurring conditions, causes and effects and intervention strategies to reduce interpersonal sensitivity through related body of literature. For this purpose, both doctoral and graduate theses in Türkiye, in addition to other international and domestic scientific literature were analyzed and compiled into an integrative review study.

Interpersonal sensitivity as a personality trait was first discussed by Boyce and Parker (1989). Additionally, they have developed a scale to measure interpersonal sensitivity. Boyce and Parker (1989) use five factors to explain this feature. First factor is "interpersonal awareness" which includes an individual's overfocus and worry on interpersonal interactions and the individual's impression on the other person. Second factor is "need for approval", which is defined as a constant need for approval and a constantly accommodating behavior in order to avoid criticism and rejection. Third factor is "separation anxiety". Such individuals are overly afraid and anxious anticipation of their relationships ending. Fourth factor is "timidity". Timidity relates to not being attentive and assertive in social relationships. Finally, the fifth factor is "fragile inner-self" and is related to low and fragile self-esteem. Such individuals over value other people's opinions of them.

Many negative effects are associated with interpersonal sensitivity. In summary these are: beliefs on worthlessness and deficiency, a tendency to misinterpret other person's reactions wrongly and negatively, an exaggerated sense of anxiety on people's impressions, fear of rejection and criticism, and social anxiety and avoidance behavior developed as a consequence of these fears, an inability to be assertive in social situations and demonstrating avoidant behavior, efforts on being compatible to avoid rejection. This demonstrates that interpersonal sensitivity is a comprehensive feature which relates to cognitive, emotional, social and behavioral dimensions. For this reason, it relates to many other psychopathologies.

Review of the scientific literature demonstrates that interpersonal sensitivity is related to social anxiety, loneliness, protective parental attitudes, attachment styles, low social and emotional intelligence, ineffective conflict resolution strategies, smart phone addiction, rejection sensitivity, depression, cognitive distortions, low self-esteem, low resilience, eating disorders, low uncertainty tolerance, a history of trauma, some chronic health conditions and mental health conditions. In addition to these, there are studies aimed at reducing interpersonal sensitivity. These studies emphasize group therapies that use a cognitive behavioral approach and demonstrate positive results. Some studies state that interventions aimed at “reducing subjugation behaviors” and “reducing social anxiety” also reduce interpersonal sensitivity. Therefore, a comprehensive review of these components is believed to be a valuable contribution to the scientific literature. This study can provide knowledge that can help enriching further academic studies on these components and intervention strategies.

It is seen that both domestic and foreign studies on interpersonal sensitivity research have been mostly done with undergraduate students, and some with adult and clinical populations, but severely limited in child and adolescent populations. It can be posited that interpersonal sensitivity is a personality trait and like all personality traits it will be most influenced by childhood experiences and parental attitudes. For this reason, there is more need for research in this specific area. Research results from this area can in turn be provided to parents as child development guidance.

Giriş

Sosyal bir çevre içine doğan ve sosyal bir varlık olan insan, doğduğu andan itibaren çevresindeki insanlarla etkileşim içine girer. Yaşam boyu devam eden bu etkileşim, kişinin kendini bütününe bir parçası hissetmesinde, anlamlı bir varoluşa ulaşmasında, kendini tanımasında ve hem kendisiyle hem de toplumla kurduğu ilişkide yaşamın temel faktörlerinden biri olur. Bu nedenle kişinin kendini rahat ve güvende hissettiği doyum verici ilişkiler kurabilmesi, ruh sağlığı alanında oldukça önemli bir konudur. Bu bağlamda kişiler arası ilişkileri ve ruh sağlığını etkileyen birçok etmen söz konusudur. Kişiler arası duyarlılık düzeyi de bu etmenlerden biridir.

Kişiler arası duyarlılık kavramını bir kişilik özelliği olarak ayrıntılı biçimde ilk ele alan ve bu özelliği ölçmek için bir ölçek geliştiren Boyce ve Parker (1989); bu kavramı, başkalarının duygu, düşünce ve davranışlarına yönelik aşırı bir farkındalık ve hassaslık olarak tanımlamıştır. Kişiler arası duyarlılığı olanlar, ilişkileri üzerine çok fazla düşünen, diğerlerinin her davranışına, ruh halindeki değişimlere, eleştirilere ve reddedilme olasılığına karşı sürekli tetikte bekleyen ve bu tür durumlara aşırı duyarlılık gösteren kişiler olarak tanımlanmıştır.

Boyce ve Parker (1989), kişiler arası duyarlılığı ayrıntılı şekilde açıklamak ve kişideki varlığını görebilmek için beş faktör üzerinde durmuştur. Birinci faktör, kişinin başkaları ile girdiği etkileşime ve karşı tarafta nasıl bir izlenim bıraktığına aşırı odaklanmasını ve endişelenmesini içeren *kişiler arası farkındalık* faktörüdür. Bu faktörün kırılğan benlik saygısı ile de oldukça ilişkili olduğu belirtilmiştir. İkinci faktör *onay ihtiyacıdır*. Bu faktör; sürekli olarak onay ihtiyacı hisseden kişinin, diğerlerini memnun etmek için onların fikirlerine göre hareket etmesi ve böylece reddedilmekten ve eleştirilmekten kurtulmaya çalışması olarak ifade edilmiştir. Kişiler arası duyarlılığı anlamada temel bir unsur olarak görülen üçüncü faktör ise *ayrılık kaygısıdır*. Ayrılık kaygısı yaşayan kişiler, ilişkilerinin sonlanma olasılığına ve bu yöndeki herhangi bir tehdide karşı yoğun kaygı yaşayan kişilerdir. Dördüncü faktör ise *çekingenliktir*. Çekingenlik, sosyal ilişkilerde atılğan olamamayı, iddialı davranışlardan sakınmayı ifade ederek kişiler arası duyarlılığın davranışsal yönüne atıfta bulunmaktadır. Son olarak beşinci faktör olan *kırılğan iç benlik* de düşük ve kırılğan bir benlik saygısı ile ilgilidir. Bu kişiler kendi değerlerine başkalarının onlar hakkında ne düşündüğüne bağlı olarak karar verme eğilimindedir ve dolayısıyla başkaları tarafından sürekli olarak desteklenmeye ihtiyaç duyarlar. İfade edilen bu beş faktör, birbirinden bağımsız değil, birbiriyle ilişkili boyutlar olarak açıklanmıştır.

Kişiler arası duyarlılık kavramı, Boyce ve Parker'dan (1989) önce yine olumsuz bir durum olarak, Derogatis, Lipman, Rickels, Uhlenhuth ve Covi (1974) tarafından geliştirilen "Hopkins Belirti Kontrol Listesinde (HSCL)" ve bu listeden uyarlanıp revize edilerek geliştirilen "Ruhsal Belirti Tarama Listesinde (SCL-90-R)" bir belirti türü olarak ele alınmıştır. SCL-90-R, kişideki psikolojik belirtilerin hangi alt kategorilere yoğunlaştığını ve bunların düzeylerini ortaya koyan bir ölçektir. Formdaki dokuz alt kategori; kişiler arası duyarlılık, somatizasyon, obsesif kompulsif, depresyon, kaygı, düşmanlık, fobik kaygı, paranoid düşünce

ve psikotizm şeklindedir. Bu ölçekte ele alınan kişiler arası duyarlılık kavramı, kişinin aşağılık kompleksi yaşaması, kendini değersiz ve yetersiz hissetmesi olarak tanımlanarak (Derogatis vd., 1974; Derogatis ve Cleary, 1977), Boyce ve Parker'a göre (1989) daha dar bir kapsamda ele alınmıştır.

Boyce ve Parker (1989) kişiler arası duyarlılığı, bileşenleri olan bir yapı olarak tanımlamıştır. Bu doğrultuda geliştirdikleri ölçeğin alt faktörleri de "kişiler arası farkındalık" "onay ihtiyacı", "ayrılık kaygısı", "çekingenlik" ve "kırılgan iç benlik" şeklinde olmuştur. "Kişiler Arası Duyarlılık Ölçeği" olarak adlandırılan bu ölçek, otuz altı maddeden oluşur. Doğan ve Sapmaz (2012) ölçeği Türkçeye uyarlamış, üniversite öğrencileri üzerinde geçerlilik ve güvenilirlik çalışmalarını yapmıştır. Gerçekleştirilen çalışmada beş faktörlü yapının doğrulanmadığı görülmüş, elde edilen sonuçlara göre "kişiler arası kaygı ve bağımlılık" "sosyal özgüven eksikliği" ve "atılgan olmayan davranışlar" olmak üzere üç faktörlü yapı benimsenmiştir, madde sayısı da otuza düşürülmüştür.

Boyce ve Parker'ın geliştirdiği bu ölçeği, Erözkan da 2004 yılında üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmayla Türkçeye uyarlayarak güvenilirlik çalışmalarını yapmış ve orijinaline uygun olarak beş faktörlü haliyle kullanmıştır.

Derogatis ve Cleary (1977), kişideki psikopatolojinin değerlendirilmesini amaçlayan dokuz farklı psikolojik belirtiyi ölçtükleri SCL-90-R formunda kişiler arası duyarlılığı da bu semptomlardan biri olarak ele almıştır. Bu form doksan maddeden oluşmaktadır. Dağ (1991) tarafından "Belirti Tarama Listesi" adıyla Türkçeye uyarlanmış ve üniversite öğrencileri üzerinde geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır.

Kişiler arası duyarlılığa ilişkin yapılan tanımlarda görüldüğü üzere bu kişiler olumsuz benlik algısına sahiptir ve yetersizlik duygusu yaşarlar. Aynı şekilde başkalarının da kendilerine karşı olumsuz bir yaklaşım geliştirdiğine inanır ve iletişim kurduğu insanların davranışlarında bu olumsuz düşüncelere ilişkin ipuçları ararlar. Bu inanç ve beklenti ile diğerlerinin kendine yönelik davranışlarına ilişkin yanlı yorumlar ve hatalı çıkarımlar yapabilirler. Bu nedenle ilişkilerinde genellikle huzursuzdurlar. Bunlar sonucunda da sosyal ilişkilerden uzaklaşmaya ve yalnızlaşmaya yatkınlık gösterirler (Boyce vd., 1992). Dolayısıyla kişiler arası duyarlılığın, kişinin kendi benliğine dair inançlarından başlayarak sosyal yaşamındaki tutumlarına kadar uzanan geniş bir etki alanına sahip olduğu söylenebilir. Bu durum, kişiler arası duyarlılığın olası başka sorunlarla birlikte görülme olasılığını da artırmaktadır (Wilhelm, Boyce ve Brownhill, 2004).

Alanyazın incelendiğinde, kişiler arası duyarlılık ile ilişkili bulunmuş değişkenlerde ve yapılmış araştırmalarda, iç içe geçmiş ilişkiler olduğu görülmekle birlikte, bu çalışmada daha net bir bakış açısı için bu ilişkiler ve benzer araştırmalar olabildiğince başlıklar oluşturularak anlatılmaya çalışılmıştır.

Kişiler Arası Duyarlılık, Kişiler Arası İlişkiler ve Sosyal Kaygı

İletişim becerileri ve mutluluk arasında güçlü bir bağ olduğu bilinmektedir (Kırık ve Sönmez, 2017). Kişi, doğası gereği tek başına yaşayamamakta ve başka insanlara ihtiyaç duymaktadır (Adler, 1929/2000), fakat bazı insanlar için bu birlikte yaşama, iletişim kurma ve sürdürme eylemi kolaylıkla başarılan bir durum iken bazıları için kolayca başarılamayabilir (Bacanlı, 2014). Kişiler arası duyarlılık, bu süreci zorlaştıran önemli etkenlerden biridir.

Kişiler arası duyarlılığın iletişime etkisini daha iyi anlamak için öncelikle iletişim sürecinin nasıl ilerlediğini incelemek gerekir. Dökmen (2005), kişiler arası iletişimin kişinin kendi içine dönerek yaşadığı “kişi-içi iletişim” olarak adlandırılan bir süreçle başladığını söyler. Burada kişi hem bilgi üreten hem de diğerlerinden gelen bilgiyi yorumlayan iki konumda yer alır. Bu süreçte farklı duygular, düşünceler, kendi kendine sorulan sorular ve bu sorularına cevaplar üretilir; yorumlanır, anlamlandırılır ve değerlendirmeler yapılır. Kişiler arası duyarlılığı yüksek olanların ise; kişinin kendi içine döndüğü bu süreçte diğer kişinin kendisi ile ilgili düşüncelerinin ne olduğuna çok daha fazla odaklanıp bu konular üzerine uzun uzun düşündüğü ve kendi içinde bunları olumsuz yorumladığı söylenebilir. Böylece kişinin ilişkileri ile ilgili gösterdiği bu aşırı dikkat, tedirginlik ve yaptığı hatalı çıkarımlar; onun başkalarının çok da üzerinde durmadığı iletişim problemlerine bile daha fazla dikkat etmesine, ufak problemleri büyütürük aşılması zor bir duruma getirmesine neden olur (Boyce ve Mason, 1996). Kişiler arası duyarlılığı olanların bu hislerin de etkisiyle kolay incinen, diğer insanların kendisine değer vermediğini düşünen ve eleştirilmekten aşırı korkan yapılarıyla sosyal ilişkilerinde sorun yaşama olasılıklarının yüksek olduğu söylenebilir (Boyce, Parker, Barnett, Cooney ve Smith, 1991).

Kişiler arası duyarlılıkta kişinin kendisi ile ilgili yetersizlik duyguları (Derogatis ve Cleary, 1977) ve kabul görmeye ilişkin karamsar inançları; beraberinde kırılğan bir benlik saygısını, eleştirilme ve reddedilme korkularını getirir (Boyce ve Parker, 1989). İlişkilerde oldukça etkisi olduğu görülen aşağılık duygusu konusunda önemli çalışmaları olan Adler de (1929/2000) yoğun yaşanan aşağılık ve yetersizlik duygularının, kişinin sosyal uyumunu bozduğunu belirtmiştir.

Sosyal ilişkilerde önemli bir etkinin de kişiler arası duyarlılığın bir belirtisi olan reddedilme korkusundan kaynaklandığı söylenebilir. Nitekim Erözkan (2004), üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada kişiler arası duyarlılık ile reddedilme duyarlılığı arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Reddedilmeye duyarlılığı olan kişilerin özellikleri incelendiğinde, bu kişilerin ilişkilerinde endişeli bir bekleyiş içinde oldukları ve diğerlerinin gösterdikleri belirsiz tutumları bile olumsuz yorumlayarak reddedileceklerine dair bir işaret olarak kabul ettikleri görülmüştür (Downey ve Feldman, 1996). Bu nedenle kişiler arası duyarlılığı olanların belirsizliğe tahammül etmekte de zorlandıkları söylenebilir (Erol, 2020).

Kişiler arası duyarlılığı olan kişiler, eleştirilme ve reddedilme durumlarıyla baş etmekte zorlanır. Bu kişiler baş edemeyecekleri bu durumlarla karşı karşıya kalmamak için

diğerleriyle uyum içinde olmaya çaba gösterir. Bu nedenle davranışlarını, diğerlerinin eleştirmeyeceği biçimde, onların beklentisine uygun olarak değiştirmeye yatkındırlar (Boyce ve Parker, 1989). Reddedilmeye karşı bu aşırı duyarlılık ve korkulu bekleyiş durumu, sosyal ortamlarda stres ve huzursuzluk yaratan bir etkene dönüşmekte ve böylece sosyal kaygı bozukluğunun da temel bir unsuru olmaktadır (Liebowitz, Gorman, Fyer, ve Klein, 1985; Ayduk, Downey ve Kim, 2001; Rudolph ve Zimmer-Gembeck, 2014).

Alanyazın incelendiğinde, kişiler arası duyarlılık, kişiler arası ilişkilerde en çok sosyal kaygı ile öne çıkmıştır. Mohammadian, Mahaki, Dehghani, Vahid ve Lavasani (2018), yaptıkları çalışmada kişiler arası duyarlılığın sosyal kaygı geliştirmede ve belirtilerini sürdürmede önemli bir rolü olduğunu ortaya koymuştur. Başkalarının duygu ve davranışlarına aşırı dikkat eden duyarlılığı yüksek kişiler, sosyal ve işlevsel durumlarda daha fazla korku ve kaçınma içinde olabilirler. Benzer şekilde Kumari, Sudhir ve Mariamma (2012), kişiler arası duyarlılığın sosyal kaygının önemli bir yordayıcısı olduğunu, ayrıca sosyal kaygı, kişiler arası duyarlılık, mükemmeliyetçilik ve işlevsel olmayan bilişlerin de bir arada görüldüğünü belirtmiştir.

Kişi, diğerlerinin kendisi hakkında ne düşündüğüne odaklandıkça sosyal kaygısı da artmaktadır (Erözkan, 2011). Bu duygularla kişiler arası ilişkilerden uzaklaşan ve yalnızlaşan kişilerin yaşam doyumu azalmaktadır (Dost, 2007). Bu durumun etkileri yetişkinlerde olduğu gibi ergenlerde de görülmektedir. Anlı (2019), lise öğrencilerinde kişiler arası duyarlılığın “sınıf topluluğu duygusu” üzerinde olumsuz bir etki yarattığını ortaya koymuştur. Sınıf içerisinde kişiler arası duyarlılığı yüksek olan öğrenciler; sınıfın bir parçası gibi hissetmekte zorlanabilmekte ve bunun bir sonucu olarak da sınıf içinde iletişim problemleri, yalnızlık ve akademik başarısızlık yaşayabilmektedir.

İnsan, yaşamı boyunca, diğer insanların varlığına ve yardımına ihtiyaç duyar. Bu nedenle yaşamı kolaylaştıran sosyal becerilerden biri de gerektiği durumlarda yardım arama ve isteme davranışdır. İhtiyaçlarını karşılayabilecek sosyal becerilere sahip olan insanlar, bu süreçleri daha iyi yönetirken çeşitli sosyal becerilere sahip olamayanlar bu süreçlerde zorlanırlar (Bacanlı, 2014). Yardım isteme davranışının doğası incelendiğinde, girişkenliği ve reddedilme ihtimalini göze almayı gerektiren bir eylem olduğu söylenebilir. Wang ve Zhang (2021) yaptıkları çalışmada kişiler arası duyarlılığı olanların, olumsuz değerlendirilme korkusu ve sosyal kaygıları nedeniyle yardım isteme davranışına daha az başvurduklarını göstermiştir.

Alanyazın incelendiğinde kişiler arası duyarlılığın iletişim üzerindeki olumsuz etkilerini azaltmaya yönelik çalışmaların da olduğu görülmüştür. Akgül ve Yavuzer (2019), üniversite öğrencilerine verdikleri “kişiler arası duyarlılık eğitiminin” öğrencilerin empati ve iletişim becerilerini olumlu etkilediğini ortaya koymuştur.

Kişiler Arası Duyarlılık ve Sosyal Zekâ

Kişiler arası ilişkilerde başarıyı ve doyumunu etkileyen önemli bir faktör de sosyal zekâdır. Sosyal zekâ, kişinin kendi ve başkalarının duygu, düşünce ve davranışlarını anlaması, kişiler arası ilişkilerde bunları ustaca idare edebilmesi (Samur, 2008) ve sosyal problemleri çözebilme becerisi (Karagüven, 2015) olarak tanımlanır. Yapılan araştırma sonuçlarına göre; sosyal zekâ ve kişiler arası duyarlılık arasında negatif bir ilişki vardır (Doğan ve Sapmaz, 2012; Bulut 2021). Kısacası, kişilerin sosyal zekâ düzeyleri yükseldikçe kişiler arası duyarlılık düzeyleri düşmekte veya sosyal zekâ düzeyleri düştükçe kişiler arası duyarlılık düzeyleri yükselmektedir.

Sosyal zekânın önemli bir göstergesi de kişinin çatışma çözme becerileridir. Kişiler arası duyarlılığı olanların ilişkileri incelendiğinde, çatışmalar yaşandığı (Smith ve Zautra, 2001) ve bu kişilerin çatışma durumlarını yönetmekte zorlandıkları; çatışmalarında “yüzleşme,” “duygusal ifade” ve “kendini açma” gibi olumlu stratejileri daha az kullandıkları görülmüştür (Aydın, 2013). Bu durum kişilerin ruhsal sağlığını etkilemekte ve çatışmalarını çözme tarzları onların depresyon geliştirip geliştirmeyeceklerinde de etkili olmaktadır (Zhao vd. 2018).

Kişiler Arası Duyarlılık ve Duygusal Zekâ

Salovey ve Mayer (1990), duygusal zekâyı ayrıntılı bir şekilde tanımlamış ve beş ana başlık ile niteliklerini açıklamıştır. Bu niteliklerde ilki, kişinin kendini tanımasını ve yaşadığı duyguyu fark edebilmesini ifade eden *özbilinçtir*. İkincisi, *duyguları idare edebilme* yeteneğidir. Bu yeteneğe sahip kişilerin; kendini yatıştırma, yoğun kaygılardan, olumsuz duygulardan ve alınganlıklardan kurtulmada daha başarılı oldukları ve yaşanan olumsuzluklardan sonra daha kolay toparladıkları belirtilmektedir. Duygusal zekâyı tanımlayan üçüncü nitelik ise, *kendini harekete geçirme* becerisidir. Bu beceri kişinin akış halinde kalabilmesi, duygularını bir amaç etrafında toplayabilmesi, gerektiği durumlarda doyumunu erteleyebilmesi gibi özelliklerle ifade edilmektedir. Dördüncü nitelik, *başkalarının duygularını anlamadır*. Bu nitelikteki temel unsur ise empatidir. Son olarak beşinci nitelik ise, *ilişkileri yürütebilme* becerisi olarak belirtilmektedir. Bu beceri, başkalarının duygularını idare etme yeteneği ile ilgilidir (akt. Goleman, 1995/2010).

Duygusal zekânın nitelikleri incelendiğinde, bu niteliklerin, kişiler arası duyarlılığı olanların sorun yaşadığı alanlar olduğu söylenebilir. Demiray (2018), üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada duygusal zekâ ve kişiler arası duyarlılık arasında negatif yönde bir ilişki bulmuştur. Çalışma, bilişsel çarpıtmaların da duygusal zekânın kişiler arası duyarlılık üzerindeki etkisine kısmi aracı değişken olarak etki ettiğini göstermiştir.

Kişiler Arası Duyarlılık ve Erken Çocukluk Yılları

Kişinin kendine, diğer insanlara ve yaşama dair inançlarının, büyük oranda çocukluk yıllarındaki anne baba tutumlarına ve onlarla olan ilişkilerine dayandığı bilinmektedir. Alanyazın incelendiğinde ebeveyn tutumlarının, kişiler arası duyarlılığa etkisini araştıran az

sayıda araştırmaya rastlanmıştır; fakat kişiler arası duyarlılığın bileşenleri olarak görülen ve bağımsız olarak ele alındığında temellerinin çocukluk yıllarına dayandığı bilinen onay ihtiyacı, ayrılık kaygısı ve kırılmalı iç benlik gibi faktörler, kişiler arası duyarlılık ve ebeveyn tutumları arasında yakın bir ilişki olduğunu düşündürmektedir. Bu konudaki araştırmalardan biri olan Otani ve arkadaşlarının (2014) çalışmasında; kişiler arası duyarlılığın, kişinin geliştirdiği olumsuz benlik algısı ve diğer insanları algılayış biçimi ile ilgili olduğu belirtilmiştir. Bu durumun ise kişiler arası duyarlılık ve bağlanma güvensizliği arasındaki ilişkinin varlığına bir işaret olabileceği ifade edilmiştir. Benzer bir araştırmada Atay (2016), yetişkinlerin erken çocukluk dönemlerinin etkisiyle geliştirdiği bağlanma stilleri ile kişiler arası duyarlılıkları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucuna göre sahip olunan “kayıtsız bağlanma stili” ve “güvenli bağlanma stili” kişiler arası duyarlılık ile pozitif bir ilişki içinde bulunmuştur. “Korkulu bağlanma stili” ile ise negatif yönde bir ilişki belirtilmiştir. Ebeveyn tutumlarının etkisini inceleyen bir başka çalışmada Otani, Suzuki, Matsumoto ve Kamata (2009), ebeveynlerin aşırı koruyuculuğunun, özellikle hemcinsleri olan çocukları üzerinde kişiler arası duyarlılığı artırdığını ortaya koymuştur. Buna ek olarak erkeklerde baba etkisinin yanı sıra anne korumasının da etkisinin olduğu belirtilmiştir. Suzuki ve arkadaşları ise (2012) yine benzer bir sonuç elde ederek özellikle anne bakımının kişiler arası duyarlılığı etkilediğini belirtmiştir.

Kişiler Arası Duyarlılık ve Akıllı Telefon Bağımlılığı

Kişiler arası duyarlılığın, günümüzün en büyük sorunlarından biri olan akıllı telefon bağımlılığı ile ilişkisi; özellikle yurt dışı çalışmalarda merak konusu olmuş ve yapılan birçok araştırmada bu iki değişkenin birbirleriyle etkileşim içinde olduğu görülmüştür (Yang, 2001; Yang, Choe, Baity, Lee ve Cho, 2005; Jang, Hwang ve Choi, 2008; Alavi, Maracy, Jannatifard ve Eslami, 2011; Öcal, 2019).

Sahip olunan kişilik özelliklerinin, akıllı telefon bağımlılığını etkileyen önemli faktörlerden biri olduğu belirtilmektedir (Işık ve Kaptangil, 2018). Alanyazın incelendiğinde; kişide var olan “dışa dönüklük, dürtüsellik, nevrozizm ve yüksek risk alma” gibi kişilik özelliklerinin, akıllı telefon bağımlılığını yordayabileceği görülmüştür (Wang, Huang ve Wu, 2014). Bu durumda nevrozizm ve olumsuz duygularla ilişkili olduğu belirtilen ve bir kişilik özelliği olarak görülen kişiler arası duyarlılığın da (Boyce ve Parker, 1989; Wilhelm, Boyce ve Brownhill, 2004) akıllı telefon bağımlılığını yordayabileceği söylenebilir. Lin ve arkadaşları (2021), bu ilişkiyi doğrulamakta ve buna ek olarak kişiler arası duyarlılığın akıllı telefon bağımlılığı ile ilişkisine *gelişmeleri kaçırma korkusunun (FOMO)* aracılık ettiğini belirtmektedir.

Günlük yaşamlarında yeterince sosyal ilişki içine giremeyen kişilerin, internet üzerinden sosyalleşmeye çalışma ihtimalleri daha fazla olmaktadır. Bu durumu ifade eden “telafi edici internet kullanımı kuramına” göre; sosyal ilişkileri yetersiz olanlar, sanal ortamları kullanarak bu eksikliği telafi etmeye ve olumsuz duygularını azaltmaya yönelirler (Kardefelt-Winther, 2014). Kişiler arası duyarlılığı yüksek kişilerin de gerçek sosyal ortamlardan kaçma eğiliminde oldukları bilinmektedir. Bu nedenle bu kişilerin eksik kalan

sosyal ihtiyaçlarını, sanal ortamlar ve sosyal medya kullanarak telafi etmeye daha fazla eğilim gösterebilecekleri söylenebilir. Diğerlerinin yaşamındaki gelişmeleri takip etmeyi ve bunlardan haberdar olmayı kolaylaştıran *facebook* üzerine yapılan benzer bir araştırma, kişiler arası duyarlılık arttıkça *facebook* bağımlılığının da arttığını ortaya koymuştur (Arabacı, Taş, Kavaslar, Dikmen ve Teke, 2017). You, Zhang, Zhang, Xu ve Chen (2019) ise “benlik saygısı” ve “cep telefonu bağımlılığı” arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmada kişiler arası duyarlılığın, bu iki durum arasında aracı rolü olduğunu ifade etmiştir. Bu çalışmalara ek olarak benzer bir ilişki de internet bağımlılığı ve kişiler arası duyarlılık arasında görülmüş ve farklı yaş grupları üzerinde yapılan bazı çalışmalarda iki değişken arasında pozitif bir ilişki olduğunu ifade edilmiştir (Adalier ve Balkan, 2012; Anlı, 2018).

Kişiler Arası Duyarlılık ve Görünüş Algısı

Geçmişten bu yana toplumlarda dönem dönem değişen standartlaşmış beğeni kalıplarının, kişilerin sahip olduğu vücut algısını da etkilediği görülür. Son yıllarda teknolojinin ve sosyal medyanın artması ile görsellik daha çok öne çıkmış ve insanlar belli standart görünümlere uymaya daha çok özendirilmiştir. Spor ve diyet yapmaya duyulan ilginin de buna paralel olarak arttığı söylenebilir. Dolayısıyla bu durumun psikolojik sonuçlarından biri olarak, istenilen vücut algısına sahip olunmadığında ruhsal sağlığın olumsuz etkilendiği gözlenmiştir.

Kişiler arası duyarlılığa sahip kişilerin, diğerlerinin onun hakkında ne düşündüğüne dair aşırı hassasiyeti, eleştirilme korkuları ve temelde taşıdıkları değersizlik gibi duyguları bu kişilerin dış görünüşleri ile ilgili hassas olabileceklerini işaret eder. Atlas (2004), üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada, yüksek kişiler arası duyarlılığın yüksek “görünüm duyarlılığı” ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Hamann, Wonderlich ve Vander (2009) kişiler arası duyarlılıkta kırılmalı iç benlik alt ölçeğinin, Bulimia testinin puanlarındaki değişkenliği önemli düzeyde açıkladığını ifade etmiştir. Çalışma, kırılmalı bir iç benliği ve olumsuz değerlendirilme korkusu olan genç kadınların, toplumun beklediği “ince ideale” ulaşmak için bulimik davranışlarda bulunabileceğini, böylece toplumdaki standardı yakalayarak bedenleri yüzünden dikkat çekmekten ve incelenmekten kaçınmaya çalıştıklarını belirtmiştir. Bu bulgulara ek olarak Yurdakul (2018) yapılan diyetlerin ve ideal vücut algısına ulaşma çabalarının, başarılı sonuçlanmadığı durumlarda, kişiler arası duyarlılık düzeyinin etkilendiği ortaya koymuştur.

Kişiler Arası Duyarlılık ve Benlik Saygısı

Schaefer (1995) benlik gelişiminin kişinin, çevresindeki insanların onun hakkında ne düşündüğüne dair tahminler geliştirmesiyle başladığını belirtir. Sonrasında sürecin, bu tahminlerden yola çıkarak kendisi hakkında saygı ya da utanç gibi birtakım duygular geliştirmesiyle devam ettiğini ifade eder. Cooley de “ayna benlik” olarak ifade ettiği kavramla kişinin, çevresindeki insanların kendisiyle ilgili geliştirdiği beklentilere ve düşüncelere göre benliğini şekillendirdiğini belirtmiştir (Hood, 2014). Bu süreç incelendiğinde benliğin gelişimi ile kişiler arası duyarlılık arasında yakın bir ilişki olabileceği görülür. Yapılan bir çalışma da

utancı içselleştirme eğilimi olanlarda kişiler arası duyarlılığının daha yüksek olduğu ifade edilmiştir (Nyström, Kjellberg, Heimdahl ve Jonsson, 2018). Kömürcü (2014) ise yüksek kişiler arası duyarlılık düzeyinin, düşük benlik değerini yordadığını belirtmiştir. Benlik saygısı düşük olan kişiler, ilişkilerinde mutlaka bir problem çıkacağı düşüncesi içinde olup ilişki boyunca bu beklentiyle yaşadıkları için eleştirilere daha fazla hassasiyet gösterirler (Rosenberg, 1965). Sonuç olarak düşük benlik saygısı, ilişkilerdeki olumsuz inançların ve beklentilerin etkisiyle reddedilme ve eleştirilme korkusuna neden olur ve kaygıyı artırır (Baldwin ve Main, 2001). Tüm bu bilgiler ışığında bakıldığında, kişiler arası duyarlılık ile benlik saygısı arasında karşılıklı bir etki olduğu söylenebilir.

Kişiler Arası Duyarlılık ve Psikolojik Sağlamlık

Zorlu yaşam olaylarında kimi insanlar daha çok sarsılırken kimi insanlar ise daha çabuk toparlamakta ve daha dayanıklı olmaktadır. Kişiler arasındaki bu farklılık, psikolojik sağlamlık (kendini toparlama gücü/psikolojik dayanıklılık) ile açıklanmaktadır (Angulo-Macias, 2007). Ramirez (2007), psikolojik sağlamlığı depresif durumlardan, hastalıklardan, yaşam akışını etkileyen değişimlerden ve benzer olumsuz yaşantılardan sonra hızlı bir şekilde iyileşme becerisi, sarsıldıktan sonra önceki durumuna kolayca geri dönebilme ve esneklik olarak tanımlamıştır. Kişiler arası duyarlılık ile psikolojik sağlamlık arasında ise negatif bir ilişki bulunmuştur (Bulut, 2021). Psikolojik sağlamlık ve kişiler arası duyarlılık arasındaki ilişkiyi inceleyen Bilgin de (2020), uygulanan kişiler arası duyarlılık ölçeğinin “atılgan olmayan davranışlar” ve “kişiler arası kaygı ve bağımlılık” alt faktörleri ile psikolojik sağlamlık arasında negatif bir ilişki olduğunu belirtmiştir. Ayrıca psikolojik sağlamlığı düşük kişilerin, karşılaştıkları zorlu olaylara karşı aktif bir şekilde çözüm üreterek ya da rahatlamaya çalışarak değil; çekingen kalarak ve sorunlardan kaçarak tepki verdikleri ifade edilir (Soderstrom, Dolbier, Leiferman ve Steinhardt, 2000).

Kişiler Arası Duyarlılık ve Depresyon

Kişiler arası duyarlılık ve depresyon arasındaki ilişki birçok araştırmaya konu olmuş ve birçok ülkede araştırılmıştır. Yapılan bazı araştırmalar kişiler arası duyarlılığın kişide depresyon gelişimi için bir risk faktörü olduğunu ortaya koymuştur. Örneğin, Sakado ve arkadaşları (1999) Japonya’da yaptıkları çalışmayla, kişiler arası duyarlılığı yüksek kişilerin “yaşam boyu depresyon” yaşama riskinin arttığını göstermiştir. Benzer şekilde Kanada’da yapılan bir araştırmada da kişiler arası duyarlılığın, üniversite öğrencilerinde öz-saygı ve depresif belirtileri yordadığı bulunmuştur (McCabe, Blankstein ve Mills, 1999). Türkiye’de yapılmış bir başka çalışmada da alanyazındaki diğer çalışmalara benzer olarak kişiler arası duyarlılık ve depresyon arasında anlamlı bir ilişki olduğu ortaya konmuştur (Erözkan, 2005). Bu çalışmalara ek olarak Çin’de yapılmış boylamsal bir çalışma, kişiler arası duyarlılığın “zihinsel sıkıntı” (depresyon, kaygı ve stres) ile ilişki gösterdiğini; ergenlerde yeni başlayan “kısmi zihinsel sıkıntı” ve saldırganlığı ise yordayabileceğini belirtmiştir (Sun vd., 2020). Dolayısıyla kişiler arası duyarlılık, depresif bozuklukların gelişimi için bir risk faktörü olarak görülmekte ve depresyona yatkın olan kişilerin özelliklerinden biri olmaktadır (Harb,

Heimberg, Fresco, Scheiner ve Liebowitz, 2002). Bu bulgulara ek olarak bazı araştırmalar da, bir psikolojik bozukluğu olan kişilerde kişiler arası duyarlılığın daha yüksek olduğuna ilişkin bulgular elde etmiştir (Vidyanidhi ve Sudhir, 2009; Bulut, 2021). Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir başka çalışmada da geçmiş travmalardan kaynaklanan travma sonrası stres bozukluğunun (TSSB), kişiler arası duyarlılık ile ilişkili olduğu; "TSBB"nin kişiler arası duyarlılık üzerindeki etkisine "aleksitimi"nin aracılık ettiği belirtilmektedir (Slanbekova, Chung, Karipbaev, Sabirova ve Alimbayeva, 2019).

Çocukluk çağında yaşanan travmalar ile yetişkinlikte ortaya çıkan psikopatolojik belirtiler arasındaki ilişkiyi inceleyen Kaya (2020) elde ettiği bulgularda; çocuklukta yaşanan bu travmaların, yetişkinlikte kişiler arası duyarlılık geliştirmede bir risk faktörü olabileceğini işaret etmiştir. Yapılan başka araştırmalar ise psikolojik rahatsızlıkların yanı sıra bazı kronik hastalıkların da kişinin ruhsal sağlığını etkilediğini ve bu hastalarda kişiler arası duyarlılık düzeyinin arttığını göstermiştir (Eren vd., 2007; Zhao vd., 2018). Benzer bir ilişkiyi araştıran Marin ve Miller (2013) ise, sağlık alanında yapılmış 76 farklı araştırmayı inceleyerek; kişiler arası duyarlılıkla ilgili yapılarla sahip kişilerin, kalp-damar hastalıkları ve bulaşıcı hastalıklar açısından risk altında olduğunu belirtmiştir.

Kişiler Arası Duyarlılık ve Bilişsel Çarpıtmalar

Beck (1995), kişilerin kendilerine ilişkin olumsuz inançlarının, olayları algılama ve değerlendirme aşamalarında bilişsel hatalar (çarpıtmalar) yapmalarına neden olduğunu belirtir. Bu yönüyle bakıldığında kişiler arası duyarlılığı olanların değersizlik ve yetersizlik gibi olumsuz şemaları ve diğerlerinin ne düşündüğüne ilişkin hatalı çıkarımları; kişiler arası duyarlılığın bilişsel çarpıtmalar içeren bir özellik olduğunu gösterir. Vidyanidhi ve Sudhir (2009) sosyal kaygı ve depresyonu olan bir örnekte daha fazla "işlevsiz bilişin" daha yüksek kişiler arası duyarlılık düzeyi ile pozitif yönde ilişkili olduğunu ifade etmiştir. Demiray (2018) ise yaptığı çalışma ile kişiler arası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların, kişiler arası duyarlılığı yordayabildiğini belirtmektedir. Çalışmada elde edilen bir diğer bulgu ise kişiler arası duyarlılık düzeyinin, sosyal destek ile karşılaştırıldığında farklılaşmadığıdır. Bu durum da kişiler arası duyarlılığın dış etkenlerden çok kişinin içsel süreçlerinden etkilendiğine işaret etmektedir.

Kişiler Arası Duyarlılık ve Deneysel Çalışmalar

Alanyazın incelendiğinde kişiler arası duyarlılık düzeyini azaltmaya yönelik yapılan çalışmaların anlamlı sonuçlar elde ettiği görülür. Yapılan uygulamaların ise çoğunlukla bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı olduğu gözlenmiştir. Kişiler arası duyarlılığı olanların olumsuz inançları (Derogatis ve Cleary, 1977) ve ilişkilerindeki bilişsel çarpıtmaları (Demiray, 2018) nedeniyle bilişsel davranışçı müdahale yöntemlerine uygun oldukları düşünülebilir.

Sarısoy (2011), üniversite öğrencilerine yönelik yapılan "bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışma" uygulamasının, öğrencilerin kişiler arası duyarlılık düzeyini azalttığını ve bu durumun ilerleyen aylarda da devam ettiğini ifade etmiştir. Sarısoy,

aynı çalışmada öğrencilerin kişiler arası duyarlılık düzeyinin okuduğu bölümden memnun olanlar ve olmayanlar arasında anlamlı düzeyde farklılaştığını belirtmiştir. Üniversite öğrencileri ile yapılan benzer bir çalışmada Hiçdurmaz ve Öz (2016), yapılan “bilişsel davranışçı grupla psikolojik danışma” uygulamasından sonra sadece kişiler arası duyarlılık düzeyinin değil; “umutsuz” ve “itaatkâr” başa çıkma tutumu ile “otomatik düşünce” düzeyinin de düştüğünü belirtmektedir. Grupla psikolojik danışmanın sonrasında ve izleme döneminde “kendine güvenen”, “iyimser” ve “sosyal destek arama” gibi olumlu başa çıkma yöntemlerinde de artma olduğunu ifade edilmiştir. Lise öğrencileri ile çalışan Anlı (2017) ise; “boyun eğici davranışları azaltmaya yönelik” yapılan bilişsel davranışçı psiko-eğitim çalışmasının, öğrencilerin boyun eğici davranışlarının yanı sıra kişiler arası duyarlılık, öfke ve düşmanlık düzeylerini de azalttığını ortaya koymuştur. Daha özel bir örneklem seçen Bell ve Freeman (2014), kötülük görme (perseküsyon) sanrıları olan on bir hastayla yaptığı çalışmada kişiler arası duyarlılığı azaltmaya yönelik uyguladıkları bilişsel davranışçı terapinin, hastaların hem kişiler arası duyarlılık düzeyini düşürdüğünü hem de kötülük göreceklere ilişkin sanrılarını azalttığını ifade etmiştir. Sapmaz (2011) ise “sosyal kaygı” “reddedilme duyarlılığı” ve “kişiler arası duyarlılığın” ilgili araştırmalar ve kuramsal çerçeve incelendiğinde benzer öğeler taşıdığını ve bu yüzden üniversite öğrencileri için hazırlanan “sosyal kaygıyı azaltmaya yönelik bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın” bu üç değişkenin hepsi üzerinde etkili olacağını düşünmüştür. Bu varsayımın sınındığı çalışmada yapılan grupla psikolojik danışma uygulamaları, beklendiği şekilde “sosyal kaygı” “reddedilme duyarlılığı” ve “kişiler arası duyarlılık” düzeylerini düşürmüş ve bu etki uygulama sonrasında da devam etmiştir. Yapılan araştırmalar göstermiştir ki hem kişiler arası duyarlılığı hem de kişiler arası ilişkileri olumsuz etkileyen faktörleri azaltmaya yönelik yapılan bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışma uygulamaları, olumlu sonuçlar elde etmiş ve kişiler arası duyarlılık düzeyini düşürmüştür.

Sonuç, Tartışma ve Öneriler

Bu çalışmada, kişiler arası duyarlılığın kuramsal temeline, bileşenlerine, kişi üzerindeki etkilerine, hangi durumlarda yoğunlaştığına, nelerden etkilenip neleri etkilediğine, nelerle birlikte görüldüğüne ve nasıl bir müdahale yönteminin düzeyini düşürdüğüne dair bilgiler, ilgili alanyazın kapsamında açıklanmış ve tartışılmıştır.

Kişiler arası duyarlılığın birden çok bileşene sahip kompleks bir yapı olduğu söylenebilir. Bu yapı kişide -değersizlik ve yetersizlik inancı (Derogatis vd., 1974), diğerlerinin tepkilerini hatalı bir şekilde olumsuz algılama eğilimi (Boyce vd., 1992), diğerleri üzerinde bıraktığı izlenimden aşırı endişe duyma, bunlarla bağlantılı olarak sürekli hissedilen eleştirilme ve reddedilme korkuları, kırılabilirlik ve ardından gelen sosyal kaygı, çekingen ve boyun eğici davranışlar- ile kendini göstermektedir (Boyce ve Parker, 1989). Böylece kişiler arası duyarlılık, kişinin yaşamında bilişsel, duygusal, sosyal ve davranışsal boyutlara sahip kapsamlı bir özellik olarak ortaya çıkmaktadır.

Yaygın ve olumsuz etkileriyle kişiyi psikolojik olarak kırılğan ve hassas duruma getiren bu özelliğin birçok psikolojik değişken ile ilişkisi olduğu görülür. Bu nedenle bu çalışmanın bir amacı da kişiler arası duyarlılık ile ilişkili bulunmuş unsurların alanyazın aracılığı ile ortaya konmasıdır. Açığa çıkarılan bu ilişkilerin, ruh sağlığı alanındaki akademik ve klinik çalışmalarda hem kişiler arası duyarlılık vakalarına hem de ilişkili bulunduğu değişkenlere yönelik planlanan müdahale yöntemlerine; kapsamın belirlenmesi ve yöntemlerin çeşitlendirilmesi konusunda ışık tutacağı düşünülmüştür. Bu kapsamda, örneğin, yapılan bazı araştırmalarda kişiler arası duyarlılığın ruhsal bir hastalık ya da travma geçmişi ile ilişkili olduğu görülmüştür. Bu nedenle mevcut ruhsal bozukluğu ya da depresyonu olan kişilerde olası kişiler arası duyarlılık varlığının da göz önünde tutulması gereken bir faktör olduğu anlaşılmıştır. Alanyazın incelendiğinde kişiler arası duyarlılığın en görünür etkilerinin sosyal problemlerde ortaya çıktığı söylenebilir. Kişiler arası duyarlılığı olanlar, yaşadıkları reddedilme ve eleştirilme korkuları nedeniyle sosyal kaygı yaşarlar. Bu kişilerin aynı zamanda düşük sosyal ve duygusal zekâya sahip olduğu, duygularıyla ve kişiler arası çatışmalarla baş etmekte zorlandığı görülür. Dolayısıyla, bu kişilerde ilişkilerden kaçınma, daha çekingen ve daha yalnız olma görülebilir. Günümüzde akıllı telefonlar ile birlikte gittikçe daha çok insanın, gerçek sosyal ortamlar yerine sanal ortamları tercih ettiği ve teknoloji bağımlılığının arttığı bilinmektedir. Bu duruma yatkınlıkta, kişiler arası duyarlılık bir risk faktörü olabilir. Çalışmalar internet bağımlılığı ve kişiler arası duyarlılık arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Artan sosyal medya kullanımıyla maruz kalınan mükemmellik normları ise bu kişiler için daha zorlayıcı bir unsur olabilir. Bu dış etkenlerle; düşük benlik saygısı, değersizlik inancı, kabul görmeme korkusu gibi iç etkenlerin birleşmesi, bu kişilerde görünüş duyarlılığına ve yeme bozukluklarına yatkınlığa yol açabilir. Bu noktada kişinin temeldeki değersizlik inancının, kırılğan bir psikolojiye neden olduğu söylenebilir. Bu çalışma kapsamında derlenen bu ilişkiler, kişiler arası duyarlılığın başka hangi durumlarda akla gelmesi gerektiği konusunda fikir vermektedir. Böylece elde edilen bu bilgilerle yapılan müdahale yöntemlerinin ya da akademik çalışmaların içeriği zenginleştirilebilir.

Mevcut araştırmalar incelendiğinde; kişiler arası duyarlılığı azaltmaya yönelik çalışmaların bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışma uygulamalarında yoğunlaştığı görülür. Böylece sahip olunan bilişsel çarpıtmalar ve olumsuz temel inançlar değiştirilerek olumlu etkiler yaratmak amaçlanmıştır. Alanyazındaki çalışmalar bu müdahale yöntemlerinin işe yaradığını göstermiştir. Yapılan bu çalışmalara ek olarak kişiler arası duyarlılığın duygusal ve davranışsal boyutlarına yönelik yapılacak müdahale yöntemlerinin de olumlu etkiyi arttırabileceği ve hızlandırabileceği söylenebilir. Ayrıca kişiler arası duyarlılığın davranışsal boyutunu ifade eden girişken olamama, çekingenlik, iddialı davranışlarda bulunamama, başkalarına ters düşecek söylemlerden ve sosyal ortamlardan kaçınma gibi davranışların, kişinin toplumsallaşma sürecine engel olarak bu süreçte geliştirilmesi gereken sosyal becerilerin edinilememesine neden olduğu ifade edilebilir. Bu nedenle kazanılamamış ya da çok fazla deneyimlenmemiş çeşitli sosyal becerilerin geliştirilmesine yönelik grupla psikolojik danışma ve psikodrama gibi çalışmaların yapılması

olumlu etkiler sağlayabilir. Bunların yanı sıra yaşantıya dayalı davranışsal müdahalelerin ve sosyal beceri geliştirici çalışmaların da kişiler arası duyarlılığı azaltmaya yönelik müdahale yöntemlerine daha çok dâhil edilmesi önerilebilir.

Kişiler arası duyarlılığın yurt içi ve yurt dışı çalışmalarda büyük oranda üniversite öğrencileri ile incelendiği, bazı örneklerde yetişkin ve klinik grupların da var olduğu fakat çocuk ve ergen grupla yapılan çalışmaların oldukça sınırlı olduğu görülmüştür. Bu nedenle ulaşılabildiği kadarıyla kişiler arası duyarlılığın daha küçük yaşlarda kendini nasıl gösterdiği, nasıl ilerlediği ve nasıl müdahale edilebileceği ile ilgili yeterli araştırma verileri bulunmamıştır. Kişiler arası duyarlılığın da bir kişilik özelliği olduğu ve tüm kişilik özellikleri gibi en çok çocukluk döneminden ve ebeveyn tutumlarından etkileneceği söylenebilir. Bu nedenle böylesi kapsamlı ve ruh sağlığını olumsuz etkileyen bu özelliği incelerken ebeveyn tutumlarıyla ilişkisine ve çocukluk dönemine yönelik çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Kişiler arası duyarlılığın kişinin yaşamını olumsuz etkilemesini önlemek için; erken çocukluk yılları ile ilgili yapılacak bu çalışmaların, çocuk gelişimi ve anne baba tutumlarına yönelik hem kuramsal hem de uygulamaya yönelik çalışmalara bilgi sağlayacağı düşünülmektedir.

Kaynakça

- Adalier, A. ve Balkan, E. (2012). The relationship between internet addiction and psychological symptoms. *International Journal of Global Education*, 1(2), 42-49.
- Adler, A. (2000). *Yaşama Sanatı*. (Çev: K. Şipal). İstanbul: Say Yayınları. (Orijinal eserin yayın tarihi 1929).
- Akgül, N. ve Yavuzer, N. (2019). Kişilerarası duyarlılık eğitiminin üniversite öğrencilerinin empati ve iletişim becerilerine etkisi. *Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*. 14(2) , 539-554.
- Alavi, S. S., Maracy, M. R., Jannatifard, F. ve Eslami, M. (2011). The effect of psychiatric symptoms on the internet addiction disorder in Isfahan's University students. *Journal Of Research İn Medical Sciences: The Official Journal Of Isfahan University Of Medical Sciences*, 16(6), 793.
- Angulo-Macias, G. (2007). *Resiliency despite poverty in childhood. A review of the literature*. (Unpublished Doctoral Thesis). Alliant International University, California.
- Anlı, G. (2017). *Boyun eğici davranışları azaltmaya yönelik bilişsel davranışçı psiko-eğitim programının kişilerarası duyarlılık, öfke ve düşmanlık (hostilite) üzerine etkisi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Anlı, G. (2018). Kişilerarası duyarlılık ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(1), 103-118.
- Anlı, G. (2019). Sınıf topluluğu duyusu ile kişilerarası duyarlılık arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Journal of Progressive Education*, 15(5), 371-379.
- Arabacı, L. B., Taş, G., Kavaslar, İ., Dikmen, M. ve Teke, C. (2017). Hemşirelik öğrencilerinin sosyotropi-otonomi kişilik özellikleri ve kişilerarası duyarlılıkları ile facebook bağımlılıkları arasındaki ilişki. *Bağımlılık Dergisi*, 18(3), 69-79.
- Atay, S. (2016). *Evli bireylerde bağlanma stillerinin kişiler arası duyarlılıkları ile ilişkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Atlas, J. G. (2004). Interpersonal sensitivity, eating disorder symptoms, and eating/thinness expectancies. *Current Psychology*, 22(4), 368-378.
- Aydın, A. (2013). *Hemşirelerin kişiler arası duyarlılık ve çatışma çözme yaklaşımları*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Ayduk, O., Downey, G., ve Kim, M. (2001). Rejection sensitivity and depressive symptoms in women. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(7), 868-877.
- Bacanlı, H. (2014). *Sosyal beceri eğitimi*. Ankara: Pegem Akademi.
- Baldwin, M.W., & Main, K.J. (2001). The cued activation of relational schemas in social anxiety. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 1637-1647.
- Beck, J. S. (1995). *Cognitive therapy: basics and beyond*. New York: The Guilford Press.
- Bell, V. ve Freeman, D. (2014). A pilot trial of cognitive behavioural therapy for interpersonal sensitivity in individuals with persecutory delusions. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 45(4), 441-446.
- Bilgin, O. (2020). Relationship Between Interpersonal Sensitivity and Psychological Resilience. *International Online Journal of Educational Sciences*, 12(5), 10-12.
- Boyce, P., Hickie, I., Parker, G., Mitchell, P., Wilhelm, K. ve Brodaty, H. (1992). Interpersonal sensitivity and the one-year outcome of a depressive episode. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 26, 156-161.

- Boyce, P. ve Mason, C. (1996). An overview of depression-prone personality traits and the role of interpersonal sensitivity. *Australian and New Zealand Journal Of Psychiatry*, 30, 90-103.
- Boyce, P. ve Parker, G. (1989). Development of a scale to measure interpersonal sensitivity. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 23(3), 341-351.
- Boyce, P., Parker, G., Barnett, B., Cooney, M. ve Smith, F. (1991). Personality as a vulnerability factor to depression. *British Journal Of Psychiatry*, 159, 106-114.
- Bulut, G. (2021). *Yetişkinlerde psikolojik sağlamlık ile sosyal zekâ seviyesi ve kişilerarası duyarlılık arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Dağ, İ. (1991). Belirti Tarama Listesi'nin (Scl-90-R) üniversite öğrencileri için güvenilirliği ve geçerliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 2(1).
- Demiray, N. (2018). *Üniversite öğrencilerinde duygusal zekâ ve kişilerarası duyarlılık arasındaki ilişki: kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların aracı rolü*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Derogatis, L. R. ve Cleary, P. A. (1977). Confirmation of the dimensional structure of the SCL-90: A study in construct validation. *Journal of Clinical Psychology*, 33(4), 981-989.
- Derogatis, L.R., Lipman, R.S., Rickels, K., Uhlenhuth, E.H. ve Covi, L. (1974). The hopkins symptom checklist (HSCL): a self-report symptom inventory. *Behavioral Science*, 19(1), 1-15.
- Doğan, T. ve Sapmaz, S. (2012). Kişilerarası duyarlılık ölçeğinin Türk üniversite öğrencilerinde psikometrik analizi. *Kuramsal Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5(2), 143-155.
- Dost, M.T. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(22), 132-143
- Downey, G. ve Feldman, S. I. (1996). Implications of rejection sensitivity for intimate relationships. *Journal of personality and social psychology*, 70(6), 1327-1343.
- Dökmen, Ü. (2005). *İletişim çatışmaları ve empati* (31. baskı). İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Eren, İ., Şahin, M., Cüre, E., İnanlı, İ. Ç., Tunç, Ş. E. ve Küçük, A. (2007). Ankilozan spondilit hastalarında psikiyatrik belirtiler ile yeti yitimi ve yaşam kalitesi arasındaki etkileşimler. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 44(1), 1-9.
- Erol, S. (2020). *Beliren yetişkinlerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri ile kişilerarası duyarlılık ve mükemmeliyetçilik düzeyleri arasındaki ilişki*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi, Cerrahpaşa Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Erözkan, A. (2004). Üniversite öğrencilerinin kişilerarası duyarlılıkları ile reddedilme duyarlılıklarının bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5(2), 85-98.
- Erözkan, A. (2005). Üniversite öğrencilerinin kişilerarası duyarlılık ve depresyon düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14, 129-155.
- Erözkan, A. (2011). Sosyal kaygının yordayıcıları olarak kaygı duyarlılığı, benlik saygısı ve kişilerarası duyarlılık. *İlköğretim Online*, 10(1), 1-10.
- Goleman, D. (2010). *Duygusal zeka neden IQ'dan daha önemlidir?* (33. baskı). (Çev: B. S. Yüksel) İstanbul: Varlık Yayınları. (Orijinal eserin yayın tarihi 1995).
- Hamann, D. M., Wonderlich-Tierney, A. L. ve Vander Wal, J. S. (2009). Interpersonal sensitivity predicts bulimic symptomatology cross-sectionally and longitudinally. *Eating behaviors*, 10(2), 125-127.

- Harb, G. C., Heimberg, R. G., Fresco, D. M., Scheiner, F. R. ve Liebowitz, M. R. (2002). The psychometric properties of interpersonal sensitivity measure in social anxiety disorder. *Behavior Research and Therapy*, 40, 961-979.
- Hiçdurmaz, D. ve Öz, F. (2016). Interpersonal sensitivity, coping ways and automatic thoughts of nursing students before and after a cognitive-behavioral group counseling program. *Nurse Education Today*, 36, 152-158.
- Hood, B. (2014). *Benlik yanılması* (Çev: E. Özdemir). İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Işık, M. ve Kaptangil, İ. (2018). Akıllı telefon bağımlılığının sosyal medya kullanımı ve beş faktör kişilik özelliği ile ilişkisi: Üniversite öğrencileri üzerinden bir araştırma. *Itobiad: Journal of the Human & Social Science Researches*, 7(2).
- Jang, K. S., Hwang, S. Y. ve Choi, J. Y. (2008). Internet addiction and psychiatric symptoms among Korean adolescents. *Journal of School Health*, 78(3), 165-171.
- Karagüven Ü.M.H. (2015). Empati ve sosyal zekâ. *International Journal of Social Science*. 34, 187-97.
- Kardefelt-Winther, D. (2014). A conceptual and methodological critique of internet addiction research: towards a model of compensatory internet use. *Computers in Human Behavior*, 31, 351-354.
- Kaya, Ö. (2020). *Çocukluk çağı travmalarının akılcı olmayan inançlar ve psikopatolojik belirtiler ile ilişkisinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kırık, A. M. ve Sönmez, M. (2017). İletişim ve mutluluk ilişkisinin incelenmesi *İnönü Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi (İNİF E-Dergi)*, 2(1), 15-26.
- Kömürcü, B. (2014). *Erken dönem uyumsuz şemalar, ebeveynlik biçimleri ve psikolojik belirtiler ile psikolojik dışlanmanın tehdit ettiği ihtiyaçlar arasındaki ilişkiler*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kumari, R. S., Sudhir, P. M. ve Mariamma, P. (2012). Perfectionism and interpersonal sensitivity in social phobia: The interpersonal aspects of perfectionism. *Psychological Studies*, 57(4), 357-368.
- Liebowitz, M. R., Gorman, J. M., Fyer, A. J. ve Klein, D. F. (1985). Social phobia: Review of a neglected anxiety disorder. *Archives Of General Psychiatry*, 42(7), 729-736.
- Lin, L., Wang, X., Li, Q., Xia, B., Chen, P. ve Wang, W. (2021). The influence of interpersonal sensitivity on smartphone addiction: a moderated mediation model. *Frontiers in Psychology*, 2787. doi: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.670223>
- Marin, T. J. ve Miller, G. E. (2013). The interpersonally sensitive disposition and health: an integrative review. *Psychological Bulletin*, 139(5), 941.
- McCabe, R. E., Blankstein, K. R. ve Mills, J. S. (1999). Interpersonal sensitivity and social problem solving: Relations with academic and social self-esteem, depressive symptoms, and academic performance. *Cognitive Therapy and Research*, 23, 587-604.
- Mohammadian, Y., Mahaki, B., Dehghani, M., Vahid, M. A. ve Lavasani, F. F. (2018). Investigating the role of interpersonal sensitivity, anger, and perfectionism in social anxiety. *International journal of preventive medicine*, 9.
- Nyström, M. B., Kjellberg, E., Heimdahl, U. ve Jonsson, B. (2018). Shame and interpersonal sensitivity: Gender differences and the association between internalized shame coping strategies and interpersonal sensitivity. *Bulletin of the Menninger Clinic*, 82(2), 137-155.
- Otani, K., Suzuki, A., Matsumoto, Y. ve Kamata, M. (2009). Parental overprotection increases interpersonal sensitivity in healthy subjects. *Comprehensive Psychiatry*, 50(1), 54-57.

- Otani, K., Suzuki, A., Matsumoto, Y., Şibuya, N., Sadahiro, R. ve Enokido, M. (2014). Correlations of interpersonal sensitivity with negative working models of the self and other: evidence for link with attachment insecurity. *Ann Gen Psychiatry*, 13(1), 1-4.
- Öcal, N. Ü. (2019). *Üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı riski, uyku kalitesine etkisi ve ruhsal belirtiler ile ilişkisi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.
- Ramirez E. R. (2007). Resilience: a concept analysis. *Nursing Forum*, 42, 73-82.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. New Jersey: Princeton University Press.
- Rudolph, J., ve Zimmer-Gembeck, M. J. (2014). Parent relationships and adolescents' depression and social anxiety: Indirect associations via emotional sensitivity to rejection threat. *Australian Journal of Psychology*, 66(2), 110-121.
- Sakado, K., Sato, T., Uehara, T., Sakado, M., Kuwabara, H. ve Someya, T. (1999). The association between the high interpersonal sensitivity type of personality and a lifetime history of depression in a sample of employed Japanese adults. *Psychological Medicine*, 29(5), 1243-1248.
- Samur Ö.A. (2008). Okul öncesi öğretmenlerinin duygusal zekâ yetenekleri iş doyumları ve tükenmişlik düzeylerinin bazı değişkenler. *Elementary Education Online*. 7, 578-99.
- Sapmaz, F. (2011). *Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın sosyal anksiyete, reddedilme duyarlılığı ve kişilerarası duyarlılık üzerine etkisi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Sarısoy, M. (2011). *Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin ruhsal belirti düzeylerine etkisi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Schaefer, R. T. (1995). *Sociology* (7. edition). Boston: McGraw- Hill.
- Slanbekova, G. K., Chung, M. C., Karipbaev, B. I., Sabirova, R. S. ve Alimbayeva, R. T. (2019). Posttraumatic stress and interpersonal sensitivity: Alexithymia as mediator and emotional expressivity as moderator. *Psychiatric Quarterly*, 90(1), 249-261.
- Smith, B. W. ve Zautra, A. J. (2001). Interpersonal sensitivity and reactivity to spousal conflict in healthy older women. *Personality and Individual Differences*, 31, 915-923.
- Soderstorm, M., Dolbier, C., Leiferman, J. ve Steinhardt, M. (2000). The relationship of hardiness, coping strategies, and perceived stress to symptoms of illness. *Journal of Behavioral Medicine*, 23(3), 311-327.
- Sun, J., Zhang, X., Wang, Y., Wang, J., Li, J. ve Cao, F. (2020). The associations of interpersonal sensitivity with mental distress and trait aggression in early adulthood: a prospective cohort study. *Journal of affective disorders*, 272, 50-57.
- Suzuki, A., Matsumoto, Y., Şibuya, N., Ryoichi, S., Kamata, M., Enokido, M., Goto, K. ve Otani, K. (2012). Interaction effect between the BDNF Val66Met polymorphism and parental rearing for interpersonal sensitivity in healthy subjects. *Psychiatry Research*, 200(2-3), 945-948.
- Vidyanidhi, K. ve Sudhir, P. M. (2009). Interpersonal sensitivity and dysfunctional cognitions in social anxiety and depression. *Asian Journal of Psychiatry*, 2(1), 25-28.
- Wang, C. ve Zhang, Y. (2021). New employees' interpersonal sensitivity and help-seeking behavior: Fear of negative evaluation and social anxiety as mediators. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 49(10), 1-10.

- Wang, H., Huang, H. ve Wu, H. M. (2014). The relationship between personality characteristics of college students and mobile phone dependence: the mediating role of social anxiety. *Chinese Journal of clinical psychology*, 22, 447-450.
- Wilhelm, K., Boyce, P. ve Brownhill, S. (2004). The relationship between interpersonal sensitivity, anxiety disorders and major depression. *Journal of Affective Disorders*, 79, 33-4.
- Yang, C.K. (2001). Sociopsychiatric characteristics of adolescents who use computers to excess. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 104(3), 217-222.
- Yang, C. K., Choe, B. M., Baity, M., Lee, J. H. ve Cho, J. S. (2005). SCL-90-R and 16PF profiles of senior high school students with excessive internet use. *Canadian Journal Of Psychiatry*, 50(7), 407-414.
- You, Z., Zhang, Y., Zhang, L., Xu, Y. ve Chen, X. (2019). How does self-esteem affect mobile phone addiction? The mediating role of social anxiety and interpersonal sensitivity. *Psychiatry research*, 271, 526-531.
- Yurdakul, S. (2018). *Diyet, vücut algısı, umut ve kişilerarası duyarlılık arasındaki ilişkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Zhao, X., Wu, M., Zhang, D., Sun, Y., Yang, Y., Xie, H., Su, Y., Jia, J. ve Zhang, S. (2018). The relationship of interpersonal sensitivity and depression among patients with chronic atrophic gastritis: the mediating role of coping styles. *Journal of Clinical Nursing*, 27(5-6), 984-991.