



Predictors of Loneliness among University Students in Turkey: Shyness and Gender

Mine MUYAN-YILIK^{a*}, Gökçe SANCAK-AYDIN^b, Ayhan DEMİR^c

^aİzmir Demokrasi Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, İzmir/Türkiye

^bBozok Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Yozgat/Türkiye

^cOrta Doğu Teknik Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Ankara/Türkiye



Article Info

DOI: 10.14812/cuefd.293221

Article history:

Received 22.02.2017

Revised 01.12.2017

Accepted 17.12.2017

Keywords:

Loneliness,

Shyness,

Gender,

University students.

Abstract

The purpose of the study was to investigate how well shyness and gender predicted loneliness levels of university students. The UCLA Loneliness Scale, the Cheek and Buss Revised Shyness Scale and a personal information sheet were used to collect data. The sample of the study was 375 (242 female, 133 male) university students from different departments of a state university in Turkey. Multiple Regression Analysis was used to analyze the data. The results showed that the regression model containing shyness and gender explained 33% of the total variance in loneliness. Specifically, while shyness was found to significantly and positively predict loneliness, male participants were found to have higher loneliness levels than female participants in the current study. Some implications of the present findings were discussed in the study.

Türkiye'deki Üniversite Öğrencileri Arasında Yalnızlığın Yordayıcıları: Utangaçlık ve Cinsiyet

Makale Bilgisi

DOI: 10.14812/cuefd.293221

Makale Geçmişi:

Geliş 22.02.2017

Düzeltilme 01.12.2017

Kabul 17.12.2017

Anahtar Kelimeler:

Yalnızlık,

Utangaçlık,

Cinsiyet,

Üniversite öğrencileri.

Öz

Bu çalışmanın amacı, utangaçlık ve cinsiyetin üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerini ne derece yordadığını incelemektir. Veri toplamak amacıyla UCLA Yalnızlık Ölçeği, Gözden Geçirilmiş Cheek ve Buss Utangaçlık Ölçeği ve kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Çalışmanın örneklemini Türkiye'deki bir devlet üniversitesinin farklı bölümlerinde öğrenim gören 375 (242 kadın, 133 erkek) üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Veri analizi için Çoklu Regresyon Analizi kullanılmıştır. Sonuçlar utangaçlık ve cinsiyeti içeren regresyon modelinin yalnızlığın toplam varyansının % 33'ünü açıkladığını göstermiştir. Utangaçlık yalnızlığı anlamlı düzeyde ve olumlu yönde yordarken, erkek katılımcıların kadın katılımcılara kıyasla daha yüksek yalnızlık düzeylerine sahip oldukları bulunmuştur. Bu bulgulardan ortaya çıkan bazı sonuçlar çalışmada tartışılmıştır.

Introduction

Being socially connected is a basic human need which has been found to be associated with improved physical and psychological functioning (Baumeister & Leary, 1995; Townsend & McWhirter, 2005). However, the inability to meet this need often results in the greater risk for poor mental health (see Heinrich & Gullone, 2006, for a review). Defined as a discomforting experience that occurs when people feel their social network is deficient, either quantitatively or qualitatively (Peplau & Perlman, 1982), loneliness is a natural consequence of the human need of being connected (Rotenberg, 1999).

* Author: mine.muyan@idu.edu.tr

Loneliness has been contended as a basic fact of life that is experienced by everyone at some points in their lives with different degrees (Heinrich & Gullone, 2006). Although it is a natural experience of almost all people, it is not possible to underestimate its influence on individuals' mental health since loneliness has been found to be associated with greater adverse outcomes, from less severe outcomes such as more negative emotions to severe outcomes such as less life satisfaction, higher anxiety, higher depression, and even higher suicide risk (see Cacioppo, Grippo, London, Goossens, & Cacioppo, 2015; Hawkey & Cacioppo, 2010; Heinrich & Gullone, 2006, for reviews). Despite the fact that every age group experiences loneliness, the specific age groups of adolescence and young adulthood have been concluded to be more vulnerable for developing loneliness (Brennan, 1982; Rubenstein & Shaver, 1982). Consistently, Ponzetti (1990) highlighted the higher vulnerability of adolescents and young adults and referred to loneliness as a common problem in university students in his review on the empirical research concerning loneliness among university students. Therefore, it may be especially important to study loneliness in this particular population of university students to identify the ones with higher loneliness levels in order to provide necessary services before they may engage in adverse outcomes linked to loneliness.

One variable that has been consistently linked to loneliness is shyness (Heinrick & Gullone, 2006). Defined by the anxiety one experiences in social interactions and as the inhibition of interpersonal behaviors due to the concerns related to interpersonal evaluations (Buss, 1980; Leary, 1986), shyness is also an important factor for social relationships whose link with and prediction of loneliness was confirmed in many studies across different cultures (e.g., Anderson & Harvey, 1988; Ashe & McCutcheon, 2001; Baş, 2010; Bian & Leung, 2015; Cacioppo et al., 2000; Cheek & Busch, 1981; Erözkan, 2009; Jones, Freemon, & Goswick, 1981; Qualter & Munn 2002; Zhao, Kong, & Wang, 2012). To exemplify, Jackson, Fritch, Nagasaka and Gunderson (2002) found that although some mechanisms (i.e., self-presentation and social support) might partially explain the relationship between loneliness and shyness, the two were strongly and directly associated with each other where shyness was a significant predictor of loneliness, after controlling for these potential mechanisms in American university students. Although consistent findings for loneliness-shyness link were found in Turkish adolescent samples (e.g., Baş, 2010; Erözkan, 2009), studies on this robust link between loneliness and shyness among Turkish university students are scarce. Thus, investigating the loneliness-shyness link with a distinguished focus on the predictor role of shyness among university students in Turkey may be especially worthwhile.

Gender and gender differences have always been an issue in loneliness research. Since loneliness does not respect the gender boundary, loneliness is experienced by both females and males (Heinrich & Gullone, 2006), but when it comes to identify the gender differences in loneliness, findings have always been inconsistent. For instance, some studies conducted among university students presented no significant difference among genders for loneliness level (Berg & Peplau, 1982; Green & Wildermuth, 1993; Jackson & Cochran, 1991; Kamath & Kanekar, 1993; Solano, Batten, & Parish, 1982). Consistently, some of the studies with young adults and adults in Turkey reached the same result that there was no significant difference of genders in loneliness (e.g., Buluş, 1997; Çeçen, 2008; Duru, 2005; Eldeleklioğlu, 2008; İzgar, 2009; İlhan, 2012). But in contrast, there are also findings in favor of males' loneliness levels. In other words, despite the commonly accepted conclusion that females are more likely to admit to being lonely compared to males (Borys & Perlman, 1985; Schultz & Moore, 1986), a significant amount of studies found males to be lonelier than females (Booth, 1983; Chen & Chung 2007; Ponzetti, 1990; Rotenberg & Morrison, 1993; Schultz & Moore, 1986; Schultz & Moore, 1988; Wiseman, Gutfreund, & Lurie, 1995). Similarly, some studies in Turkey found significant gender differences in loneliness as males were lonelier than females (Amil & Bozgeyikli, 2015; Atli, Keldal, & Sonar, 2015; Demirli & Demir, 2014; Deniz, Hamarta, & Ari, 2005; Duyan et al., 2008; Erözkan, 2004; Girgin, 2009; Karaoğlu, Avşaroğlu, & Deniz, 2009; Yılmaz, Yılmaz, & Karaca, 2008). On the other hand, there are also some studies which found females to be lonelier than males in both Turkish and other samples (Al Khatib, 2012; Gürses, Merhametli, Şahin, Güneş, & Açıkyıldız, 2011; Kutlu, 2005). These inconsistent findings have also observed in master's theses and doctoral dissertations which were written in Turkey

between 1991 and 2014 (Pamuk, Atli, & Kış, 2015). According to Pamuk et al.'s (2015) meta-analytic review of 38 studies, 24 of them found non-significant gender differences in loneliness, where 10 of them found males to be lonelier than females and 4 of them found females to be lonelier than males. Thus, as seen, neither international nor national (Turkish) research on loneliness provides consistent findings about gender differences in loneliness. Given these inconsistent findings and the higher possibility of depicting significant gender differences in loneliness starting from adolescence and young adulthood (Koenig & Abrams, 1999), studying gender differences in loneliness in this particular group of university students may contribute to international and national literature.

Considering the lack of evidence in Turkey for the consistent link found between loneliness and shyness in university students, and the potential predictor role of gender in loneliness in university students, the present study was conducted to examine the prediction of shyness and gender on loneliness among university students in Turkey. Given the consistent findings for the loneliness-shyness link (see Heinrich & Gullone 2006, for a review), we predicted shyness to be a significant predictor of loneliness. Moreover, with the light of the studies that have referred to the significant gender differences in Turkish university students' loneliness, we predicted gender to be a significant predictor of loneliness, as well. In particular, we expected to find males to be lonelier than females, based on the previous findings (e.g., Amil & Bozgeyikli, 2015; Demirli & Demir, 2014; Deniz et al., 2005).

Method

Participants

The sample of this study consisted of 375 university students from a state university in Turkey. Participants were chosen from different faculties of that university by the convenience sampling procedure. Among the participants, 242 of them were female (64.5%) while 133 of them were male (35.5%). Ages of the participants were ranged between 18 and 34 with the mean value of 21.66 ($SD = 3.18$).

Instruments

In the present study, the UCLA Loneliness Scale (UCLA), the Revised Cheek and Buss Shyness Scale (RCBS), and a personal information sheet were used to collect data. The personal information sheet was prepared by the researchers. The questions of age and gender were asked in the sheet.

The UCLA was developed by Russell, Peplau, and Cutrona (1980). It has 20 items with a 4-point scale, ranging from 1 (never) to 4 (often) where higher scores refer to higher loneliness level. Russell et al. (1980) reported the internal consistency coefficient for the scale as .94, test-retest reliability over 2 months as .73, and concurrent validity by the correlation with the Beck Depression Inventory as .62. The Turkish version of the UCLA (Demir, 1989) was found to be internally consistent ($r = .96$), correlated to a high degree with the Beck Depression Inventory ($r = .77$), and to have the 5-weeks test-retest reliability of .94. In this study, the internal consistency was calculated with Cronbach alpha coefficient ($\alpha = .91$).

The RCBS was developed by Cheek and Briggs (1990) for assessing dispositional shyness. It has 13 items with 5-point Likert-type scale, ranging from 1 (very uncharacteristic) to 5 (very characteristic) where higher scores refer to higher shyness level. The RCBS was reported to be internally consistent ($\alpha = .90$), along with the 45-day test-retest reliability coefficient of .88 (Cheek & Briggs, 1990). The RCBS correlated to a high degree with the Social Avoidance and Distress Scale (Watson & Friend, 1969; $r = .77$). The RCBS was adapted into Turkish by Koydemir and Demir (2005). In their study, it was reported to have internal consistency ($r = .91$) and to be correlated with social anxiety ($r = .77$). In this study, the internal consistency was calculated with Cronbach alpha coefficient ($\alpha = .90$).

Data Collection Procedure

Before the instrumentation process, the necessary ethical permission was obtained from the Institutional Review Board of the university. Along with the permission of the instructors and the consent of the participants, all instruments were implemented in classroom settings. All of the

participants were informed about the aim of the study, anonymity and confidentiality of the information given by them, their right to exit the study whenever they wanted, and how they could reach the researchers. The implementation of the instruments took approximately 10 minutes. Data were analyzed by the Statistical Package Program for Social Sciences 23 (SPSS 23).

Result

Prior to the main analysis, data were cleaned and the correlation between loneliness and shyness was calculated by Pearson Product-Moment Correlation Coefficient. According to the correlational results, loneliness was found to be significantly and positively associated with shyness ($r = .55, p < .05$), that is the students with higher shyness levels were also the ones with the higher loneliness levels.

In order to investigate the prediction of shyness and gender in loneliness, Multiple Regression Analysis was conducted. Shyness and gender were assigned simultaneously as predictor variables where loneliness was the outcome variable. Since the sample size was sufficient ($N > 50 + 8$ IVs, Green, 1991), R^2 value was used to identify total variance in loneliness explained by the model which included shyness and gender. As seen in the Table 1, the model explained 33% of the total variance in loneliness among university students in Turkey.

ANOVA Summary Table was examined to determine the significance of the model. According to the findings, the model was significant, $F(2, 372) = 93.35, p < .05$. Thus, it was concluded that the model consisted of shyness and gender significantly predicted loneliness in university students.

Table 1.

Regression Analysis Summary for Shyness and Gender Predicting Loneliness Level of University Students

Variable	B	SE B	B	t	p
Shyness	.53	.04	.54	12.59	.000
Gender	3.57	.85	.18	4.22	.000

Note. $R^2 = .33$ ($N = 375, p < .001$)

In order to understand the unique variances of the variables, the Coefficient Table was checked. According to the findings, shyness ($b = .54$) significantly and positively predicted loneliness. In other words, when shyness increased loneliness increased as well. Similarly, gender ($b = .18$) significantly predicted loneliness. To determine the gender difference in loneliness, mean scores of females and males on loneliness were checked. Since the mean score of males ($M = 35.68, SD = 10.82$) was greater than females' mean score ($M = 31.20, SD = 8.38$), it was concluded that males were lonelier than females in this particular sample. To determine how much variance was explained by each predictor, squared semi-partial correlation coefficients values were calculated. According to findings, approximately 29% of the total variance in loneliness was accounted for uniquely by shyness, and 3% of the total variance in loneliness was accounted for uniquely by gender. Based on the findings, it was concluded that shyness was a stronger predictor of loneliness than gender in this study.

Discussion & Conclusion

In this study, the prediction of shyness and gender on loneliness was investigated among university students in Turkey. One of the important focuses of the current study was to investigate the relationship between loneliness and shyness among university students in Turkey. Focusing this link is important because both loneliness and shyness are social characteristics that have a huge influence on social life of individuals. Although the link between loneliness and shyness was investigated before, there was limited study investigating the link between loneliness and shyness in Turkish university sample. Therefore, there was a need to conduct more research on investigating this link among university students in Turkey. Considering the findings obtained in the study, shyness levels of university students significantly predicted their loneliness levels. In other words, the increase in the shyness level of students was associated with the increase in the loneliness level of students. This finding of the current study is parallel with the findings of many studies showing the link between shyness and loneliness

(Ashe & McCutcheon, 2001; Baş, 2010; Cheek & Busch, 1981; Erözkan, 2009; Heinrick & Gullone, 2006; Qualter & Munn, 2002; Zhao et al., 2012). Dill and Anderson (1999) describe shyness and loneliness as interrelated because of their common preventive, etiological, and treatment characteristics and their being causally related to each other. To exemplify this interrelation, shy individuals feel anxious about social interactions and generally they illustrate poor social skills in social settings (Dill & Anderson, 1999). Thus, shy people may have difficulty about improving strong social relationships which in turn may lead to increased risk of experiencing loneliness. Also, shy individuals tend to evaluate themselves and others in a negative manner leading to avoid social interactions, and therefore they may experience of a high sense of loneliness (Zhao et al., 2012).

Another point discussed in this study was whether gender was significantly related with loneliness. Gender difference is a debatable question in loneliness research. Some research pointed out that there was not a gender difference in loneliness (e.g. Green & Wildermuth, 1993; Jackson & Cochran, 1991; Kamath & Kanekar, 1993), while some others suggested it was (Chen & Chung, 2007; Rotenberg & Morrison, 1993; Wiseman et al., 1995). The findings of the current study showed that males were lonelier than females in university students. This finding of the study was supported by many other studies showing that males were lonelier than females (e.g., Amil & Bozgeyikli, 2015; Chen & Chung, 2007; Demirli & Demir, 2014). This finding can be associated with socialization of women and men. Consistently, Knox, Vail-Smith, and Zusman (2007) explained their findings that college men were less likely to involve in an emotional relationship and they were less likely to know how to make friends with social learning theory's suggestion that men have little socialization to value, initiate, nurture, and maintain friendships. Similarly, Korkut (2005) found women to perceive their communication skills more positively than men and indicated that the finding that women were better at communication skills can be explained by socialization of women. Moreover, higher loneliness levels of male students can be explained by gender roles in Turkish culture. To illustrate, the studies in Turkey showed that women tended to open themselves more than men (Gültekin, 2001; Gündoğdu, 2010). Therefore, women may tend to engage in more communication than men, which may decrease the loneliness levels of women in Turkish culture. Taken together, the differences among socialization of women and men and the gender roles in Turkish culture may provide a basis for gender differences in loneliness.

Overall, the findings of the study not only point to the value of shyness to understand loneliness experiences of university students in Turkey, but also provided further evidence for significant gender differences in loneliness of this sample. Increasing awareness of loneliness and its connection with shyness and gender have important implications for university students, researchers, and professionals who work with university students. Considering severe problems lead by loneliness (e.g. depression, suicide risk: Cacioppo et al., 2015; Heinrick & Gullone, 2006), university counseling centers may pay more attention to the loneliness levels of students and its robust associate of shyness with the intent of decreasing loneliness. Moreover, given the significant gender differences in loneliness in university students in this Turkish sample, counselors may take gender into consideration while understanding the loneliness experiences of university students and planning interventions for this sample. Furthermore, universities can offer social settings and activities (student clubs, social events, etc.) that lonely students may benefit from.

This study is a cross sectional study. To investigate the link between loneliness and shyness across time, longitudinal research designs can be used in future studies. Additionally, convenient sampling procedure was used in this study. In further studies, random sampling procedure with a larger sample can be used to enhance generalizability of the findings. Furthermore, other variables such as attachment, self-presenting (e.g. Jackson et al., 2002), and family environment may play a significant role in the link between loneliness and shyness. Thus, these variables can be controlled in future studies. Lastly, theoretically derived path models can be used to enlighten the relationship between loneliness, shyness and gender in future studies.

Türkçe Sürümü

Giriş

Sosyal bağ kurma, fiziksel ve psikolojik işlevsellikle olumlu yönde ilişkili olarak bulunan temel bir insani ihtiyaçtır (Baumeister ve Leary, 1995; Townsend ve McWhirter, 2005). Ancak bu temel ihtiyacı karşılayamama, çoğunlukla psikolojik sağlık sorunları yaşama riskini arttırmaktadır (Heinrich ve Gullone, 2006). Var olan sosyal ilişki ağının nitelik ve/veya nicelik açısından eksik olmasından kaynaklanan sıkıntı verici bir deneyim olarak tanımlanan yalnızlık (Peplau ve Perlman, 1982), insanların bağ kurma ihtiyacının doğal bir sonucudur (Rotenberg, 1999). Yalnızlığın yaşamın bazı noktalarında herkes tarafından farklı derecelerde deneyimlenen temel bir olgu olduğu sonucuna varılmıştır (Heinrich ve Gullone, 2006). Ancak her birey tarafından deneyimlenen doğal bir yaşantı olmasına rağmen yalnızlığın bireylerin psikolojik sağlığı üzerine olumsuz etkilerini azımsamak mümkün değildir. Öyle ki yalnızlık, daha fazla olumsuz duygulanım gibi olumsuz sonuçlardan düşük yaşam doyumu, yüksek kaygı, yüksek depresyon ve hatta yüksek intihar riski gibi birçok ciddi olumsuz sonuçlara uzanan bir yelpazede pek çok olumsuz değişkenle ilişkili bulunmuştur (Cacioppo ve ark., 2015; Hawkley ve Cacioppo, 2010; Heinrich ve Gullone, 2006). Her yaş grubunun yalnızlığı deneyimlediği gerçeğine rağmen, özellikle ergenlerin ve genç yetişkinlerin yalnızlığı deneyimlemeye daha yatkın oldukları ileri sürülmüştür (Brennan, 1982; Rubenstein ve Shaver, 1982). Tutarlı olarak, Ponzetti (1990) üniversite öğrencileri arasındaki yalnızlık ile ilgili ampirik araştırmaları incelediği çalışmasında, ergenlerin ve genç yetişkinlerin bu konuda daha savunmasız olduğunu vurgulamış ve yalnızlığa üniversite öğrencilerinin ortak bir sorunu olarak değinmiştir. Bu yüzden, yalnızlığı bu yaş grubunun belirgin bir örneği olan üniversite öğrencileri arasında çalışmak, yüksek yalnızlığa sahip öğrencilerin belirlenmesi ve yalnızlıkla ilişkili olan ciddi olumsuz sonuçlara sürüklenmeden bu öğrencilere gerekli hizmetlerin sunulması açısından oldukça önemli olabilir.

Yalnızlıkla ilişkisi tutarlı olarak ortaya konan değişkenlerden birisi utangaçlıktır (Heinrick ve Gullone, 2006). Sosyal durumlarda/ilişkilerde yaşanan kaygı ve bireyler arası ilişkilerde değerlendirilmeye dayalı çekincelerden kaynaklanan, kişilerarası ilişkilerden kaçınma olarak tanımlanan utangaçlık (Buss, 1980; Leary, 1986), yalnızlık gibi sosyal ilişkiler açısından çok önemli bir değişken olup yalnızlıkla ilişkisi ve yalnızlığı yordamadaki rolü birçok kültürdeki çalışmalarla ortaya konulmuştur (örn., Anderson ve Harvey, 1988; Ashe ve McCutcheon, 2001; Baş, 2010; Bian ve Leung, 2015; Cacioppo ve ark., 2000; Cheek ve Busch, 1981; Erözkan, 2009; Jones ve ark., 1981; Qualter ve Munn 2002; Zhao ve ark., 2012). Örneğin, Jackson ve arkadaşları (2002), Amerikan üniversite öğrencilerinden oluşan örneklemelerinde, bazı mekanizmaların (örneğin kendini sunma ve sosyal destek) yalnızlık ile utangaçlık arasındaki ilişkiyi kısmen açıklayabilse de bu mekanizmalar kontrol edildikten sonra bile utangaçlığın yalnızlığın yordayıcısı olduğu ile bu ikilinin birbirleriyle güçlü bir şekilde ve doğrudan ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Yalnızlık ve utangaçlık arasındaki bu tutarlı ilişki, Türkiye'deki ergenler örnekleminde (çoğunlukla lise öğrencileri ile) desteklenmesine rağmen (e.g., Baş, 2010; Erözkan, 2009), bu ilişkinin Türkiye'deki üniversite öğrencileri arasındaki durumunu ortaya koymayı hedefleyen çalışmalar yok denecek kadar azdır. Bu doğrultuda yalnızlık ve utangaçlık arasındaki ilişkinin, utangaçlığın yalnızlığı Türkiye'deki üniversite öğrencileri arasında ne derecede yordadığı özelinde araştırılması özellikle önem taşıyabilir.

Yalnızlık üzerine yürütülen çalışmalarda, cinsiyet ve cinsiyet farklılıkları sıklıkla çalışılan bir konu olmuştur. Yalnızlık cinsiyet ayrımı gözetmediği için hem kadınlar hem de erkekler tarafından yaşanmaktadır (Heinrich ve Gullone, 2006). Ancak yalnızlık yaşamadaki cinsiyet farklılıklarını belirlemeye gelince bulgular genellikle tutarsız olmuştur. Örneğin, üniversite öğrencileri arasında yapılan bazı çalışmalar yalnızlık düzeyinde cinsiyetler arasında anlamlı bir fark sunmamıştır (Berg ve Peplau, 1982; Green ve Wildermuth, 1993; Jackson ve Cochran, 1991; Kamath ve Kanekar, 1993; Solano ve ark., 1982). Tutarlı olarak, Türkiye'deki genç yetişkinler ve yetişkinlerle yapılan çalışmaların bazıları da yalnızlık deneyiminde cinsiyete göre anlamlı farklılık olmadığına dair benzer sonuca ulaşmıştır (örn., Buluş; 1997; Çeçen, 2008; Duru, 2005; Eldeleklioğlu, 2008; Işgar, 2009; İlhan, 2012). Fakat bu bulguların tersine,

erkeklerin yalnızlık düzeylerinin yüksekliği lehine bulgular da vardır. Başka bir deyişle, kadınların erkeklere kıyasla yalnız olduklarını daha çok kabul etmelerine dayanan genel kabul görmüş çıkarıma rağmen (Borys ve Perlman, 1985; Schultz ve Moore, 1986), önemli sayıdaki çalışmalar, erkeklerin kadınlardan daha yalnız olduğunu bulmuşlardır (Booth, 1983; Chen ve Chung 2007; Ponzetti, 1990; Rotenberg ve Morrison, 1993; Schultz ve Moore, 1986; Schultz ve Moore, 1988; Wiseman ve ark., 1995). Benzer şekilde, Türkiye’de gerçekleştirilen bazı çalışmalar erkeklerin kadınlara oranla daha yalnız oldukları şeklinde anlamlı cinsiyet farklılıklarına işaret etmişlerdir (Amil ve Bozgeyikli, 2015; Atli ve ark., 2015; Demirli ve Demir, 2014; Deniz ve ark., 2005; Duyan ve ark., 2008; Erözkan, 2004; Girgin, 2009; Karaoğlu ve ark., 2009; Yılmaz ve ark., 2008). Diğer yandan hem Türkiye örneğinde hem de diğer örneklerde kadınların erkeklere oranla daha yalnız olduklarını bulan bazı çalışmalar da vardır (Al Khatib, 2012; Gürses ve ark., 2011; Kutlu, 2005). Sonuçlardaki bu değişkenlik, 1991 ile 2014 yılları arasında Türkiye’de yazılan yüksek lisans ve doktora tezlerinde de gözlemlenmiştir (Pamuk ve ark., 2015). Pamuk ve arkadaşlarının (2015) meta-analiz çalışmalarında incelediği 38 çalışmanın, 24’ünde anlamlı cinsiyet farkına rastlanmazken, 10 çalışma erkekleri kadınlara göre daha yalnız bulmuş ve 4 çalışma da kadınların erkeklere göre daha yalnız olduğu sonucuna varmıştır. Görüldüğü gibi ne ulusal ne de uluslararası alanyazın yalnızlık açısından cinsiyet farkına ilişkin tutarlı bir bilgi sunmaktadır. Bu doğrultuda, alanyazındaki tutarsız sonuçlar ve bu yaş grubu özelinde anlamlı cinsiyet farklarının bulunmasının yüksek olasılığı düşünüldüğünde (Koenig ve Abrams, 1999), yalnızlık üzerindeki olası cinsiyet farklarının Türkiye üniversite öğrencileri arasında çalışılması ulusal ve uluslararası bilgi birikimine katkı sağlayabilir.

Uluslararası alanyazında tutarlı bir şekilde ortaya konan yalnızlık ve utangaçlık bağının Türkiye’deki üniversite öğrencileri arasındaki durumuna ilişkin kanıtların yetersizliği ile cinsiyetin üniversite öğrencileri örneğinde anlamlı bir yalnızlık yordayıcısı olabileceği düşünülerek, bu çalışmanın amacı, Türkiye’deki üniversite öğrencileri arasında utangaçlık ve cinsiyetin yalnızlığı ne derecede yordadığını incelemektir. Yalnızlık utangaçlık bağlantısına dair tutarlı bulgular göz önüne alındığında (Heinrich ve Gullone 2006), utangaçlığın yalnızlığın anlamlı bir yordayıcısı olabileceği beklenmektedir. Ek olarak Türkiye’deki üniversite öğrencilerinin yalnızlık deneyimlerinde anlamlı cinsiyet farklılıklarına atıfta bulunan çalışmalar ışığında cinsiyetin yalnızlığın anlamlı bir yordayıcısı olabileceği öngörülmektedir. Önceki bulgulara dayanarak (örn., Amil ve Bozgeyikli, 2015; Demirli ve Demir, 2014; Deniz ve ark., 2005), erkeklerin kadınlara oranla daha yüksek yalnızlık düzeyine sahip olabileceği beklenmektedir.

Yöntem

Katılımcılar

Bu çalışmanın örneğini Türkiye’deki büyük bir devlet üniversitesinde öğrenim görmekte olan 375 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Katılımcılar, ilgili üniversitenin farklı fakültelerinden uygun örnekleme yoluyla çalışmaya dahil edilmişlerdir. Katılımcıların 242’si kadın (% 64,5), 133’ü erkektir (% 35,5). Katılımcıların yaşları 18 ile 34 yaşları arasında değişmekte olup yaş ortalaması 21.66’dır ($SS = 3.18$).

Kullanılan Veri Toplama Araçları

Çalışmada veri toplamak amacıyla UCLA Yalnızlık Ölçeği (UCLA), Gözden Geçirilmiş Cheek ve Buss Utangaçlık Ölçeği (RCBS) ve kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Kişisel bilgi formu araştırmacılar tarafından hazırlanmıştır. Bu formda yaş ve cinsiyet bilgileri sorulmuştur.

UCLA, Russell ve arkadaşları (1980) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek yüksek puanların daha yüksek yalnızlık düzeyine işaret ettiği 1 (hiç) ile 4 (sık sık) arasında değişen 4 puanlık ölçekli 20 maddeden oluşmaktadır. Russell ve arkadaşları (1980), ölçeğin iç tutarlık katsayısını .94, iki ay arayla yapılan test-tekrar test güvenilirliğini .73, ve eş zamanlı geçerliliğini Beck Depresyon Envanteri ile ($r = .62$) ilişkili olarak raporlamışlardır. UCLA’nın Türkçe versiyonunun (Demir, 1989), iç tutarlılığa sahip olduğu ($r = .96$), Beck Depresyon Ölçeği ile yüksek oranda ilişkili olduğu ($r = .77$) ve 5 hafta arayla test tekrar test güvenilirliğinin .94 olduğu bulunmuştur. Bu çalışmada ölçeğin iç tutarlılığı Cronbach alfa katsayısı ile hesaplanmıştır ($\alpha = .91$).

RCBS (Cheek ve Briggs, 1990), utangaçlık eğilimini değerlendiren 13 maddeden oluşmaktadır. Bu ölçek, yüksek puanların daha yüksek utangaçlık seviyesine işaret ettiği 1 (bana hiç uygun değil) ile 5 (bana çok uygun) arasında değişen 5 puanlı Likert tipi bir ölçektir. RCBS'nin, iç tutarlılığa sahip olduğu ($\alpha = .90$) ve 45 günlük test tekrar test güvenirlik katsayısının $r = .88$ olduğu bulunmuştur (Cheek ve Briggs, 1990). RCBS, Sosyal Kaçınma ve Şiddet Ölçeği ile yüksek bir ilişki göstermektedir (Watson ve Friend, 1969; $r = .77$). RCBS' nin Türkçe formu, Koydemir ve Demir (2005) tarafından uyarlanmıştır. İç tutarlılığa sahip olduğu ($r = .91$) ve sosyal kaygıyla yüksek oranda ilişkili olduğu ($r = .77$) bulunmuştur. Bu çalışmada ölçeğin iç tutarlılığı Cronbach alfa katsayısı ile hesaplanmıştır ($\alpha = .90$).

İşlem

Veri toplama sürecinden önce, ilgili üniversitesinin İnsan Araştırmaları Etik Kurulu'ndan gerekli etik izinler alınmıştır. Ölçekler, öğretim üyelerinin izinleri ve katılımcıların gönüllülüğü dahilinde sınıf ortamında uygulanmıştır. Tüm katılımcılar çalışmanın amacı, verdikleri bilgilerin gizliliği, çalışmadan istedikleri anda ayrılacakları ve isterlerse araştırmacılara nasıl ulaşabilecekleri konusunda bilgilendirilmişlerdir. Ölçeklerin doldurulması yaklaşık olarak 10 dakika sürmüştür. Veriler, Sosyal Bilimler için İstatistik Paket Programı 23 (SPSS 23) aracılığı ile analiz edilmiştir.

Sonuçlar

Ana analizden önce veri seti temizlenip yalnızlık ve utangaçlık arasındaki ilişki Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı Analizi ile test edilmiştir. Korelasyon analizi sonuçlarına göre, yalnızlık ile utangaçlığın anlamlı düzeyde ve olumlu yönde ilişkili olduğu yani utangaçlık düzeyleri daha yüksek olan öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin de daha yüksek olduğu bulunmuştur ($r = .55, p < .05$).

Utangaçlığın ve cinsiyetin yalnızlığı yordamadaki rolü ise Çoklu Regresyon Analizi aracılığıyla test edilmiştir. Yalnızlık bağımlı değişken olarak atanırken, utangaçlık ve cinsiyet eşzamanlı yordayıcı değişkenler olarak atanmıştır. Örneklem büyüklüğü yeterli olduğu için ($N > 50 + 8$ IVs, Green, 1991), utangaçlık ve cinsiyeti içeren modelin yalnızlığın içindeki açıkladığı toplam varyansı belirlemek için R^2 değeri kullanılmıştır. Tablo 1'de görüldüğü gibi, utangaçlık ve cinsiyetten oluşan modelin, yalnızlığın toplam varyansının % 33'ünü anlamlı bir şekilde açıkladığı saptanmıştır.

Utangaçlık ve cinsiyetten oluşan modelin yalnızlığı yordamadaki anlamlılık düzeyini belirlemek için ANOVA Özet Tablosu incelenmiştir. Sonuçlara göre, model anlamlı bulunmuştur, $F(2, 372) = 93.35, p < .05$. Bu nedenle, utangaçlık ve cinsiyetten oluşan modelin Türkiye'deki üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerini anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna varılmıştır.

Tablo 1.

Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyinin Utangaçlık ve Cinsiyet Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Özeti

Değişken	B	SE B	B	t	p
Utangaçlık	.53	.04	.54	12.59	.000
Cinsiyet	3.57	.85	.18	4.22	.000

Not. $R^2 = .33$ ($N = 375, p < .001$)

Değişkenlerin bireysel olarak yordayıcı rollerini anlamak için Katsayı Tablosu (Coefficient Table) kontrol edilmiştir. Bulgulara göre, utangaçlığın yalnızlığı anlamlı düzeyde ve olumlu yönde yordadığı ($b = .54$) görülmüştür. Bir başka deyişle, bu çalışmanın örnekleminde utangaçlık arttıkça yalnızlığın da arttığı gözlemlenmiştir. Benzer olarak cinsiyetin de bireysel olarak anlamlı bir yordayıcı olduğu ($b = .18$) görülmüştür. Yalnızlık düzeyindeki cinsiyet farkı, kadın ve erkek katılımcıların yalnızlık düzeylerine ait ortalama değerleri aracılığıyla incelenmiştir. Bu örnekleminde erkeklerin ortalama değeri ($M = 35.68, SD = 10.82$) kadınların ortalama değerinden yüksek olduğu için ($M = 31.20, SD = 8.38$) erkeklerin kadınlara oranla daha yalnız olduğu sonucuna varılmıştır. Değişkenlerin bireysel olarak açıkladığı varyansları belirlemek için yarı-kısmi korelasyon katsayılarının kareleri (squared semi-partial correlation coefficients)

hesaplanmıştır. Bulgulara bakıldığında yalnızlığın toplam varyansının yaklaşık olarak % 29'unun tek başına utangaçlık tarafından açıklandığı görülürken, % 3'ünün de tek başına cinsiyet tarafından açıklandığı bulunmuştur. Sonuçlardan yola çıkılarak bu çalışmada utangaçlığın cinsiyete göre daha güçlü bir yordayıcı olduğu sonucuna varılmıştır.

Tartışma ve Öneriler

Bu çalışmada, utangaçlık ve cinsiyetin yalnızlığı yordamadaki rolü Türkiye'deki üniversite öğrencileri arasında incelenmiştir. Mevcut çalışmanın önemli odaklarından biri, Türkiye'deki üniversite öğrencilerinde yalnızlık ve utangaçlık arasındaki ilişkiyi araştırmaktır. Bu ilişkiye odaklanmak önemlidir çünkü hem yalnızlık hem de utangaçlık, bireylerin sosyal hayatı üzerinde büyük etkisi olan sosyal özelliklerdir. Yalnızlık ile utangaçlık arasındaki ilişki daha önce araştırılmış olsa da Türkiye üniversite öğrencileri örneğinde yalnızlık ile utangaçlık arasındaki bağlantıyı araştıran sınırlı sayıda çalışma vardır. Bu nedenle, Türkiye'deki üniversite öğrencilerinde bu bağlantıyı inceleyen daha fazla araştırma yapmaya ihtiyaç vardır. Çalışmada elde edilen bulgular göz önüne alındığında, üniversite öğrencilerinin utangaçlıkları yalnızlık düzeylerini önemli ölçüde yordamaktadır. Bir başka deyişle, öğrencilerin utangaçlık düzeyindeki artış, öğrencilerin yalnızlık düzeyindeki artış ile anlamlı düzeyde ve olumlu yönde ilişkilidir. Çalışmanın bu bulgusu birçok çalışmanın da elde ettiği anlamlı utangaçlık-yalnızlık ilişkisine dair bulgu ile paralellik göstermektedir (Ashe ve McCutcheon, 2001; Baş, 2010; Cheek ve Busch, 1981; Erözkan, 2009; Heinrick ve Gullone, 2006; Qualter ve Munn, 2002; Zhao ve ark., 2012). Dill ve Anderson (1999) utangaçlık ve yalnızlığı, paylaştıkları ortak özellikler olan önleyicilik, etiyolojik ve tedavi özellikleri ile birbirlerine nedensel olarak bağlı olmalarından kaynaklı olarak bu iki değişkeni birbirleriyle karşılıklı ilişkisi olan değişkenler olarak tanımlamıştır. Bu karşılıklı ilişkiyi örneklemek gerekirse, utangaç bireyler sosyal etkileşim konusunda kendilerini kaygılı hissederler ve sosyal ortamlarda genellikle zayıf sosyal beceriler sergilerler (Dill ve Anderson, 1999). Bu nedenle utangaç bireyler güçlü sosyal ilişkiler geliştirmekte zorluk çekmektedirler ki bu durum da onların yalnızlık deneyimi için daha yüksek riske sahip olmalarına yol açabilir. Aynı zamanda, utangaç bireyler kendilerini ve başkalarını olumsuz olarak değerlendirmeye eğilimlidirler ki bu da sosyal etkileşimden kaçınmaya yol açabilir ve bu nedenle bu bireyler yüksek düzeyde yalnızlık yaşayabilirler (Zhao ve ark., 2012).

Bu çalışmada tartışılan bir diğer nokta ise, cinsiyetin yalnızlık ile anlamlı düzeyde ilişkili olup olmadığıdır. Cinsiyet farkı, yalnızlık araştırmalarında tartışmalı bir konudur. Bazı araştırmalar, yalnızlıkta cinsiyet farklılığının olmadığını belirtirken (Green ve Wildermuth, 1993; Jackson ve Cochran, 1991; Kamath ve Kanekar, 1993), bazıları anlamlı farklılıklara işaret etmişlerdir (Chen ve Chung, 2007; Rotenberg ve Morrison, 1993; Wiseman ve ark., 1995). Mevcut araştırmanın bulguları, erkek üniversite öğrencilerinin kadın üniversite öğrencilerine oranla daha yalnız olduğunu göstermiştir. Araştırmanın bu bulgusu, erkeklerin kadınlardan daha yalnız olduğunu gösteren birçok araştırma bulgusuyla tutarlıdır (örn., Amil ve Bozgeyikli, 2015; Chen ve Chung, 2007; Demirli ve Demir, 2014). Bu bulgu, kadın ve erkeklerin sosyalleşmeleri ile ilişkilendirilebilir. Benzer şekilde, Knox ve arkadaşları da (2007) erkek üniversite öğrencilerinin kadın öğrencilere oranla daha az duygusal ilişkilere sahip olduğu ve nasıl arkadaş edinebileceklerini daha az bildikleri konusundaki bulgularını sosyal öğrenme yaklaşımının erkeklerin arkadaşlıklara değer verme ile arkadaşlık başlatma, geliştirme ve sürdürme konularında daha sınırlı bir sosyalleşme sürecine sahip olduğu çıkarımıyla açıklamıştır. Aynı şekilde, Korkut (2005) kadınların kendi iletişim becerilerini erkeklere kıyasla daha olumlu algıladıklarını bulmuş ve kadınların iletişim becerilerinde daha iyi oldukları yönündeki bulguyu kadınların sosyalleşme süreçleri ile açıklanabileceğini belirtmiştir. Ek olarak, erkek öğrencilerin daha yüksek yalnızlık düzeyleri Türk kültüründeki cinsiyet rolleri ile açıklanabilir. Örnek vermek gerekirse, Türkiye'deki çalışmalar kadınların erkeklere oranla kendilerini daha fazla açma eğiliminde olduklarını göstermiştir (Gültekin, 2001; Gündoğdu, 2010). Bu nedenle, kadınlar erkeklerden daha fazla iletişim kurmaya eğilimli olabilirler, bu da kadınların Türk kültüründeki yalnızlık düzeylerini daha aza indirebilir. Birlikte ele alındığında, kadın ve erkeğin sosyalleşme süreçlerindeki farklılıklar ile Türk kültüründeki toplumsal cinsiyet rolleri, yalnızlıktaki cinsiyet farklılıklarına temel oluşturmuş olabilir.

Genel olarak, bu çalışmanın bulguları, yalnızca Türkiye'deki üniversite öğrencilerinin yalnızlığını anlamada utangaçlığın önemine değinmemiş, aynı zamanda yalnızlığı anlamada anlamlı cinsiyet farklılıklarına dair ek kanıtlar ortaya koymuştur. Yalnızlığa ve onun utangaçlık ve cinsiyetle ilişkisine dair farkındalığı arttırmak, üniversite öğrencileri, araştırmacılar ve üniversite öğrencileri ile çalışan profesyoneller için önemlidir. Yalnızlıktan kaynaklanan ciddi sorunlar (örn., depresyon, intihar riski: Cacioppo ve ark., 2015; Heinrick ve Gullone, 2006) göz önüne alındığında, üniversite danışma merkezleri, yalnızlığı azaltmak amacıyla öğrencilerin yalnızlık düzeyleri ile yalnızlıkla tutarlı şekilde ilişkili bulunan utangaçlığa daha fazla dikkat edebilir. Ayrıca, bu örnekteki anlamlı cinsiyet farklılıkları göz önüne alındığında, psikolojik danışmanlar üniversite öğrencilerinin yalnızlık deneyimlerini anlamlandırırken ve bu örnekte müdahale planlarken cinsiyeti de göz önünde bulundurabilirler. Bunlara ek olarak, üniversiteler, yalnız öğrencilerin yararlanabileceği sosyal ortam ve aktiviteler sunabilirler (öğrenci kulüpleri, etkinlikler vb.).

Bu çalışma kesitsel bir çalışmadır. Yalnızlık ve utangaçlık arasındaki ilişkiyi zaman içerisinde araştırmak için, gelecek araştırmalarda boylamsal araştırma desenleri kullanılabilir. Ayrıca, bu çalışmada uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. İleriki çalışmalarda, bulguların genellenebilirliğini artırmak için daha büyük bir örneklem ile seçkisiz örnekleme yöntemi kullanılabilir. Bunun yanında, yalnızlık ve utangaçlık arasındaki ilişkide bağlanma, kendini sunuş (örn., Jackson ve ark., 2002) ve aile ortamı gibi diğer değişkenlerin de rolü olabilir. Bu değişkenler ileriki çalışmalarda kontrol edilebilir. Son olarak, yalnızlık, utangaçlık ve cinsiyet arasındaki ilişkiyi aydınlatmak için gelecekteki çalışmalarda kuramlara dayalı üretilen yol modelleri kullanılabilir.

References

- Al Khatib, S. A. (2012). Exploring the relationship among loneliness, self-esteem, self-efficacy and gender in United Arab Emirates college students. *Europe's Journal of Psychology, 8*(1), 159-181. doi: 10.5964/ejop.v8i1.301
- Amil, O., & Bozgeyikli, H. (2015). Investigating the relationship between social appearance anxiety and loneliness of Turkish university youth. *Journal of Studies in Social Sciences, 11*(1), 68-96.
- Anderson, C. A., & Harvey, R. J. (1988). Brief report: Discriminating between problems in living: An examination of measures of depression, loneliness, shyness, and social anxiety. *Journal of Social and Clinical Psychology, 6*(3-4), 482-491. doi: 10.1521/jscp.1988.6.3-4.482
- Ashe, D. D., & McCutcheon, L. E. (2001). Shyness, loneliness, and attitude toward celebrities. *Current Research in Social Psychology, 6*(9), 124-133.
- Atli, A., Keldal, G., & Sonar, O. (2015). Üniversite öğrencilerinin yabancılaşma ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişki [The relationship between the levels of university students' alienation and loneliness]. *Mustafa Kemal University Journal of Graduate School of Social Sciences, 12*(29), 149-160.
- Baş, G. (2010). An investigation of the relationship between shyness and loneliness levels of elementary students in a Turkish sample. *International Online Journal of Educational Sciences, 2*, 419-440.
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin, 117*, 497-529.
- Berg, J. H., & Peplau, L. A. (1982). Loneliness: The relationships of self-disclosure and androgyny. *Personality and Social Psychology Bulletin, 8*, 624-630. doi: 10.1177/0146167282084004
- Bian, M., & Leung, L. (2015). Linking loneliness, shyness, smartphone addiction symptoms, and patterns of smartphone use to social capital. *Social Science Computer Review, 33*(1), 61-79. doi: 10.1177/0894439314528779
- Borys, S., & Perlman, D. (1985). Gender differences in loneliness. *Personality and Social Psychology Bulletin, 11*, 63-74. doi: 10.1177/0146167285111006
- Booth, R. (1983). An examination of college GPA, composite ACT scores, IQs, and gender in relation to loneliness of college students. *Psychological Reports, 53*(2), 347-352. <http://dx.doi.org/10.2466/pr0.1983.53.2.347>
- Brennan, T. (1982). Loneliness at adolescence. In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* (pp. 269-290). New York: Wiley.
- Buluş, M. (1997). Üniversite öğrencilerinde yalnızlık [Loneliness in university students]. *Pamukkale University Journal of Education, 3*(3), 82-90.
- Buss, A. H. (1980). *Self-consciousness and social anxiety*. San Francisco: Freeman.
- Cacioppo, S., Grippo, A. J., London, S., Goossens, L., & Cacioppo, J. T. (2015). Loneliness: Clinical import and interventions. *Perspectives on Psychological Science, 10*(2), 238-249. doi: 10.1177/1745691615570616
- Cacioppo, J. T., Ernst, J. M., Burleson, M. H., McClintock, M. K., Malarkey, W. B., Hawkley, L. C., ... & Spiegel, D. (2000). Lonely traits and concomitant physiological processes: The MacArthur social neuroscience studies. *International Journal of Psychophysiology, 35*(2), 143-154. doi: 10.1016/S0167-8760(99)00049-5
- Çeçen, A. R. (2008). Öğrencilerinin cinsiyetlerine ve anababa tutum algılarına göre yalnızlık ve sosyal destek düzeylerinin incelenmesi [University students' loneliness and perceived social support levels according to gender and perceived parents attitudes]. *Journal of Turkish Educational Sciences, 6*, 415-431.

- Cheek, J. M., & Briggs, S. R. (1990). Shyness as a personality trait. In W. R. Crozier (Ed.), *Shyness and embarrassment: Perspectives from social psychology* (pp. 315-337). Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Cheek, J. M., & Busch, C. M. (1981). The influence of shyness on loneliness in a new situation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 7(4), 572-577. doi: 10.1177/014616728174008
- Chen, L. J., & Chung, S. K. (2007). Loneliness, social connectedness, and family income among undergraduate females and males in Taiwan. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 35(10), 1353-1364. <http://dx.doi.org/10.2224/sbp.2007.35.10.1353>
- Demir, A. (1989). UCLA Yalnızlık Ölçeği'nin geçerlik ve güvenilirliği. [The validity and reliability of UCLA Loneliness Scale]. *Turkish Journal of Psychology*, 7(23), 14-18.
- Demirli, A., & Demir, A. (2014). The role of gender, attachment dimensions, and family environment on loneliness among Turkish university students. *Australian Journal of Guidance and Counseling*, 24(1), 62-75. <http://dx.doi.org/10.1017/jgc.2013.11>
- Deniz, M., Hamarta, E., & Ari, R. (2005). An investigation of social skills and loneliness levels of university students with respect to their attachment styles in a sample of Turkish students. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 33(1), 19-32.
- Dill, J. C., & Anderson, C. A. (1999). Loneliness, shyness, and depression: The etiology and interrelationships of everyday problems in living. In T. Joiner & J. C. Coyne (Eds.), *The interactional nature of depression: Advances in interpersonal approaches* (pp. 93-125). Washington, D.C.: APA
- Duru, E. (2005). Amerika'da ve Türkiye'de lisansüstü öğrenim gören Türk öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin karşılaştırılması [A comparison of the loneliness levels of graduate Turkish students in the USA and Turkey]. *Education and Science*, 30(137), 16-26.
- Duyan, V., Çamur Duyan, G., Gökçearsan Çiftçi, E., Sevin, Ç., Erbay, E., & İkizoğlu, M. (2008). Lisede okuyan öğrencilerin yalnızlık durumlarına etki eden değişkenlerin incelenmesi [An examination of variables affecting state of loneliness in high school students]. *Education and Science*, 33(150), 28-41.
- Eldeleklioğlu, J. (2008). Gender, romantic relationships, Internet use, perceived social support and social skills as the predictors of loneliness. *Eurasian Journal of Educational Research*, 33, 127-140.
- Erözkan, A. (2009). The predictors of loneliness in adolescents. *Elementary Education Online*, 8(3), 809-819.
- Erözkan, A. (2004). Lise öğrencilerinin bağlanma stilleri ve yalnızlık düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi [Investigation of high school students' attachment styles and loneliness with regard to some variables]. *Atatürk University Journal of Graduate School of Social Sciences*, 4(2), 155-175.
- Girgin, G. (2009). Evaluation of the factors affecting loneliness and hopelessness among university students in Turkey. *Social Behavior and Personality*, 37(6), 811-818. doi: 10.2224/sbp.2009.37.6.811
- Green, S. B. (1991). How many subjects does it take to do a regression analysis. *Multivariate Behavioral Research*, 26(3), 499-510. https://doi.org/10.1207/s15327906mbr2603_7
- Green, V. A., & Wildermuth, N. L. (1993). Self-focus, other-focus, and interpersonal needs as correlates of loneliness. *Psychological Reports*, 73(3), 843-850. doi: 10.2466/pr0.1993.73.3.843
- Gültekin, F. (2001). Lise öğrencilerinin kendini açma davranışlarının kimlik gelişim düzeyleri açısından incelenmesi [Investigation of high school students' self-disclosure attitudes according to their identity development levels]. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(1), 231-241.
- Gündoğdu, R. (2010). Farklı puan türüne göre eğitim fakültesine gelen öğrencilerin kendini açma davranışlarının incelenmesi [Investigation of self-disclosure behaviors of students from different points of species at faculty of education]. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(2), 748-777.

- Gürses, A., Merhametli, Z. R., Şahin, E., Güneş, K., & Açıkyıldız, M. (2011). Psychology of loneliness of high school students. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 15, 2578-2581. doi: 10.1016/j.sbspro.2011.04.149
- Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 40(2), 218-227. doi: 10.1007/s12160-010-9210-8
- Heinrich, L. M., & Gullone, E. (2006). The clinical significance of loneliness: A literature review. *Clinical Psychology Review*, 26(6), 695-718. doi: 10.1016/j.cpr.2006.04.002
- Izgar, H. (2009). Okul yöneticilerinde yalnızlık ve depresyon üzerine bir inceleme [An investigation of depression and loneliness among school principals]. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 9(1), 231-258.
- İlhan, T. (2012). Loneliness among university students: Predictive power of sex roles and attachment styles on loneliness. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 12(4), 2387-2396.
- Jackson, J., & Cochran, S. D. (1991). Loneliness and psychological distress. *The Journal of Psychology*, 125(3), 257-262. doi: 10.1080/00223980.1991.10543289
- Jackson, T., Fritch, A., Nagasaka, T., & Gunderson, J. (2002). Towards explaining the association between shyness and loneliness: A path analysis with American college students. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 30(3), 263-270. <http://dx.doi.org/10.2224/sbp.2002.30.3.263>
- Jones, W. H., Freemon, J. E., & Goswick, R. A. (1981). The persistence of loneliness: Self and other determinants. *Journal of Personality*, 49(1), 27-48. doi: 10.1111/j.1467-6494.1981.tb00844.x
- Kamath, M., & Kanekar, S. (1993). Loneliness, shyness, self-esteem, and extraversion. *The Journal of Social Psychology*, 133(6), 855-857. doi: 10.1080/00224545.1993.9713949
- Karaoğlu, N., Avşaroğlu, S., & Deniz, M. E. (2009). Yalnız mısın? Selçuk Üniversitesi öğrencilerinde yalnızlık düzeyi ile ilgili bir çalışma [Are you lonely? A study about loneliness, in university students, in Selçuk University]. *Marmara Medical Journal*, 22(1), 19-26.
- Knox, D., Vail-Smith, K., & Zusman, M. (2007). The lonely college male. *International Journal of Men's Health*, 6(3), 273-279. doi: 10.3149/jmh.0603.273
- Koenig, L. J., & Abrams, R. R. (1999). Adolescent loneliness and adjustment: A focus on gender differences. In K. J. Rotenberg & S. Hymel (Eds.), *Loneliness in childhood and adolescence* (pp. 296-322). New York, NY: Cambridge University Press.
- Korkut, F. (2005). Yetişkinlere yönelik iletişim becerileri eğitimi [Communication skills training program for adults]. *Hacettepe University Journal of Education*, 28, 143-149.
- Koydemir, S., & Demir, A. (2005). *Reliability and validity of 13-item Cheek and Buss Shyness Scale*. Unpublished manuscript.
- Kutlu, M. (2005). Yetiştirme yurdu yaşantısı geçiren lise öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri [The loneliness levels of the high school students living in an orphanage]. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3(24), 89-109.
- Leary, M. R. (1986). Affective and behavioral components of shyness. In W. H. Jones, J. M. Cheek, & S. R. Briggs (Eds.), *Shyness. Emotions, personality, and psychotherapy* (pp. 27-38). Boston, MA: Springer.
- Pamuk, M., Atli, A., & Kış, A. (2015). Türkiye’de yalnızlık üzerine yapılan tezlerin cinsiyet bağlamında incelenmesi: Meta-analitik bir çalışma [Investigation of theses in Turkey on loneliness in terms of gender: A meta-analytic study]. *Journal of Theory and Practice in Education*, 11, 1392-1414.
- Peplau, L. A., & Perlman, D. (1982). Perspectives on loneliness. In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* (pp. 1-18). New York: Wiley-Interscience.

- Ponzetti, Jr. J. J. (1990). Loneliness among college students. *Family Relations*, 39, 336-340. <http://www.jstor.org/stable/584881>
- Qualter, P., & Munn, P. (2002). The separateness of social and emotional loneliness in childhood. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 43(2), 233-244. doi: 10.1111/1469-7610.00016
- Rotenberg, K. J. (1999). Childhood and adolescent loneliness: An introduction. In K. J. Rotenberg & S. Hymel (Eds.), *Loneliness in childhood and adolescence* (pp. 3-8). Cambridge, England: Cambridge University Press.
- Rotenberg, K. J., & Morrison, J. (1993). Loneliness and college achievement: Do Loneliness Scale scores predict college drop-out? *Psychological Reports*, 73(3), 1283-1288. doi: 10.2466/pr0.1993.73.3f.1283
- Rubenstein, C., & Shaver, P. (1982). *In search of intimacy: Surprising conclusions from a nationwide survey on loneliness & what to do about it*. New York: Delacorte Press.
- Russell, D., Peplau, L. A., & Cutrona, M. (1980). The revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(3), 472-480.
- Schultz, N., & Moore, D. (1986). The loneliness experience of college students: Sex differences. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 12, 111-119. doi: 10.1177/0146167286121011
- Schultz, N. R., & Moore, D. (1988). Loneliness: Differences across three age levels. *Journal of Social and Personal Relationships*, 5(3), 275-284. doi: 10.1177/0265407588053001
- Solano, C. H., Batten, P. G., & Parish, E. A. (1982). Loneliness and patterns of self-disclosure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43(3), 524-531. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.43.3.524>
- Townsend, K. C., & McWhirter, B. T. (2005). Connectedness: A review of the literature with implications for counseling, assessment, and research. *Journal of Counseling & Development*, 83, 191-201. doi: 10.1002/j.1556-6678.2005.tb00596.x
- Watson, D., & Friend, R. (1969). Measurement of social-evaluative anxiety. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 33, 448-457. <http://dx.doi.org/10.1037/h0027806>
- Wiseman, H., Gutfreund, D. G., & Lurie, I. (1995). Gender differences in loneliness and depression of university students seeking counselling. *British Journal of Guidance and Counselling*, 23(2), 231-243. doi: 10.1080/03069889508253008
- Yılmaz, E., Yılmaz, E., & Karaca, F. (2008). Üniversite öğrencilerinin sosyal destek ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesi [Examining the level of social support and loneliness of university students]. *Genel Tıp Dergisi*, 18, 71-79.
- Zhao, J., Kong, F., & Wang, Y. (2012). Self-esteem and humor style as mediators of the effects of shyness on loneliness among Chinese college students. *Personality and Individual Differences*, 52(6), 686-690. doi: 10.1016/j.paid.2011.12.024