

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN YALNIZLIK VE BEDEN İMGELERİNDEN DOYUM DÜZEYLERİNİN SOSYAL KAYGI DÜZEYLERİ İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

Aynur EREN GÜMÜŞ
Ankara Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Fakültesi
Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bölümü
Araştırma Görevlisi

ÖZET

Bu araştırma, üniversite 1. sınıf öğrencilerinin yalnızlık ve beden imgesi doyum düzeylerinin sosyal kaygı düzeyleri ile ilişkisinin olup olmadığını belirlemek amacı ile yapılmıştır. Araştırma, 1998-1999 öğretim yılında Kocaeli Üniversitesi Teknik Eğitim Fakültesi'nde okuyan 1. sınıf öğrencilerinden 190 kişi ile gerçekleştirilmiştir.

Araştırmada veri toplamak için üç ölçek kullanılmıştır: Sosyal Durumlarda Kendini Değerlendirme Envanteri, UCLA Yalnızlık Ölçeği ve Beden Bölgelerinden ve Özelliklerinden Hoşnut Olma Anketi. Bu ölçekler aracılığı ile toplanan veriler üzerinde yapılan istatistik işlemler sonucunda üniversite 1. sınıf öğrencilerinin yalnızlık ve beden imgesi doyum düzeyleri ile sosyal kaygı düzeyleri arasında 0.05 düzeyinde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

ABSTRACT

The purpose of this study is to determine whether there is a correlation between loneliness, body image satisfaction and social anxiety levels of the 1. class university student. The research was conducted on 190 students attending 1. class at the Kocaeli University, Faculty of Technical Education during 1998-99 academic year.

In this study three scales were used to collect the data: Inventory of Self-Evaluation in Social Situations, UCLA Loneliness Scale and Questionary of Body's Part and Characteristics Satisfaction. Result showed that there was a significant correlation between loneliness, body image satisfaction and social anxiety levels of the 1.class university students.

GİRİŞ

Sosyal bir varlık olarak insan iç ve dış dünya ile doyum verici ilişkiler kurduğu sürece varoluşunu sürdürüp zenginleştirebilir. Ancak, hızlı değişimlerin yaşandığı günümüz dünyasında gelişen teknoloji ile bireyin yüz-yüze olan ilişkiler ağını, insan-makine-insan yoluyla dolaylı hale getirmekte ve diğer içsel ya da çevresel nedenlerle birleşerek bireyin sosyal yaşamdan kopmasına ve sosyal edim kaybına uğramasına neden olmaktadır.

Birey, yaşamı boyunca farklı yaşam evrelerinde çeşitli sosyal rollere uygun olarak davranmak zorunda kalır. "Sosyalleşme" süreciyle birey, yaşama hazırlık yapabilmek için erken yaşlarda bilgi, beceri ve deneyim edinerek davranış dağarcığını geliştirmek zorundadır.

Birey, okul öncesi dönemde ilk sosyal ilişkileri çoğunlukla ailesi ile kurar. İlerleyen zaman içerisinde bu ilişkiler evin dışında da yaşanır. Okul çağının başlaması ile bireyin iletişim çevresi büyük ve karmaşıktır. Böylelikle birey her zamankinden

daha fazla sosyal beceriye gereksinim duyar. Çocukluktan sonra gelen ergenlik ve ilk yetişkinlik dönemlerinde sırasıyla eğitimi sürdürme, kendisi için uygun mesleği seçip yerleşme ve eş seçme gibi gelişimsel görevleri yerine getirirken bireyden kişilerarası etkileşimlerde ve toplumsal durumlarda hiç olmazsa ortalama düzeyde performans göstermesi beklenir.

Çocuğun kişilik gelişimi ve sosyalleşme süreci erken dönemde olumsuz çevre koşullarının yarattığı engellerle karşılaşarsa, yetişkin yaşamı için gerekli yetenekleri geliştiremez. Bu durum, çocuğun zorlamalı durumlarla başetme konusunda yetersiz kalmasına, özgüven duygusunu geliştirememesine ve kaygı yaşantılarına neden olur (Geçtan,1993). Bu kaygıya, ilerleyen yaşam dönemlerinde bireyden beklenen sosyal edimlerine ilişkin olumsuz yüklemelerin de eşlik ettiği sosyal beceri eksikliği eklenebilir. Bu durum, bireyin yaşamını derinden etkileyebileceği gibi önemli işlevsel yetersizliklerin oluşumuna da neden olabilir. Bu çerçevede, sosyal ortamlardan ve sosyal ortamlarda bir eylemi gerçekleştirme durumunda kalmaktan kaygı ve kaçınma biçiminde kendini gösteren sosyal kaygı durumunda kişi, uygun olmayan biçimde davranacağına ve kendisini izleyen kişiler tarafından olumsuz değerlendirileceğine ilişkin beklenti geliştirir. Böyle bir beklenti içinde olma, kişinin korktuğu şeyleri gerçekte yaşamamasına neden olur. Bu durumda sosyal kaygı toplumun değişik kesimlerinde önemli sorunlara yol açan yaygın ve ciddi bir problem olarak karşımıza çıkmaktadır.

Sosyal kaygı, kaygı tipleri içinde en az anlaşılmuş ve üzerinde en az çalışılmış olanıdır. Başlangıçta, sosyal psikolojinin ve danışma psikolojisinin inceleme konusu iken, toplumu ilgilendiren ciddi bir problem olduğu anlaşıldıktan sonra sosyal kaygıya olan ilgi artmış ve bu ilgi sağaltımı üzerinde yoğunlaşmıştır. 1980 yılında Amerikan Psikiyatri Birliği tarafından ayrı bir bozukluk olarak kabul edilmiş ve resmi olarak ilk defa DSM-III'de "kişinin başkaları tarafından inceleneceği ve utanç duyacağı biçimde davranma korkusu ile sosyal durumlarda ısrarlı ve mantıksız bir biçimde korku duyma ve bu durumlardan ısrarlı bir biçimde kaçınma isteği" olarak, "sosyal fobi (sosyal anksiyete bozukluğu)" başlığı altında tanımlanmıştır (DSM-III, 1980). Bazı kaynaklar, sosyal kaygı ile sosyal fobiyi farklı bozukluklar olarak almakla birlikte, aralarındaki ayrımı kesin ve açık olarak ortaya koyamamışlardır. Sosyal fobide sosyal kaygıya göre sadece bir derece farklılığı olduğu ileri sürülmektedir (Leary ve Kowalski, 1995). Kaynaklara bakıldığında çoğu zaman birbirinin yerine kullanıldıkları görülebilir.

Sosyal fobikler, sosyal durumlarda kaygının daha yoğun etkisi altında kalırlar. Sosyal fobide, kaygı

duyulan sosyal durumlardan kaçınma tepkileri daha sık olup yaşam üzerinde daha sınırlandırıcı bir etkiye sahiptirler. Buna rağmen sosyal fobiyi ortaya çıkaran ve yoğunluk kazandıran etmenler ile davranışsal sonuçları sosyal kaygı ile son derece benzer niteliklere sahiptir (Scholing ve Emelkamp, 1990; Leary ve Kowalski, 1995).

Sosyal kaygının sürekliliğine ilişkin Nyman ve Heimberg (1985)'in yaptıkları bir araştırmada, sosyal kaygılı bireylerin sosyal kaygı uyarınlarına verdikleri tepkiler ile sosyal fobiklerin verdiği tepkiler arasında çok az bir fark olduğu bulunmuştur (Akt: Barlow, 1988).

Sosyal kaygının çok daha yoğun yaşandığı durumun sosyal fobi (sosyal kaygı bozukluğu) olarak tanımlanmasındaki en önemli ölçütlerden biri de ikincil olarak gelişen psikiyatrik sorunların eşlik etmesidir (WPA, 1996). Bu doğrultuda, sosyal kaygı ile sosyal fobi arasındaki farkın sadece bir derece farkı olduğunu söylemek mümkündür.

Son yılların popüler bilgi toplama ve yayma aracı olan internetin sosyal kaygı bilgi ağı içerisinde Richards (1999), sosyal kaygı teriminin kullanımının sosyal fobiye tercih edildiğini belirtmektedir. Bunun nedeni olarak sosyal kaygının yalnızca sosyal durumlarda yaşanan kaygı durumlarını içine alması, fobilerde olduğu gibi panik atak yaşamaya karşı korkunun olmaması, yine fobiler gibi kronik ve karmaşık olmayıp hangi duruma karşı yaşandığının kesin olarak anlaşılması ve tedavisinin açık ve kolay olması gösterilmektedir. Aynı şekilde sosyal kaygıya en yakın kavramlar olan sıkılganlık ve utangaçlıkta yaşanan kaygının daha hafif olması, eşlik eden fizyolojik belirtilerin ve diğer sonuçlarının sosyal kaygıya göre daha katlanılabilir olması ve sosyal kaygının tersine sıkılganlık ve utangaçlığın bir kişilik özelliği olarak kabul edilmesi önemli ayırım noktalarıdır.

Sonuç olarak, her insanda sosyal durumlara ilişkin belli düzeyde varolan kaygının günlük yaşamı sınırlandırmaya başlaması ile birlikte sosyal kaygının varlığından söz etmek, bu sınırlandırmanın giderek yoğunluk kazanması ve ikincil psikiyatrik problemlere yol açması ile de sosyal fobinin (sosyal kaygı bozukluğu) varlığından söz etmek daha uygun olur.

Sosyal kaygıyı daha iyi anlamak açısından sosyal fobi ile ilgili yapılmış resmi açıklamalara yer vermek önemlidir.

Sosyal fobinin temel özellikleri olarak şunlar kabul edilmektedir (WPA, 1996):

-Sosyal ortamlarda davranışlarının başkaları tarafından incelenme altında tutulma korkusu,

-Sosyal edim gösterilmesi gereken durumlarda, utanç verici ya da gurur incitici duruma düşeceğine ilişkin belirgin ve sürekli bir korku,

-Korkulan durumlardan sürekli kaçınma davranışı,

DSM-IV (1994)'de sosyal fobi (sosyal kaygı bozukluğu), tanımadık insanlarla karşılaştığı ya da başkalarının gözünün önünde olabileceği, bir ya da birden fazla toplumsal eylemi gerçekleştireceği bir durumdan küçük düşeceği ya da utanç duyacağı biçimde davranacağından belirgin ve sürekli bir korku duyma biçiminde tanımlanmıştır.

Sosyal kaygı bozukluğu için ICD-10'un bazı kriterleri aşağıdaki gibidir.

- Sosyal kaygıda başkaları tarafından inceleme altında bulundurulma korkusu hakimdir. Bu korku büyük kalabalıklardan çok küçük gruplar içerisinde ortaya çıkar.

- Bu korku özel durumlarda görülebileceği gibi (kalabalık bir yerde yemek yeme, toplulukta konuşmak, karşı cinsle ilişkide bulunmak v.s.), genelde (aile dışındaki hemen her sosyal ortamda) olabilir.

- Sosyal kaygı genellikle benlik saygısının düşüklüğü ve eleştirilme korkusu ile ilişkilidir.

- Duyulan kaygı belirli sosyal durumlarda ortaya çıkmalı ya da belirginleşmelidir.

- Korkuya neden olan durumlardan mümkün olan her koşulda kaçınılır (ICD-10, 1993).

Sosyal kaygı için kaçınma tutumu genellikle belirgin olsa da şiddetli kaçınma, tanımlama için şart değildir.

Korku veren ve kaçınmaya neden olan korku koşulları Dünya Psikiyatri Birliğinin Sosyal Fobi Çalışma Grubu (WPA) tarafından şöyle sıralanmıştır (WPA, 1996):

- Başkalarına tanıştırılma,
- Yetkili kişilerle tanıştırılma,
- Telefon etme,
- Misafir kabul etme,
- Bir işi yaparken izlenme,
- Şaka konusu olma,
- Tanıdıklarla birlikte yemek yeme,
- Restoranda yemek yeme,
- Başkalarının önünde yazı yazma,
- Umumi tuvaletleri kullanma,
- Topluluk karşısında konuşma,
- Alışveriş yapma.

Duyulan korku yukarıda belirtilen sosyal durumlarla sınırlı olmayıp evin güvenliğinden uzak her yerde yaşanabilir. Hatta bazı bireyler evde eşleri ile yalnızken bile yemek yemekten ve yüzyüze konuşmaktan kaygı duyarlar. Dışarıda bir toplantıya katılmak bir tarafa, duyulan kaygı nedeniyle eve arkadaşlarını dahi davet etmektan kaçındıklarından sonuçta sosyal yaşam çok sınırlı bir hal alır (Märks, 1969).

Holt, Heimberg, Hope ve Liebowitz (1992), sosyal kaygının dört esas kategoride ele alınabileceğini belirtmişlerdir. Birinci kategorideki sosyal kaygının en yoğun kaygı kaynağı, resmi konuşma ve etkileşimleri içeren durumlara (resmi bir makam önünde konuşmak, sahne performansı göstermek, resmi bir gruba rapor vermek, bir toplantıda konuşma yapmak vb.) ilişkindir. İkinci kategorideki sosyal kaygı, resmi olmayan konuşma ve etkileşimleri içeren sosyal durumlar (partiye gitme, yabancılarla tanışma, birileriyle bar ve benzeri yerlerde toplanmak vs.) sonucu ortaya çıkan kaygıyla ilgilidir. Üçüncü kategoriyi, kendine güvenli davranışı gerektiren etkileşimlerin yarattığı sosyal kaygı durumları (haksızlığa uğradığı zaman hakkını aramak, bozuk bir malı geri vermek, ısrarlı bir satıcıyı reddetmek vb.) oluşturur. Dördüncü kategorideki sosyal kaygı ise bir eylemi yaparken başkaları tarafından izlenme sonucu (başkaları tarafından izlenirken çalışmak, yazı yazmak, yemek yemek, bir şeyler içmek vb.) ortaya çıkar (Akt: Leary ve Kowalski, 1995, s.5).

Sosyal kaygı ergenlik döneminde başlayan karmaşık ve sürekli bir seyire sahip olan bir fonksiyon yetersizliğidir. Ergenliğin gelişimsel aşamalarında meydana gelen biyolojik, psikolojik ve sosyal değişikliklerin tümü kaygı yaratma kapasitesine sahip olup; bu kapasite özellikle beden imgesi, cinsel kimlik, kişilerarası ilişkiler ve performans ilişkisi olumsuz yüklemelerle kaygı yaşantısına yoğunluk kazandırabilir (Tonge, 1988). Sosyal kaygının ergenlik döneminde başlaması, toplum içinde gözler üzerindeyken yaşanan korkunun kıskırtılması anlamına gelir. Çünkü, bu dönemde birey kendisini özerk bir kimlik olarak topluma kabul ettirme ve kendini gösterme çabası içine girer. Ergen için sosyal ilişkilerde etkililik ve başkaları üzerinde bırakılan izlenimlerin niteliği çok önemlidir. Bu konuda göstereceği başarıya ilişkin olarak kendisinden yüksek beklentiler içindedir. Beklentileri karşılayamama, sosyal kaygı düzeyini artıran bir faktör olarak belirir (Emelkamp ve Scholing, 1990). Bu durum, özellikle okul çağı çocuk ve gençlerinde yıkıcı etkiler yaratabilir. Böylelikle sosyal kaygı, bireyin okul başarısının ciddi biçimde düşmesine, sosyal ilişkilerin zayıflamasına, meslek ile ilgili zorluklar yaşamasına, ekonomik bağımlılığa ve farklı ruhsal bozukluklara eğilimli hale gelmesine neden

olabilir (WPA, 1996, s.10). Ayrıca, bireyin yalnızlık duygusu geliştirmesine de önemli ölçüde katkıda bulunabilir. Bunlara ek olarak, Turner, Beidel ve Jacob (1994)'a göre sosyal etkileşimlerdeki kaygıyı kontrol etmek amacıyla alkol ve madde bağımlılığı gibi sonuçları da beraberinde getirebilir.

Sosyal kaygıya sıklıkla eşlik eden davranışlar arasında eleştirilmeye, değerlendirilmeye ve kabul edilmeye karşı aşırı bir duyarlılık da vardır. Sonuç olarak, sosyal kaygılı bireyler çeşitli nedenlerle gelişmiş düşük benlik saygısına sahiptirler (Franzoi, 1983).

Çoğu insan birinden bilgi almak için bir şeyler sorma, yabancılardan yardım isteme, arkadaşlık kurabilme, kişilerarası ilişkilerde yakınlaşma aracı olan sevgi ve dostluk gibi olumlu duyguları, kızgınlık ve hayal kırıklığı gibi olumsuz duyguları uygun bir biçimde ifade edebilme, topluluk içerisinde sosyal edim gerektiren bir takım eylemleri gerçekleştirebilme, doyum veren sosyal ilişkiler geliştirebilmek ve sürdürülebilmek için gerekli olan sosyal becerileri kullanma ve sosyal amaçları gerçekleştirme gereksinimi duyarlar. Ancak sosyal gereksinimlerini karşılama bakımından önemli ölçüde güçlükler yaşayabilirler. Bu alanlarda farkedilir biçimde güçlük yaşayan bireyler sonuç olarak, düşük benlik saygısı, sosyal kaygı ve yalnızlık geliştirirler (Brady, 1984). Bu noktada sosyal ilişkilerle ilgili olarak sosyal kaygının dışında yaşanan bir başka önemli sorun olan yalnızlık karşımıza çıkmaktadır.

Yalnızlıkla İlgili Kuramsal Açıklamalar ve İlgili Bazı Araştırmalar

Yalnızlık, Peplau ve Perlman (1984)'a göre bireyin varolan sosyal ilişkisi ile yaşamayı istediği sosyal ilişkisi arasında farklılık ortaya çıktığında yaşanan ve birey için rahatsızlık veren psikolojik bir durumdur (Akt: Demir, 1989).

Weiss (1974), yalnızlığın iki farklı biçimde yaşandığını ileri sürmüştür. Bunlardan birincisi; **duygusal yalnızlıktır**. Bu tür yalnızlık, diğer insanlarla yakın ve içtenliği olan ilişki kuramama sonucu yaşanır. İkincisi ise; **sosyal yalnızlıktır**. Bu yalnızlık biçimi, sosyal ilişkiler ağından yoksun olma, ortak ilgi ve etkinlikleri paylaşan bir arkadaş grubunun parçası olamama sonucu yaşanır (Akt: Russell, Cutrona, Rose ve Yurko, 1984).

Yalnızlık tıpkı depresyon ve kaygı gibi yaşanması hoş olmayan bir durumdur. Yalnızlığın, sosyal ilişkiler ağındaki önemli ölçüde niteliksel ve niceliksel eksikliklerle ilişkili olduğu yapılan araştırmalar sonucunda ortaya konmuştur (Russell, Cutrona, Rose ve Yurko, 1984; Stokes, 1985).

Yalnızlık, tek başına olmaktan (alone) ve sosyal yaşımdan farklıdır. Kişi, tek başınalığını yalnızlık duymadan da yaşayabilir. Çünkü, belli zamanlarda buna gereksinim duyar. Diğer taraftan kişi, diğer insanlarla kuşatıldığı zaman da kendisini yalnız hissedebilir. Çünkü, varolan ilişkileri beklediği biçimde olmayabilir. Sosyal yaşımda nesnel bir durum olmasına karşın, yalnızlık öznel bir durum olup, içsel bir yaşantıdır. Aynı biçimde yalnızlık, sıklıktan da farklıdır. Sıklık, bireyin sosyal bağlarından çok bir kişilik özelliğidir. Sıklık, bir topluluk içinde olumsuz izlenim bırakacağına ilişkin duygularla engellenme yaşanması durumudur (Michener, DeLamater, Schwartz, 1990). Sıklığın sosyal kaygı ile yakından ilişkisi vardır fakat, sıklık bir kişilik özelliği olma bağlamında sosyal kaygıdan farklı bir yaşantıdır.

Yalnız insanların sosyal etkileşimlerinde rahatsızlık yaşayıp kendini açma davranışlarında ve sosyal becerilerinde yetersizlik görülmüştür. Bu insanlar daha az sosyal risk alır, içe dönük, sıklık, benlik saygısı düşük, kaygılı ve depresif olurlar (Stokes, 1985).

İlgili literatüre bakıldığında, yalnız insanların yalnız olmayan insanlara göre sosyal edimlerinde farklılık olduğunun belirtildiği ve bu farklılığın sosyal beceri eksikliğinde kavramlaştırıldığı görülmektedir. Fakat, Vitkus ve Horowitz (1987)'in hipotezleri, yalnız insanların yaşadıkları bu sonucun aslında beceri eksikliğinden çok durumlarına ilişkin kendilerine yönelik yaptıkları olumsuz yüklemeleriyle kişilerarası edilgen rollerin zamanla benimsenmesi biçimindedir. Yaptıkları deneysel araştırmada da bu hipotezi destekleyici bulgulara ulaşmışlardır.

Yalnızlık duygularının etkileri yıkıcı olabilir. Yalnız insan, genelde depresyon içinde, kaygılı, stresli, sıkın ve uyuturucu kullanmaya, hatta intihara eğilimlidir (Saks ve Krupat, 1988).

Rubinstein, Shaver ve Peplau (1982)'nin yaptıkları araştırmada görülen şaşırtıcı sonuç, ileri yaşlara oranla daha çok 18-25 yaşları arasında yoğun yalnızlık yaşandığıdır. Gençlerin aileleri ile olan bağları gevşediğinde, etkin olarak akranları (özellikle karşı cins) ile samimi ilişkiler arayışına girerler. Gençlik döneminin getirdiği duygusal ve sosyal gereksinimler doğrultusunda istedikleri ve buldukları arasındaki açık farkın sonucu yoğun yalnızlık duygularına saplanırlar. Yaşlı insanlar ise yalnızlık duyguları ile nasıl başedeceklerini ve onu yapıcı bir biçimde nasıl kullanacaklarını öğrendiklerinden yalnızlık düzeyleri gençlere göre oldukça düşüktür (Akt: Atwater, 1990).

Yalnız insanlar, yalnızlık durumunu kişiliklerinde değişmez olarak gördükleri özelliklerine

"Ben yalnızım, çünkü sevimsizim, çirkinim ve beceriksizim" gibi yükledikleri görülür (Saks ve Krupat, 1988).

Michela, Peplau ve Weeks (1982), yalnızlığın nedenleri olarak şunları görürler:

Kötümserlik: Yakın hissedecekleri birini bulma ve ilişki kurup sürdürme şansının olmadığı yönünde inançlara sahiptirler.

Kendini yansıtmaktan korkma: Eğer birileri kendileri ile ilişki kurmaya çalışırsa, kendilerini oldukları gibi yansıtmaktan korkarlar.

Çaba göstermeme: Birileriyle tanışmak ve bir ilişkiyi başlatmak için yeterince çaba harcamazlar.

Şanssızlık: İyi bir ilişki kurmada en ufak bir şanslarının dahi olmadığına inanırlar.

Sıkılganlık: Oldukça sıkılgan davranır, insanlara fazla yaklaşmamayı seçerler.

Fiziksel çekiciliği olmama: Fiziksel olarak pek çekici değildir, bu konudaki durumlarını abartılı olarak olumsuz bir biçimde değerlendirirler.

İnsanların içinde buldukları grup üyeleri ile ilgilenmeleri: Çevrelerindeki insanlar kendi gruplarındaki kişilerle ilgilenir, gruplarının dışında olan ve yalnızlık yaşayan insanlarla ilgilenmezler.

Diğer insanlarla ilişkiye girmeyi istememe: Diğerleri ile ilişkiye girmekten korkup kaçınırlar.

Kişisel olmayan durumlar: Sıklıkla kişisel olmayan tarzda ilişki kurarlar.

Fırsat yoksunluğu: İnsanlarla karşılaşmak için kendilerine fırsat yaratmazlar.

Diğer insanların isteksizliği: İnsanlar, genel olarak yalnız ve itici özelliğe sahip olan insanlarla ilişki kurmak istemezler.

Peplau ve Perlman (1982)'a göre yalnız insanlar, başkaları ile tanışmada, arkadaş edinmede, yeni gruplara katılmada ve partilere katılıp eğlenmede güçlükler yaşarlar. Bu özellikler, yalnız insanların başkaları ile birlikte olma olanaklarını sınırlandırır (Akt: Russell, Cutrona, Rose, Yurko, 1984). Bu özellikler, sosyal kaygı düzeyi yüksek kişileri de karakterize eden ortak özelliklerdir.

Cheek ve Busch (1981), sosyal kaygının yalnızlığa neden olan bir etmen olduğunu ileri sürerler. Sosyal kaygı ve yalnızlık arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar da bu yönde kanıtlar sunmaktadır.

Jones, Freeman ve Goswick (1981)'in yaptıkları bir çalışmada, üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeyleri ile yalnızlık düzeyleri arasında .45'lik bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Asher, Hymel ve Renshaw (1984)'ün 9-12 yaşında olup arkadaşları içinde popüler olan ve olmayan çocuklar üzerinde yaptıkları bir çalışmada, popüler olmayan kız ve erkeklerin popüler olanlara göre sosyal kaygı düzeyleri ile yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı düzeyde yüksek bir ilişki olduğu görülmüştür (Akt: Crick ve Ladd, 1993).

Hays ve Di Matto (1985)'nin yaptıkları çalışmada sosyal kaygı ile yalnızlığın önemli düzeyde ilişkili olduğu bulunmuştur.

Daha geniş bir davranış alanını ifade eden utanççılık, sosyal kaygı tanımlarına en yakın olan kavramdır (Esemenli, 1995). Sosyal kaygıya yakın bir kavram olan utanççılıkla yalnızlık arasında bir ilişki olup olmadığını inceleyen Maroldo (1981), özellikle yeni ilişkiler kurulması gereken durumlarda utanççılığın bir engel (karşı cinsle ilişki kurmada zorlanma) olarak ortaya çıktığını belirtmiş ve utanççılığın anlamlı düzeyde yalnızlıkla ilişkili olduğunu bulmuştur.

Wittenberg ve Reis (1986) yaptıkları çalışmada, yalnız bireylerin önemli derecede sosyal beceri eksikliği yaşadıklarını bulmuşlardır.

Yalnızlığın, sosyal kaygının ilişkili olduğu pek çok kavramla da (sosyal beceri, sıkılganlık, benlik saygısı, içe dönüklük, fiziksel görünüm, madde bağımlılığı vb.) ilişkili olduğu görülmektedir.

Komath ve Kaneker (1993)'ün ilişkiyi inceleyen bir çalışmada yalnızlık ile sıkılganlık arasında kadınlarda .57'lik, erkeklerde .52'lik bir ilişki olduğu; yalnızlık ile benlik saygısı arasında kadınlarda -.69'lük, erkeklerde -.11'lik ve yalnızlık ile dışadönüklük değişkenleri arasında kadınlarda -.63'lük, erkeklerde ise -.13'lük bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Sosyal kaygı ve yalnızlıkla ilgili literatüre bakıldığında, son yirmi yılda bu iki konu üzerinde çok sayıda araştırma yapıldığı görülmektedir. Özellikle Amerika'da, sosyal kaygının nüfusun %10'nunu, yalnızlığın da %25'ini etkilediği görüldükten sonra yapılan araştırmaların sayısı hızla artmıştır. Çünkü, her iki problem de çözüme kavuşturulmadığı zaman bireyin yaşamında ciddi kayıplara neden olacak etkilere sahiptir.

Yapılan araştırmaların sonuçlarından sosyal kaygının beden imgesi ile de yakından ilgili olduğu ortaya çıkmıştır.

Beden İmgesi İle İlgili Kuramsal Açıklamalar ve İlgili Bazı Araştırmalar

Beden imgesi, benlik kavramının bir parçası olarak kendi bedenimize ilişkin algıların ve bu algılara bağlı olarak oluşan yeterlik duygularının

temelidir. Genellikle beden imgesi, yaptığımız zihinsel biçimlendirmeler sonucu oluşan ve bedenimizde varolduğuna inandığımız özelliklerdir. Beden imgesi terimi, son yıllarda kendi bedenimizi nasıl hissettiğimizi ve ondan ne kadar memnun olduğumuzu içine alarak genişletilmiştir (Atwater, 1990).

Beden organlarının boyutlarının ve biçimlerinin hızla değiştiği gelişim dönemi olan ergenlikte, bedenle ilgili olarak geliştirilen duygular ve düşünceler içinde bulunulan kültürün beden parçalarına ilişkin yaygın ideallerinden önemli ölçüde etkilenir. Fakat, günümüzde, bedene ilişkin duyulan memnurluk üzerinde medya araçlarının biçimlendirdiği idealler daha ağır basmaktadır. Medyanın ve kültürün etkisiyle bireyde biçimlenen güzellik ölçütleri, çevreden gelen geribildirimlerle beden imgesini ve ona ilişkin geliştirilen düşünce ve duyguları belirlemektedir. Kendisini fiziksel bakımdan düzgün bulan bireylerin daha yüksek olumlu benlik saygısına sahip olmaları beklenir (Kulaksızoğlu, 1998). Bercheid, Walster ve Bohrnstedt (1973)'in yaptıkları bir araştırmada, beden imgesi doyumunun benlik saygısı ile çok güçlü bir biçimde ilişkili olduğunu bulmuşlardır (Akt: Gökdoğan, 1988).

Benliğin görünür yanı bireyin bedenidir ve benliğe ilişkin görsel algıların önemli bir bölümünü oluşturur. Bu nedenle, bireyin görünüşüne ilişkin algıları benlik saygısının önemli bir belirleyicisi olur. Yani bedene ilişkin olumlu ya da olumsuz duygular benliğe ilişkin duyguları da aynı yönde etkilemektedir. Özellikle, çevreden gelen geribildirimler de varolan algıyı destekleyecek yönde ise, benlik saygısının düşük ya da yüksek olmasına büyük ölçüde etki yaparlar (Hamachek, 1995). Tarhan (1995)'in yaptığı araştırmada da, beden imgesinin benlik saygısı üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Bir dizi araştırma, fiziksel görünümün bireyin sosyal davranışını ve benlik kavramını önemli derecede etkilediğini göstermektedir. Lerner ve Lerner (1977)'in araştırma sonuçlarında fiziksel çekiciliği olan bireylerin, çekici olmayan akranları ile karşılaştırıldıklarında sosyal uyumluluklarının daha fazla olduğu, kişilerarası ilişkilerde daha etkili ve sosyal becerilerinin daha fazla olduğu ortaya çıkmıştır. Adams (1977)'in araştırmasına göre de fiziksel çekiciliği olan bireyler, sosyal ortamlara uyum yapmada ortaya çıkan kaygı verici durumlarla kendilerine güvenli bir biçimde daha etkili başetmektedirler (Akt: Adams, Gullotta, 1989).

Aron (1988) ve Berscheid (1985)'a göre fiziksel çekiciliğe sahip olan bireyler olmayanlara göre önemli sosyal üstünlüklere sahiptirler. Fiziksel çeki-

ciliği olan bireyler, başkalarının kendilerine daha özenli davranma eğilimi sonucu daha fazla sosyal destek kaynağına sahip olduklarından etkili sosyal beceriler geliştirip daha doyum veren ilişkiler kurabilirler.

Thousand (1997)'in yaptığı araştırmada, üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeyinin beğenilen fiziksel özelliklere sahip olma ile arkadaş grubu desteğine sahip olmaya göre farklılık gösterip göstermediğinin incelenmiştir. Araştırma sonucunda, çevresindeki insanların beğendiği fiziksel özelliklere sahip olan yalnız öğrenciler ile grup arkadaşlığı olan ve grup içinde en iyi arkadaş olma ilişkisine sahip öğrencilerin bu özelliklere sahip olmayan öğrencilere göre sosyal kaygı düzeylerinin anlamlı düzeyde daha düşük olduğu ortaya çıkmıştır.

Wilson (1999)'un yaptığı deneysel bir çalışmada, sosyal kaygı düzeyi yüksek olan bireylerin düşük olan bireylere göre içinde fiziksel görünümün de bulunduğu kişilik özelliklerine ve performanslarına ilişkin başkalarından aldıkları geri bildirimleri daha olumsuz yorumlama eğiliminde oldukları ortaya çıkmıştır.

La Greca ve Lopez (1998)'in ergenler üzerinde yaptıkları bir araştırmada, içinde fiziksel görünümün de bulunduğu çeşitli kişilik özellikleri bakımından olumsuz algıya sahip olan ergenlerin olumsuz algıya sahip olmayan ergenlere göre daha zayıf arkadaşlık ilişkilerine sahip oldukları, bir arkadaş grubunun sosyal desteğinden yoksun oldukları ve sosyal kaygı düzeylerinin de anlamlı ölçüde yüksek olduğu ortaya çıkmıştır.

Beden imgesinde en yüksek rahatsızlığı yaşamayı beklenen grup, beden dismorfik bozukluğuna sahip kişilerdir. Bu bozukluk, "bedene ilişkin çirkinlik imgeleminden duyulan gerginlik" olarak ifade edilir (Hollander ve Aronowitz, 1999). Beden dismorfik bozukluğu olan kişilerde yüksek oranda sosyal kaygı ve kaçınma tepkisi görüldüğüne işaret eden araştırma bulguları vardır (Phillips, 1991; Brawman-Mintzer, Lydiard ve Phillips, 1995; Hollander ve Aronowitz, 1999).

Bu araştırmanın amacı üniversite 1. sınıf öğrencilerinin yalnızlık ve beden imgesinden doyum düzeyleri ile sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır. Bu amaçla iki temel soruya cevap aranmıştır. Bunlar;

1. Öğrencilerin sosyal kaygı düzeyleri ile yalnızlık düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?

2. Öğrencilerin sosyal kaygı düzeyleri ile beden imgesinden doyum düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?

YÖNTEM

Araştırma Grubu:

Araştırma için uygulamalar 1998-1999 öğretim yılı ikinci yarısında Kocaeli Üniversitesi Teknik Eğitim Fakültesi I. ve II. öğretim dahil Elektrik Eğitimi, Bilgisayar Eğitimi, Elektronik Eğitimi ve Otomotiv Eğitimi Bölümleri'nin 1. sınıflarına kayıtlı 206 öğrenci üzerinde yapılmıştır. Ancak, ölçeklerin yanlış ve eksik doldurulmasıyla yapılan eleme sonucu araştırma grubunu 180 öğrenci oluşturmuştur.

Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada gerekli bilgileri toplamak amacı ile üç ölçme araç kullanılmıştır: Sosyal Durumlarda Kendini Değerlendirme Envanteri (SDKDE), UCLA Yalnızlık Ölçeği (UCLA) ve Beden Bölgeleri ve Özelliklerinden Hoşnut Olma Anketi (BBÖHA).

Sosyal Durumlarda Kendini Değerlendirme Envanteri (SDKDE):

Bu ölçek Liebowitz (1985) tarafından geliştirilmiş olup Eren Gümüş (1997) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. SDKDE, kaygı ve kaçınma boyutları ile ölçüm yapan 24 maddeden oluşan ve kendi kendine değerlendirme yapmaya olanak tanıyan bir ölçektir.

SDKDE'nin kapsam ve görünüş geçerliği için uzmanların kanısına başvurulmuştur. Ölçeğin benzer ölçekler geçerliği için Rathus Atılganlık Envanteri kullanılmış ve iki ölçek puanları arasındaki korelasyona bakılmıştır. Birlikte uygulanan iki ölçekten elde edilen sonuçlara göre, atılganlık düzeyi ile SDKDE toplam puanları arasında $r = -.78$; atılganlık düzeyi ile kaygı boyutu arasında $r = -.79$; atılganlık düzeyi ile kaçınma boyutu arasında $r = -.75$ olmak üzere ters yönlü bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuçlar SDKDE'nin geçerliği için yeterli görülmüştür.

SDKDE'nin güvenilirliği için kullanılan yöntem testin tekrarı yöntemidir. İstatistiksel analiz sonucunda elde edilen güvenilirlik katsayıları; kaygı ve kaçınma puanlarının toplamı için $r = .94$; kaygı puanları için $r = .91$; kaçınma puanları için $r = .91$ olarak bulunmuştur. Böylece, ölçme aracının tutarlı sonuçlar verdiği kanısına varılmıştır.

UCLA Yalnızlık ölçeği :

Bu ölçek Russel, Peplau ve Ferguson (1978) tarafından bireyin genel yalnızlık düzeyini belirlemek amacıyla geliştirilmiş; Russel, Peplau ve Cutrona (1980) tarafından revizyondan geçirilmiştir. Ölçeğin maddelerinin yarısı düz, yarısı ters olacak biçimde yeniden düzenlenmiştir. Puanlama sırasında olumlu cümleler ters puanlanmaktadır. 20 maddeden oluşan ölçeğin her bir maddesinde sosyal ilişkilere ait duygu ve düşünce ile ilgili bir durum sunulmakta

Ölçeğin adaptasyonu, geçerlik ve güvenilirliği Demir (1989) tarafından yapılmıştır. Geçerlik çalışması için araştırmanın örnekleme yoğun yalnızlıktan yakınan "nörotik depresif" tanısı almış 36 hasta ile 36 normal denekten oluşmuştur. UCLA'nın Beck Depresyon Envanteri ve Çok Yönlü Depresyon Envanterinin Sosyal İç Dönüklük alt ölçeği ile korelasyonuna bakılmıştır. Beck Depresyon Envanteri ile $r = .77$ ($p < 0.001$) ve Sosyal İç Dönüklük alt ölçeği ile $r = .82$ ($p < 0.001$) olmak üzere anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca yalnızlıktan yakınan grupla yakınmayan grubun UCLA'dan aldıkları puanların ortalamaları arasındaki farkın anlamlı ($t = 6.29$; $p < 0.001$) olduğu saptanmıştır.

Ölçeğin güvenilirlik çalışması için iç tutarlılık ve test-tekrar test yöntemi uygulanmıştır. İç tutarlılık için $r = .96$ bulunmuştur. Ölçeğin tekrar test güvenilirlik katsayısı da $r = .94$ olarak hesaplanmıştır.

Beden Bölgeleri ve Özelliklerinden Hoşnut Olma Anketi:

Bu ölçme aracı, Berscheid, Walster ve Bohrnstedt'in Beden İmgesi Anketi (Body Image Questionary) temel alınarak Gökdoğan (1988) tarafından geliştirilmiştir. Adaptasyon çalışması sırasında kültüre uygunluk açısından araç üzerinde bazı değişiklikler yapılmıştır. Kızlar için 26, erkekler için 27 maddeden oluşan anket, uzman görüşlerinden yararlanılarak "son derece hoşnut olma ile pek hoşnut olmama" arasında beşli dereceleme ölçeği üzerinden değerlendirilmesine karar verilmiştir. Puanın yüksekliği beden imgesinden hoşnutluğu ifade etmektedir.

Anketin geçerlik çalışması için uzman kanısına başvurularak görünüş geçerliği yapılmıştır. Güvenirlik çalışması için test-tekrar test yöntemi uygulanmış ve korelasyon katsayısı $r = .88$ olarak bulunmuştur.

İşlem

Uygulama işlemleri Kocaeli Üniversitesi Teknik Eğitim Fakültesi'nin "I. ve II. öğretim dahil Elektrik Eğitimi, Bilgisayar Eğitimi, Elektronik Eğitimi ve Otomotiv Eğitimi Bölümleri'nin 1. sınıflarının 1998-1999 bahar döneminde yapılmıştır. Ölçekler, araştırmacı tarafından uygulamanın yapıldığı günlerde okulda bulunan öğrencilere uygulanmıştır. Uygulama yaklaşık 25 dakika sürmüştür. Cevaplamaya başlamadan önce gerekli görülen açıklamalar yapılmıştır. Uygulamayı reddeden öğrenci olmamıştır.

Uygulama yapıldıktan sonra, ölçekler puanlanarak bilgisayara kaydedilmiştir. Ölçeklerden elde edilen puanların aritmetik ortalamaları, standart sap-

maları ve korelasyon hesaplamaları için SPSS paket programı kullanılmıştır.

Öğrencilerin sosyal kaygı puanları ile yalnızlık puanları arasındaki ilişki Pearson Momentler Çarpımı korelasyon katsayısı ile hesaplanmıştır. Bulunan ilişkinin anlamlılık kontrolü için hata payı 0.05 olarak alınmıştır.

BULGULAR

Araştırmanın, "Öğrencilerinin sosyal kaygı düzeyi ile yalnızlık düzeyi arasında bir ilişki var mıdır?" biçimindeki 1. sorusuna yanıt vermek için öğrencilerin SDKDE'den ve UCLA'dan elde etmiş oldukları puanların aritmetik ortalamaları, standart sapmaları ve korelasyon değeri Tablo-1'de verilmiştir.

Tablo-1 Öğrencilerin SDKDE ve UCLA Puanlarının Aritmetik Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Korelasyon Değeri

| Ölçek Puanları | n | X | s | r | Önem düzeyi |
|----------------|-----|----|-------|-----|-------------|
| SDKDE | | 99 | 19.62 | | |
| UCLA | 180 | 37 | 9.93 | .45 | p<.05 |

Tablo-1'de de görüldüğü gibi, SDKDE ile UCLA puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki ($r=.45$; $p<.05$) olduğu ortaya çıkmıştır.

Araştırmanın "Öğrencilerin sosyal kaygı düzeyleri ile beden imgesinden doyum düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?" biçimindeki 2. sorusuna yanıt aramak için öğrencilerin SDKDE'den ve BBÖHA'dan elde etmiş oldukları puanların aritmetik ortalamaları, standart sapmaları ve korelasyon değeri Tablo-2'de verilmiştir.

Tablo-2 Öğrencilerin SDKDE ve BBÖHA Puanlarının Aritmetik Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Korelasyon Değeri

| Ölçek Puanları | n | X | s | r | Önem düzeyi |
|----------------|-----|-----|-------|------|-------------|
| SDKDE | | 99 | 19.44 | | |
| BBÖHA | 180 | 104 | 13.57 | -.49 | p<.05 |

Tablo-2'de de görüldüğü gibi, SDKDE ile BBÖHA puanları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki ($r= -.49$; $p<.05$) olduğu ortaya çıkmıştır.

TARTIŞMA VE YORUM

Bu araştırmanın amacı, giriş bölümünde de belirtildiği gibi üniversite 1. sınıf öğrencilerinin yalnızlık

ve beden imgesinden doyum düzeyleri ile sosyal kaygı düzeyleri arasında bir ilişki olup olmadığına ortaya koymaktır.

Araştırmanın bulguları, üniversite 1. sınıf öğrencilerinin sosyal kaygı düzeyleri ile yalnızlık düzeyleri arasında pozitif yönde ve .05 düzeyinde anlamlı bir ilişki (.45) olduğunu ortaya çıkarmıştır. Sosyal kaygı ile yalnızlık düzeyi arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırma bulgularına bakıldığında, doğrudan ve dolaylı olarak bu araştırmanın bulgusunu destekleyici sonuçlara rastlanmaktadır.

Cheek ve Busch (1981) ve Jones, Freeman ve Goswick (1981)'in araştırma bulguları tam olarak bu sonucu desteklemektedir.

Yapılan araştırmalarla yalnızlığın, sosyal kaygının ilişkili olduğu pek çok kavramla da (sosyal beceri eksikliği, sıklıganlık, utangaçlık, düşük benlik saygısı, içe dönüklük, fiziksel görünüm, madde bağımlılığı vb.) ilişkili olduğu söylenebilir. Bu görüşü destekleyen araştırma bulguları vardır.

Yalnızlıkla yukarıda belirtilen değişkenler arasında Maraldo (1981) utangaçlık ile; Wittenberg ve Reis (1986) sosyal beceri eksikliği ile; Komath ve Kaneker (1993) de sıklıganlık, benlik saygısı ve dışa dönüklük ile arasında ilişki olduğunu bulmuşlardır.

Ayrıca, sosyal kaygının daha çok başkaları tarafından değerlendirilmenin ve sosyal ilişkilerin çok önemli olduğu yaşlarda yoğunluk kazanması ve daha çok tanıdık aile ortamından ayrılarak yabancı olunan bir ortama girmenin sosyal kaygı için önemli bir neden olarak görülmesi, yalnızlıkla aralarında görülen ilişki açısından önemlidir. Ergenlik dönemindeki yalnızlık, özellikle alışılmış arkadaş çevresinin ve aile ortamının bırakılarak üniversiteye başlandığı ilk yıllarda ortaya çıkar ve diğer yaş düzeylerine göre daha yoğun olarak yaşanır (Saks ve Krupat, 1988). Buna göre, her ikisinin de aynı dönemde ortaya çıkması ve yoğunluk kazanması, bu iki problemin birbirleri ile ilişkili olabileceğini düşündürmektedir. Birbirleri için neden olma boyutunda bir değerlendirme yapmak gerekirse, sosyal kaygının yalnızlık için bir neden olabileceğini söylemenin yanında, aslında birbirlerini besleyen süreçler olarak değerlendirmenin daha akla yatkın olduğu söylenebilir.

Araştırmanın bulguları, üniversite 1. sınıf öğrencilerinin sosyal kaygı düzeyleri ile beden imgesinden doyum düzeyleri arasında .05 düzeyinde ve negatif yönde bir ilişki (-.49) olduğunu ortaya koymuştur. Thousand (1997) ve La Greca, Lopez (1998)'in araştırma sonuçları bu bulguyu destekleyecek niteliktedir. Çeşitli araştırma sonuçları da beden imgesinden daha fazla doyum elde eden kişilerin daha fazla sosyal destek kaynağına ve sosyal ilişki ağına sahip olduklarını, kişilerarası ilişkilerde daha

etkili beceriler geliştirdiklerini, aldıkları olumlu geri bildirimlerle benlik saygılarını beslediklerini söyleyebiliriz. Ayrıca sosyal kaygının ortaya çıktığı ve yoğun olarak yaşandığı gelişim dönemi olan ergenlik, aynı zamanda beden imgesinden doyum büyük ölçüde etkileyen fiziksel değişimlerin yaşandığı kritik bir dönemdir. Bu nedenle ergenlik dönemindeki bireylerin yaşadıkları sosyal kaygıyı anlamak açısından beden doyum düzeyi ile ilişkilendirerek incelemek çok önemlidir.

Sosyal kaygı kavramına yakın ancak; farklı özelliklere sahip olan utangaçlık, sıkılganlık, içe dönüklük ve atılganlık kavramları ile ilgili araştırmalara rastlansa da Türkçe literatürde sosyal kaygı ile ilgili yapılmış araştırma sayısı son derece azdır. Yeni bir araştırma konusu olarak sosyal kaygının çok sayıda denekle yapılmış, yalnızlık, beden imgesi doyum, çeşitli demografik değişkenler ve farklı kişilik özellikleri ile ilişkisinin incelendiği araştırmalara ihtiyaç vardır.

KAYNAKÇA

- Adams, J.F. (1995). **Ergenliği anlamak** (Yayına haz: Bekir Onur). Ankara: İmge Kitabevi.
- Adams, J.R., T. Gullotta. (1989). **Adolescent life experiences**. California: Brooks/Cole Pub. Com.
- Amerikan Psikiyatri Birliği (1994). **Mental bozuklukların tanısal ve sayımsal el kitabı (DSM-IV)**. (Çev: E. Köroğlu). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- American Psychiatric Association (1980). **Diagnostic and statistical manual of mental disorder (DSM-III)**. 3. Edition. Washington D.C. American Psychiatric Association.
- Aron, A. (1988). The Matching hypothesis reconsidered again: Comment on kalick and hamilton. **Journal of Personality and Social Psychology**, 54, 441-446.
- Atwater, E. (1990). **Psychology of adjustment personal growth in a changing world**. 4. Edition. New Jersey: Prentice Hall.
- Barlow, D. (1988). **Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic**. London: The Guilford Press.
- Brawman-Mintzer, O., R.B. Lydiard, K.A. Phillips and others (1995). Body dysmorphic disorder in patients with anxiety disorders and major depresyon: A comorbidity study. **The American Journal of Psychiatry**, 152, 1665-1667.
- Berscheid, E. (1985). Interpersonal attraction. (edt: Lindzey & Aranson). **Handbook and social psychology**, 2. Edition New York: Random Hause.
- Cheek, J.M., C.M. Bush. (1981) The influence of shyness on loneliness in a new situation. **Personality and Social Psychology Bulletin**, 7, 572-577.
- Crick, N.R., G.W.Ladd (1993). Children's perception of their peer experience: Attributions, loneliness, social anxiety and social avoidance. **Developmental Psychology**, 29(2), 244-254.
- Crooks, R.L., J. Stein. (1991). **Psychology science, behavior and life**. 2. Edition. Chicago: Holt, Rinehart and Winston Inc.
- Demir, A. (1989). UCLA Yalnızlık ölçeğinin geçerlik ve güvenirliği. **Psikoloji Dergisi**, 7 (23), 14-18.
- Demir, A. (1990). Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerini etkileyen bazı etmenler. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ankara: Hacettepe Ün. Sos. Bil. Ens.
- Emmelkamp P.M.G., A. Scholing. (1990). Behavioral treatment for simple and social phobics. **Handbook of Anxiety**. (Editors: R. Noyes Jr. and Others). vol:4. New York: Elsevier Science Publisher.
- Eren Gümüş, A. (1997). Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre icelenmesi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Gazi Ün. Sos. Bil. Ens.
- Esemenli, S.(1995). Sosyal fobi ve diğer anksiyete bozukluklarında belirti dağılımı, anksiyete alanları ve sosyal anksiyeteteramasına ilişkin bir araştırma (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Feldman, S.R. (1990). **Understanding psychology**. 2. Edition. New York: Mc Grow-HillPublishing Company.
- Frazoi, S.L. (1983). Self-concept differences as a function of private self consciousness and social anxiety. **Journal of Research in Personality**, 17, 275-287.
- Geçtan, E. (1993). **Psikodinamik psikiyatri ve normal dışı davranışlar**. 9.Basım. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Gökdoğan, F. (1988). Orta öğretime devam eden ergenlerde beden imajından hoşnut olma düzeyi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Ankara Üniversitesi Sos. Bil. Ens.
- Hays, R., R.DiMatteo. (1985). Reliability, validity and dimentionalty of the UCLA loneliness scale. (Paper Presented) **The Annual Meeting of The Western Psychological Association** (San Jose, CA, April 18).
- Holt, C.S., R.G. Heimberg, D.A. Hope. (1992). Avoidant personality disorder and the generalized subtype of social phobia. **Journal of Abnormal Psychology**, 101(2), 318-325.
- Jones, W.H., J.A. Freeman, R.A. Goswick (1981). The persistence of loneliness: Self and other determinants. **Journal of Personality**, 49, 27-48.
- Kamath, M., S. Kanekar. (1993). Loneliness, shyness, self-esteem and extraversion. **The Journal of Social Psychology**, 133 (6), 855-857.

- Kulaksızoğlu, A. (1998). **Ergenlik psikolojisi**. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- La Greca, A.M., N. Lopez. (1998). Among adolescents: Linkages with peer relations and friendships. **Journal of Abnormal Child Psychology**.
- Leary, R. M., R. M. Kowalski (1995). **Social anxiety**. London: The Guilford Press.
- Liebowitz, M. R (1991). Psychopharmacological management of social and simple phobias. **The Clinical Management of Anxiety Disorders** (Ed: W. Coryell, G. Winokur). London: Oxford University Press.
- Marks, I. (1988). The syndromes of anxious avoidance: classification of phobic and obsessive-compulsive phenomena. **Handbook of Anxiety**. (Ed: M.Roth and oth) vol.2. Amsterdam: Elsevier Science Publisher
- Maroldo, G. (1981). Shyness and lonelines among college men and women. **Psychological Reports**, 48, 885-886.
- Michela, J.L., L.A.Peplau., D.G. Weeks (1982). perceived dimensions of attributions for loneliness. **Journal of Personality and Social Psychology**, 43, 929-936.
- Michener, H.A., J.D. DeLamater, S.H. Shwartz. (1990). **Social psychology**. (2. Ed.). New York: Harcourt Brace Jovanovich. Pub.
- Öztaş, T. (1996). A cross-cultural study of social anxiety in university students. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Sos. Bil. Ens.
- Pettijohn, F.T. (1989). **Psychology a concise introduction**. 2. Edition. London: The Dushkin Publishing Group.
- Phillips, K.A. (1991). Body dysmorphic disorder: The distress of imagined ugliness. **The American Journal of Psychiatry**, 150 (12), 1138-1149.
- Richards, T.A. (1999). Internet: The social anxiety network. <http://anxietynetwork.com/whywe.html>.
- Russell, D., C.E. Cutrona, J.Rose and K.Yurko (1984). Social and emotional loneliness: An examination of weiss's typology of loneliness. **Journal of Personality and Social Psychology**, 46 (6), 1313-1321.
- Saks, M.J., E.Krupat (1988). **Social psychology and its applications**. New York: Harper and Row Pub.
- Stokes, J.P. (1985). the relation of social network and individual difference variables to loneliness. **Journal of Personality and Social Psychology**, 48 (4), 981-990.
- Tarhan, S. (1995). Lise öğrencilerinin beden imajlarından hoşnut olma düzeylerinin özsaygıları ve akademik başarıları üzerindeki etkisi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Hacettepe Ün. Sos. Bil. Ens.
- Thousand, O. (1997). Self-presentation and group influence. **Small group research**, 28 (4), 500-516.
- Tonge, B.J. (1988). Anxiety in adolescence. **Handbook of Anxiety**. (Ed: M.Roth and oth) vol.2. Amsterdam: Elsevier Science Publisher.
- Turner, S. M., D. C. BEIDEL, R. G. JACOB. (1994). Social phobia: A comparison of behavior therapy and atenolol. **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, 62 (2), 350-358.
- Vitkus, J., L.M. Horowitz. (1987). Poor social performance of lonely people: Lacing a skill or adopting a role? **Journal of Personality and Social Psychology**, 52 (6), 1266-1273.
- Wilson, H.W. (1999). How do appear to others. **Behavior Research and Therapy**, 37 (5), 419-34.
- Wittenberg, M.T. and H.Reis. (1986). Loneliness, social skills and social perception. **Personality and Social Psychology Bulletin**, 12, 121-130.
- World Health Organization (1993). The ICD-10 Clasification of mental and behavioral disorders: diagnostic criteria, Geneva: WHO
- WPA (Dünya Psikiyatri Birliği Sosyal Fobi Çalışma Grubu). (1996). **Sosyal fobi cep kitapçığı**. (Ed:S.A. Montgomery). Londra: Science Press Ltd.