



## The Predictors of Loneliness in Adolescents

Atılgan ERÖZKAN<sup>1</sup>

**ABSTRACT:** The aim of this study is to determine the important factors -shyness, social anxiety, and self-esteem- influencing loneliness level of adolescents. Descriptive method was used in this study. Participants were 600 high school students in Mugla, Turkey. Data were analyzed using statistical techniques. The findings showed that the shyness, social anxiety, and self-esteem important predictors of loneliness. The results are discussed in the light of previous findings and in the context of loneliness, shyness, social anxiety, and self-esteem, providing a guide for future research and applications as well.

**Key Words:** Loneliness, shyness, social anxiety, self-esteem, adolescents

### SUMMARY

**Purpose and significance:** This study investigated the important predictors of loneliness levels of adolescents according to their sociodemographic characteristics, shyness, social anxiety, and self-esteem level.

**Methods:** This research is a descriptive and a correlational study. For this purpose 600 (300 girls; 300 boys) students are randomly recruited from five different high schools in Mugla. Main instruments are Information Form, UCLA Loneliness Scale, Shyness Scale, Social Anxiety Scale, and Rosenberg Self-Esteem Inventory. SPSS for WINDOWS -14.0- was used for data analysis. Multiple hierarchical regression analysis was used for explaining students' loneliness level; correlational statistics was also employed to search for relationships among all variables.

**Results:** Results showed that the gender, age, grade, school type, and socioeconomic status of adolescents have not statistically significant effect on their loneliness levels. On the other hand, findings showed that the shyness, social anxiety, and self-esteem important predictors of loneliness for adolescents.

**Discussion and Conclusions:** It can be concluded from the research findings that there are significant relationships among loneliness, shyness, social anxiety, and self-esteem. More research is needed to generalize findings of this research. This research can be extended by including other levels of educational organizations. The relationship among loneliness, shyness, social anxiety, and self-esteem is very important for adolescents. It can be useful to educate adolescents about their personal goals, interpersonal relationship skills and academic achievements. Since loneliness, shyness, social anxiety, and self-esteem are universal concepts, cross-cultural studies may also be considered as future work.

<sup>1</sup> Y.Doç.Dr. Muğla Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü, erzkan@yahoo.com

# Ergenlerde Yalnızlığın Yordayıcıları

Atılğan ERÖZKAN<sup>2</sup>

**ÖZ:** Bu araştırmanın amacı, ergenlik döneminin problemleri içinde yer alan lise öğrencilerinin yaşadıkları yalnızlığın önemli yordayıcılarını belirlemektir. Bu çalışma betimsel yöntem kullanılarak yapılmıştır. Araştırma, amacına uygun olarak Muğla ilindeki beş farklı lisede tesadüfi küme örnekleme seçimi ile 600 kişi üzerinde (300 kız; 300 erkek) gerçekleştirilmiştir. Araştırmada Bilgi Formu, UCLA Yalnızlık Ölçeği, Utangaçlık Ölçeği, Sosyal Kaygı Ölçeği ile Rosenberg Benlik Saygısı Envanteri kullanılmıştır. Veriler, çok yönlü hiyerarşik regresyon analizi ve korelasyon kullanılarak SPSS/WINDOWS programı ile incelenmiştir. Araştırma bulguları, lise öğrencileri için utangaçlık, sosyal kaygı ve öz-saygının yalnızlığın önemli yordayıcıları olduğunu göstermiştir. Araştırma sonuçları, önceki bulgular ışığında utangaçlık, sosyal kaygı, öz-saygı ve yalnızlık kapsamında başka araştırma ve uygulamalara da yol gösterecek bağlamda tartışılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Yalnızlık, utangaçlık, sosyal kaygı, öz-saygı, ergenler

## GİRİŞ

Yalnızlık, başta ergenler ve genç yetişkinler olmak üzere yaşadığımız toplumun özellikle son yıllarda artış gösteren bir problem alanıdır. Literatürde yalnızlığın, hem kişisel gelişim etkenleri ve hem de çevreyle olan sosyal etkileşimin etkisiyle ortaya çıktığı; utangaçlık, sosyal kaygı, öz-saygı ve demografik değişkenlerle ilişkili olduğu görülmektedir. Peplau ve Perlman (1982)'a göre yalnızlık, kişinin var olan ilişkisi ile arzuladığı sosyal ilişkisi arasındaki fark sonucunda oluşan ve kişi için hoş olmayan öznel bir durumdur. Booth, Barlett ve Bohnsack (1992)'a göre ise yalnızlık, çoğunlukla sosyal olarak sınırlanmış ve bu sınırlanma bağlamında kişilerarası iletişim becerileri gelişmemiş, izole olmuş bireylerin yaşadığı durumdur. Asher, Parkhurst ve Williams (1998)'a göre yalnızlık, etrafındakiler tarafından kabul görmeme, sevilme duygularına ve etrafında olup bitenlere yabancı hissetmeye yol açabilen bir durumdur. Hagerty ve Williams (1999) ise yalnızlık duygusunun yaşanmasında ve buna paralel bireylerdeki negatif duygu durumunun gelişiminde önemli rol oynayan etkenlerin başında, ait olamama duygusu ve azalan sosyal desteğin geldiğini bildirmişlerdir.

Bilişsel değerlendirmede -birincil bilişsel değerlendirme-, bir olaya birey tarafından yüklenen anlam belirlenirken, bireyin genetik yapısı, ebeveyn tutumları, kardeş ilişkileri, yaşadığı sosyo-kültürel çevre, akademik özellikleri, akran/arkadaş ilişkileri gibi çeşitli etmenlere dikkat edilmesi gerekmektedir. Bu bağlamda yalnızlık da, bireyin yaşamda görece olarak karşılaşılabileceği temel durumlardandır. Yalnızlık, bireyin çevresi tarafından bir kenara itilmesi gibi algılansa da, içinde bulunduğu ruhsal durum bağlamında toplumdaki ve çevreden kendisini soyutlayarak kendi içine çekilmesi olarak da değerlendirilebilir.

Rubin, LeMare ve Lollis (1998)'e göre yalnızlığa katkı sağlayan erken çocukluk yaşantıları, yetişkinlik süresince yaşanan yalnızlığı yordayabilmektedir. Ergenlik ve yetişkinlikte de yalnızlık duygularına katkısı olan çeşitli faktörlerin olduğu bilinmektedir. Bazıları okul ortamı dışında kalan ev ortamı içerisinde gelişebilmektedir; yeni bir ev ortamına -okul ortamına- taşınma, bir arkadaşın uzaklaşma, sahip olunan bir nesnenin/evde beslenen bir hayvanın kaybolması, ebeveynlerinin boşanma yaşantısı ya da önemli birinin ya da hayvanın ölmesi. Benzer şekilde okul ortamı içerisinde de ergenin yaşadığı problemler yalnızlık duygularına katkıda bulunabilir; yakın arkadaşlar tarafından reddedilme, nasıl arkadaş edinebileceğine ilişkin yetersiz bilgiler ve sosyal becerilerde eksiklik ya da sahip olunan kişisel özellikler -çekingenlik, kaygı ve düşük öz-saygı-.

Kuramsal olarak, yalnızlık duygusunun ergenlikte önem kazandığı görülmektedir. Bu evrede ergen, hem insanlara gereksinim duymakta hem de ideal kişi olduğunu varsaydığı insanların gerçekte ideal kişiler olmaktan uzak olduğunu görerek birçok düş kırıklığına uğramaktadır. Bireyin yalnızlık duygusu, dost-arkadaş sayısından çok, sahip olunan ilişkilerin nitelik ve niceliği açısından kişinin ideallerine uyup uymaması ile ilgilidir. Bu bağlamda ergenler, bu tür yalnızlık duygularını yetişkinlerden daha genel olarak yaşarlar. Ergenler, tek başlarına kaldıklarında yetişkinlerden daha

<sup>2</sup> Y.Doç.Dr. Muğla Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü, erzkan@yahoo.com

fazla yalnızlık duyguları hissederken; kızlar ve erkekler farklı koşullar altında yalnızlık hissetmektedirler (Duck, 1986).

Santrock (1993)'a göre yakın ilişkiler ya da kişilerarası ilişkiler geliştirememeye doğal olarak yalnızlık durumunu ortaya çıkarmaktadır. Yalnızlık duygusu bireylerin yaşamlarının hemen her döneminde görülebilen bir duygu olmakla birlikte ergenlikte daha yoğun yaşandığı gözlemlenmektedir. Bireyler çevrelerinde samimi, içten ve güvende olacakları sosyal bir grubun desteğine ihtiyaç duyduklarında bunu karşılayacak bireylere ya da başkaları ile uygun sosyal ilişkiler kurma olgunluğuna sahip değillerse, yalnızlık hissederler. Yalnızlık duygusu, bireyin sosyal yeteneği yanında benlik değeri ve cinsiyetine de bağlı olarak iki şekilde yaşanabilmektedir; duygusal yalıtım ve sosyal yalıtım. Duygusal yalıtım, içsel dünyanın bir tür boşluğudur, çok yakın ve romantik ilişki kurulacak karşı cinsten birinin yokluğundan kaynaklanan yalnızlıktır. Sosyal yalıtım ise, bir gruba katılmaktan ya da bir topluma girmekten yoksun olma yönü ile bireylerde uzaklaştırılmış ve itilmiş -dışlanmış- olma duygusu oluşturabilmektedir. Bu kişiler sosyal ortamlarda kendilerinden emin olamayan ve diğer bireylerle birlikteyken uygun iletişim kurmak ve davranmak konusunda kaygı yaşayan kimselerdir. Bu durum kabul görememeleri -reddedilmeleri- bağlamında, utangaçlık yaşamlarına ve kendilerini bütünüyle başkalarından izole ederek, yalnızlık duymalarına neden olmaktadır.

### *Yalnızlık ve Utangaçlık İlişkisi*

Utangaçlık, bireylerin kişisel ve kişilerarası bağlamda eğitim, meslek, aile yaşamları ve arkadaşlık ilişkilerini etkileyen bir değişkendir. Birçok insan için utangaçlık, temel ihtiyaçların önündeki bir engeldir. Utangaçlık bireyleri denetim altına alarak, onları sınıfta, sosyal yaşamda ve iş ortamında kişisel ve kişilerarası etkisiz kılmakta ve yalnızlık hissetmelerine neden olmaktadır (Carducci, 2000).

Utangaçlığın nedenleri konusunda çeşitli yaklaşımlar olmasına rağmen, anne-baba ve çocuk etkileşiminin oldukça önemli bir rol üstlendiğine ilişkin genel bir düşünce birliği olduğu görülmektedir. Ebeveynleri tarafından reddedilen, sürekli azarlanan, aşırı korunan, bağımsız olmasına izin verilmeyen, yetersiz ya da beceriksiz olduğu hissettirilen çocukların sonraki yaşamlarında utangaç, çekingen, kendi başlarına karar veremeyen, sosyal ilişkiler kurmakta zorluk çeken ve böylece yalnızlık yaşayan bireylere dönüşme olasılıkları yüksektir. Doğal gereksinimlerine ilişkin ebeveynleri tarafından utandırılan çocuklar, ergenlik ve gençlik dönemlerinde diğer bireyler karşısında kolaylıkla utanabilmektedirler. Bu durum kendilerini toplumdan soyutlamaya, çekingenliğe, insanlarla iletişim kurmaktan kaçınmaya ve iletişim kurarken de hata yapacaklarına ilişkin kaygı duymalarına neden olmaktadır (Carducci & Zimbardo, 1995).

Henderson ve Zimbardo (2001)'ya göre utangaç bireylerin özgüvenlerini yitirerek, sosyal yaşamın gereklerini yerine getirememeye, akademik başarısızlık ve yeniliklere karşı dirençli olma durumları ile ruhsal problemler yaşama olasılıkları yüksektir. Utangaç bireyler, kendileriyle ilgili kaygı yaşamakta ve kendileri hakkında olumsuz düşünceler geliştirmektedirler. Utangaç bireyler, sosyal ortamlardaki hoşnutsuzluklarını abartma eğiliminde olduklarından, başkalarının göstermiş olduğu olumsuz tepkilerden kolaylıkla etkilenmektedirler. Utangaç bireylerin kendilerine ilişkin olumsuz yargıları, düşük öz-saygı geliştirmelerine de neden olmaktadır.

Utangaç bireylerle yalnız bireylerin kendilerine ilişkin düşüncelerinde benzerlikler olduğu görülmektedir. Yalnızlık yaşayan bireylerin kendilerini ve başkalarını olumsuz olarak değerlendirdikleri ve başkaları tarafından da olumsuz olarak değerlendirilme beklentisi içinde oldukları, kendilerini sosyal becerisi yetersiz, utangaç, kişilerarasında başarılı olmayan, başkaları tarafından kabul edilmeyen ve karşı cins tarafından çekici bulunmayan kişiler olarak algıladıkları, bu özellikleri bağlamında kişilerarası ilişkilerde kendilerine olumsuz yüklemelerde buldukları görülmektedir (Carducci & Zimbardo, 1995).

Henderson ve Zimbardo (1998)'ya göre utangaç kişiler sosyal ortamlardaki hatalar için kendilerini suçlarken, elde ettikleri başarıların dış kaynaklı olduğunu düşünmektedirler. Bir konuda başarısız olduklarında, hatayı kalıcı ve kontrol dışı olarak görerek, kendilerini hem bilişsel olarak engellemekte hem de özgüvenlerinin azalmasına neden olmaktadır. Utangaç kişiler arasında kendini suçlama eğilimi sadece belirgin sosyal durumlar için görülse de, uzun süreli kendini suçlama eğilimleri -sosyal kaygının yanı sıra- yalnızlık ve depresyona da neden olabilmektedir.

### *Yalnızlık ve Sosyal Kaygı İlişkisi*

Sosyal kaygı, utangaçlıkla bir arada yaşanan yoğun ve rahatsız edici bir durumdur, diğer insanlar karşısında utanılacak duruma düşme, onlar tarafından reddedilme ya da yetersiz görülme korkusudur. Utangaçlık sorunu olan birey diğer bireylerle aynı ortamda iken bu kaygıyı nasıl yeneceğine değil “ne kadar fazla kaygılı” olduğuna yoğunlaşmaktadır, böylelikle kaygısını daha da artırarak kısır bir döngüye girmiş olmaktadır. Böyle bir durum bireyde olumsuz otomatik düşüncelerin oluşmasına da neden olmaktadır. Bu olumsuz otomatik düşüncelerin gerçekçi algılar üzerine değil, mantık dışı bir korkuya dayandırılmış olması da bir başka problem durumudur. Diğer bireyler tarafından eksiklikleri ya da yetersizlikleri için izlendiklerine olan inançları bağlamında kaygı düzeyleri artmakta ve çarpıtılmış düşünceleri ile kendilerini yalnız hissetme olasılıkları yükselmektedir (La Greca & Lopez, 1998).

Genel bir bakış açısı ile başkalarının kendileri için ne düşündükleri üzerinde önemle duran, nasıl göründükleri konusunda aşırı duyarlı, başkaları üzerinde iyi bir izlenim bırakmak kaygısında olan sosyal kaygılı bireylerin utangaçlığa ve dolayısıyla yalnızlık yaşamaya daha yatkın oldukları düşünülmektedir (Cheek & Briggs, 1990).

Yakın ilişkiler içinde bir arkadaşına sahip olmama -özellikle ergenlik döneminde- yalnızlık duygusunu artırmaktadır. Zorunlu nedenlerle çevre değiştirenler, yeni sosyal çevre oluşturanlara kadar yalnızlık hissederken, sosyal ilişki kurmakta becerikli olmayan sosyal kaygılı bireyler de çevrelerine uyum sağlamakta güçlük çekmektedirler. Diğerleri tarafından kabul görmemeleri sosyal kaygılı bireylerin kendilerini kabul etmelerini de olumsuz yönden etkilemektedir (Garland, 2000).

Sosyal kaygı düzeyi yüksek ve utangaç olan bireyler, kişilerarası durumlara uygun bir şekilde katılma ve sosyal ilişkileri geliştirmede güçlük yaşayacaklarından, toplumsal etkileşimden kaçınma eğilimindedirler. Bu eğilimleri yönü ile bu bireylerin yalnızlık düzeyleri de artabilmektedir (Güngör, 2000).

Hays ve DiMatteo (1985)'nin yaptıkları araştırmada sosyal kaygı ile yalnızlığın özellikle yeni ilişkiler kurulması gereken durumlarda birer engel durumu olarak ortaya çıktığı ve yalnız bireylerin önemli derecede sosyal beceri eksikliği yaşadıkları bulunmuştur. Ayrıca yalnızlığın, sosyal kaygının ilişkili olduğu pek çok kavramla -sosyal beceri, öz-saygı, sıkılganlık, içe dönüklük vb.- ilişkili olduğu da görülmüştür.

### *Yalnızlık ve Öz-saygı İlişkisi*

Peplau ve Perlman (1982)'a göre yalnızlıkla ilgili çeşitli kişilik faktörleri söz konusudur. Yalnız insanlar daha içedönük ve çekingen ve daha kendine güvensiz bir eğilim içerisindedirler. Bazı durumlarda sıklıkla düşük öz-saygı ve zayıf sosyal becerilere sahip oldukları gözlemlenebilmektedir. Yalnızlık kaygı ve depresyonla da birleşmektedir. Bu tür kişilik faktörleri yalnızlığın hem nedeni hem sonucunu oluşturmaktadır.

Lake (1990)'ye göre yalnız insanlar, sıklıkla depresyon, kızgınlık, öfke ve yanlış anlama belirtileri olan bireylerdir. Yüksek derecede kendini eleştiren, aşırı duyarlı ya da kendine acıyan veya diğerleri tarafından benimsenmediğini varsayan özelliklere sahiptirler. Bu yönüyle yalnızlık, çok çabuk harekete geçen ve uzun süren negatif sonuçları içeren önemli bir problemdir. Kendini yalnız hisseden insanlar, sıklıkla zayıf ilişkiler geliştirirler ve bu yüzden yakın ilişkiler geliştirmiş olan diğer bireylerden daha fazla yalnızlık ifade ederler. Böyle bir ifade onların öz-saygı düzeylerine de zarar verebilmektedir.

Rubin, LeMare ve Lollis (1998)'e göre yakın arkadaşlar/akranlar tarafından kabul edilmeme/reddedilme ve sosyal becerilerdeki eksiklik nedeniyle kişilerarası ilişkileri geliştirmeye dönük yeterli bilgi sahibi olmama gibi durumlar yanında çekingenlik, utangaçlık, sosyal kaygı ve özellikle düşük öz-saygı yalnızlıkla doğrudan ilişkisi olan önemli kişisel özelliklerdir. Önemli diğerleri tarafından kabul göremeyen bireyler diğer sosyal etkileşimlerinde de rahatsızlık yaşamakta, kendini açma davranışlarında ve sosyal becerilerinde yetersizlikler söz konusu olmaktadır. Böylece daha az sosyal risk almakta, içe dönük, sıkılgan, düşük öz-saygılı, kaygılı ve depresif bireyler olmaktadır.

Sears, Freedman ve Peplau (1985)'ya göre yalnız bireyler, yalnız olmayanlara göre daha kendi odaklı bir etkileşim içindedirler. Yalnız insanlar daha negatif ve kendi içinde yaşayan ve diğerlerine tepki göstermeyen bir yönelim ile kendilerine dönük olumsuz algılar geliştirmektedirler ve bu algılar

onların sosyal ortamlardaki davranışlarını da olumsuz etkilemektedir. Böylece öz-saygılarının düşmesi ve utangaçlıklarının artması söz konusu olmaktadır.

Yukarıdaki açıklamalardan da anlaşılacağı gibi ergenlik döneminde oldukça önemli değişkenler olarak ergenlerin psikolojik iyilik hallerine doğrudan etkileri olduğu düşünülen yalnızlık, utangaçlık, sosyal kaygı ve öz-saygı arasındaki ilişkilerin belirlenmesi ve bu dört önemli değişkenin lise öğrencileri için anlamlarının ortaya konması araştırmanın amacını oluşturmaktadır. Bu çalışmanın, ergenlik döneminde yalnızlığın oluşumuna katkı sağlayabilecek değişkenler hakkında önemli bilgiler verebileceği düşünülmektedir.

## YÖNTEM

Bu araştırma, lise öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin utangaçlık, sosyal kaygı ve öz-saygı ile olan ilişkisini açıklamaya dönük betimsel (survey tipi bir araştırma modelinin kullanıldığı) bir çalışmadır.

Örneklem: Araştırma, amacına uygun olarak Muğla iline bağlı beş farklı lisede öğrenim görmekte olan farklı kategorilerde tesadüfi küme örnekleme seçimi ile 600 kişi üzerinde (her okuldan 60 kız; 60 erkek öğrenci olmak üzere) gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya katılan grubun sayısal dağılımı aşağıdaki gibidir.

Tablo 1. *Araştırma grubunun sosyo-demografik özellikleri*

DEM.DEĞ.	FAKTÖR	N	%
CİNSİYET	Kız	300	50
	Erkek	300	50
YAŞ	15	149	25
	16	153	25
	17	178	30
	18	120	20
	1	150	25
SINIF DÜZEYİ	2	150	25
OKUL TÜRÜ	3	180	30
	4	120	20
	Anadolu Lisesi	120	20
	End. Mes. Lis.	120	20
	Fen Lisesi	120	20
SOSYO EKONOMİK DÜZEY	Genel Lise	120	20
	Ticaret Lisesi	120	20
	Düşük	168	28
DÜZEY	Orta	292	49
	Yüksek	140	23

Veri Toplama Araçları:

### **Bilgi Formu:**

Bu formda örnekleme oluşturan lise öğrencileri hakkında cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, okul türü ve sosyo-ekonomik düzey gibi demografik özelliklere ilişkin bilgiler yer almıştır.

### **UCLA Yalnızlık Ölçeği:**

Testin orijinali Russel, Peplau ve Ferguson (1978) tarafından geliştirilen University of California Los Angeles Loneliness Scale'dir. Daha sonra ölçeğin tüm maddeleri düşünülerek Russel, Peplau ve Cutrona (1980) tarafından tekrar gözden geçirilerek maddelerin yarısı olumlu yarısı olumsuz hale getirilmiştir. Türkçe uyarlama çalışmaları Demir (1989) tarafından yapılmıştır. Test, likert tipi, 1-4 arası derecelendirmeyle, 1-Hiç yaşamam, 2-Nadiren yaşarım, 3-Bazen yaşarım, 4-Sık

sık yaşarım cevaplarına karşılık gelecek şekilde düzenlenmiştir. Testin geçerlik yöntemi Beck Depresyon Envanteri ile kriter geçerliği tabanlıdır, korelasyon katsayısı .82'dir. Güvenirlik çalışmaları test tekrarı yöntemi ile yapılmıştır. Güvenirlik katsayısı .94 tür. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 80, en düşük puan ise 20'dir. Ölçekten alınan puan arttıkça yalnızlık düzeyi de artmaktadır.

#### **Utangaçlık Ölçeği:**

Orjinali Cheek ve Buss (1981) tarafından 9 maddelik olarak geliştirilen ölçek, daha sonra Cheek (1983) tarafından 13 madde olarak düzenlenmiştir. Ölçeğin geçerlik çalışması benzer ölçekler geçerliği yöntemi ile yapılmış ve Sosyal Kaygı Ölçeği kullanılmış, utangaçlıkla sosyal kaçınma arasındaki korelasyon .77, sosyal kaygı arasındaki korelasyon .86 bulunmuştur. Güvenirlik çalışmasında iç tutarlığı saptayabilmek için hesaplanan Cronbach Alfa .90 olarak bulunmuştur. Ölçeğin güvenirliliğini saptamak için ikinci yöntem olarak test-tekrarı yöntemi kullanılarak ölçek 45 gün arayla iki kez uygulanmış ve iki uygulama arasındaki korelasyon .88 olarak bulunmuştur. Türkçe uyarlama çalışmaları Güngör (2001) tarafından yapılmış ve 20 maddelik yeni bir ölçek oluşturulmuştur; test tekrarı yöntemi ile elde edilen güvenirlik katsayısı .83; iç tutarlığı saptamak amacıyla hesaplanan Cronbach Alfa katsayısını .91 olarak bulunmuştur. Ölçeğin geçerlik çalışması benzer ölçekler geçerliği yöntemi ile yapılmış ve Sosyal Durumlarda Kendini Değerlendirme Envanteri kullanılmış, iki ölçek arasındaki korelasyon .78 olarak bulunmuştur. Yapı geçerliği amacıyla yapılan faktör analizi ile ölçeğin tek boyutlu olarak değerlendirileceği sonucuna varılmıştır. Ölçek, 20 maddeden oluşan ve bireylerin kendilerini ne kadar utangaç olarak algıladıklarını ortaya koyabilecekleri duygu ve davranışlara yönelik ifadelerin yer aldığı likert tipi bir ölçektir. Utangaçlık ölçeği, 1-Bana Hiç Uygun Değil, 2-Uygun Değil, 3-Kararsızım, 4-Bana Uygun, 5-Bana Çok Uygun cevaplarına karşılık gelecek şekilde düzenlenmiştir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 100, en düşük puan ise 20'dir. Bireyin puanının yüksek olması, kendisini "utangaç" olarak algıladığını göstermektedir.

#### **Sosyal Kaygı Ölçeği:**

Ölçek, Özbay ve Palancı (2001) tarafından son ergenlerin yaşadığı sosyal kaygı içerikli sorunları belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Son ergen popülasyonuna yönelik kullanılacak şekilde geliştirilen ölçek, ergenlerin sosyal durumlarına uygun becerilerini ve bu durumlarda oluşabilecek kaygılarını ölçebilecek yapıda hazırlanmıştır. Test kriter ve yapı geçerliğine tabi tutulmuştur. Kriter geçerliği için SCL-90 ölçeğinin ilgili beş ölçeği, Rathus Atılmanlık Envanteri ve MMPI testinin Sosyal İçedönüklük alt testi kullanılmıştır. Yapı geçerliğine yönelik faktör analizi sonucunda 30 maddelik üç faktörlü bir test yapısı oluşmuştur. Bu üç faktör, sosyal kaçınma, eleştirilme kaygısı ve bireysel değersizlik olarak adlandırılmıştır. Üç faktörün açıkladığı toplam varyans % 32.9'dur. Test içi tutarlılık yöntemi ile hesaplanan Cronbach Alfa değeri .83'tür. Test likert tipi 0-4 aralığında beşli derecelendirmeye sahiptir. Alınan puanların yükselmesi sosyal kaygı düzeyinin yükseldiğini göstermektedir.

#### **Rosenberg Benlik Saygısı Envanteri:**

Rosenberg (1965) tarafından geliştirilmiş olan ölçeğin Türkçe uyarlaması Çuhadaroğlu (1986) tarafından yapılmıştır. 63 maddeden oluşan ölçeğin 12 alt ölçeği vardır. Bu çalışmada sadece benlik saygısı alt ölçeği kullanılmıştır. Guttman ölçüm şekline göre düzenlenmiş 6 madde ve 10 sorudan oluşan testte olumlu ve olumsuz yüklü maddeler ardışık olarak sıralanmıştır. Ölçeğin değerlendirme sistemine göre ölçekten 0-6 arasında puan alınmaktadır. Sayısal ölçümlerle yapılan karşılaştırmalarda benlik saygısı yüksek (0-1), orta (2-4) ve düşük (5-6) olarak değerlendirilmektedir. Ölçeğin geçerlik çalışmasında benlik saygısı için psikiyatrik görüşmeler yapılmıştır. Psikiyatrik görüşmeler beş aynı sınıftan rastgele örnekleme ile seçilmiş beşer öğrenci alınarak yapılmıştır. Benlik saygısının değerlendirilmesine yönelik olarak yapılmış psikiyatrik görüşmelerle yapılan değerlendirmede öğrencilerin benlik saygıları kendilerine ilişkin görüşlerine göre yüksek, orta ve düşük olarak derecelendirilmiştir. Daha sonra aynı öğrencilerin Rosenberg Benlik Saygısı ölçeğinden aldıkları puanlarda yüksek, orta ve düşük olarak gruplandırılmıştır. Görüşmelerden ve benlik saygısı ölçeğinden elde edilen sonuçlar arasındaki uygunluk Pearson Momentler çarpımı korelasyon yöntemi ile hesaplanmış, korelasyon katsayısı .71 olarak bulunmuştur. Güvenirlik çalışması için test-tekrar test güvenirlik yöntemi kullanılmıştır. Testin ilk verilişinden bir ay sonra aynı deneklere test ikinci kez uygulanarak alınan puanlar arasındaki korelasyon katsayısı .75 olarak bulunmuştur.

Verilerin Toplanması: Veri toplama araçlarından UCLA Yalnızlık Ölçeği, Utangaçlık Ölçeği ve Sosyal Kaygı Ölçeği son ergenlere dönük olarak geliştirildikleri ya da uyarlandıkları için araştırmacı tarafından bu araştırma kapsamında, ölçeklerin güvenilirliği “test tekrarı yöntemi” ile incelenmiştir. Ölçekler bu araştırmanın örneklemini oluşturan lise öğrencisi ergenlerin dışındaki 100 lise öğrencisine üç hafta ara ile iki kez uygulanmıştır. İki uygulama sonucunda elde edilen korelasyon katsayıları UCLA Yalnızlık Ölçeği için .83, Utangaçlık Ölçeği için .81 ve Sosyal Kaygı Ölçeği için .78 olarak bulunmuştur. İkinci olarak da ölçeklerin iç tutarlılığını saptama yoluna gidilmiş ve bunun için hesaplanan Cronbach Alfa katsayıları UCLA Yalnızlık Ölçeği için .87, Utangaçlık Ölçeği için .85 ve Sosyal Kaygı Ölçeği için .81 olarak bulunmuştur. Bu sonuçlara göre ölçeklerin güvenilirliğinin yeterli düzeyde olduğu görülmüştür.

Veri Analizleri: Toplam 630 lise öğrencisinden elde edilen verilerin 30’u çeşitli nedenlerle (tam doldurmama ya da rastgele doldurma) araştırmadan çıkarılmış ve 600 öğrenciden toplanan veriler üzerinden istatistik işlemler yapılmıştır. Veriler, çok yönlü hiyerarşik regresyon analizi ve korelasyon kullanılarak SPSS/WINDOWS -14.0- programı ile incelenmiştir. Veriler  $\alpha=0.05$  anlamlılık düzeyinde test edilmiştir.

## BULGULAR

Araştırmanın bulgular bölümünde öğrencilere uygulanan Bilgi Formu, UCLA Yalnızlık Ölçeği, Utangaçlık Ölçeği, Sosyal Kaygı Ölçeği ve Rosenberg Benlik Saygısı Envanteri’nden elde edilen veriler ve bu verilerin istatistiksel teknikler sonucu ortaya çıkan bulguları ile bu bulgulara ilişkin yorumlar sunulmaktadır.

Yalnızlığın önemli yordayıcıları çok yönlü hiyerarşik regresyon analizi ile incelenmiştir. Dört adımda gerçekleştirilen hiyerarşik regresyon analizine birinci adımda cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, okul türü ve sosyo-ekonomik düzey; ikinci adımda utangaçlık; üçüncü adımda sosyal kaygı; dördüncü ve son adımda öz-saygı girilmiştir. Birinci adımın özgün katkısının model içerisinde anlamlı olmadığı belirlenmiştir,  $R^2=.05$ ,  $F_{(4/595)}=2.37$ ,  $p>.05$ . Birinci adımda girilen demografik değişkenlerden cinsiyetin  $\beta=.06$ ,  $p>.05$ , yaşın  $\beta=.07$ ,  $p>.05$ , sınıf düzeyinin  $\beta=.05$ ,  $p>.05$ , okul türünün  $\beta=.08$ ,  $p>.05$  ve sosyo-ekonomik düzeyin  $\beta=.10$ ,  $p>.05$  modele özgün katkıları olmadığı belirlenmiştir. Modele ikinci adımda girilen utangaçlığın özgün katkısının model içerisinde anlamlı olduğu görülmektedir,  $R^2=.22$ ,  $F_{(1/594)}=8.90$ ,  $p<.01$ . Modele üçüncü adımda girilen sosyal kaygının modele özgün katkısının anlamlı olduğu görülmektedir,  $R^2=.12$ ,  $F_{(3/591)}=6.01$ ,  $p<.01$ . Sosyal kaygının alt boyutlarından sosyal kaçınma  $\beta=.15$ ,  $p<.01$ , eleştirilme kaygısı  $\beta=.12$ ,  $p<.05$  ve bireysel değersizliğin özgün katkıları olduğu anlaşılmıştır,  $\beta=.17$ ,  $p<.01$ . Modele dördüncü adımda girilen öz-saygının da modele özgün katkısının anlamlı olduğu görülmektedir,  $R^2=.14$ ,  $F_{(1/590)}=6.99$ ,  $p<.01$ .

Tablo 2. Yalnızlık üzerinde çok yönlü hiyerarşik regresyon analizi

Mod	Yord.	R	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> <sub>ch</sub>	F	Df	Beta	$\beta$	p
1	(Sabit)	.22	.05	.04	2.37	4/595			
	Cin						.05	.06	.29
	Yaş						.05	.07	.23
	Sınıf						.03	.05	.35
	Okul						.04	.08	.17
	Sed						.04	.10	.06
2	(Sabit)	.46	.22	.06	8.90	1/594			
	Utn						.11	.23	.00
3	(Sabit)	.35	.12	.11	6.01	3/591			
	Skaç						.10	.15	.01
	Elşk						.04	.12	.02
	Bdeğ						.08	.17	.00
4	(Sabit)	.38	.14	.04	6.99	1/590			
	Öz-say						-.14	-.18	.01

Yapılan korelasyon işlemi yalnızlık, utangaçlık, sosyal kaygı ve öz-saygı arasındaki ilişkiler Pearson Momentler Çarpımı korelasyonu ile incelenmiştir. Yalnızlık ile utangaçlık ( $r=0.41$ ,  $p<0.01$ ) arasında orta düzeyde ve pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir.

Yalnızlık ile sosyal kaygının alt boyutlarından sosyal kaçınma ( $r=0.31$ ,  $p<0.05$ ), eleştirilme kaygısı ( $r=0.30$ ,  $p<0.05$ ) ve bireysel değersizlik ( $r=0.32$ ,  $p<0.01$ ) arasında orta düzeyde ve pozitif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu görülmektedir.

Yalnızlık ile öz-saygı ( $r=-0.34$ ,  $p<0.01$ ) arasında ise orta düzeyde ve negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

Tablo 3. *Yalnızlık, utangaçlık, sosyal kaygı ve öz-saygı arasındaki korelasyonlar*

DEĞİŞKEN	Utangaçlık	Sos. Kaç.	Elst. Kay.	Bir. Değ.	Öz-Saygı
Yalnızlık	0.41**	0.31*	0.30*	0.32**	-0.34**

\*\* $p<0.01$ , \* $p<0.05$ .

### TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmada, cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, okul türü ve sosyo-ekonomik düzeyin yalnızlık üzerinde yordayıcı özelliklere sahip olmadıkları görülmektedir. Örneklem grubunun lise öğrencileri olması ve bu bireylerin ergenliğin orta evrelerini yaşıyor olmaları yönünde benzer yaşam olayları ile karşı karşıya kalarak benzer tepkiler verebildikleri varsayıldığında; cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, okul türü ve sosyo-ekonomik düzeylerinin ergenlerin yaşadıkları yalnızlık üzerinde önemli etkilere sahip olmadığı düşünülebilir. Çeşitli araştırmalarda da (Çeçen, 2008; Eldeleklioğlu, 2008; Erözkan ve Yılmaz, 2006; Eskin, 2001; Jones, Freeman ve Goswick, 1981; Kozaklı, 2006; Le Roux ve Connors, 2001; Orzeck ve Rokach, 2004) cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, okul türü ve sosyo-ekonomik düzeyin yalnızlığı anlamlı olarak yordamadığı görülmüştür. Bu bulgular mevcut araştırmanın bulguları ile paralellik göstermektedir. Kutlu (2003) ve Medora, Woodward ve Larson (1987)'un ergenlerle yapmış oldukları çalışmalarda cinsiyet; Kılınç (2005)'in ergenlerle yapmış olduğu çalışmada sosyo-ekonomik düzey; Yılmaz, Yılmaz ve Karaca (2008)'nin son ergenlerle yapmış oldukları çalışmada ise cinsiyet ve sınıf düzeyi ile yalnızlık arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Bu bulgular mevcut araştırmanın bulguları ile paralellik göstermemektedir.

Araştırmada, utangaçlık, sosyal kaygı ve öz-saygının ise yalnızlığın önemli yordayıcıları oldukları görülmektedir. Ergenliğin gelişimsel aşamalarında meydana gelen biyolojik, psikolojik ve sosyal değişikliklerin bütünü içerisinde yalnızlık yaşantısının -ergen yalnızlığı- ne denli önemli bir yere sahip olduğu düşünüldüğünde; kişilerarası ilişkilerinde utangaç, sosyal ortamlarda kaygılı ve yakın ilişkiler kuramayan ve bunlara paralel düşük öz-saygılı bireylerin yalnızlığı yaşama olasılıklarının yüksek olacağı sonucuna varılabilir.

Çeşitli araştırmalarda da utangaçlık, sosyal kaygı ve öz-saygının yalnızlığın önemli yordayıcıları olduklarına ilişkin bulgular vardır. Yalnızlığın ergenlik döneminde diğer yaş düzeylerine göre daha yoğun olarak yaşandığı düşünüldüğünde (Crick ve Ladd, 1993; Duck, 1986; Rubin, LeMare ve Lollis, 1998; Saks ve Krupat, 1988) utangaçlık, sosyal kaygı ve düşük öz-saygının ergenlik dönemindeki yalnızlığın oluşumuna sağladıkları katkı daha iyi anlaşılabilir. Araştırmanın bağımlı değişkenleri olan yalnızlık, utangaçlık, sosyal kaygı ve öz-saygının aynı dönem içinde yoğunluk kazanması, lise öğrencileri bağlamında bu dört değişkenin birbirleri ile olan ilişkilerinin daha iyi anlaşılmasını sağlayabilecektir. Birbirleri için neden olma boyutunda bir değerlendirme yapıldığında, utangaçlık, sosyal kaygı ve öz-saygının yalnızlık için bir neden olabileceğinin belirtilmesinin yanı sıra, birbirlerini besleyen süreçler olarak yapılacak bir değerlendirmenin de doğru bir değerlendirme olabileceği belirtilebilir.

Booth, Barlett ve Bohnsack (1992)'a göre yalnızlık ile utangaçlık arasında yakın bir ilişki vardır, utangaç bireylerin sosyal ortamlardaki kaygıları onları yalnızlığa itmektedir. Carducci (2000) ve Maroldo (1981)'ya göre utangaç bireyler, başkalarıyla birlikte olmadıklarından, yalnızlık ve sosyal kaygı yaşamaktadırlar. Crozier (1990) da sosyal ortamlarda kaygılı olan bireylerin utangaçlık ve düşük öz-saygı yaşantıları ile daha yalnız olduklarını belirtmektedir. Michener ve diğerleri (1990) ve Wittenberg ve Reis (1986)'e göre yalnızlık ile sosyal kaygı arasında yakın bir ilişki vardır. Sosyal kaygının daha çok başkaları tarafından değerlendirilmenin ve sosyal ilişkilerin çok önemli olduğu



yaşlarda -örneğin ergenlikte- yoğunluk kazanması ve yakın çevrenin oluşturduğu ortamlardan daha farklı ortamlara girmenin sosyal kaygı için önemli bir neden olarak görülmesi, yalnızlıkla olan ilişkisi açısından önemlidir. Kemple (1995) düşük öz-saygı, utangaçlık ve yalnızlık arasında etkileşimsel bir bağ olduğunu ve birbirlerini etkilediklerini savunmaktadır. Kamath ve Kanekar (1993) da utangaçlık, öz-saygı ve dışa dönüklük ile yalnızlık arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında utangaçlık ve düşük öz-saygının yalnızlıkla pozitif yönde, dışa dönüklüğün ise negatif yönde ilişkili olduğunu belirtmişlerdir. Stokes (1985)'a göre yalnız bireylerin sosyal etkileşimlerinde duydukları sıkıntı, kendini açma davranışlarında ve sosyal becerilerinde yetersizleşmelerine neden olmakta ve bu durum bu bireylerin içe dönük, düşük öz-saygılı ve sosyal kaygılı olmalarına yol açmaktadır. Berger ve Bell (1988), Cheek ve Briggs (1990), Eren-Gümüş (2000), Güngör (2000), Jones, Freeman ve Goswick (1981), Lawrence ve Bennett (1992), Saks ve Krupat (1988), Schmidt ve Schulkin (1999) ve Yüksel (2002)'in yapmış oldukları çalışmalarda da utangaçlık, sosyal kaygı ve öz-saygı gibi değişkenler ile yalnızlık arasında anlamlı ilişkilerin olduğu belirtilmiştir. Bu bulgular mevcut araştırmanın bulguları ile paralellik göstermektedir.

Tüm bireyler açısından diğer bireylerle iletişim kurmak oldukça önemli bir gereksinimdir. Bu bağlamda kişilerarası ilişkilerde engeller oluşturan yalnızlığın utangaçlık, sosyal kaygı ve düşük öz-saygı gibi diğer önemli sosyal ilişki engelleri ile birleşerek bireylerin duygu durumları üzerinde -psikolojik iyilik hallerini doğrudan etkileyerek- negatif etkilerinin olacağı düşünülmektedir. Kendilerini çeşitli durumlarda yalnız hisseden bireyler -özellikle ergenlik dönemi içerisinde- sosyal ilişkilerinin geliştirilmesi noktasında sosyal beceri eğitimi programlarına dahil edilebilirler. Böylece utangaçlık, sosyal kaygı ve düşük öz-saygı gibi diğer bireylere yakın olmayı engelleyen durumlarla başa çıkılmaları söz konusu olabilir. Bu şekilde kişilerarası ilişkilerde problem yaşayan bireylerin -ergenlerin- sevme-sevilmeme, ait olma gibi gereksinimlerinin karşılanabilmesi sağlanabilir. İleri derecede yalnızlık, tüm bireylerde olduğu gibi ergenlerde de, kaygı ve depresif duygu durumuna neden olabileceğinden diğer bireylerle iletişim kurabilmeleri bağlamında ergenler için sosyal bağların yeniden yapılandırılması gerekmektedir. Psikolojik danışma ve rehberlik çalışmaları bağlamında bireylerin kişilerarası ilişkilerinin niteliğinin onların kişisel ve akademik başarılı olup olmamalarına katkıda bulunduğu bilindiğinden, yakın ilişkilerde yaşanan problemlerin tanımlanarak, giderilmesi ile ilgili müdahaleler önem kazanmaktadır. Bu noktada, kişilerarası terapi (Erözkan, 2004) bağlamında sosyal destek sağlamak ve yeni ilişkiler başlatmaları, bu ilişkileri geliştirmeleri ve sürdürmeleri noktasında bireyleri cesaretlendirmek için sosyal beceri eğitimi ev ödevleri ile desteklenebilir. Kuramsal çerçevede belirtildiği gibi yalnızlık duyguları intihara kadar varabilen bir takım olumsuz yaşantı ve değişkenlerle doğrudan ilişkilidir. Bu durum psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri kapsamında bireylerin yaşadığı yalnızlık duygularıyla başa çıkılmalarıyla ilgili daha fazla önleyici çalışmaların yapılmasını kaçınılmaz kılmaktadır.

Bu çalışma sonrasında benzer araştırmaların farklı düzeylerde -üniversite, ilköğretim ikinci kısım ve ortaöğretimde- öğrenim gören öğrencileri de kapsayacak şekilde büyük örneklem üzerinde yürütülmesinin; belirtilen düzeylerdeki öğrencilerin sosyal ilişkilerini geliştirebilmelerinin sağlanması noktasında -yalnızlık, utangaçlık, sosyal kaygı ve düşük öz-saygı gibi önemli sosyal ilişki engelleri ile başa çıkılmaları bağlamında- psikolojik danışmanlık ve rehberlik hizmetlerinin etkinliğinin artırılmasında yararlı olacağı düşünülmektedir.

## KAYNAKÇA

- Asher, S.R., Parkhurst, J.T., & Williams, G.A. (1998). *Peer rejection and loneliness*. Cambridge University Press, UK.
- Berger, C.R. & Bell, R.A. (1988). Plans and the initiation of social relationships. *Human Communication Research*, 15, 217-235.
- Booth, R., Bartlett, D., & Bohnsack, J. (1992). An examination of the relationship between happiness, loneliness and shyness in college students. *Journal of College Student Development*, 33, (2), 157-162.
- Carducci, J.B. & Zimbardo, G.F. (1995). Are you shy? *Psychology Today*, 28, (6), 34-46.
- Carducci, J.B. (2000). Shyness: The new solution. *Psychology Today*, 33, (1), 38-46.
- Cheek, J.M. & Buss, A.H. (1981). Shyness and sociability. *Journal of Personality and Social Psychology*, 41, 330-339.

- Cheek, J.M. (1983). *The Revised Cheek and Buss Shyness Scale (RCBS)*. Unpublished Manuscript, Wellesley College, Wellesley, MA.
- 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 University Press, UK.
- Crick, N.R. & Ladd, G.W. (1993). Children's perception of their peer experience: Attributions, loneliness, social anxiety and social avoidance. *Developmental Psychology*, 29, (2), 244-254.
- Crozier, W.R. (1990). *Shyness and embarrassment: Perspectives from social psychology*. Cambridge University Press, UK.
- Çeçen, A.R. (2008). Üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine ve anababa tutum algılarına göre yalnızlık ve sosyal destek düzeylerinin incelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6, (3), 415-431.
- Çuhadaroğlu, F. (1986). *Adolesanlarda benlik saygısı*. Yayımlanmamış Uzmanlık Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Psikiyatri Bölümü, Ankara.
- Demir, A. (1989). UCLA yalnızlık ölçeğinin geçerlik ve güvenilirliği. *Psikoloji Dergisi*, 7, (23), 14-18.
- Duck, S. (1986). *Human relationships and introduction to social psychology*. Sage Pub., London.
- Eldeleklioğlu, J. (2008). Yalnızlığın belirleyicileri olarak cinsiyet, duygusal ilişki, internet kullanımı, algılanan sosyal destek ve sosyal beceri. *Eurasian Journal of Educational Research*, 33, 127-140.
- Eren-Gümüş, A. (2000). Üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve beden imgelerinden doyum düzeylerinin sosyal kaygı düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 33, 99-108.
- Erözkan, A. (2004). *Romantik ilişkilerde reddedilmeye dayalı incinebilirlik bilişsel değerlendirme ve başa çıkma*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Erözkan, A. ve Yılmaz, B. (2006). Üniversite öğrencilerinde yalnızlığın yordayıcıları. *15. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi*, Muğla Üniversitesi, Muğla.
- Eskin, M. (2001). Ergenlikte yalnızlık, baş etme yöntemleri ve yalnızlığın intihar davranışı ile ilişkisi. *Klinik Psikiyatri*, 4, 5-11.
- Garland, J. (2001). *Problems of life: Loneliness*. Norwood, NJ.
- Güngör, A. (2000). Üniversite öğrencilerinin utangaçlık düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi, (Araştırma Raporu)*, Ankara.
- Güngör, A. (2001). Utangaçlık ölçeğinin geliştirilmesi geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2, (15), 17-22.
- Hagerty, B.M. & Williams, R.A. (1999). The effects of sense of belonging, social support, conflict and loneliness on depression. *Nursing Research*, 48, 215-219.
- Hays, R. & Dimatteo, M.R. (1985). Reliability, validity, and dimensionality of the UCLA loneliness scale. *Paper Presented at the Meeting of the Western Psychological Association*, San Jose, CA.
- Henderson, L. & Zimbardo, F.G. (1998). *Shyness: Encyclopedia of mental health*. Academic Press, San Diego.
- Henderson, L. & Zimbardo, P. (2001). Shyness as a clinical condition: The stanford model. In L. Alden & R. Crozier (Ed.), *International handbook of social anxiety*, (pp.431-447). John Wiley & Sons, Sussex, England.
- Jones, W.H., Freeman, J.E., & Goswich, R.A. (1981). The persistence of loneliness: Self and other determinants. *Journal of Personality*, 49, 27-48.
- Kamath, M. & Kanekar, S. (1993). Loneliness, shyness, self-esteem and extraversion. *The Journal of Social Psychology*, 133 (6), 855-858.
- Kemple, K.M. (1995). Shyness and self-esteem in early childhood. *Journal of Humanistic Education and Development*, 33, 173-182.
- Kılınç, H. (2005). *Ergenlerin yalnızlık düzeyleri ve kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kozaklı, H. (2006). *Üniversite öğrencilerinde yalnızlık ve sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkilerin karşılaştırılması*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Kutlu, M. (2003). Yetiştirme yurdunda ve ailesiyle birlikte kalan öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *VII. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi*, İnönü Üniversitesi, Malatya.
- La Greca, A.M. & Lopez, N. (1998). Social anxiety among adolescents: Linkages with peer relations and friendships. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 26, (2), 83-94.
- Lake, T. (1990). *Loneliness*. Sheldon Press, London.
- Lawrence, B. & Bennett, S. (1992). Shyness and education: The relationship between shyness, social class and personality variables in adolescents. *British Journal of Educational Psychology*, 62, 257-263.
- Le Roux, A. & Connors, J. (2001). A cross-cultural study into loneliness amongst university students. *South African Journal of Psychology*, 31, 46-52.

- Maroldo, G. (1981). Shyness and lonelines among college men and women. *Psychological Reports*, 48, 885-886.
- Medora, N., Woodward, J.C., & Larson, J. (1987). Adolescent loneliness: A cross-cultural comparison of American and Asian Indians. *International Journal of Comparative Sociology*, 21, 391-402.
- Michener, H.A., Delamater, J.D., Schwartz, S.H., & Merton, R.K. (1990). *Social psychology* (2nd Ed.). Harcourt Brace, San Diego.
- Orzeck, T. & Rokach, A. (2004). Men who abuse drugs and their experience of loneliness. *European Psychologist*, 9, 163-169.
- Özbay, Y. ve Palancı, M. (2001). Sosyal kaygı ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *VI. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi*, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Peplau, L.A. & Perlman, D. (1982). *Perspectives on loneliness: A sourcebook of current theory research and therapy*. Wiley-Interscience, NY.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press, NJ.
- Rubin, K.H., Lemare, L.J., & Lollis, S. (1998). Social withdrawal in adolescents. *Adolescent Development*, 63, 350-365.
- Russell, D., Peplau, L.A., & Ferguson, M.L. (1978). Developing a measure of loneliness. *Journal of Personality Assessment*, 42, 290-294.
- Russell, D., Peplau, L.A., & Cutrona, C.E. (1980). The revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39, 472-480.
- Saks, M. & Krupat, E. (1988). *Social psychology and its applications*. Harper & Row, Cambridge, MA.
- Santrock, J.W. (1993). *Adolescence: An introduction* (5th Ed.). C. Brown Communications Inc., Dubuque.
- Schmidt, L.A. & Schulkin, J. (1999). *Extreme fear, shyness and social phobia: Origins, biological mechanisms and clinical outcomes*. Oxford University Press, NY.
- Sears, D.O., Freedman, J.L., & Peplau, L.A. (1985). *Social psychology*. Prentice-Hall, NJ.
- Stokes, J.P. (1985). The relations of social network and individual difference variables to loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 981-990.
- Wittenberg, M.T. & Reis, H. (1986). Loneliness, social skills and social perception. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 12, 121-130.
- Yılmaz, E., Yılmaz, E. ve Karaca, F. (2008). Üniversite öğrencilerinin sosyal destek ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Genel Tıp Dergisi*, 18, (2), 71-79.
- Yüksel, G. (2002). Üniversite öğrencilerinin utangaçlık düzeylerini etkileyen faktörler. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22, (3), 37-57.