



ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE YALNIZLIĞIN YORDAYICISI OLARAK ALGILANAN SOSYAL DESTEK UTANGAÇLIK VE BENLİK SAYGISI

ARAŞTIRMA MAKALESİ

Elif SAN¹, Gökhan GÜMÜŞ², Ercan KOCAYÖRÜK³

¹ Uzman Psikolojik Danışman, Gazi Üniversitesi, Özel Eğitim Bölümü, Ankara, Türkiye,
elifsan2.1@gmail.com, ORCID: 0000-0001-5330-9085

² Uzman Psikolojik Danışman, Millî Eğitim Bakanlığı, gokhangumus2357@gmail.com, Türkiye, ORCID:
0000-0002-4161-0425

³ Prof. Dr. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ABD, Çanakkale,
Türkiye, kocayoruk@comu.edu.tr, ORCID: 0000-0002-3655-4158

Geliş Tarihi: 30.06.2021 **Kabul Tarihi:** 10.02.2022

Öz: Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinin yalnızlıklarının yordayıcısı olarak algılanan sosyal destek, utangaçlık ve benlik saygısı değişkenlerinin rolünü incelemektir. Bu amaç doğrultusunda Türkiye'deki çeşitli üniversitelerde öğrenim gören 333 (239 kadın, 94 erkek) üniversite öğrencisine ulaşılmıştır. Bu çalışmada UCLA Yalnızlık Ölçeği, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği, Utangaçlık Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Araştırmanın veri toplama sürecinde uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır ve veriler sanal formlar uygulamaları (Google Formlar) kullanılarak toplanmıştır. Verilerin analizinde Binary (İkili) Lojistik Regresyon Analizi yöntemi kullanılmıştır. Araştırma bulgularından elde edilen sonuçlara göre; algılanan sosyal destek, utangaçlık ve benlik saygısı üniversite öğrencilerinin yalnızlıklarını yormada önemli bir etkiye sahiptir. Bunun yanı sıra benlik saygısının incelenen değişkenler arasında yalnızlığı yormadaki en güçlü değişken olduğu araştırma bulguları tarafından ortaya konulmuştur. Elde edilen bulgular alanyazın ışığında tartışılmıştır. Araştırmanın sonuçlarının, psikolojik danışmanlar,



eğitimciler, anne babalar ve araştırmacılar için önemli olduğu ve bu araştırmanın gelecekte yapılacak başka araştırmalara kaynaklık edebileceği düşünülmektedir.

Anahtar sözcükler: Yalnızlık, algılanan sosyal destek, utangaçlık, benlik saygısı.

Bu makaleyi şu şekilde alıntıluyun: San, E., Gümüş, G. & Kocayörük E. (2022). Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlığın Yordayıcısı Olarak Algılanan Sosyal Destek Utangaçlık ve Benlik Saygısı. *Milli Eğitim Özel Eğitim ve Rehberlik Dergisi*, 5(3), 122-154.



PERCEIVED SOCIAL SUPPORT SHYNESS AND SELF-ESTEEM AS THE PREDICTORS OF LONELINESS AMONG UNIVERSITY STUDENTS

Abstract: The aim of this study is to examine the role of perceived social support, shyness, and self-esteem variables as predictors of university students' loneliness. For this purpose, 239 female and 94 male university students studying at various universities in Turkey were reached (n=333). In this study, UCLA Loneliness Scale, Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS), Shyness Scale, Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES) and Personal Information Form (consisting of Demographic Data) were used. In the data collection process, convenient sampling method was used, and data were collected using Google virtual forms applications. The data were analyzed by the binary logistic regression method. Given the results obtained from the research findings; perceived social support, shyness and self-esteem have a significant effect on the prediction of loneliness of university students. In addition, it has been revealed in the research findings that self-esteem is the strongest variable in predicting loneliness. The findings were discussed in the light of the literature. It is thought that the results of the study are important for psychological counselors, educators, parents, and researchers, and that this research may be a source for other studies to be conducted in the future.

Keywords: Loneliness, perceived social support, shyness, self-esteem.

Cite this article as: San, E., Gümüş, G. & Kocayörük E. (2022). Perceived Social Support Shyness and Self-Esteem as The Predictors of Loneliness Among University Students. *Ministry of Education Special Education and Guidance Journal* 5(3), 122-154.



Giriş

İletişim kurmak ve başkalarıyla beraber olmak, bireyin yaşam boyu duyduğu önemli sosyal gereksinimlerden biridir. Ancak birey, çevresi insanlarla sarılı olmasına rağmen iletişim kurma ve başkalarıyla beraber olma ihtiyacını yeterince karşılayamayabilir. Diğerleriyle iletişim kurma ihtiyacının yeterince karşılanmaması sonucu ortaya çıkan ve hoşça gitmeyen rahatsız edici yaşantı Sullivan (1953) tarafından yalnızlık olarak tanımlanmıştır. Bugüne kadar birçok tanımı yapılan yalnızlık, bireyin sahip olduğu sosyal çevre ve bu sosyal çevre ile var olan ilişkileriyle kurmak istediği ilişkiler arasında oluşan farktan dolayı bireyin yaşadığı hoşnutsuzluktan kaynaklanan negatif bir duygu durumudur (Perlman ve Pepleu, 1984). Bireyin sosyal ilişkiler ağında niteliksel veya niceliksel bir eksikliği ifade eden yalnızlık, fiziksel ve ruhsal sağlığı tehdit eden bir fenomen olarak da açıklanabilir (Perlman ve Pepleu, 1982). Bununla beraber alanyazında yapılan çalışmaların bir kısmı yalnızlığın, bireyin kendini tanımasına ve keşfetmesine katkı sağladığını savunarak onun olumlu yönlerine de işaret etmektedir (Burger, 1995; De Jong-Gierveld ve Raadschelders, 1982). Ancak günümüzde birçok araştırmacı yalnızlığın olumsuz bir duygu durum ya da deneyim olduğu üzerinde yaygın bir görüş bildirmektedir (Dahlberg, 2007; De Jong-Gierveld, 1998; Helm, Jimenez, Bultman, Lifshin, Greenberg ve Arndt, 2020; McGinty, Presskreischer, Han ve Barry, 2020; Perlman ve Peplau, 1982; Schoenmakers, van Tilburg ve Fokkema, 2012). Bu yaygın görüşü oluşturan çalışmaların bir kısmında yalnızlık; mutsuzluk, depresyon, kaygı, değersizlik gibi kavramlarla ilişkilendirilmiştir (Russell, Peplau ve Cutrona, 1980). Diğer çalışmalarda ise yalnızlığın uyum sağlamada güçlük (Duru, 2008), şiddete yüksek eğilim gösterme (Debarbieux, 2009), tütün bağımlılığı (Theeke, 2010), alkolizm (Medora ve Woodward, 1991), yaşamdan keyif alamama (Russell, 1982), yüksek stres (Smith, Theeke, Culp, Clark ve Pinto, 2014), düşük öz yeterlilik (Fry ve Debats, 2002), sosyal iletişim zorluğu (Lamm ve Stephan, 1987) başta olmak üzere olumsuz psikososyal değişkenlerle ilişkili negatif bir duygu durum olduğu belirtilmiştir.

Yalnızlık çok yönlü bir kavramdır ve yalnız bireyler çoğunlukla yakın sosyal ilişkiler geliştirme becerileri beklenen düzeyde değildir (De Jong-Gierveld, 1998). Dolayısıyla yalnızlığın zayıf sosyal destek sistemiyle ilişkili olabileceği söylenebilir.



Sosyal destek, bireyin yaşamda karşılaştığı güçlüklerle başa çıkmasını kolaylaştıran sosyal çevreyi, diğer bir ifadeyle sosyal ağı ifade etmektedir. Yalnızlık, çoğunlukla yetersiz sosyal ilişkiler ağına sahip olmayı ve etkili olmayan iletişim becerilerini içermektedir (Copel, 1988). Benzer şekilde yalnızlık bireyin yakın sosyal ilişkiler ağlarına erişememesi ya da var olan sosyal ilişkiler içinde bireyin yakınlık, duygusallık ve içtenlik ihtiyaçlarının karşılanmaması olarak da tanımlanabilir (Weiss, 1973). Cohen (2004) tarafından kavramsallaştırılan sosyal destek, bireyin yaşamda karşılaştığı stresli durumlarla baş etmesini kolaylaştıran ve onu stresin yıkıcı etkilerine karşı koruyan önemli bir faktör olarak tanımlanmaktadır (Uchino, 2004; Yılmaz, 2018).

Bireyin sahip olduğu sosyal çevre ve sosyal ilişkilerin bireyin yalnızlığının üstesinden gelmede etkili olduğu belirtilmektedir (Segrin ve Passalacqua, 2010). Öyle ki bireylerin sosyal destek sistemini güçlendirmek yalnızlıkla ilgili karşılaşılan zorlukları aşmada en çok kullanılan çözüm yoludur. Bunun yanı sıra yalnızlığın getirdiği stresin yıkıcı etkilerine karşı da sosyal desteğin büyük bir koruyucu etkisi vardır. Bireylerin sahip oldukları sosyal destek sistemini algılayışları ve onu değerlendirme şekilleri, algılanan sosyal destek şeklinde adlandırılmaktadır (Yılmaz, 2018; Süel ve Ünlü, 2019). Algılanan sosyal destek, bireyin çevresiyle etkileşime geçtiği sosyal desteği değerlendirmesine yönelik bilişsel bir süreci ifade etmektedir (Yılmaz, 2018). Bireyin yaşamında değer verdiği kişilerden gördüğü ilgi ve yakınlığı değerlendirme biçimi, algıladığı sosyal desteği belirlemektedir (Park, 2007). Sahip olduğu sosyal destekten daha çok, bireyin sahip olduğu sosyal destek sistemini algılayışı ve değerlendirme şekli sosyal destek sisteminin birey için işlevini ortaya koymaktadır. Sosyal destek kaynaklarının yüksek ve doyurucu olduğunu algılayan birey, karşılaştığı zorluklarla daha kolay başa çıkabilmekte ve engelleri aşmada kendini daha güçlü bulmaktadır (Çivilidağ, 2011; Ünüvar, 2003). Yapılan çalışmalar da algıladığı sosyal destek düzeyi yüksek bireylerin kendilerini düşük düzeyde yalnız hissettikleri (Nowland, Necka ve Cacioppo, 2018) ve strese karşı daha iyi koruyabildiklerini (Kim, Sherman ve Taylor, 2008) ortaya koymuştur. Sosyal desteğin artırılması, bireylerin yalnızlığını azaltmada ve yalnızlıkla baş etme gücünü arttırmada önemli bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır.



Bireylerin yalnızlıkları üzerinde, algılanan sosyal destekle beraber bazı kişilik özelliklerinin de önemli olabileceği düşünülmektedir. Yalnızlık, bireyin çevresi tarafından kabul görmemesine, ilgi görmediğini hissetmesine ve yabancılaşma duygusuna yol açabilen bir durumdur. Dolayısıyla yetersiz sosyal destek sistemiyle beraber yalnızlaşan bireylerin içe-dönük davranışlar sergiledikleri, sosyal ortamlardan kendilerini soyutlayarak yabancılaştıkları ve kendilerini değersiz hissetmeye yönelik bir eğilim gösterdikleri söylenebilir. Özetle yalnızlaşan bireyler etkili olmayan sosyal becerilere ve düşük sosyal desteğe sahip olmanın yanı sıra içe kapanık, çekingen, utangaç ve düşük benlik saygısına sahip olma gibi kişilik özellikleri de gösterdikleri belirtilmektedir (Perlman ve Peplau, 1982; Rubin, LeMare ve Lollis, 1998).

Bu kişilik özellikleri arasında alanyazında en sık karşılaşılan kişilik özeliğinin utangaçlık olduğu görülmektedir. Utangaçlık, bireylerin ilk kez katıldıkları sosyal ortamlarda yoğun çekingenlik yaşamalarına ve sosyalleşmede zorlanmalarına neden olmaktadır (Crozier, 2001; Gard, 2000). Buradan yola çıkarak utangaç bireylerin sıklıkla geniş olmayan arkadaşlık ağlarına, düşük oranda sosyal desteğe ve etkileşime sahip olmaları nedeniyle yüksek düzeyde yalnızlık yaşadıkları söylenebilir. Aynı zamanda utangaç bireylerin kendilerini başkalarına açmada ve sosyal etkileşim geliştirmede zorlanması (Ashe ve McCutcheona, 2001), duygu ve düşüncelerini ifade edebilecekleri iletişimi geliştirememelerine yol açmaktadır (Kalliopuska,1986). Bu durum onların yalnızlık duygularını güçlendirmektedir (Yüksel, 2002). Erözkan (2009) utangaç ve yalnız bireylerin sıklıkla kendilerine dair ortak düşünceleri ve duyguları olduğunu belirtmiştir. Bu ortak duygu ve düşünceler utangaç ve yalnız bireylerin yeni sosyal ilişkiler geliştirmelerini ve yeni deneyimlerden mutlu olmalarını zorlaştırmakta ve bireylerin yeni arkadaşlıklar geliştirmesini, düşüncelerini ortaya koymasını engelleyerek hem yabancılaşmalarına hem de değersizlik duygularının oluşmasına yol açmaktadır (Iranmanesh, Foroughi, Nikbin ve Hyun, 2019; Pilkonis, 1977; Zimbardo, 1990). Ayrıca utangaç bireylerin hem kendileri hem de diğerleri için olumsuz duygulara sahip olmaya gösterdikleri eğilim, sosyal etkinliklere katılımlarını azaltmayla beraber yalnızlıklarını da pekiştirmektedir (Ashe ve McCutcheon, 2001). Sonuç olarak bu duygularla birlikte, yalnızlaşan bireylerin kendisini algılayışı ve değerlendirmesi de olumsuz etkilenebilmektedir.



Alanyazında yalnızlıkla etkileşen bir diğer kişilik kavramının da benlik saygısı olduğu görülmektedir. Benlik saygısı; kişiliğin en önemli bileşenidir ve bireyin kendisinden hoşnut olma derecesi olarak açıklanmaktadır (Adams, 1995). Benlik saygısı genel olarak bireyin kendisini ne ölçüde önemli, yeterli ve başarılı olarak algıladığı ve değerlendirdiği ile ilişkilidir (Coopersmith, 1967). Rosenberg (1965) benlik saygısını, bireyin kendisine yönelik olumlu ve olumsuz değerlendirmesi olarak tanımlamıştır. Bu tanımlamaya göre yüksek benlik saygısına sahip birey kendine karşı olumlu bir tutum sergiler, kendini kabul etmede zorlanmaz ve kendini değerli bulur. Kendini yeterli ve iyi hisseden bireyler, karşılaştıkları zorluklarla baş etmede daha az zorlanmakta ve hayatı daha yaşanılır bulmaktadır (Işın, 2015; Kocayörük ve Şimşek, 2009; Yörükoğlu, 1990). Diğer taraftan kendini yetersiz hisseden ve düşük benlik saygısına sahip bireyler ise kendilerinden memnun olmayan, kendilerini kabul etmekte güçlük çeken bireylerdir. Aynı zamanda düşük benlik saygısına sahip bireylerin; kendisini yetersiz görmeye (Parlar ve Gençal-Yazıcı, 2016), eleştiri ve övgü almada güçlük yaşamaya (Yavuzer, 2003), kendilerini başkalarına ifade etmede güçlük çekmeye (Taşpınar, 2015) ve stresle baş etmede zorluklar yaşamaya (Razı, Kuzu, Yıldız, Ocakçı ve Arifoğlu, 2009) eğilimli oldukları da bilinmektedir.

Alanyazında yapılan çalışmalar düşük benlik saygısı ile yalnızlık arasında doğrusal bir ilişki olduğunu ve yalnız bireylerle düşük benlik saygısına sahip bireylerin ortak özellikler gösterdiğini raporlamaktadır (Hawkley ve Cacioppo, 2010). Ancak düşük benlik saygısının mı bireylerin yalnızlığına yol açtığı, yoksa yalnızlık duygusunun mu düşük benlik saygısına yol açtığı netlik kazanmamıştır. Düşük benlik saygısına sahip bireylerin kendilerine yönelik geliştirdikleri olumsuz düşünce ve duygular sosyal ortamlara dahil olmalarını engelleyerek izole bir yaşam sürmelerine neden olma bakımından yalnızlıklarını pekiştirebilir ya da yalnız bireylerin sosyal yönden kendilerini başarısız olarak algılamaları, benlik saygılarının azalmasına yol açıyor olabilir. Buradan yola çıkarak yalnızlık ve düşük benlik saygısı arasında birbirini döngüsel olarak izleyen ve etkileyen bir sürecin varlığından söz edilebilir (Vanhalst, Luyckx, Scholte, Engels ve Goossens, 2013; Steinberg ve Morris, 2001).

Açıklanan kuramsal çerçeveden de anlaşılacağı gibi yalnızlık, bireylerin yaşamlarının neredeyse tamamını etkileyen önemli faktörlerle ilişkilidir. Aynı zamanda



birey, yaşamının her döneminde yalnızlığı deneyimleyebilir. Ancak birçok çalışma bulgusu, bireylerin ergenlikten yetişkinliğe geçiş dönemine denk gelen üniversite yıllarındaki yalnızlık duygusunun yaygınlığına işaret etmektedir (Vanhalst, Luyckx, Scholte, Engels ve Goossens, 2013; Çeçen, 2007; Steinberg ve Morris, 2001). Beliren yetişkinlik olarak adlandırılan ve ergenlikle yetişkinlik arasında bir geçiş dönemi olarak karakterize edilen bu dönemde bireyler kendilerini keşfetme ve kimlik oluşturma açısından kritik bir süreci tamamlamaya çalışmanın yanı sıra stres, depresyon, yabancılaşma ve yalnızlık gibi bazı risklerle de karşı karşıya kalmaktadır (Voltan-Acar, 2008).

Bu riskler arasında yer alan yalnızlık kavramını incelemenin ve yalnızlığın belirlenmesinde önemli olan değişkenleri anlamının gerekli olduğu düşünülmektedir. Alanyazında yalnızlık ile sosyal destek, sosyal bağlılık, psikolojik sağlamlık, depresyon, kaygı, alkolizm...vb., değişkenlerle ilişkisi incelendiği görülmektedir (Duru 2016; Yüksel, 2002; Erözkan, 2009; Güloğlu ve Kararımak 2010; Theeke, 2010; Özdemir ve Tatar, 2019; Koçak, 2008; Atli, Keldal ve Sonar, 2015; Aktaş ve Yılmaz, 2017; Eldeleklioğlu ve Vural, 2013; Oktan, 2015). Ancak alanyazında algılanan sosyal desteğin, utangaçlığın ve benlik saygısının yalnızlığı yordamadaki etkisinin birlikte incelendiği yeterli araştırmaya rastlanılmamıştır. Bu doğrultuda bilimsel çalışma alanından günlük yaşama kadar etkisinin görüldüğü kavramlardan olan algılanan sosyal desteğin, utangaçlığın ve benlik saygısının yalnızlığı yordama bakımından ele alınan alanyazındaki araştırmalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bunun yanı sıra bu değişkenlerin yalnızlıkla ilişkisini incelemenin, psikolojik danışma ve rehberlik alanyazınıyla beraber eğitimcilerin ve aile danışmanlarının yalnızlığı ve yalnızlıkla ilişkili kavramları anlamalarına ve çalışmalarına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Yöntem

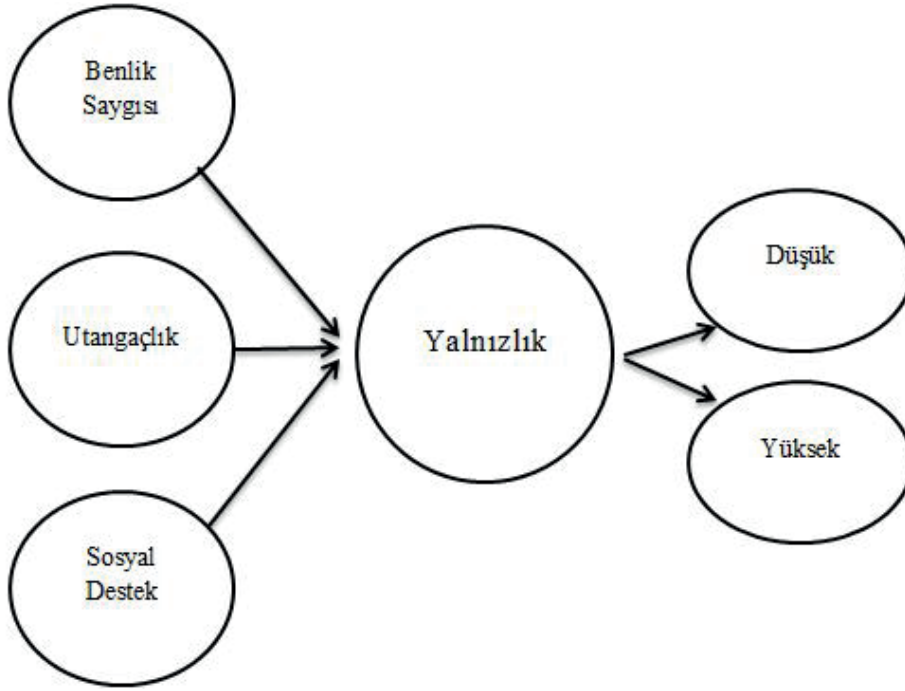
Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada ilişkisel araştırma modeli kullanılmıştır. Bu araştırma modeli ile iki değişken arasındaki ilişkinin yönü, düzeyi ve değişkenlerin birbirlerine olan etkisi belirlenebilir (Büyüköztürk, Kılıç Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2016).

Bu araştırma kapsamında Binary (İkili) Lojistik Regresyon Analizi kullanılmıştır. Bu analizin temel amacı bireylerin bağımlı değişken özelinde hangi grubun üyesi olduğunu tespit etmeye yönelik bir model oluşturmaktır. Bu nedenle bu araştırmada İkili Lojistik Regresyon Analizi yöntemi kullanılmıştır. Diğer regresyon analizi yöntemleri (Basit Doğrusal Regrasyon, Hiyerarşik Doğrusal Regresyon vb.) bu açıdan sınırlıdır. Bu analiz yönteminde bağımlı değişkenlerin etkisine bakarak bağımsız değişkende bulunan katılımcının hangi grubun üyesi olduğunun tespitine yönelik bir denklem elde edilmeye çalışılır (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2018). Bu açıdan bakıldığında bu araştırma kapsamında oluşturulan model Şekil 1’de gösterilmiştir.

Şekil 1

Araştırma Modeli



Araştırma Grubu

Bu araştırma sürecinde çalışma grubu belirlenirken Uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır (Büyüköztürk, Kılıç Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2016). Araştırmanın çalışma grubunda Türkiye’de çeşitli üniversitelerde öğrenim gören 347 üniversite öğrencisi yer almaktadır. Analiz çalışmaları yapılmadan önce analiz sonuçlarının güvenilirliğini sağlamak amacıyla elde edilen veriler incelenmiştir.



Ölçeklerden aldığı puanlar uç değerlerde olan 14 katılımcı analiz sonuçlarına olan güveni azaltmaları nedeniyle araştırmadan çıkarılmıştır. Bu durum sonucunda veri setindeki katılımcı sayısı 347'den 333'e (Cinsiyete göre: 239 katılımcı kadın, 94 katılımcı erkek; Duygusal ilişki durumuna göre: 139 katılımcı son altı ayda ilişki yaşamayan; 120 katılımcı son altı aydır ilişkisi devam eden, 44 katılımcı son altı ayda ilişkisi biten, 30 katılımcı son altı ayda ilişkisi başlayan; Ekonomik duruma göre: 22 katılımcı 0-2000 TL arası aylık gelir, 94 katılımcı 2001-4000 TL arası aylık gelir, 123 katılımcı 4001-6000 TL arası aylık gelir, 94 katılımcı 6001 TL ve üzeri aylık gelir) düşmüştür. Sonuç olarak araştırmanın çalışma grubunu 333 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak UCLA Yalnızlık Ölçeği, Utangaçlık Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

UCLA Yalnızlık Ölçeği. Ölçek, bireylerin algıladığı yalnızlık düzeyini belirlemek amacıyla Russell, Peplau ve Ferguson (1978) tarafından geliştirmiştir. Yarı olumlu yarı olumsuz olmak üzere toplam 20 maddeden oluşan ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenirlik çalışması Demir (1987) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin iç tutarlılık kat sayısı .96, test tekrar test güvenirliği .94 olarak bulunmuştur (Duru, 2008). Bu araştırma kapsamında yapılan güvenirlik analizleri sonucunda ise; UCLA Yalnızlık Ölçeği'nin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .92 olarak bulunmuştur. Ölçekte bireylerin sosyal yaşamdaki durumlara dair duygu ve düşüncelerini hangi sıklıkla yaşadığını değerlendirmesini isteyen ifadeler yer almaktadır. Ölçek dördümlü likert (1=Hiç yaşamam, 4=Sık sık yaşarım) tipindedir. Ölçekte, 1, 5, 6, 9, 10, 12, 15, 16, 19 ve 20. maddeler tersten kodlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 80, en düşük puan ise 20'dir. Alınan yüksek puan bireyin yalnızlık düzeyinin yüksek olduğu anlamına gelmektedir.



Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği. Türkçe uyarlama çalışması Çuhadaroğlu (1986) tarafından yapılan Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, 10 maddeden oluşan 4'lü likert tipinde bir ölçektir. Rosenberg (1965) tarafından bireylerin benlik saygısını ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçekte 3, 5, 8, 9 ve 10. maddeler tersten puanlanmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puan benlik saygısının yüksek olduğunu ifade etmektedir. Ölçeğin orijinal çalışmasında .84 olarak bulunan iç tutarlılık katsayısı, Türkçe uyarlama çalışmasında .71 olarak saptanmıştır. Bu araştırma kapsamında yapılan güvenirlik analizleri sonucunda; Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği'nin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .86 olarak tespit edilmiştir.

Utangaçlık Ölçeği. Türkçe uyarlama çalışması Güngör (2001) tarafından yapılan Utangaçlık Ölçeği, Cheek ve Briggs (1990) tarafından geliştirilmiştir. 20 maddeden oluşan 5'li likert tipindeki bu ölçek, bireylerin yaşadıkları utangaçlık düzeyinin belirlenmesi amacıyla geliştirilmiştir. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır. Ölçekten alınan yüksek puan, bireyin utangaçlık düzeyinin de yüksek olduğuna işaret etmektedir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı orijinal formunda .90, Türkçe uyarlama çalışmasında ise .91 olarak bulunmuştur. Bu araştırma kapsamında yapılan güvenirlik analizleri sonucunda ise Utangaçlık Ölçeği'nin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .93 olarak bulunmuştur.

Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği. Zimet, Dahlem, Zimet ve Farley (1988) tarafından geliştirilen ölçek bireyin aile, arkadaş ve özel bir kişi olmak üzere üç farklı kaynaktan aldığı sosyal desteği ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Toplam 12 maddeden oluşan ölçek her biri dörder madde içeren üç alt boyuttan oluşmaktadır. Kesinlikle katılmıyorum ile kesinlikle katılıyorum arasında 7 dereceden oluşan ölçekten alınabilecek en düşük puan 12, en yüksek puan ise 84'tür. Yüksek puan bireyin algıladığı sosyal desteğin de yüksek olduğuna işaret etmektedir. Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışması Eker ve Akar (1995) tarafından yapılmıştır. Yapılan çalışmalar sonucunda Cronbach Alfa katsayısının .80 ile .95 arasında değişiklik gösterdiği saptanmıştır. Bu araştırma kapsamında yapılan güvenirlik analizleri sonucunda da Çok



Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .88 olarak bulunmuştur.

Kişisel Bilgi Formu. Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyetleri, duygusal ilişki durumları ve ekonomik kurumları ile ilgili detaylı bilgi almak amacıyla araştırmacılar tarafından oluşturulmuştur.

Verilerin Toplanması

Veriler, toplanmaya başlanmadan önce Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi'nden gerekli Etik Kurul izinleri alınmıştır (Karar Tarihi: 16.04.2021, Karar No: E-84026528-050.01.04-2100059070). Ardından veriler, *Google* üzerinden çevrimiçi anket oluşturma araçları kullanılarak hazırlanmıştır. Hazırlanan anketler katılımcılara sosyal ağlarda öğrencilerin bir araya geldiği gruplar aracılığıyla ulaştırılmıştır. Ulaştırılan ölçekler, katılımcılar tarafından gizlilik ve gönüllük esasına dayalı olarak cevaplandırılmıştır.

Verilerin Analizi

Bu araştırmada öğrencilerin düşük ya da yüksek yalnızlık hissetme durumlarının yordanması için kullanılan İkili Lojistik Regresyon Analizi öncesinde analizin doğru biçimde çalışabilmesi için belirli sayıtların ve gereksinimlerin karşılanması gerekmektedir (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2018). Bu sayıtlar ve gereksinimlere yönelik açıklamalar aşağıda verilmiştir:

1. Kategorilerde yer alan birey oranları konusunda veriler incelenmiştir. Analize katılan birey sayısı, yordayıcı değişken sayısından fazladır.
2. Çoklu doğrusal bağlantılar bu analiz için yanlış yorumlamalara neden olabilir. Bu nedenle bu analiz öncesinde bağımsız değişkenler Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi (r) ile incelenmiştir ve bağımsız değişkenlerin yüksek oranda ilişki göstermediği tespit edilmiştir ($r_{SD-BS} = 0.29$, $r_{SD-U} = 0.26$, $r_{BS-U} = 0.41$).

3. Uç değerler, analiz sonuçlarına olan güveni azaltmaktadır. Bu nedenle analiz öncesinde bağımsız değişkenlerin histogramları incelenmiştir ve 14 adet uç değer bulunmuştur ve analizden çıkarılmıştır. Bu durum sonucunda veri setindeki katılımcı sayısı 347'den 333'e düşmüştür (239 kadın, 94 erkek).

Elde edilen bulgulara göre veri seti Standart yöntem ile İkili Lojistik Regresyon Analizi yapmaya uygundur. Ancak İkili Lojistik Regresyon Analizi için bağımlı değişkenin iki gruba indirgenmiş olması gerekmektedir. Alanyazında çeşitli araştırmalarda ortalama puanı sınır kabul edilerek değişkenlerin iki gruba indirgenmiş görülmüştür (Serinkan ve Bardakçı, 2007; Köybaşı, Uğurlu ve Usta, 2016; Aytekin ve Tunalı, 2017). Bu nedenle analiz sürecinde ilk olarak yalnızlık puanları, ortalama puanı sınır kabul edilerek iki gruba (düşük / yüksek) ayrılmıştır. Sonrasında referans kategorisi oluşturularak başlangıç modelinin tekrarlama (iterasyon) öyküsü incelenmiştir. Daha sonra başlangıç modeli ve bağımlı değişken ilişkileri incelenmiştir. Sonrasında bağımlı değişkenler modele katılarak tekrarlama öyküsü oluşturulmuştur ve Omnibus Testi ile model katsayıları gözlenmiştir. Model ile açıklanan varyansın tespiti için Nagelkerke R² sonuçlarına bakıldıktan sonra Hosmer ve Lemeshow Testi ile modelin uyum iyiliği gözlenmiştir. Daha sonrasında modelin tahmin oranı oransal tahmin oranı ile karşılaştırılarak modelin başarısı gözlenmiştir. Bu durum sonucunda ise β , Wald ve Exp (β) değerlerine bakılarak modele katılan bağımsız değişkenlerin etkisi yorumlanmıştır (Aksaraylı ve Saygın, 2011; Şenel ve Alatlı, 2014; Çokluk vd., 2018).

Bulgular

Bu araştırma kapsamında katılımcıların yalnızlık algısının yordaması için İkili Lojistik Regresyon Analizi kullanılmıştır. Analiz öncesinde değişkenlerin analize uygun hale getirilmesi için yalnızlık puanı ortalaması sınır kabul edilerek ortalamanın altında puan alan katılımcılar düşük yalnızlık algısı yaşayanlar, ortalamanın üstünde puan alan katılımcılar ise yüksek yalnızlık algısı yaşayanlar olarak kabul edilip gruplandırılmıştır. Bağımlı değişken ortalaması 34,89 olduğundan ve hiçbir katılımcı bu puana denk bir puan almadığından ikili grup oluşturma sürecinde sorun yaşanmamıştır. Analize 333 adet katılımcı katılmıştır. Veri setinde kayıp veri bulunmamaktadır. İkili Lojistik



Regresyon analizi için veri grubu içinden düşük ya da yüksek yalnızlık durumu esas alınarak referans kodlama kategorisi oluşturulmuştur. Analize katılan bağımsız değişkenlerin tamamının düşük yalnızlık yaşama durumundan yüksek yalnızlık yaşama durumuna geçişe olan etkisi, referans alınmıştır (0 = Düşük Yalnızlık Durumu, 1 = Yüksek Yalnızlık Durumu).

İkili Lojistik Regresyon Analizi öncesinde oluşan başlangıç modeli için oluşturulan tekrarlama öyküsü Tablo 1’de gösterilmiştir.

Tablo 1

Başlangıç modelinin tekrarlama öyküsü

Tekrarlama		-2Log Likelihood (Olasılık) (-2LL)	Katsayılar
			Sabit
Adım 0	1	452.51	-.33
	2	452.51	-.33
	3	452.51	-.33

Tablo 1’de bulunan bulgular incelendiğinde -2LL değerinin 452.51 olduğu tespit edilmiştir. Bu değer mükemmel uyuma işaret eden 0 değerine oldukça uzaktır. Başlangıç modeliyle yapılan oransal değerlendirme ile düşük ya da yüksek yalnızlık yaşama durumunun %58.3 oranında doğru tahmin edildiği tespit edilmiştir. Başlangıç modelinde yer alan değişkenler Tablo 2’de gösterilmiştir.

Tablo 2

Başlangıç modelinde yer alan değişkenler

Adım 0	β	Sabit Hata	Wald	sd	P	Exp(β)
Sabit	-.33	.11	9.00	1	.00*	.71

* $p < .05$

Tablo 2’deki bulgular başlangıç modelinin değişkenler katılmadan anlamlı olduğuna işaret etmektedir ($\beta = -.33$, $p < .05$). Başlangıç modeline katılmayan değişkenler Tablo 3’te gösterilmiştir.

Tablo 3
Başlangıç modelinde yer almayan değişkenler

	Değişkenler	Skor	Sd	p
Adım 0	Benlik Saygısı	53.51	1	.00*
	Utangaçlık	55.03	1	.00*
	Sosyal Destek	52.93	1	.00*
Hata Ki-kare İstatistiği ($X^2_{\beta 0}$)		93.53	3	.00*

* $p < .05$

Tablo 3'teki bulgulara göre benlik saygısı, utangaçlık ve sosyal destek değişkenlerinin modele katılması durumunda modelin, yordama gücünü arttıracakı tespit edilmiştir ($X^2_{\beta 0}=93.53$, $p < .05$). Yordayıcı değişkenlerin modele katıldığında oluşan tekrarlar öyküsü Tablo 4'te gösterilmiştir.

Tablo 4
Modele yordayıcı değişkenlerin girmesi durumunda oluşan tekrarlar öyküsü

Tekrarlar	Katsayılar					
	Adım	-2LL	Sabit	Benlik Saygısı	Utangaçlık	Sosyal Destek
1		350.82	3.84	-.09	.03	-.03
2		343.14	5.14	-.13	.04	-.05
3		342.89	5.44	-.14	.04	-.05
4		342.89	5.46	-.14	.04	-.05
5		342.89	5.46	-.14	.04	-.05

Tablo 4'teki bulgulara göre benlik saygısı, utangaçlık ve sosyal destek değişkenlerinin modele katılması ile -2LL değeri 452.51'den 342.89'a düşmektedir (-2LL farkı=109.62). Bu durum modelde meydana gelen değişimin anlamlılığına işaret etmektedir. Model katsayılarına ilişkin yapılan Omnibus Testi Tablo 5'te gösterilmiştir.

Tablo 5
Omnibus testi sonuçları

Adım	Ki-kare	Sd	p	
1	Adım	109.62	3	.00*
	Blok	109.62	3	.00*
	Model	109.62	3	.00*

* $p < 0.05$



Tablo 5'teki bulgulara göre yordayıcı değişkenlerin yordanan değişken ile arasında anlamlı ilişki olduğuna işaret etmektedir ($2LL = 109.62, p < .05$). İkili Lojistik Regresyon Analizi sonrasında oluşturulan sonuç modelinin özeti Tablo 6'da gösterilmiştir.

Tablo 6
Sonuç modeli özeti

<i>Adım</i>	<i>-2 Log Likelihood</i>	<i>Cox ve Snell R²</i>	<i>Nagelkerke R²</i>
1	342.89	.28	.37

Tablo 6'da bulunan bulgulara göre yordayıcı değişkenler analize girdiğinde modelin yordanan değişken olan yalnızlık değişkenindeki varyansın %37'sini açıkladığı tespit edilmiştir. Sonuç modelinin uyum iyiliği istatistiğinin tespit edilmesi için Hosmer ve Lemeshow testi kullanılmıştır ve test sonuçları Tablo 7'de gösterilmiştir.

Tablo 7
Hosmer ve Lemeshow Testi Sonuçları

<i>Adım</i>	<i>Ki-kere</i>	<i>sd</i>	<i>p</i>
1	9.84	8	.27

* $p < 0.05$

Tablo 7'deki bulgulara göre sonuç modelinin kabul edilebilir bir uyum iyiliğine sahip olduğu tespit edilmiştir ($X^2=9.84, p > .05$). Bu durum model – veri uyumunun yeterli olduğuna işaret etmektedir. Araştırma kapsamında kullanılan İkili Lojistik Regresyon Analiz Modeline göre öğrencilerin yalnızlık yaşama durumlarının öngörülen sınıflandırma sonuçları Tablo 8'de gösterilmiştir.

Tablo 8
Sınıflandırma tablosu

<i>Gözlenen</i>		<i>Öngörülen</i>		<i>%</i>
		<i>Düşük</i>	<i>Yüksek</i>	
<i>Yalnızlık</i>	<i>Düşük</i>	157	37	80.9
	<i>Yüksek</i>	56	83	59.7
<i>Genel Yüzde</i>				72.1

Tablo 8’de bulunan bulgulara göre sonucunda değişkenlerin modele katılması ile İkili Lojistik Regresyon Analiz Modelinin örneklemdaki öğrencilerin %72.1’inin yalnızlık durumlarını doğru şekilde öngörebildiği tespit edilmiştir. Sadece oransal değerlendirme yapıldığında bu öngörü oranı %58.3’tür.

İkili Lojistik Regresyon Analiz Modeline katılan değişkenlerin modele olan etkisini gösteren analiz sonuçları Tablo 9’da gösterilmiştir.

Tablo 9

Araştırma değişkenlerinin modele etkisi

	β	Standart Hata	Wald	sd	p	Exp (β)
Benlik Saygısı	-.14	.03	16.53	1	.00*	.86
Utangaçlık	.04	.01	17.60	1	.00*	1.04
Sosyal Destek	-.05	.01	22.01	1	.00*	.94
Sabit	5.46	1.53	12.70	1	.00*	235.10

* $p < .05$

Tablo 9’da bulunan bulgulara göre kullanılan benlik saygısı ($\beta = -.14$, $p < .05$), utangaçlık ($\beta = .04$, $p < .05$) ve sosyal destek ($\beta = -.05$, $p < .05$) yalnızlık durumunu yordamaktadır.

Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Araştırma bulgularından elde edilen sonuçlar incelendiğinde bireylerin yalnızlıkları algıladıkları sosyal desteğe, utangaçlık ve benlik saygısı düzeylerine göre farklılık göstermektedir. Algılanan sosyal destek, utangaçlık ve benlik saygısı bireylerin yalnızlıklarını yordamada önemli bir etkiye sahiptir. Bunun yanı sıra benlik saygısının yalnızlığı yordamadaki en güçlü değişken olduğu, araştırma bulgularında ortaya konmuştur.

Elde edilen bulgulara göre, bireylerin yalnızlıkları ile algıladıkları sosyal destek arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır. Algılanan sosyal destek bireylerin yalnızlığını anlamlı şekilde yordamaktadır. Bireylerin algıladıkları sosyal destek arttığında yalnızlıkları azalmaktadır. Elde edilen bu sonucun ilgili alanyazındaki diğer



araştırma sonuçlarıyla tutarlılık gösterdiği görülmektedir (Yılmaz, 2018; Kozaklı 2006; Zhao, Kong ve Wang, 2013; Nowland, Necka ve Cacioppo, 2018). Başkalarıyla olma ve iletişim kurma, bireyin yaşam boyu karşılanmasına ihtiyaç duyduğu gereksinimlerindedir. Bu ihtiyaçlarının karşılanamamasının birçok sebebi olabileceği gibi ortaya çıkan ve bireyi rahatsız eden yaşantı, bireyin yalnızlığını artırabilmektedir. Bireylerin sahip oldukları sosyal çevreyi algılayışları ve çevrelerinden aldıkları sosyal desteği değerlendirme biçimleri, başkalarıyla beraber olma ihtiyaçlarının karşılanmasında önemlidir. Ancak yalnız bireylerin çoğunlukla içe dönük kişilik yapısına sahip olduğu (Wiseman, Mayseless ve Shabany, 2006) ve başkalarıyla iletişim kurmada güçlük çektiği bilinmektedir (Deniz, Hamarta ve Arı, 2005). Dolayısıyla yalnız bireylerin çevrelerinden destek isteme ya da sunulan desteği kabul etmede zorlanması olasıdır. Çevresi tarafından sunulan sosyal desteği fark etmeyen ya da kabul etmekte zorlanan bireylerin yalnızlıklarının artması beklenen bir sonuçtur (Mahon, Yarcheski, Cannella ve Hanks, 2006). Segrin ve Passalacqua (2010) bireylerin yalnızlığının gidermede sosyal çevrenin önemine vurgu yaparken Nowland, Necka ve Cacioppo (2018) da algıladığı sosyal destek düzeyi düşük bireylerin daha yoğun yalnızlık yaşadığını ifade etmiştir.

Yapılan birçok araştırmada yalnızlık ve utangaçlık arasındaki ilişkiye değinilmiş ve utangaçlığın yalnızlığı yordamada önemli bir değişken olduğu ortaya konmuştur (Erözkan, 2009). Benzer şekilde bu çalışmada elde edilen analiz sonuçlarına göre yalnızlığı yordamada utangaçlık önemli bir etkiye sahiptir. Bireylerin yeni ortamlara dahil olmada ve kendini diğerlerine açmada zorlanmasıyla karakterize olan utangaçlık, bireylerin en temel ihtiyaçlarını karşılamaları önünde bir engel olarak ortaya çıkabilir. Bunun sonucu olarak bireyler kendilerini sınırlanmış ve yalnız hissedebilirler. Carducci ve Zimbardo (1995) yaptıkları bir çalışmada utangaç bireylerin başkalarıyla iletişim kurmada ve kendilerini çevrelerine açmada zorlandıklarını; hata yapmaktan korkarak kendilerini içinde buldukları sosyal çevreden ve toplumdan uzaklaştırdıklarını belirtmiştir. Bu bağlamda utangaçlık düzeyi yüksek bireylerin yoğun yalnızlık duygusuna sahip olması, utangaçlığın artmasıyla yalnızlığın da artması alanyazındaki diğer çalışma sonuçlarıyla (Henderson ve Zimbardo 1998; Carducci, 2000) benzerlik gösteren bir sonuçtur. Amico, Bruch, Haese ve Sturmer (2003) yaptıkları bir çalışmada utangaç bireylerin sosyal becerilerinin daha az gelişmiş olduğunu ve toplum içinde



yaşadıkları sosyal kabul endişesiyle ilgili olarak sosyal becerilerini kullanmaktan ve geliştirmekten kaçındıklarını ortaya koymuştur. Buna paralel olarak Maroldo (1981) utangaç bireylerin diğerleriyle beraber olmakta yaşadıkları zorluklar sebebiyle yalnızlaştıklarını ifade etmiştir.

Araştırma bulgularından elde edilen benlik saygısının yalnızlığı yordamadaki etkisi değerlendirildiğinde elde edilen sonucun alanyazındaki diğer araştırma sonuçlarını desteklediği söylenebilir. Knox, Vail, Smith ve Zusman, (2007) yaptıkları bir çalışmada düşük benlik saygısına sahip bireylerin daha yoğun yalnızlık yaşadıklarını ortaya koymuştur. Benzer şekilde Erözkan (2009) ile Güloğlu ve Kararımak (2010) yaptıkları çalışmalarda yalnızlık ve benlik saygısı arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuşlardır. Yüksek benlik saygısına sahip bireylerin aksine düşük benlik saygısına sahip bireyler zorluklarla baş etmede ve duygularını yönetmede daha fazla güçlük çekmektedir (Gençal-Yazıcı, 2015). Aynı zamanda sosyal becerilerinin zayıf olmasıyla beraber düşük benlik saygısına sahip bireyler daha çok içlerine çekilmekte ve kendilerini sosyal çevrelerinden soyutlamaktadırlar. Bununla beraber kendilerini çevrelerinden gelen sosyal desteğe kapatmakta ve artan içe çekilme ile daha fazla yalnızlaşmaktadırlar.

Hayatın neredeyse tamamı üzerinde etkisi olan benlik saygısı, bireylerin içinde bulunduğu gruplardan, yaşamda alacağı sorumluluklara ve zorluklarla baş etme becerilerine kadar pek çok şeyi etkilemektedir. Yalnız bireylerin gruplara dahil olmada, sorumluluk almada ve birçok beceriyi geliştirmede sahip oldukları bu dezavantaj göz önünde bulundurulduğunda benlik saygılarının düşük olması beklenen bir sonuçtur. Benlik saygısı düşük olan bireylerin daha yoğun yalnızlık yaşamaları öngörülen bir sonuçtur (Saks ve Krupat, 1988; Crick ve Ladd, 1993).

Araştırma bulgularından edinilen sonuçlara göre, ruh sağlığını tehdit eden önemli bir risk faktörü olan yalnızlık, yaşamın birçok alanıyla bağlantılı olan önemli değişkenlerle ilişkilidir. Genel olarak elde edilen sonuçların ilgili alanyazındaki araştırma sonuçlarıyla örtüştüğü görülmektedir. Ancak yapılan araştırmanın yalnızlığı yordamada algılanan sosyal destek, utangaçlık ve benlik saygısını birlikte ele alarak incelemesinin yalnızlığı anlamada ve açıklamada yeni sonuçlar sunması itibarıyla önemli olduğu görülmektedir. Bu araştırma ile ortaya konulan modelin bireylerin



kendilerini yalnız hissetme sürecini etkileyebilecek değişkenlerin belirlenmesi ve alanyazındaki boşlukları doldurması açısından önemli bulgular sunulmaktadır.

Yapılan analiz sonucunda bireylerin yalnızlık hissetme durumlarının tahminî sosyal destek, utangaçlık ve benlik saygısı değişkenleri sürece katıldığında daha yüksek olasılıkla tahmin edilebilmektedir. Bu durum yalnızlığın tahmin edilmesi sürecinde algılanan sosyal destek, utangaçlık ve benlik saygısının önemli bir değişken olduğu anlamına gelmektedir.

Araştırmanın sonuçları, psikolojik danışmanlar, eğitimciler, anne babalar ve araştırmacılar için önemlidir. Elde edilen bulgular yalnızlığı yordamada ele alınan sosyal destek, utangaçlık ve benlik saygısı değişkenlerinin bireylerin yalnızlıklarını açıklamadaki gücünü göstermesinin yanı sıra okulların ve üniversitelerin psikolojik danışma birimleri tarafından bireylerin yalnızlıklarını azaltmak amacıyla düzenlenebilecek programların yapılandırılmalarına da katkı sağlayabilir.

Elde edilen bir diğer bulguya göre; benlik saygısı ve sosyal destek ile yalnızlık arasında negatif yönlü bir ilişki vardır. Araştırma bulguları incelendiğinde bireylerin benlik saygısı ve sosyal destek düzeyleri arttıkça yalnızlık düzeylerinin azaldığı gözlenmiştir. Bu sonuçlarda benlik saygısının etkisi sosyal desteğin etkisinden yüksektir. Bu açıdan bakıldığında görece daha içsel bir süreç olan benlik saygısının etkisinin dışsal bir süreç olan sosyal destekten yüksek olması anlamlıdır. Bu açıdan bireylerin yalnızlık duygularının ortadan kaldırılması sürecinde benlik saygısının artırılmasının sosyal destek algısının artırılmasından daha etkili olabileceği söylenebilir.

Diğer yandan elde edilen sonuçlara göre; utangaçlık bireylerin yalnızlıkları üzerinde arttırıcı etkiye sahip bir değişkendir. Ancak bu etki sosyal destekle benzer düzeydedir. Özetle; bireylerin yalnızlık yaşama durumları üzerinde utangaçlığın önemli bir etkisi olsa da benlik saygısının sürece dahil edilmediği durumlarda bu etki zayıflayacaktır. Bu sebeple utangaçlığı azaltma ile ilgili planlanacak çalışmalarda benlik saygısının da etkili bir değişken olarak sürece dahil edilmesi ve göz önünde bulundurulması önerilmektedir.

Yapılan bu araştırmanın örneklem grubunu üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Farklı yaş ve özellikteki bireylerle yapılacak yeni çalışmalar



yalnızlığın anlaşılmasına ve önleyici çalışmaların planlanmasına katkı sunabilir. Aynı zamanda bu çalışmalar bireylerin algıladıkları sosyal destek, utangaçlık ve benlik saygısının yalnızlık üzerindeki etkisini daha kapsamlı görebilmek için farklı araştırma yöntemleriyle planlanabilir.

Gerçekleştirilen bu çalışmada kullanılan değişkenlerin ilk kez bir arada ele alınması sebebiyle çalışmadan elde edilen sonuçların genellenebilirliğini artıracak farklı araştırma yöntemleriyle çalışmalar yapılabilir. Değişkenler arasındaki örüntülerin daha iyi anlaşılması için nitel görüşme teknikleri de sürece dahil edilerek boylamsal çalışmalar yürütülebilir.



Kaynakça

- Adams, J. F. (1995). *Ergenliği Anlamak*. Ankara: İmge Yayınları.
- Aksaraylı, M. ve Saygın, Ö. (2011). Algılanan hizmet kalitesi ve lojistik regresyon analizi ile hizmet tercihinin etkisinin belirlenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 13(1), 21-37.
- Aktaş, H. ve Yılmaz, N. (2017). Üniversite gençlerinin yalnızlık ve utangaçlık unsurları açısından akıllı telefon bağımlılığı. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 3(1), 85-100.
- Amico, K.R., Bruch, M.A. & Haese, RveSturmer., P.J. (2003). Trait shyness actual-ought self –discrepancy and discomfort in social interaction. *Personality and Individual Differences*, 36(7), 1597-1610.
- 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. ve Sonar, O. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Yabancılaşma ile Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişki/The Relationship Between The Levels Of University Students'alienation And Loneliness. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 12(29), 149-160.
- Aytekin, A. ve Tunali, D. (2017). Öyp Araştırma Görevlilerinin Yaşam Doyumlarının İkili Lojistik Regresyon Analizi ile İncelenmesi. *Uluslararası Yönetim İktisat ve İşletme Dergisi*, 13(1), 247-270.
- Burger, J. M. (1995). Individual differences in preference for solitude. *Journal of Research in Personality*, 29(1), 85-10
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemleri (22. baskı)*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Carducci, B. & Zimbardo, P. G. (1995, November 1). *The cost of shyness*. *Psychology today*. 30.06.2021 tarihinde erişilmiştir.
<https://www.psychologytoday.com/us/articles/199511/the-cost-shyness>
- Carducci, B. J. (2000). Shyness: The new solution. *Psychology Today*, 33(1), 38-46.



- Cheek, J. M. & Briggs, S. R. (1990). Shyness as a personality trait. W. Ray Crozier (Ed.), *Shyness and embarrassment Perspectives from social psychology* içinde. (315-337). Cambridge: Cambridge University Press.
- Cohen, A. N., Hammen, C., Henry, R. M. & Daley, S. E. (2004). Effects of stress and social support on recurrence in bipolar disorder. *Journal of affective disorders*, 82(1), 143-147.
- Cohen, S. (2004). Social relationships and health. *American psychologist*, 59(8), 676-684.
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. San Fransisco: W.H. Freeman.
- Copel, L. C. (1988). Loneliness: A conceptual model. *J Psychosoc Nurs Ment Health*, 26(1), 14-19.
- Crick, N. R. & Ladd, G. W. (1993). Children's perceptions of their peer experiences: Attributions, loneliness, social anxiety, and social avoidance. *Developmental psychology*, 29(2), 244-254.
- Crozier, W. R. (2001). Shyness, self-perception, and reticence. *Self-perception: International perspectives on individual differences*, 2, 53-76.
- Çeçen, A. R. (2007). The Turkish short version of the Social and Emotional Loneliness Scale for Adults (SELSA-S): Initial development and validation. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 35(6), 717-734.
- Çivilidağ, A. (2011). *Üniversitelerdeki öğretim elemanlarının psikolojik taciz (mobbing), iş doyumunu ve algılanan sosyal destek düzeyleri* (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G. ve Büyüköztürk, Ş. (2018). *Sosyal Bilimler için Çok Değişkenli İstatistik SPSS ve Lisrel Uygulamaları. [Multivariate Statistics SPSS and Lisrel Applications for Social Sciences]*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Çuhadaroğlu, F. (1986). *Adolesanlarda benlik saygısı* (Yayımlanmamış Uzmanlık Tezi), Hacettepe Üniversitesi, Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı, Ankara.



- Dahlberg, K. (2007). *The enigmatic phenomenon of loneliness. International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 2(4), 195-207.
- De Jong Gierveld, J. (1998). A review of loneliness: concept and definitions, determinants and consequences. *Reviews in Clinical Gerontology*, 8(1), 73-80.
- De Jong-Gierveld, J. ve Raadschelders, J. (1982). *Types of loneliness*. In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness* (pp. 105-119). New York: Wiley.
- Debarbieux, B. (2009). Preface. Mountain regions as referents for collective action. *Journal of Alpine Research | Revue de géographie alpine*, (97-2), 11-18.
- Deniz, M., Hamarta, E. ve 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.
- Duru, E. (2008). Uyum zorluklarını yordamada yalnızlık, sosyal destek ve sosyal bağlılık arasındaki ilişkilerin analizi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 8(3), 833-856.
- Duru, E. (2016). Üniversiteye uyum sürecinde yalnızlığı yordamada sosyal destek ve sosyal bağlılığın doğrudan ve dolaylı rolleri. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3(29), 13-24.
- Eker, D. ve Akar, H. (1995). Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğinin faktör yapısı, geçerlilik ve güvenilirliği. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10, 45-55.
- Eldeleklioğlu, J. ve Vural, M. (2013). Predictive effects of academic achievement, internet use duration, loneliness and shyness on internet addiction. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(1), 141-152.
- Erözkan, A. (2009). Ergenlerde yalnızlığın yordayıcıları. *İlköğretim Online (elektronik)*, 8(3), 809-819.
- Fry, P. S. & Debats, D. L. (2002). Self-efficacy beliefs as predictors of loneliness and psychological distress in older adults. *The International Journal of Aging and Human Development*, 55(3), 233-269.
- Gard, C. (2000). How to overcome shyness. *Current Health*, 2(27), 28-30.



- Gençal-Yazıcı, S. (2015). *Evli ve bekar yetişkinlerin genel öz-yeterlik ve benlik saygılarının incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Ticaret Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Güloğlu, B., ve Kararımak, Ö. (2010). Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlığın Yordayıcısı Olarak Benlik Saygısı ve Psikolojik Sağlamlık. *Ege Eğitim Dergisi*, 11(2), 73-88.
- Güngör, A. (2001). Utangaçlık ölçeğinin geliştirilmesi geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(15), 17-22.
- Hawkey, 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.
- Helm, P. J., Jimenez, T., Bultmann, M., Lifshin, U., Greenberg, J. & Arndt, J. (2020). Existential isolation, loneliness, and attachment in young adults. *Personality and Individual Differences*, 159, 109890.
- Henderson, L. & Zimbardo, P. (1998). Trouble in river city: shame and anger in chronic shyness. *In American Psychological Association 106th National Conference*.
- Iranmanesh, M., Foroughi, B., Nikbin, D. & Hyun, S. S. (2019). Shyness, self-esteem, and loneliness as causes of FA: The moderating effect of low self-control. *Current Psychology*, 1-12.
- Işın, S.A. (2015). *Akademik başarı düzeyi yüksek olan ergenlerin benlik saygısı ve anksiyete düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Jones, W.H., Freeman, J.E. & Goswick, R.A. (1981). The persistence of loneliness: Self and other determinants. *Journal of Personality*, 49(1), 27-48.
- Kalliopuska, M. (1986). Empathy and the experiencing of loneliness. *Psychological Reports*, 59(3), 1052-1054.
- Kılıç, M. (2015). *Üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları ile benlik saygıları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.



- Kim, H. S., Sherman, D. K. & Taylor, S. E. (2008). Culture and social support. *American psychologist*, 63(6), 518.
- Knox, D., Vail-Smith, K. & Zusman, M. (2007). The Lonely College Male. *International Journal of Men's Health*, 6(3), 273-279.
- Kocayörük, E., ve Şimşek, Ö. F. (2009). Ergenlerde Anne-Baba Bağlanması ile İyi Oluş İlişkisinde Benlik Saygısının Aracılık Etkisi, I. Uluslararası Eğitim Araştırmaları Birliği Kongresi, 1-3 Eylül 2009; Çanakkale.
- Koçak, E. (2008). *Ergenlerde yalnızlığın yordayıcısı olarak benlik saygısı ve sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Adana Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Kozaklı, H. (2006). *Üniversite öğrencilerinde yalnızlık ve sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkilerin karşılaştırılması* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Köybaşı, F., Uğurlu, C. T. ve Usta, H. G. (2016). Öğretmenlerin örgütsel güven düzeylerine ilişkin lojistik yordayıcılık. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 36(2), 301-321.
- Lamm, H. & Stephan, E. (1987). Loneliness among German university students: Some correlates. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 15(2), 161-164.
- Mahon, N. E., Yarcheski, A., Yarcheski, T. J., Cannella, B. L. ve Hanks, M. M. (2006). A meta-analytic study of predictors for loneliness during adolescence. *Nursing Research*, 55, 308-315.
- Maroldo, G. K. (1981). Shyness and loneliness among college men and women. *Psychological Reports*, 48(3), 885-886.
- McGinty, E. E., Presskreischer, R., Han, H. & Barry, C. L. (2020). Psychological distress and loneliness reported by US adults in 2018 and April 2020. *Jama*, 324(1), 93-94.



- Medora, N. P. & Woodward, J. C. (1991). Factors associated with loneliness among alcoholics in rehabilitation centers. *The Journal of social psychology, 131*(6), 769-779.
- Nowland, R., Necka, E. A. & Cacioppo, J. T. (2018). Loneliness and social internet use: pathways to reconnection in a digital world?. *Perspectives on Psychological Science, 13*(1), 70-87.
- Oktan, V. (2015). Üniversite öğrencilerinde problemlili internet kullanımı, yalnızlık ve algılanan sosyal destek. *Kastamonu Eğitim Dergisi, 23*(1), 281-292.
- Özdemir, H. ve Tatar, A. (2019). Genç Yetişkinlerde Yalnızlığın Yordayıcıları: Depresyon, Kaygı, Sosyal Destek, Duygusal Zekâ. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi, 1*(2), 93-101.
- Park, K. O. (2007). Social support for stress prevention in hospital settings. *The journal of the Royal Society for the Promotion of Health, 127*(6), 260-264.
- Parlar, H. ve Gençal Yazıcı, S. (2016). Evli ve Bekar Yetişkinlerin Genel Öz-Yeterlik ve Benlik Saygılarının İncelenmesi. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 31*(1), 207-247.
- Perlman, D. & Peplau, L. A. (1982). *Theoretical approaches to loneliness*. In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness* (pp. 123-134). New York: Wiley.
- Perlman, D. & Peplau, L. A. (1984). *Loneliness research: A survey of empirical findings*. In L. A. Peplau & S. E. Goldston (Eds.), *Preventing the harmful consequences of severe and persistent loneliness* (pp 13-46). DHHS Publication No. (ADM) 84-1312. Washington, DC: U.S. Government Printing Office.
- Perlman, D., Peplau, L. A., & Goldston, S. E. (1984). Loneliness research: A survey of empirical findings. *Preventing the harmful consequences of severe and persistent loneliness, 13-46*.
- Pilkonis, P. A. (1977). The behavioral consequences of shyness 1. *Journal of personality, 45*(4), 596-611.



- Razı, G. S., Kuzu, A., Yıldız, A. N., Ocakçı, A. F. ve Arifoğlu, B. Ç. (2009). Çalışan gençlerde benlik saygısı, iletişim becerileri ve stresle baş etme. *Türk Silahlı Kuvvetleri, Koruyucu Hekimlik Dergisi* 8(1), 17-26.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent: Self-image*. Princeton: Princeton University Press.
- Rubin, K. H., Lemare, L. J. ve Lollis, S. (1998). Social withdrawal in adolescents. *Adolescent development*, 63, 350-365.
- Russell, D. (1982). *The measurement of loneliness*. In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* (pp. 81-104). Chichester: Wiley Interscience.
- 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(3), 472-480.
- Russell, D., Peplau, L. A. & Ferguson, M. L. (1978). Developing a measure of loneliness. *Journal of personality assessment*, 42(3), 290-294.
- Saks, M. J. & Krupat, E. (1988). *Social psychology and its applications*. New York: Harper & Row.
- Schoenmakers, E. C., van Tilburg, T. G. & Fokkema, T. (2012). Coping with loneliness: what do older adults suggest. *Aging ve Mental Health*, 16(3), 353-360.
- Schultz Jr, N. R. & Moore, D. (1986). The loneliness experience of college students: Sex differences. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 12(1), 111-119.
- Segrin, C. & Passalacqua, S. A. (2010). Functions of loneliness, social support, health behaviors, and stress in association with poor health. *Health communication*, 25(4), 312-322.
- Serinkan, C. ve Bardakçı, A. (2007). Pamukkale Üniversitesi'nde Çalışan Öğretim Elemanlarının İş Tatminlerine İlişkin Bir Araştırma. *Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 1, 152-163.



- Smith, M. J., Theeke, L., Culp, S., Clark, K. ve Pinto, S. (2014). Psychosocial variables and self-rated health in young adult obese women. *Applied Nursing Research*, 27(1), 67-71.
- Steinberg, L. & Morris, A. S. (2001). Adolescent development. *Annual review of psychology*, 52(1), 83-110.
- Sullivan, H. S. (1953). *The Interpersonal Theory of Psychiatry*. New York: W. W. Norton.
- Süel, N. ve Ünlü, H. (2019). Yalnızlık ve Algılanan Sosyal Destek: Beden Eğitimi Öğretmen Adayları Üzerine Bir Çalışma. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(1), 106-123.
- Şenel, S. ve Alatlı, B. (2014). Lojistik regresyon analizinin kullanıldığı makaleler üzerine bir inceleme. *Eğitimde ve Psikolojide Ölçme ve Değerlendirme Dergisi*, 5(1), 35-52.
- Taşpınar, A. (2015). *Gebelikte benlik saygısı ve beden imajı ile ilişkili özellikler* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Theeke, L. A. (2010). Sociodemographic and health-related risks for loneliness and outcome differences by loneliness status in a sample of US older adults. *Research in Gerontological Nursing*, 3(2), 113-125.
- Uchino, B. N. (2004). *Social support and physical health: Understanding the health consequences of relationships*. New Haven: Yale University Press.
- Ünüvar, A. (2003). *The effect of formal various perceived social support on the self-esteem and problem solving abilities of high school students at the age of fifteen to eighteen*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Vanhalst, J., Luyckx, K., Scholte, R. H., Engels, R. C. & Goossens, L. (2013). Low self-esteem as a risk factor for loneliness in adolescence: Perceived-but not actual-social acceptance as an underlying mechanism. *Journal of abnormal child psychology*, 41(7), 1067-1081.
- Voltan-Acar, N. (2018). *Grupla psikolojik danışma: İlke ve teknikleri*. Nobel Yayın.



- Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. Massachusetts: The MIT Press.
- Wiseman, H., Mayseless, O. & Sharabany, R. (2006). Why are they lonely? Perceived quality of early relationships with parents, attachment, personality predispositions and loneliness in first-year university students. *Personality and individual differences*, 40(2), 237-248.
- Yavuzer, H. (2003). *Çocuğu tanımak ve anlamak*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yılmaz, M.F. (2018). *Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşlarını Açıklamaya Yönelik Model Sınaması: Utangaçlık, Benlik Saygısı, Yalnızlık ve Algılanan Sosyal Desteğin Etkileri* (Yayımlanmış doktora tezi). Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Yörükoğlu, A. (1990). *Gençlik Çağı (6. Basım)*. Özgür Yayın Dağıtım, Ankara.
- Yüksel, G. (2002). Üniversite öğrencilerinin utangaçlık düzeylerini etkileyen faktörler. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(3), 37-57.
- Zhao, J., Kong, F. & Wang, Y. (2013). The role of social support and self-esteem in the relationship between shyness and loneliness. *Personality and Individual Differences*, 54(5), 577-581.
- Zimbardo, P. G. (1990). *Shyness: What it is, what to do about it*. Cambridge, MA: Perseus Publishing.
- Zimet, G., Dahlem, N., Zimet, S. & Farley, G. (1988). The Multidimensional Scale of the Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*. 55, 610-617.

Summary

Loneliness is an unpleasant and disturbing emotional state arising from the difference between the social network and interaction that the individual wants to have and the social network and interaction that he/she has (Pepleu & Perlman, 1984). Loneliness, which expresses a qualitative or quantitative deficiency in an individual's social relations network, can also be explained as a phenomenon that threatens physical and mental health (Pepleu & Perlman, 1981). Although there are studies in the literature pointing to the positive aspects of loneliness, loneliness has recently considered to be a more negative emotion (Dahlberg, 2007; Dahlberg, 2007; DeJong-Gierveld, 1998; Peplau & Perlman, 1982; Schoenmakers, van Tilburg & Fokkema, 2012).

Lonely individuals often have poor social networking. Therefore, loneliness, which brings with it a poor form of communication, is the deprivation of close social relations of individuals or the inability to meet the intimacy, emotionality and sincerity needs of the individual within the existing social network (Weis, 1973). The fact that lonely individuals are deprived of close social relationships is related to their perceived social support (Copel, 1988). Perceived social support refers to a cognitive process for the individual to evaluate the social support he/she receives from his/her environment (Yılmaz, 2018). On the other hand, social support is defined as an important factor that facilitates the individual to cope with stressful situations in life and protects him /her from the destructive effects of stress (Uchino, 2004; Yılmaz, 2018). However, studies emphasize that perceived social support rather than social support determines the function and role of social support in individuals lives (Yılmaz, 2018). In other words, the individual who perceives that social support resources are high and satisfying can cope with the difficulties he/she encounters more easily and find himself/herself stronger in overcoming obstacles (Çivildağ, 2011; Ünüvar, 2003). Increasing social support is an important factor in reducing the loneliness of individuals and increasing their ability to cope with loneliness.

It is known that loneliness, which is thought to be related to the perceived social support system, is a multidimensional concept and is affected by multiple variables (De Jong-Gierveld, 1998). It is thought that personality traits such as shyness and self-esteem are among these variables (Mahon, et. al., 2006). Shyness, as a personality trait



associated with loneliness in the literature; can be defined as a factor that causes individuals to experience intense shyness and difficulty in socializing in the social environments they are involved in for the first time. Shy individuals have difficulty opening up to others and developing social interaction (Ashe & McCutcheona, 2001). At the same time, shyness causes individuals to be unable to develop communication in which they can express their feelings and thoughts (Kalliopuska,1986). Therefore, it can be said that shyness makes it difficult for individuals to enjoy new relationships, prevents them from developing friendships and expressing their thoughts clearly (Pilkonis, 1977; Zimbardo, 1990). It is known that these situations strengthen the loneliness of individuals (Yüksel, 2002). Therefore, it is thought that shy individuals experience more intense loneliness compared to non-shy individuals.

On the other hand, self-esteem as a personality trait is an important concept that interacts with loneliness. Self-esteem is generally related to the extent to which an individual perceives and evaluates himself/herself as important, sufficient, and successful (Coopersmith, 1967). According to the definition made by Rosenberg (1965); self-esteem refers to an individual's positive and negative evaluation of himself/herself. Individuals who evaluate themselves positively have high self-esteem, while those who evaluate themselves negatively have low self-esteem (Rosenberg, 1965). It is known that individuals with low self-esteem are less satisfied with themselves, have difficulty in accepting themselves, feel externally controlled, alienated, and tend to see themselves as inadequate compared to those with high self-esteem (Gençal-Yazıcı, 2016; Taşpınar, 2015; Razi, Kuzu, Yıldız, Ocağcı & Arifoğlu, 2009; Işın, 2015; Yörükoğlu, 1990; Yavuzer, 2003). In parallel, it is known that lonely individuals find themselves inadequate in their social skills and sense of self and define themselves as externally controlled and alienated from society (Jones, Freeman & Goswick, 1981). It is believed that loneliness associated with negative self-evaluation causes individuals to perceive themselves negatively (Schultz & Moore, 1986).

As can be understood from the theoretical framework explained, loneliness is an important issue that interacts with many areas of individuals' lives. For this reason, it is thought that it is necessary to understand the variables that are important in determining loneliness. With this study, it was aimed to examine the role of perceived



social support, shyness, and self-esteem as predictors of loneliness. Accordingly, data were collected from 347 university students using the UCLA Loneliness Scale, the Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS), the Shyness Scale, and the Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES). In the analysis of research data, Binary Logistic Regression Analysis was used. The main purpose of this analysis is to predict which group an individual belongs to. In this analysis method, an equation is tried to be obtained to determine which group the participant in the independent variable is a member of, by looking at the effect of the dependent variables.

As a result of the analysis, the individuals' feeling of loneliness was estimated correctly at the level of 71.2%. In the case of proportional estimation only, this rate is 58.3%. This means that perceived social support, shyness, and self-esteem are important variables in the estimation of loneliness.

It is seen that the results obtained in general overlap with the results of the research in the relevant literature. However, it is seen that the analysis of the research by considering the perceived social support, shyness, and self-esteem together in predicting loneliness is important as it offers new results in understanding and explaining loneliness. The results are discussed in the light of the literature.