

T.C.
İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI



ALGILANAN SOSYAL DESTEK DÜZEYİ, AİT OLMA İHTİYACI VE
SOSYAL DIŞLANMANIN YALNIZLIK İLE OLAN İLİŞKİSİNİN
İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

SILA TUNÇ

İSTANBUL, 2023

T.C.
İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI



ALGILANAN SOSYAL DESTEK DÜZEYİ, AİT OLMA İHTİYACI VE
SOSYAL DIŞLANMANIN YALNIZLIK İLE OLAN İLİŞKİSİNİN
İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

SILA TUNÇ

İSTANBUL, 2023

KABUL VE ONAY

SILA TUNÇ tarafından hazırlanan “**ALGILANAN SOSYAL DESTEK DÜZEYİ, AİT OLMA İHTİYACI VE SOSYAL DIŞLANMANIN YALNIZLIK İLE OLAN İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**” adlı tez çalışmasının savunma tarihi 17.07.2023 tarihinde yapılmış olup aşağıda verilen jüri tarafından oy birliği / oy çokluğu ile İstanbul Arel Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi olarak kabul/red veya düzeltme kararı verilmiştir.

Jüri Üyeleri

İmza

Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Alp Giray KAYA

.....

Üye
Prof. Dr. Duran ÇAKMAK

.....

Üye
Dr. Öğr. Üyesi Merve MAMACI

.....

İstanbul Arel Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun
..... tarih ve sayılı kararıyla onaylanmıştır.

.....

Prof. Dr. Ali AKDEMİR

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “**ALGILANAN SOSYAL DESTEK DÜZEYİ, AİT OLMA İHTİYACI VE SOSYAL DIŞLANMANIN YALNIZLIK İLE OLAN İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**” başlıklı bu çalışmanın, bilimsel ahlak ve geleneklere uygun şekilde tarafımdan yazıldığını, yararlandığım eserlerin tamamının kaynaklarda gösterildiğini ve çalışmanın içinde kullanıldıkları her yerde bunlara atıf yapıldığını belirtir ve bunu onurumla doğrularım.



SILA TUNÇ

ÖZET

ALGILANAN SOSYAL DESTEK DÜZEYİ, AİT OLMA İHTİYACI VE SOSYAL DIŞLANMANIN YALNIZLIK İLE OLAN İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

SILA TUNÇ

İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

KLİNİK PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

(DANIŞMAN: DR. ÖĞR. ÜYESİ ALP GİRAY KAYA)

İSTANBUL, 2023

Literatürde, yalnızlık üzerine yapılan çalışmalar mevcuttur fakat son yıllarda, pandemi sürecinin de etkisiyle, yalnızlık kavramı üzerine yapılan çalışmalar giderek artmaktadır. Yalnızlık kavramını yordayan değişkenleri ayrı ayrı inceleyen çalışmalar mevcuttur fakat bu değişkenlerin yalnızlığı yordamada birbirlerine göre durumlarını karşılaştıran çalışmalar görece olarak daha azdır. Bu araştırmada, üniversitede öğrenim gören bireylerin algıladıkları sosyal destek düzeyleri, ait olma ihtiyaçları ve sosyal dışlanma düzeylerinin yalnızlık düzeyleriyle olan ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışma evreni, yaş aralığı 18-40 aralığında değişen ve İstanbul ilinde yaşayan 250 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırmada, sosyo-demografik bilgileri elde edebilmek için, Demografik Bilgi Formu kullanılmıştır. Katılımcıların sosyal destek düzeylerini ne derece algıladığı ve anlamlandırıldığını ölçebilmek için Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASD), sosyal dışlanma deneyimlerini ölçmek için Sosyal Dışlanma Deneyimleri (Ostracism) ölçeği kullanılmıştır. Ait olma duygusuna yönelik ölçüm yapmak için Ait Olma Duygusu Ölçeği (SOBI-A,SOBI-P) ve katılımcıların yalnızlık algılarını ölçmek için ise UCLA Yalnızlık Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizi için korelasyon ve regresyon analizleri kullanılmıştır. Analiz sonuçlarına göre; yalnızlık düzeyi, algılanan sosyal destek düzeyi, ait olma ihtiyacı ve sosyal dışlanma düzeyi tarafından anlamlı şekilde yordandığı görülmüştür. Anlamlı bulunan model, kadın ve erkek açısından modele dahil edilen değişkenler tarafından farklılaşmaktadır. Çalışmanın sonuçları ilgili literatür ışığında tartışılmış ve gelecek çalışmalar için önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Algılanan Sosyal Destek, Ait Olma İhtiyacı, Sosyal Dışlanma, Yalnızlık Düzeyi

ABSTRACT

EVALUATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN PERCEIVED SOCIAL SUPPORT, THE NEED FOR BEGINNING AND SOCIAL EXCLUSION WITH LONELINESS

MSC THESIS

SILA TUNÇ

GRADUATE SCHOOL, ISTANBUL AREL UNIVERSITY

PSYCHOLOGY

CLINICAL PSYCHOLOGY MASTER PROGRAM

(SUPERVISOR: DR. ÖĞR. ÜYESİ ALP GİRAY KAYA)

İSTANBUL, 2023

Due to the social events experienced from the pandemic to the present, studies on understanding the experience of loneliness are increasing. There are studies that focus on the variables that predict the concept of loneliness separately, but there are relatively few studies comparing the status of these variables in predicting loneliness. In this study, it was aimed to examine the relationship between the perceived social support levels, the needs of belonging and social exclusion levels of university students and their levels of loneliness. The study population consists of 250 university students from Istanbul, the age range of whom varies between 18-40. In the research, Demographic Information Form was used to obtain socio-demographic information. The Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPS) was used to measure the extent to which the participants perceived and made sense of their social support levels, and the Experiences of Social Exclusion (Ostracism) scale was used to measure their experiences of social exclusion. The Sense of Belonging Scale (SOBI A, SOBI-P) was used to measure the sense of belonging, and the UCLA Loneliness Scale was used to measure the loneliness perceptions of the participants. Correlation and regression analyzes were used for data analysis. According to the results; the level of loneliness is predicted significantly by the level of perceived social support, the need of belonging and the level of social exclusion. The model that is found to be significant differs by the variables included in the model for men and women. The results were discussed in the light of the relevant literature and suggestions were made for future studies.

Key Words: Perceive Social Support, Need of Belonging, Social Exclusion, Level of Loneliness

İÇİNDEKİLER

Sayfa

ÖZET.....	i
ABSTRACT	ii
İÇİNDEKİLER	iii
ŞEKİL LİSTESİ.....	v
TABLO LİSTESİ	vi
KISALTMA VE SEMBOL LİSTESİ.....	vii
ÖNSÖZ.....	viii
1 GİRİŞ	1
1.1 KURAMSAL ÇERÇEVE	3
1.1.1 Sosyal Dışlanma Kavramı.....	3
1.1.1.1 Sosyal Dışlanma Kavramının Tarihsel Gelişimi	4
1.1.1.2 Sosyal Dışlanmanın Boyutları	5
1.1.1.3 Sosyal Dışlanmanın Sosyal & Kültürel Boyutu	6
1.1.1.4 Sosyal Dışlanmanın Ekonomik Boyutu.....	6
1.1.1.5 Sosyal Dışlanmanın Siyasal Boyutu.....	7
1.1.1.6 Dışlanmaya Gösterilen Tepkileri Ele Alan Görüşler.....	7
1.1.1.6.1 Bilişsel Yıkım Teorisi ve Donukluk Hipotezi.....	8
1.1.1.6.2 Sosyal Acı Kuramı ve Acı Örtüşme Teorisi.....	8
1.1.1.7 Williams'ın İhtiyaç Tehdidi Modeli	9
1.1.1.7.1 Otomatik Tepkiler Evresi	10
1.1.1.7.2 Duygulanımdaki Değişiklikler	10
1.1.1.7.3 Temel Psikolojik İhtiyaç Tehdidi	10
1.1.1.7.4 Ait Olma İhtiyacı.....	11
1.1.1.7.5 Olumlu Benlik Değeri İhtiyacı	11
1.1.1.7.6 Anlamlı Varoluş İhtiyacı	12
1.1.1.7.7 Kontrol İhtiyacı	12
1.1.1.7.8 Yansıtıcı Evresi	12
1.1.1.7.9 Duygusal & Bilişsel Tepkiler.....	13
1.1.1.7.10 Davranışsal Tepkiler.....	13
1.1.1.7.11 Vazgeçme Evresi.....	13
1.1.2 Algılanan Sosyal Destek Kavramı	14
1.1.3 Ait Olma İhtiyacı.....	15
1.1.3.1 Ait Olma Duygusuna Kavramsal Bakış.....	16
1.1.4 Yalnızlık Kavramı ve Yalnızlık Kuramları.....	19
1.1.4.1 Psikodinamik Yaklaşım	21
1.1.4.2 Varoluşçu Yaklaşım.....	21
1.1.4.3 Bilişsel Yaklaşım	21
1.1.4.4 Danışan Merkezli Yaklaşım.....	22
1.1.4.5 Bilişsel- Davranışçı Yaklaşım	22
1.1.4.6 Sosyo-Kültürel Yaklaşım.....	22
1.1.5 Literatürde Yurtiçi ve Yurtdışı Yapılan Çalışmalar	23
1.1.6 Araştırmanın Amacı ve Önemi	27
1.1.7 Araştırmanın Problemi	29
1.1.8 Araştırmanın Hipotezleri.....	29
2 YÖNTEM.....	30

2.1	Araştırmanın Evren ve Örneklemi	30
2.2	Veri Toplama Araçları	30
2.2.1	Kişisel Bilgi Formu (KBF)	30
2.2.2	Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (MSPSS).....	31
2.2.3	Sosyal Dışlanma Deneyimleri (Ostracism) Ölçeği	31
2.2.4	Ait Olma Duygusu Ölçeği (Sense of Belonging Instrument- SOBI) (SOBI-A ve SOBI-P)	32
2.2.5	UCLA Yalnızlık Ölçeği (UCLA-LS).....	34
2.3	Verilerin Analizi.....	35
3	BULGULAR	36
3.1	Demografik Bulgular ve Dağılım Analizlerine İlişkin Sonuçlar	36
3.2	Regresyon Analizi	46
4	TARTIŞMA	51
4.1	Algılanan Sosyal Destek ile Yalnızlık İlişkisi	53
4.2	Sosyal Dışlanma ve Yalnızlık İlişkisinin İncelendiği Çalışmalar.....	55
4.3	Ait Olma İhtiyacı ve Yalnızlık İlişkisinin İncelendiği Çalışmalar.....	58
4.4	Araştırmanın Sınırlılıkları	59
5	SONUÇ VE ÖNERİLER	60
5.1	Sonuçlar.....	60
5.2	Öneriler	61
6	KAYNAKÇA	63
7	EKLER	75
7.1	Katılımcı Bilgilendirme Ve Onam Formu	75
7.2	Sosyodemografik Bilgiler	76
7.3	Ergenler İçin Sosyal Dışlanma Deneyimleri Ölçeği	78
7.4	Ait Olma Duygusu Ölçeği – Öncüller SOBI-A	80
7.5	Ait Olma Duygusu Ölçeği – Psikolojik Deneyim SOBI-P	82
7.6	Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği.....	84
7.7	UCLA Yalnızlık Ölçeği (UCLA-LS).....	85
8	ÖZGEÇMİŞ	88

ŞEKİL LİSTESİ

Sayfa

Şekil 1 Ait Olma Duygusu Modeli 18



TABLO LİSTESİ

Sayfa

Tablo 1 Ölçeklerin Betimsel İstatistikleri, Normallik Varsayımı Analizi ve Güvenilirlik Analizi Sonuçları	36
Tablo 2 SosyoDemografik Bilgiler Tablosu	37
Tablo 3 Algılanan Sosyal Destek, Ait Olma İhtiyacı ve Yalnızlık Düzeyinin İlişki Durumuna Göre Karşılaştırılmaları.....	38
Tablo 4 Algılanan Sosyal Destek, Ait Olma Duygusu ve Yalnızlık Düzeyleri ve Alt Boyutlarının Cinsiyete Göre Farklılaşmaları	40
Tablo 5 Algılanan Sosyal Destek, Ait Olma Duygusu, Sosyal Dışlanma ve Yalnızlık Düzeyleri ve Alt Boyutları Korelasyon Analiz Sonuçları.....	42
Tablo 6 Regresyon Analizi (Genel)	46
Tablo 7 Regresyon Analizi (Cinsiyet=Kadın)	47
Tablo 8 Regresyon Analizi (Cinsiyet=Erkek).....	48
Tablo 9 Regresyon Analizi Sonucunda Yalnızlığı Yordayan Parametrelerin Cinsiyete Göre Farklılaşması (Cinsiyet= Kadın)	49
Tablo 10 Regresyon Analizi Sonucunda Yalnızlığı Yordayan Parametrelerin Cinsiyete Göre Farklılaşması (Cinsiyet= Erkek)	50

KISALTMA VE SEMBOL LİSTESİ

- ASDÖ** : Algılanan Sosyal Destek Ölçeği
OSTRACISM : Dışlanma
SPSS : Sosyal Bilimler İçin İstatistiksel Program Paketi (Statistical Package for the Social Sciences)
SOBI-A : Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Toplam
SOBI-P : Algılanan Sosyal Destek Psikolojik Deneyim



ÖNSÖZ

Öncelikle, lisans ve yüksek lisans öğrenimim boyunca bilgilerimi benden esirgemeyen, tez süreçlerimin her aşamasında hiçbir zahmetten kaçınmayan, bu tezin fikir olarak ortaya çıkışından son haline getirilmesine kadar tüm süreçlerde benimle birlikte çalışan, veri toplama ve kodlama aşamalarında tez yazmanın ötesinde, eksik kaldığım noktalarda tezi bırakıp bana ders anlatan, sürekli yeni şeyler öğrenmemi sağlayan ve hep daha fazlasını yapmam için teşvik eden, özgün akademik duruşu ve bilgi birikimini örnek aldığım sevgili danışmanım, kıymetli hocam Dr. Öğr. Üyesi Alp Giray KAYA'ya,

Lisans öğrencisiyken, beni öğrenci asistanı olarak seçerek akademi kariyerim için beni teşvik eden gerek bilgi birikimiyle gerek dersleri anlatışıyla, hiç tartışmasız bugüne ulaşmamda en büyük katkıya sahip olan, akademiye ilerlemem için benden daha çok çaba harcayan, çalışma disiplini ve azmiyle her daim örnek aldığım çok kıymetli hocam Prof. Dr. Duran ÇAKMAK'a,

Lisans ve yüksek lisans öğrenimim boyunca tüm bilgilerimi benden esirgemediğim teşvik eden hem akademik hem sosyal yaşantımda büyük bir içgörü kazanmamı sağlayan sevgili hocam Dr. Öğr. Üyesi Muzaffer ŞAHİN'e,

Zorlandığım her noktada yardımlarını benden esirgemeyen, sevgili hocalarım Arş. Gör. Barışhan ERDOĞAN'a, Arş. Gör. Gizem HÜR ve Dr. Başak İNCE'ye desteklerinden dolayı,

Yalnızca tez sürecinde değil, çocukluğumdan bu yana her zaman desteğini yanımda hissettiğim, azmiyle, hayat görüşüyle, pozitifliğiyle her zaman örnek aldığım, bir anne olmanın ötesinde bana bir yoldaş olan biricik annem, Yeşim BAYTEMÜR'a,

Tez sürecimin her aşamasında benimle birlikte olan, her zorluğu ve mutluluğu beraber deneyimlediğimiz, sevgili Ömer Selim AL'a,

Teşekkür ederim...

1 GİRİŞ

İnsan sosyal bir varlıktır ve geçmişten bugüne kadar psikolojik ve fizyolojik gereksinimlerini karşılayabilmek için sosyal ilişkiler kurmaya ihtiyaç halindedir (Laursen ve Hartl, 2013). İnsan bir grup içerisinde olmaya, bir grup tarafından kabul görmeye doğası gereği istek duymaktadır. Gruptan reddedilmekten ise doğası gereği kaçınma eğilimindedir (Kurzban ve Leary, 2001). İnsanların bir grup içerisinde varlığını sürdürme isteğini (Maslow, 1968), temel ihtiyaç olarak kabul edilmekte ve ihtiyaçlar hiyerarşisinde, piramidin sevgi ve ait olma ihtiyacı olarak güvenlik ve fizyolojik ihtiyacından sonra yer almaktadır. Bireylerin yaşamları boyunca sosyal çevrelerinden kabul görmeye, sosyal çevresiyle dayanışma içerisinde olmaya ve en temelde bir gruba ait olmaya ihtiyacı vardır (Şimşek ve ark., 2015). Bir bireyin kendi sosyal çevresinden reddedilmesi hem sevgi hem de ait olma ihtiyaçları için tehdit oluşturur ve kişinin kendisini yalnız hissetmesine neden olur (Diarof, 2010).

Diğerleri tarafından yok sayılma, grup dışında tutulma, reddedilme ya da fark edilmeme faktörleri uzun yıllardır araştırmacılar ve kuramcılarının ilgisini çekmiştir ve bu faktörlerin nedenler ile sonuçları hakkında farklı açıklamalarda bulunulmuştur. Grup dışında tutulma, fark edilmeme, yok sayılma ya da reddedilmenin uzunca yıllar kurumsal çerçevede ortaya konulan sonuçları, 1990 yıllarının başında araştırılmaya başlanmış olup sosyal psikologların dışlanma başlığıyla görgül olarak ele aldığı bir kavram olarak incelenmiştir (Kaya, 2012). Ostracism kişilerin sosyal olarak daha da hassas oldukları dönem olan ergenlik döneminde fazlasıyla yaygındır (Eisenberger, 2006). Ergenlikte kişilerin sosyal normların farkına varması, sağlıklı sosyal ilişkiler geliştirmesi ve başka bakış açıları geliştirmesi bakımından önemlidir çünkü bu ilişkiler ergenlerin sosyal yeterliliğini de geliştirmektedir. Yapılan çalışmalara bakıldığında; ergenler için akran ilişkilerinin gelişimlerinde etkisi oldukça fazladır. Bu yüzden ergenlerin, akran ilişkileri ya da sosyal ilişkilerinde herhangi bir sorun yaşamış olması, reddedilmesi ya da dışlanması oldukça önemli sorunları beraberinde getirmektedir (Laursen ve Hafen, 2010; Gilman ve ark., 2013).

Yapılan çalışmalara bakıldığında; yeterli düzeyde sosyal ilişkiler geliştiren ve sağlıklı gençlerle karşılaştırılma yapıldığında ostracism yaşamış gençlerin yüksek düzeyde

yalnızlık, yetersizlik duyguları ve depresyon yaşadıklarını ifade ettiklerini (Witvliet ve ark., 2010) ve olumsuz bazı sosyal davranışlar gösterdiklerini ortaya koymuştur (Dixon, 2007). Ostracism deneyimi, duygu düzenleme konusunda yetersizlik, saldırganlıkla da ilişkilidir (Leary ve ark., 2003; Sebastian ve ark., 2010). Farklı bir çalışmadaysa ostracismün üzüntü ve öfkeyle ilişkili olduğu bulunmuştur (Williams, 2007).

Kişilerin sosyal ilişkiler kurma ihtiyacını karşılamakta yaşayacağı başarısız deneyimler, yaşamında oldukça yıkıcı bir etkiye yol açacak sebeplere fırsat verebilir. Kişilerin bulunduğu toplumdan reddedilmesi ya da dışlanmış olması ait olma duyguları ve sosyal bağlanmışlıklarına bir tehdit oluşturur ve kişilerin acı deneyimleri yaşamasına sebep olur (Diarof, 2010). Kişilerin aidiyet ihtiyaçlarının karşılanmamış olması kendilerini izole ve yalnız hissetmesine sebep olabilir (Kiecolt-Glaser ve ark., 1984). Bunun yanısıra kişi kendine zararı olacak davranışlar gösterebilir (Armstrong ve Roth, 1989). Kişilerin olumlu bazı pozitif ilişkiler geliştirmesini, ya da en önemli gereksinimlerinden birisi olan bir gruba ait olma arzusunu engelleyen faktörlerden birisi sosyal reddedilme veya dışlanma (ostracism) yaşamasıdır (Stout, 2009).

Bu bilgiler bağlamında yalnızlık düzeylerinin hangi faktörler tarafından güçlü bir şekilde yordandığını incelemek önemlidir. Bu amaçla algılanan sosyal destek düzeyi, ait olma ihtiyacı ve sosyal dışlanma yaşantılarının yalnızlık düzeyini ne düzeyde yordadığı ve yalnızlığı yordayan parametrelerin kadın ve erkekler için nasıl farklılaştığı incelenecektir.

1.1 KURAMSAL ÇERÇEVE

Kuramsal çerçevenin ilk kısmında, ilgili değişkenlerden her biri kuramsal çerçevede ele alınacak ve değişkenler ile ilgili yapılan çalışmalara yer verilecektir. Kuramsal çerçevenin ikinci kısımda ise; araştırmanın amacı ve önemi, araştırmanın problemi ve hipotezlere yer verilecektir.

1.1.1 Sosyal Dışlanma Kavramı

Sosyal dışlanma kavramsal olarak 1970 yıllarında başlayan ekonomik krizle yaşanan gerilemelerden sonra popülerleşen bir kavram haline gelmiştir. 1990 yıllarında yaşanan ve daha da belirginleşen küreselleşme etkisiyle, sosyal politika literatürü içinde yerini almış olup kimi zamanda yoksulluk, yoksunluk, sınıf altı, ayrışma kavramlarıyla tanımlanmıştır (İşlek, 2014). Sosyal dışlanma olgusunun bütün ülkeleri kapsayan sorun haline gelmesi küreselleşme sürecinin başlamasıyla beraber olmuştur (Sapancalı, 2003). Sosyal Dışlanma kavramı, birey ile toplum arasında bütünleşme sağlayan kültürel, sosyal, siyasi ve ekonomik anlamda birçok sistem bütününden kısmi yoksun olma ya da tamamen yoksun olmak şeklinde açıklanabilen süreçtir (Hoban, 2019). Sosyal dışlanma kavramıyla anlatılmak istenen aslında, kişilerin içerisinde oldukları ekonomik ve toplumsal yaşamda kendilerine bir yer bulamaması, bunun sonucunda kendilerinin bir şekilde toplum içerisinde görünmez bir konumda olmalarıdır. Küreselleşme durumunun günden güne artması ile rekabet edememe durumu olmuş, maddi ve manevi olarak toplumdaki kopma, yeni oluşturulan ilişkilerde dışarıda kalma durumu oluşmuş ve kişiler kendilerini kötü hissetmiştir (Hekimler, 2012). Sosyal dışlanma kavramı güvencesizlik, işsizlik gibi nedenlerden dolayı toplum ile bütünleşme sağlanamamasından toplum ile birey arasındaki bağlantıların zayıflaması, toplum içerisinde kendine yer bulamamaya yönelik hem öznel hem de nesnel kriterlerle belirlenmesi hedeflenen karışık sürecin tümünü ifade eder. Bazı grupların dışarıda kalması sonucunda toplumsal bütünleşmenin gerçekleşmemesi, kişilerin temel gereksinimlerinin karşılayamaması, geleceği hakkında umutsuz sosyal, ekonomik ve siyasal haklarından mahrum olmasıyla açıklanmaktadır (Tunca, 2010).

İlk kez sosyal dışlanma kavramı, Fransa'da dezavantajlı denilen gruplarla devlet tarafından sosyal güvenlik sisteminden faydalanamayan bireylere kullanılmıştır (Doğan, 2014). Sosyal bağlar arasında kopukluk olması olarak tanımlanan kavram,

toplum içerisindeki bireylerin dayanışma becerisine gönderme yapar. Sosyal dışlanma, kişilerin içerisinde bulunduğu topluma hepten katılamamasından dolayı kişilerin veya grupların dışlanması süreci diye ortaya konulabilir (De Haan, 2000). Sosyal dışlanma kavramı, bazen toplum içerisindeki sosyal bütünlüğün tam olarak gerçekleşemediği zamanlarda grupları içerisine kapsamayacağı şekilde katman katman bir yapıya sahiptir diye düşünülmektedir (Sapançalı, 2005).

Toplumumuzda bazı grup içerisinde yer alan bireylerin sosyal dışlanma olgusuna maruz kalması yüksektir. Mesela; ırk, din, dil, sınıf, toplumsal cinsiyet vb. farklı nedenlerden dolayı dezavantajlı konumuna getirilen bireylerin sosyal dışlanmaya maruz kalmaları yüksek bir ihtimaldir. Sosyal dışlanmayı ilk kez kavram olarak kullanmış olan Rene Lenoir, sosyal olarak dışlanmış olanlar gruplarına işsizleri, aileleri, yaşlıları, suçluları, tek ebeveynli aileleri, bedensel ve zihinsel engeli olan bireyleri katmıştır (Köten ve Erdoğan, 2014).

1.1.1.1 Sosyal Dışlanma Kavramının Tarihsel Gelişimi

Sosyal dışlanma kavramı eski bir kavramdır. Hindistan'da kast sistemindeki bireyler, Roma içerisindeki mahkûmlar, sürgüne gönderilmiş kişiler, azınlığın olduğu yerlerde yaşamlarını devam ettirenler, köleleştirilenler, yabancılar geçmiş zamandan bugüne dek sosyal dışlanma olgusuyla karşılaşmış kişiler ya da gruplardır (Biçerli, 2016). 1980 yıllarında sosyal dışlanma dediğimiz olgu, kendini daha fazla göstermiştir. Fransa içerisindeki bazı gruplar sosyal sorunlarla karşı karşıya kalmıştır ve bunun sonucunda sosyal dışlanma kavramının güçlenmesinde aktif rol almıştır (Özhasar, 2013).

Zaman içerisinde sosyal dışlanma olgusu başka ülkeler içinde de kendisini hissettirmiştir. Sosyal dışlanmanın en önemli sosyal sorun olarak görülmesi İngiltere içerisinde Sosyal Dışlanma Birimi'nin kurulmasıyla olmuştur. Sanayi devrimini sonrasında İngiltere içerisinde yoksul kişilerin sayıca artması gözlenmiştir. Bunun sonucunda İngiltere içerisinde toplumsal olarak bir uyum yakalamak, bu uyumu sürdürebilmek tehlikeli olmaya başlamıştır. Toplumsal uyumun ve birlikteliğin sağlanabilmesi adına devletin müdahale etmesinin şart olduğu görülmüş ve sosyal politikaların fazlaştırılması talep edilmiştir (Erol, 2013). Dinamik bir yapıya sahip olan sosyal dışlanma kavramı, toplum yapılarında görülen değişimleri toplumda yer

alan kişiler üzerinde gözlemlene olanağı sağlar. Bu görülen değişim yalnızca dışlananlar üstünden ele alınmaz, dışlananlar kadar dışlayanların da sosyal dışlanma için önemi fazladır. Fransa sosyal güvenlik sistemi içerisinde aktifleşerek barınamayan marjinal bazı grupları açıklayabilmek ve bu gruplar içerisinde görülen yoksulluk ile işsizlik faktörlerini ortaya koyabilmek için kullanıldığı görülmüştür. Avrupa Birliği sosyal dışlanma kavramını, bazı grupların veya bireylerin toplum içerisinde bütünleşme durumlarının tam anlamıyla sağlanamaması, bütünleşme durumlarını engelleyen birtakım süreçler olarak ifade etmiştir (Dedeoğlu ve Gökmen, 2011).

Sosyal dışlanma olgusuyla ilgili yapılan analizlerde pasif dışlanma ile aktif olarak dışlanma olarak iki ayrım vardır. Aktif dışlanma, mülteciler ile göçmenler için hem siyasal hakları hem de siyasal yetkinliklerinden yoksun bırakılmaları durumudur. Eşitsizlik ile ayrımcılık durumu doğrudan dışlanma durumuna sebep olmuyorsa bu duruma da pasif dışlanma denilebilir. Bu duruma, ekonomik iktidarsızlıktan yaşandığı herhangi dönemde yaşanan yoksulluk ve bu yoksulluk sonucunda bütünleşememe durumları örneklendirilebilir (Doğan, 2014). Avrupa Topluluklarında ekonomik bir yapılanma olduğu kadar sosyal yapılanma da vardır. Sosyal bütünleşmenin sağlanması için piyasa yoluyla hem ekonomik yapı hem de sosyal bütünleşmeyi sağlamak hedeflenmiştir. Sosyal alan içerisinde üzerinde durulan en önemli yapı sosyal dışlanmanın önlenmesi için mücadeledir (Sapancalı, 2005).

Dışlanma ve mücadele alanlarında belirli bazı özelleşmiş grupları kapsayan faaliyetler Avrupa'da gerçekleşmiştir. Yaşlılar, işsizler, engelli bireyler, tek ebeveyni olan aileler vb. gibi belirlenen kesimleri içine alan sosyal alan uygulamalarında 1970 yıllarından sonra artış gözlenmiştir. Yoksullukla ilgili yapılan çalışmalarda artış olup, bu artışa bağlı AB içerisinde yoksullukla mücadele sosyal dışlanma olgusu önemli problem olarak ele alınmıştır (Sapancalı, 2005).

1.1.1.2 Sosyal Dışlanmanın Boyutları

Sosyal dışlanma kavramı birçok yönlü kavramdır ve yalnızca ekonomik kökenli değildir, sosyal dışlanma kavramı kültürel, sosyal, ekonomik, siyasal olarak farklı boyutları da kapsar. Böyle bakıldığında sosyal dışlanma kavramı oldukça karışık bir kavramdır. Bir boyutta yaşanan dışlanma, diğer tüm boyutları da etkiler. Sosyal boyut denildiğinde, kişinin toplum ile olan sosyal ilişkilerine bakılır. Ekonomik boyut özel

olarak gelir düzeyinin olmaması ve işsizlikten oluşur. Kültürel boyut ise kişinin arzu etmiş olduğu yaşam koşuluna sahip olup olmadığına bakılır. Son olarak, siyasal boyut kişinin vatandaşlık hakkını kullanıp siyasal yaşamında ne düzeyde söz söyleme hakkını elde ettiğine bakılır. Sosyal dışlanma kavramının bu üç boyutunun anlaşılması, kavramın çok net olarak ortaya konulmasını sağlamak için önemlidir. Sosyal dışlanma kavramının üç farklı boyutu da birbirini tamamlayan, birbirini destekleyen kavramlardır (İmanlı, 2018).

1.1.1.3 Sosyal Dışlanmanın Sosyal & Kültürel Boyutu

Sosyal boyutta ele alınan bireylerin toplum içerisindeki sosyal ilişkilenmeleridir. Bu boyut içerisinde özellikle toplum ve grup ile kişi arasında bir bütünleşme olarak ifade edilir (Doğan, 2014). Gruplar ile kişilerin toplum içerisinde yer almasının engellendiği bunun sonucunda kişilerle toplum arasında bir bütünleşmenin gerçekleşmediği durum yaşanır ve böyle durumlarda dışlanma kavramı varlığını hissettirir. Sosyal hizmetlerden dışlanma, mekânsal yerlerden dışlanma, kültürel olarak dışlanma vb. durumlar toplumsal dışlanma olarak ortaya çıkar (Şimşek, 2020).

Sosyal dışlanma kavramının kültürel boyutunda ortaya konmak istenen herhangi bir ekonomik gerekçe olmaksızın kişi ya da grupların toplum içerisinde arzuladıkları yaşam koşullarından yoksun olmalarıdır. Kişilerin bazı farklılıklar sebebiyle toplum içerisinde gerçekleşen etkinliklere katılım sağlayamamaları ile negatif birçok yaptırımlara uğramaları ortaya konulur. Sosyal dışlanma kavramının kültürel boyutu, sosyal hiyerarşi yapılanmasının sosyal dışlanma kavramının ortaya çıkmasına sebep olması olarak da farklı şekilde ortaya konulabilir (Hoban, 2019).

1.1.1.4 Sosyal Dışlanmanın Ekonomik Boyutu

Sosyal dışlanmanın ekonomik boyutuyla odaklanılan temel problem bir gelirden mahrum olmak ile işsizliktir. İşsizlik en önemli sosyal problem olup, enformel sektör içerisinde iş ve işleyişin de niteliklerinin öneminin olmasıdır (Yılmaz, 2008). Sosyal dışlanma kavramının ekonomik boyutu içerisinde, bazı kesimlerin çeşitli mal ile hizmetlere ulaşabilmesi olasıyken bazı kesimlerin aynı mal ile hizmetlere ulaşım sağlama konusunda zorluk yaşaması ya da ulaşamaması durumudur (Hatipler, 2019).

Ekonomik olarak dışlanma söz konusuysen bazı grupların mal ve hizmet desteğine ulaşım sağlama konusunda bir engel yokken, bazı gruplar için bu hizmetlerin erişiminde yetersizlik ve kısıtlılık söz konusudur. Hem iş gücü hem de istihdam kaynaklarından dışlanmış olan kişi veya kişiler kendileri için temel gereksinimleri elde etmede zorlanmaktadır (Doğan, 2014).

1.1.1.5 Sosyal Dışlanmanın Siyasal Boyutu

Siyasal dışlanma boyutu, toplumsal karar verme süreçlerine tam olarak katılım sağlayamama, siyasal haklarına erişim konusunun sınırlandırılması ile hukuki haklardan yeteri kadar faydalanamama olarak ifade edilir (Şahin, 2020). Bireylerin sosyal yaşantılarında vatandaşlık haklarından yararlanması ve bu sayede siyasal yaşamda fikir sahibi olmasının veya belirli bazı örgütlenme içerisinde yer edinme durumlarının engellenmesi neticesinde siyasal dışlanma yaşanmış olur. Yoksul gruplar veya yoksulluk yaşayan kişilerin siyasal alan içerisindeki uygulamalar noktasında dışlanmış olmasıyla bu kişi ya da grupların karar verebilme süreçlerinin bir başkası ya da başkaları tarafından kontrol ediliyor olması söz konusu olmaktadır (Doğan, 2014).

Siyasal dışlanma kavramı siyasal boyutta, kanun önünde eşit olma, fırsat eşitliği, sosyal güvenlik gibi belirli hakların erişiminde kendini göstermektedir. Dışlanma olgusuyla karşılaşan kişiler siyasal güç kaynaklarından mahrum oldukları için siyasal güç kaynaklarından dışlanmış durumdadır. Siyasi gücü eline almış olanların, siyasal gücü ellerinde tutmaları ve bu gücü ellerinde bulundurmamaları dışlamasıyla siyasi tüm süreçlere katılmaları da sınırlandırılmaktadır (Özhasar, 2013).

1.1.1.6 Dışlanmaya Gösterilen Tepkileri Ele Alan Görüşler

Kişiler, diğer kişilerin kendilerini algılama biçimlerini, kendilerini nasıl algıladıklarını ve ne hissettiklerine önem verirler (Smart Richman ve Leary, 2009). Yani başkası tarafından kabul alan, ilgi gören ve onaylanan kişilerin tepkileriyle, başkası tarafından reddedilen, ilgisiz karşılanan, onay almayan kişilerin tepkileri arasında farklılık olacağı açıktır (Williams, 2002). Buradan yola çıkarak, sosyal dışlanma kavramına evrimsel bir açıdan araştıran kuramcılar, reddedilme kavramıyla ilgili sosyal durumlar içerisinde verilen tepkileri açıklayacak farklı kuramlar ortaya koymuşlardır. Bazı kuramlar sosyal dışlanmayla karşılaşan kişilerin tepkisiz kalacaklarını savunurken

(Baumeister ve ark., 2002; Twenge ve ark., 2002), bazı kuramlar sosyal olarak olumsuz ya da olumlu güdüşel davranışlarla açıklanabileceğini (Smart Richman ve Leary, 2009), bazı kuramlar ise ilk anda ortaya çıkan reflekse benzeyen tepkileri esas alan çerçeveler ortaya koymuştur (MacDonald ve Leary, 2005; Williams, 2007), sosyal dışlanmayla karşı karşıya kalındığında kişilerin verdiği tepkilerin ortaya çıkış zamanları açısından açıklayan model ortaya koymuştur. Bundan sonraki kısımda dışlanma kavramına verilen tepkiler kuramlarla açıklanacak ve Williams'ın modeliyle aktarılacaktır.

1.1.1.6.1 Bilişsel Yıkım Teorisi ve Donukluk Hipotezi

Baumeister ile arkadaşlarının (2002) Bilişsel Yıkım Teorisi, dışlanma olgusunun bilişsel yıkımla birlikte tepkisizliğe yol açtığını ifade eden en temel kuramlardan biridir. Bilişsel Yıkım Teorisi ve Duygusal Donukluk Hipotezi modeli farklı araştırma bulguları ile çeşitli fikirlerle desteklenmiştir. Mesela, Twenge, Catanese & Baumeister (2002), kişiler için dışlanma deneyimlerinin fazlasıyla yıkıcı olduğunu, bu yüzden kişilerin dışlanmayla ilgili bilgileri işleme stratejileri noktasında yeterli bir şekilde yürütemeyeceğini ifade etmişlerdir (Twenge ve ark., 2002). Baumeister & DeWall (2005), dışlanmayla karşı karşıya kalmış olan katılımcıların duygulanımlarında herhangi bir değişiklik göstermemeleriyle sosyal dışlanmanın duygusal olarak donukluğa (emotional numbness) sebep olmasıyla açıklamışlardır (Baumeister ve DeWall, 2005). MacDonald & Leary (2005), bahsedilen duygusal donukluk için kanıt niteliğinde, dışlanmaya maruz kalan kişilerde duyarsız davranışlar görüldüğünü, sosyal çoğu hayvanın dışlanma sonrasında fiziksel olarak yaşanan acıya karşın donukluk halinde, anesteziye girip girdiklerini belirtmiştir (MacDonald ve Leary, 2005).

1.1.1.6.2 Sosyal Acı Kuramı ve Acı Örtüşme Teorisi

MacDonald & Leary (2005) geliştirmiş olduğu Sosyal Acı ve Eisenberger ile Lieberman'ın (2005), geliştirmiş olduğu Acı Örtüşme Teorisine bakıldığında hem fiziksel acı hem de sosyal acı aynı nörolojik sistemlerle tespit edilir (Eisenberger ve Lieberman, 2004; MacDonald ve Leary, 2005). Teorilere bakıldığında, sosyal acıyla fiziksel acı kişinin sağ kalmasına yönelik tehdit içermektedir. Bunun için yalnızca bir sistemle iki acının da tespit edilerek, giderilebilmesi için gerekli kaynakları kullanıma

sunmak sağlanmıştır. Panksepp (1998), benzer şekilde açıklamada bulunmuş insanın evrimsel sürecinde ilk olarak tehditlere ve fiziksel durumlara tepki göstermeyi sağlayan hormonal ve nöral sistemlerin süreçte evrildiğini, sonralarda ise sosyal tehdit durumuna tepki verebilme görevini zaten hazır olan sistemlerin üstlendiğini söylemiş ve yeni sistemlere de ihtiyaç olmadığını ifade etmiştir (Panksepp, 1998). Üç kuramcının söylediklerine bakıldığında, hepsine göre iki farklı tespit sistemi evrimi yerine bu iki acı çeşidini de tespit edebilen tek bir tane sistemin evrilmesi evrimsel açıdan büyük bir avantajdır. Sosyal Acı Teorisi'yle ortaya konan her iki acı türünde birbirine benzeyen nöral sistem hareketliliği şeklinde evrilmiş olmasının başka evrimsel açıdan avantajıysa beyin tarafından sosyal acı duyulduğu sırada fiziksel acıyı duyduğu anlardaki gibi tepkiler vermesi ve dikkatini dışlanma tehdidi durumuna odaklaması, bunun sonucunda da sağ kalmayı sağlamasıdır (MacDonald ve Leary, 2005).

1.1.1.7 Williams'ın İhtiyaç Tehdidi Modeli

Kişilerin dışlanma tehdidini algıladıktan sonra hissetmiş oldukları acılarla baş edebilmek için farklı stratejik yollar denedikleri araştırmacılar tarafından ortaya konmuştur. Bu farklı stratejiler olumlu birtakım sosyal davranışlar yaparak, grupla özdeşimi artırma ya da farklı sosyal bağlantı oluşturma (Major ve Eccleston, 2004), kendini tekrardan beğendirme çabası, bilişsel ve duygusal olarak kendini kapatıp ortamlardan uzak durma (Smart Richman ve Leary, 2009), ya da saldırganlık davranışları olabilmektedir (Williams, 2009).

Williams'ın 2007 yılında geliştirmiş olduğu İhtiyaç Tehdidi Modeliyle dışlanmaya karşı gösterilen tepkilerin, tepkilerin ortaya çıkmasına dayanarak üç evre içerisinde ele alınmasını ortaya koymuştur. Bu 3 evre, otomatik tepkiler evresi, yansıtıcı evre ile vazgeçme evresi olarak adlandırılmıştır. Williams'ın modelindeki ilk evre olan otomatik tepkiler evresi, dışlanma olgusuyla karşı karşıya kalındığı anda veya dışlanma deneyiminin hemen ardından gelecek birkaç dakikadan oluşur. Bu evre yaşandığında kişi henüz koşullarını değerlendirmeden, baş etme stratejilerini düşünmeden psikolojik tehdit ile psikolojik acıyı hisseder. İkinci evre olan yansıtıcı evre ise, otomatik tepkiler evresine nazaran geç ortaya çıkmış tepkilerin görüldüğü evredir. Kişi bu evrede mantıklı düşünebilmeye, tehdit olarak algıladığı ihtiyaçlarına yönelik baş edebilme becerilerini de ortaya çıkarmaya başlamıştır. Son evre olan

vazgeçme evresi, süreklilik gerektirecek bir şekilde dışlamaya hedef olmanın sonucu olarak ortaya çıkmış olan tepkilerin görüldüğü dönemdir. Vazgeçme evresinde psikolojik problemler süreklilik göstermeye başlamıştır ve dışlanmayla baş edebilme becerilerinde zayıflamalar görülmektedir.

1.1.1.7.1 Otomatik Tepkiler Evresi

Williams (2007) tarafından geliştirilmiş olan bu model dışlanmaya karşı ortaya çıkan ilk tepkiler dışlanmanın yaşandığı an ya da dışlanmanın yaşanmasından sonraki ilk anlarda refleks şeklinde ortaya çıkmıştır (Williams, 2007). Pek çok araştırmacının da üzerinde durduğu evrede, fiziksel olarak hissedilen ağrıya denk olarak tanımlanmış sosyal bir acı duyumsamayla verilen duygusal tepkiler (üzüntü ve öfke vb.) ortaya çıkmaktadır. Bunun yanı sıra anlamlı varoluş ihtiyacı, ait olma ihtiyacı, kontrol ihtiyacı, olumlu bir benlik değerine sahip olabilme ihtiyacı gibi psikolojik ihtiyaçları tehdit ettiği gözlenmiştir (Baumeister ve Tice, 1990; Williams ve ark., 2000; Leary, 2001; Eisenberger ve ark., 2003; Warburton ve ark., 2006; Hutchison ve ark., 2007; Williams ve Carter-Sowell, 2009).

1.1.1.7.2 Duygulanımdaki Değişiklikler

Bireylerin herhangi bir grup içerisine kendini ait hissetmesi, bireylerin olumlu duygulanımlarını arttırdığını; ait olma hissiyatının azalması durumundaysa olumsuz duygulanımlarının yükseldiği ortaya konmuştur (Lakin ve Chartrand, 2003). Ait olma hissini baltalayan sosyal dışlanma deneyimi, olumlu olan duygulanımın düşmesi ile olumsuz duygulanım artışına sebep olmaktadır (Williams ve ark., 2000; Smith ve Williams, 2004; Warburton ve ark., 2006; Williams, 2009; Williams ve Carter-Sowell, 2009).

1.1.1.7.3 Temel Psikolojik İhtiyaç Tehdidi

Kişilerin olumlu benlik değeri algısına sahip olması (Steele, 1988), hayatları üstünde kontrolünün kendilerine ait olması algısı (Seligman, 1975), hayatlarında anlamlı varoluşuna sahip ve bu varoluşu korumaya, arttırmaya ihtiyaç içerisindedirler (Greeneberg ve ark., 1986).

1.1.1.7.4 Ait Olma İhtiyacı

Önceki kısımlarda bahsedilen insanların bir gruba ait olma isteklerinin arka planında hayatta kalabilme başarılarını arttırmaya yönelik bir amaç vardır (Williams, 2009). Baumeister & Leary (1995), insanların güçlü ait olma ihtiyaçlarına sahip olmalarıyla reddedilme hissinden daha fazla negatif etkilenmeleri, insan dışındaki sosyal varlıklardan farklılaşmıştır der. Ait olma ihtiyacı, araştırmacılara göre, kişilerin davranışlarının temelini oluşturan motivasyon kaynağıdır ve oldukça önemlidir. Maslow (1943)'e bakıldığında eğer ait olma ihtiyacı karşılanmazsa sosyal kaygı, yalnızlık, depresyon gibi pek çok psikopatolojik rahatsızlığın ortaya çıkacağını söyler ve bunlara sebebiyet verecek kadar önemli olduğunu ortaya koyar.

Sosyal dışlanma, aidiyete yönelik işaretleri yok etmektedir. Diğerlerince fark edilmeme, başkalarıyla birlikte olamama, başkaları tarafından fark edilse de herhangi bir yanıt alamıyor olma kişilerin kendisi ve diğerleriyle arasında ayırım ve kopma olduğunu hisseder ve bunu hissetmesi de kişilerin hem ait olma ihtiyaçlarını hem de iyi oluşlarını tehdit eder (Leary, 2001; Williams, 2009).

1.1.1.7.5 Olumlu Benlik Değeri İhtiyacı

Williams (2007), dışlanma sonrasında tehdit edilen ikinci psikolojik ihtiyacın olduğunu ifade etmiştir. Sosyal benlik değeriyle olumlu benlik değeri, kişilerin başkaları tarafından değerinin anlaşıldığı inancını taşır (Williams ve Zadro, 2005). Başkalarının kendilerine yaptığı değerlendirmeleri içselleştirme düzeylerine bağlı olarak kişilerin olumlu benlik değeri düzeyleri de değişir (Crocker ve Major, 1989).

Williams (2009)'a göre, dışlanmaya maruz kalan kişi, dışlanmış olmasının nedenlerini bilemeyecek ve kendine göre açıklamalar bulmaya çalışacaktır. Genellikle nedenleri düşünürken kendini suçlayacak şekillerde (bencilliği, kötülüğü ya da uygunsuz davranışları gibi.) olacaktır. Sonuçta kişinin dışlanmış olmasını çevresel faktörlerden ziyade kişisel özelliklere atfetmesi sonucunda kişilerde çaresizlik, değersizlik ve zayıflık duyguları görülecektir (Maslow, 1943).

1.1.1.7.6 Anlamli Varoluş İhtiyacı

Yok sayma ve görmezden gelme dışlanma kavramı içerisinde dışlanan kişiye yöneliktir. Bu deneyimlerse kişilerin göze çarpmadıklarını ve fark edilemeyecek kadar değersiz olduğunu gösterir (Williams, 2007). Williams (2009), yok sayılma deneyimi kişilerin anlamlı varoluş ihtiyaçları için bir tehdit oluşturur .

1.1.1.7.7 Kontrol İhtiyacı

Sosyal dışlanma sonucunda tehdit edildiği savunulan dördüncü psikolojik ihtiyacın kontrol ihtiyacı olduğu söylenmiştir (Ruggiero ve Taylor, 1997). Kontrol ihtiyacı, kişilerin çevrelerine karşı kontrole sahip olabilmelerine olan ihtiyaçlarını ifade eder (Seligman, 1975). Bu ihtiyacın temelinde kişilerin eylemleri ve eylemlerinin sonuçları arasında ne gibi bir ilişki olduğunu bilmelerine yönelik duydukları arzu vardır (Dépret ve Fiske, 1993).

Sosyal dışlanmanın sonucunda kişilerin sosyal çevreleri üzerinde kontrol sahibi olmaları ihtiyacını yıklar; nedeni ise, dışlanan kişinin artık, kendisini dışlamış olana erişimi olmaması, kendisini dışlamış olan kişilerle durumu tartışmamaktadır ve kendisini dışlamış olanlarla arasındaki iletişim kontrolünü kaybetmiş görmesidir (Williams, 2009). Dışlanmış olan kişi kontrolü kaybetmiş olmasıyla etkileşimi devam ettirebilecek kontrol gücünü dışlamaya katılan kişilerin ellerine geçmiştir (Leary, 2001).

1.1.1.7.8 Yansıtıcı Evresi

İhtiyaç tehdidi modeline bakıldığında sosyal dışlanma olduğu anda ve ertesinde hemen görülen tepkilere nazaran daha da geç açığa çıkacak tepkilerin olduğu evreye yansıtıcı evre denir. Yansıtıcı evre dönemi, kişilerin dışlanma deneyimlerini anlamlandırmaları, değerlendirmeleri, deneyimin öneminin anlaşılmasına başlanması evresidir (Williams, 2007).

1.1.1.7.9 Duygusal & Bilişsel Tepkiler

Sosyal dışlanma, kişileri yeni sosyal bağlantı kurabilme, grup içerisindeki sosyal desteğin hissedilmesi, bilgi edinebilme gibi olanaklardan yoksun etmektedir. Bundan dolayı, dışlanma deneyiminden kısa bir süre sonrasında öz-yeterlilik düşecektir (Aron ve Aron, 1997). Kişilerin dışlanmış oldukları grupların dışında başka farklı gruplar tarafından ya da kişiler tarafından isteneceğine yönelik şüpheleri oluşmaya başlar (McLaughlin-Volpe ve ark., 2004; Williams, 2009).

1.1.1.7.10 Davranışsal Tepkiler

Dışlanma sonrasında kısa bir zaman içerisinde davranışsal tepkiler açığa çıkar. Sosyal kaçınmacı, olumlu ve olumsuz davranışlar diye gruplandırılmaktadır (Smart Richman ve Leary, 2009). Sosyal dışlanma deneyiminin saldırgan davranış gösterilmesine yol açmasını Twenge ve arkadaşları (2007), dışlanmanın kişiyi agresiflik ve bencillikten alıkoyacak sosyal sınırların yok edilmesi olarak betimlemiştir. Baumeister ve Dewart, başka bir bakış açısıyla dışlanmanın saldırganlaşmaya sebebiyet vermesini kişilerin kendilerini ayarlayabilme becerileriyle bilişsel becerilerinin zayıflamış olmasına bağlamaktadır (Baumeister ve DeWall, 2005).

1.1.1.7.11 Vazgeçme Evresi

İhtiyaç Tehdidi Modeli'ne bakıldığında sürekli bir şekilde sosyal dışlanma mağduru olan kişiler uzun zamanlar psikolojik acılar çekmiş olup temel olan psikolojik ihtiyaçları tehdidi ile baş edebilmek zorunda kalmıştır. Aynı kişiler, birçok zaman temel olan psikolojik ihtiyaçları telafisini yapmaya çabalasalar da uzunca süre baş edebilme mekanizmalarını sürdüremeyerek bu becerilerini zayıflatmıştır. Kişiler bu süreçlerde temel olan psikolojik ihtiyaçları tatmini yapabilecek yol bulamamış olursa değersizlik, depresyon ve çaresizlik duyguları açığa çıkacak ve bunun sonucunda kişiler toplumdan uzaklaşacaktır. Bu yüzden Williams uzunca süreler dışlanma deneyiminin sonuçlarının ele alınmış olduğu bu evreye vazgeçme/teslim olma evresi şeklinde tanımlamıştır (Williams, 2007; Williams, 2009).

1.1.2 Algılanan Sosyal Destek Kavramı

Algılanan sosyal destek, kişinin sosyal desteklenme davranışlarını alabilmesine dayanan bir beklenti ile destek gördüğüne yönelik algısıdır (Demirtaş, 2007). Bu kavram, bireyin ihtiyaç duyduğu anda destek alabilme kaynaklarının var olmasıyla birlikte bireyin aldığı sosyal destekten ziyade algıladığı sosyal destek düzeyi bireyin psikolojik olarak daha sağlıklı hissetmesinde belirleyicidir (Stokes, 1985). Algılanan sosyal destek kişilerin kendilerine biçmiş olduğu değerdir. Kişi kendisini değerli görüyor, gerekli durumlarda ne kadar desteklenmek istiyorsa o kadar güvende hisseder ve o kadar mutlu olur tam tersi kişi kendisini sosyal ilişkilerinde yetersiz hissediyorsa veya sosyal ilişkileri bozulduğunda değersizlik duygularıyla kaygıyı fazlaca hisseder (Özgür, 1993). Kişinin destek kaynakları ya da kendisi değiştiğinde var olan sosyal destek kaynakları da değişebilir. Eşler arasında olan tartışmalar, ailedeki üyelerin iş kaybı, sosyal beceriden yoksun olma, göçler, ailenin onaylamadığı etnik kökene sahip bireyle birliktelik, hastalık, aileden birinin ölümü, yardım etme konusunda bilgisizlik vb. durumlar kişilerin sosyal desteklenme düzeylerini düşürür (Yıldırım, 1997).

Kişinin algıladığı sosyal destek konusunda memnun olmaması, hem akıl sağlığının hem de fiziksel sağlığının iyi olmamasıyla ilişkilidir (Vandervoort, 1999). Aile bireyleriyle arkadaşlar, öğretmenler kişilerin desteklenme alanında olduğunda kişilerin psikolojik sağlıkları ve fiziksel sağlıkları önemli yer almaktadır (Çakır ve Palabıyıkoglu, 1997). Sosyal destek kavramını iki başlıkla açıklayan bazı yaklaşımlar bulunmaktadır. Resmi destek sistemiyle resmi olmayan destek sistemidir. Resmi olmayan destek sistemini bireyin yakınındaki çevresi, akrabaları, eşi, arkadaşları ve komşuları oluşturmaktadır. Resmi destek sistemini ise, yardım kuruluşları, bu kuruluşlar içerisinde çalışan uzmanlar, eğitim kurumları bulunmaktadır (Eylen, 2001).

Algılanan Sosyal Destek Ölçeği geliştirilirken geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarında sosyal destek kavramının kuramsal zemininin Lewin'in davranış tanımıyla Alan Kuramı'na dayandığı aktarılmıştır. Çevrenin fonksiyonu diyerek tanımlanmış olan davranış, bireysel ile çevresel faktörler etkisindedir. Bu kavram içerisindeki çevre, düşünülen fiziksel çevreyle oldukça farklıdır. Kişilerin içerisinde yer edindikleri psikolojik bir çevredir, sosyal destekten burada bahsedilir. Psikolojik çevre içinde hem değişiklik yapılmasına hem yeni davranış edinilmesine hem de olumsuz görülen davranışların ortadan kaldırılmasına yardımcı olacağı öngörülmektedir. Kişilerin

sosyal destek olanaklarını aileleri, öğretmenleri, komşuları, arkadaşları, çevrelerinde bulunan gruplar ve içerisinde yaşamını sürdürdükleri toplum meydana getirmektedir (Yıldırım, 1997; Yıldırım, 2007).

1.1.3 Ait Olma İhtiyacı

Ait olma ihtiyacı birden fazla kuramcılar tarafından temel gereksinim diye açıklanmıştır. Bowlby, kişilerin hayatta kalması için yakın ilişkiler kurması gerektiğini söylemiş ve bunu insan gelişimi için temel olarak nitelendirmiştir. İnsan gelişiminde duygusal ve yakın bağların gelişmesinin önemli olduğu ve bireylerin öncelikli olarak aile içerisinde bağlarını kurma ihtiyacı olduğunu ifade etmiştir (van Ecke ve ark., 2006). Sosyalleşme ihtiyacıyla dünyaya gelmiş olan birey, kendisinden başkalarıyla ilişki kurma gereksinimindedir (Tezcan, 1985) ve başkalarıyla sürekli olarak etkileşimindedir. Kişinin bu sosyalliği içerisinde yer aldığı toplum ile sağlıklı ve uyumlu etkileşimler kurabilmesini gerektirir (Gökçener, 2010). İkili ilişkilerin parçası olma gereksinimi, hem iş yaşantısı gibi yaşamın farklı diğer durumlarına uyum sağlamayı hem de yakınlık geliştirmeyi sağlamak açısından önemlidir (Shifron, 2010). Toplumsal ve bireysel ihtiyaçlar, kişilerin toplumsallaşabilmesini zorunlu hale getirmektedir (Tezcan, 1985). İnsanların var olabilmelerinin dışında yaşam standartlarının önemli hale gelmesi, kişilerin ihtiyaçlarının karşılanma derecesinin de önemini arttırmıştır. Maslow'un (1943), söylediğine göre, kişilerin güvenlik ihtiyaçlarıyla fizyolojik ihtiyaçlarının karşılanması sonucunda, kişiler başkalarıyla yakın ilişki kurmak istemekte ve bir gruba dahil olmak istemektedir (Boeree, 2006). Kişilerin bu anlamda daha huzurlu, verimli ve mutlu olmasının sebebi öncelikli olarak fiziksel ihtiyaçlarının karşılanması sonrasında ise psikolojik ihtiyaçlarıyla daha üst düzeydeki ihtiyaçlarının karşılanmasıdır (Deveci, 2011).

Ait olma ihtiyacı kavramı birçok kuramcılar tarafından temel gereksinim diye ele alınmıştır. Bowlby, insanın gelişiminde öncelikli şartın hayatta kalmaya devam edebilmesi için yakın ilişki kurmasının gerekliliğinden bahsetmiştir. İnsanın gelişiminde temel olanın yakın ilişki ve duygusal bağlar olduğunu ve kişilerin öncelikli olarak bir aile ilişkisi kurmaya ihtiyaç içerisinde olduğunu söylemiştir (van Ecke ve ark., 2006). Ait olma duygusu varlığının yanında, nasıl doyurulabildiği de önemlidir. Eğer bir kişi ergenlik döneminde toplumda kabul edilebileceği alanlarda ve kabul edilebileceği şekillerde, sosyal olarak bir grup parçası haline gelmezse, bu ihtiyacı

farklı ortamlar ve gruplar içerisinde doyum sağlama ihtiyacında olur (Duru, 2007). Bir gruba dahil olabilme isteğiyle kişiler, çok riskli davranışları bile gerçekleştirebilmektedir. Ait olmanın sağlıklı bir duygu olması açısından üniversite dönemi önemlidir. Genç yetişkinlik başlangıcı ve ergenlik sonu olarak görülen bu dönem içerisinde kişiler, dönemle birlikte başlamış olan kimlik, bağlılık, aidiyet ile benlik ihtiyaçlarının doyurulmasına çabalamakta (Kuşat, 2003), ve bunun haricinde yeni ve farklı sosyal çevrelere uyumlanmaya çalışmaktadır. Sağlıklı kişilerin tüm bu süreçlere uyum sağlayabilmesi, içerisinde bulunduğu mevcut durumlarına yönelik aidiyet duygularının da gelişmesi beklenmektedir.

1.1.3.1 Ait Olma Duygusuna Kavramsal Bakış

Aidiyet kavramı olarak tanımlanan ait olma duygusu 1930 yıllarında ortaya çıkmıştır (Hodgins, 2018). Bireysel psikolojinin savunucusu Adler'in savunusuna göre, dünyaya gelen her çocuk, bir başkasıyla bağlantı kurabilme becerisiyle ait olma ihtiyacıyla doğar. Birey sistemin bütünüdür. Birey aynı zamanda, topluluk, aile ve evren gibi kendisinden daha büyük olan sistemlerle etkileşimde bulunur ve iş birliği yapar. Bu sayede sistemlerin birer parçasını meydana getirir. Bireyin içerisinde bulunduğu bu sistemlerin parçası olarak hissedebilmesi için ait olma duygusu olmalıdır. Bireyin kendini ait hissetmesi, kendisini anlamlı ve değerli hissetmesine olanak sağlar ve bu sayede bireyler topluma katkıda bulunurlar. Adler psikolojik bir bozukluğa sahip olan bireylerin psikopatolojilerinin azaltılabilmesi için ait olma ihtiyacının giderilmesi için etkili yöntemler öğrenmelerinin mümkün olduğunu belirtmiştir. Ona göre ait olma duygusunun toplum ve toplumu oluşturan kişilerin ruh sağlıkları üzerinde birincil etken olduğunu belirtmiştir (Shifron, 2010).

Adler'in peşinden Maslow ortaya attığı İnsan Motivasyonu Teorisi'nde aidiyet duygusundan bahsetmiştir. İnsanların ihtiyaçlarını sıralandırmıştır. Aidiyet ile sevgi ihtiyacını güvenlik ihtiyaçları ve fizyolojik ihtiyaçlardan sonraki kademeye yerleştirmiştir. Kişilerin aidiyet ve sevgi ihtiyaçlarının güvenlik ve fizyolojik ihtiyaçtan sonrasında ortaya çıkabileceğini belirtmiştir. Önce kişilerin ait olma gereksinimi ile sevgi ihtiyaçlarının karşılanmasının gerekliliğini belirtmiştir (Maslow, 1943). Anant 1967 yılında ait olma ihtiyacının çocukların gelişiminde, sosyal ilişkilerinde, okulunda ve ruh sağlığı üzerinde önemini vurgulayarak aidiyet kavramını tanımlamıştır. Ait olma kavramının etkileşim tarafından ruhsal bir bozukluk ile ruhsal

sağlığın anlaşılmasında gözden kaçırılmış olan kavramsal halka olduğunun altını çizmiştir. Aidiyet kavramını kişilerin kendilerinin sistem için bütünleyici ve gerekli parçaları gibi hissetmeleri amacıyla sosyal isteme kişisel katılım duygusu olarak tanımlamıştır (Anant, 1967; Hagerty ve ark., 1992).

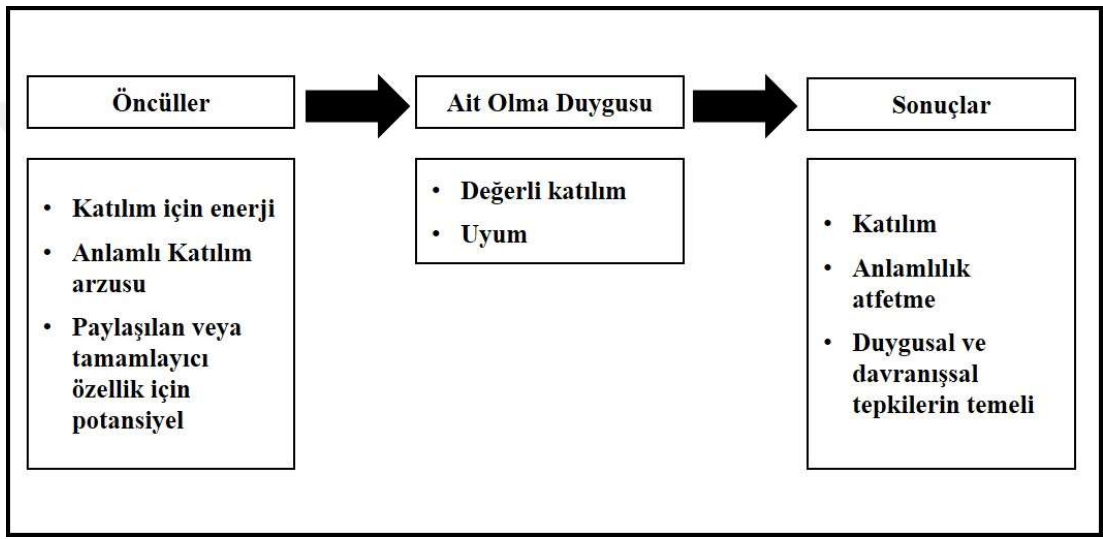
Anant yaptığı bu tanımdan sonra, ait olma duygusu psikiyatri hemşireliğinde araştırılmamış olması, ruhsal bozukluğa sahip olan kişilerle çalışılırken sıklıkla ait olma duygusunu öne çıkaran ifadelerle karşılaşılmasından dolayı Hagerty ve ark. (1992) tarafından ait olma duygusu kavram analizi yapılmıştır. Anant'ın yapmış olduğu tanımdan hareketle tümevarımsal ile tündengelimli stratejilerin kullanılmasıyla literatür taraması, görüşme analizleri, odak grup verileriyle ait olma duygusu için iki tanımlayıcı özellikten bahsedilmiştir:

- 1) Kişi, kendisinden başka insanlar, çevreler, nesnelere, gruplar, organizasyonlar ya da spiritüel boyutlarca değerli, ihtiyaç duyulan ve önemli olduğunu deneyimlemektedir.
- 2) Kişi, tanımlayıcı özellik ya da paylaşılanlar yoluyla gruplar, diğer insanlar, çevreler, organizasyonlar ya da spiritüel boyutlarla ahenk ile uyum deneyimlemektedir.

Avant ve Walker metodundan yola çıkarak yaptıkları analizde, kavramdan bahsedilmeden önce ortaya çıkması gereken olaylardan ait olma duygusunun öncüllerinin; anlamlı katılım arzusu, katılım için enerji, tamamlayıcı ya da paylaşılan özelliklerden oluştuğunu, sonuç olarak nitelendirilen, kavramın sonucunda görülen durum ya da olaylarınsa; spiritüel, psikolojik, fiziksel, sosyal katılım, katılıma bir anlamlılık atfetme, davranışsal ve duygusal tepkiler için dayanağını güçlendirme ve belirleme olduğunu belirlemişlerdir. Ait olma duygusu kavramının ise kişilerin kendilerini çevre ya da sistemin tamamlayıcı bir parçası olarak hissetmesi amacıyla o çevre ya da sisteme kişisel katılım deneyimi diye tanımlamıştır ve ait olma duygusunun iki boyutundan bahsetmiştir (Hagerty ve ark., 1992):

- 1) **Uyum: Bireyin:** özelliklerinin çevre veya sistemle tanımlayıcı diye birleştiğini algılaması.
- 2) **Değerli Katılım:** Değerli hissetme, kabul edilen ve ihtiyaç duyulan olma deneyimi.

Sonrasında ait olma duygusu ölçümü için geliştirmiş oldukları ölçüğe (Sense of Belonging Instrument-SOBI) kavramsal temelini oluşturan (Hagerty ve Patusky, 1995) ile ait olma duygusu öncülleriyle sonuçlarını kapsayan bir Ait Olma Duygusu Modeli oluşturulmuştur. Bu model kapsamında ait olma duygusu, sosyal işlevsellik, yakınlık davranışı, psikolojik işlevsellikle ilişkili hem duyuşsal bileşenlere hem de bilişsel bileşenlere sahip olan bir psikolojik deneyimdir (Hagerty ve ark., 1996) (şekil 1).



şekil 1 Ait Olma Duygusu Modeli (Hagerty ve ark., 1996)

1.1.4 Yalnızlık Kavramı ve Yalnızlık Kuramları

Her yaştaki kişiler için içerisinde olduğu sosyal ilişkilerin önemi vardır. Kişiler yaşamları boyunca diğerleriyle etkileşimde olmaya ve ilişki kurmaya ihtiyaç duymaktadır. Günümüzde, insanlar arasındaki ilişkiler pek çok sebepten dolayı bozulmaktadır. Yakın ilişkilerden mahrum kalan kişilerin sayısında sayıca artış gözlenmiştir. Yalnızlık, kişilerin yaşamını olumsuz etkilemekte ve günden güne artış gösteren önemli bir sorun olarak karşımızdadır (Kılınç ve Sevim, 2005). Kişiler sosyal durumları, yaşları fark etmeksizin yaşamlarının belirli dönemlerinde yalnızlık yaşayabilmektedir (Özkürkçügil, 1998). Kişiler diğerleriyle birlikte oldukları zamanlarda bile yalnızlığı deneyimleyebilirler. Bu yüzden, yaşanan sosyal ilişkilerde alınan doyumun düşük olması ile sosyal ilişkilerdeki yetersizlik faktörleri yalnızlığın temelinde yatmaktadır (Buluş, 1997).

Sosyal ilişkilerden yoksun olma, kişilerin yalnızlığı yaşamasına ve sonucunda da birçok soruna yol açmaktadır. Weiss 1975 yılında yaptığı bir çalışmada, kişilerin ihtiyacı olan sosyal ilişkilerinin olmaması ya da sosyal ilişkilerinin olmasına rağmen, ilişki içerisinde içtenliğin, yakınlığın ve duygusallığın olmamasına gösterilen tepkiye yalnızlık demiştir (Weiss, 1975). De Jong-Gierveld'e (1998), göre ise yalnızlık kişilerin istediği ilişkilerin kurulamaması sonucunda kendisini yetersiz hissetmesiyle oluşan ve sahip olunan kişiler arası ilişkiler ile arzu edilen kişiler arasındaki o farkın hissedilmesiyle oluşan durumdur (de Jong Gierveld, 1998). Peplau & Perlman'ın (1982) tanımıyla yalnızlık, kişilerin sosyal ilişkileri içerisinde niteliksel ya da niceliksel olarak yetersizlik oluştuğunda hoş olmayan ve yaşanan duygu diyerek tanımlamıştır (Perlman, 1982).

Türkiye'de yalnızlık kavramıyla cinsiyet, yaş, sosyoekonomik düzey ve ailenin eğitim düzeyi gibi farklı değişkenlerle ilişkisini inceleyen birçok çalışma mevcuttur (Demir, 1990; Eren, 1994; Buluş, 1996; Tan, 2000). Yalnızlık ile çeşitli değişkenler arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalarda, kendini yalnız hissettiğini belirten öğrencilerin içsel nedenlere, kendini yalnız hissetmediğini söyleyen öğrencilerin ise dışsal nedenlere yüklem yaptıklarını (Yaparel, 1984), dıştan denetimli erkek ve kız öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin içten denetimlilerden daha fazla olduğu (Yüksel-Şahin, 1991; Buluş, 1996); atılganlıkla yalnızlık arasındaki ilişkiye bakıldığında

negatif yönde, yalnızlık, depresyon ve kaygı arasındaysa pozitif yönde ilişki olduğu bulunmuştur (Özodaşık, 1989).

Özodaşık (1989), yalnızlık kavramını beş boyutta sınıflamaktadır. Bunlar;

Fiziksel Yalnızlık: Kişinin tek başına yaşaması durumudur. Kişi, çevresinden alacağı uyaranlardan yoksunlaşır ve bu durum kişilerin davranış bozukluklarının ortaya çıkmasına sebep olur. Fiziksel yalnızlık zamanla duygusal yalnızlığa evrilir.

Yabancılaşma: Kişinin içerisinde yaşadığı topluma yabancılaşması durumudur. Toplum standartlarının bu kişilere göre yanlış ya da eksiktir. Bu değerlendirme sonucunda ise kişiler yaşadıkları toplumu kabul etmezler ve benimsedikleri yaşamı kendileri sürmeye çalışırlar.

Kınama: Kişilerin yaşadığı toplumdan farklılıkları nedeniyle dışlanıp yalnızlığa sebep olması durumudur. Herhangi kişisel ya da davranışsal farklılık nedeniyle kişi, toplumdan dışlanmaktadır. Bu nedenle kişinin kendisini güçsüz hissetmesi ve zavallılık duygusu ağır basar.

Kendi Tercihıyla Gerçekleşen Yalnızlık: Bu tür yalnızlıkta kişi çevresiyle olan iletişimini kendi isteğiyle en asgari seviyede tutar ve kendi tercihiyle yalnızlık yaşamaktadır. Bu yalnızlık türü özellikle sanatçılarda ortaya çıkar ve insanlık için en büyük eserler bu yalnızlık türünde ortaya çıkmaktadır. Rus yazar olan Tolstoy, önemli eserlerini bu boyuttaki yalnızlığı tercih ederek ve kendi dünyasına odaklanarak üretmiştir. Bu yalnızlık boyutu, çok nadir sayıdaki insanların tercih ettiği ve yaşadığı yalnızlıktır.

Gerçek Yalnızlık: Bu tür yalnızlık türünde, kişi kendisini kimsesiz ve anlaşılmamış hisseder. Bu yalnızlık türünü deneyimleyen kişiler kendilerini uyumsuz, terkedilmiş fikirleri diğer kişilerle paylaşılmayan olarak düşünmektedir. Yalnızlığın bu türünde kişiler kendileriyle ilgili negatif düşünceler fazla olduğundan dolayı diğer insanların aynı şekilde negatif düşüncelerinin olduğunu düşünmektedirler.

Yalnızlık ile ilgili farklı kişilerin değişik boyutlarda ele aldığı kuramsal açıklamalar vardır fakat temel olarak aynı durumlardan söz edilmektedir. Özet olarak, sosyal ilişkiler ile sosyal ilişkilerden edinilen doyum düzeyi, kuramlar tarafından farklı açılardan ele alınmıştır (Buluş, 1997).

1.1.4.1 Psikodinamik Yaklaşım

Yalnızlık olgusu köken olarak Freud'un psikanalitik yaklaşımından temellenmektedir. Yalnızlık; yaşam içgüdüsünün kişinin kendi 'ben'inin içerisine sıkışması olarak tanımlanmaktadır. İdeal bir içsel durumun yaratılmasına duyulan yoğun istenç, yalnızlık olarak tezahür eder (Danış ve ark., 2017).

1.1.4.2 Varoluşçu Yaklaşım

Yalnızlık, bireyin ontolojik bir gerçekliği olarak kabul görmektedir ve yaşam tarzı olarak olumlanır. Yalnızlık yaşamın özü olarak savunulmaktadır ve hayatın yaşanmasının ancak kişinin gerçekleştirmesi gereken özellik ile olduğu aynı zamanda bu imkanın ne bir başkasına vekalet olarak verilmesine imkan tanındığı ne de bir başkasına aktarılabilmesi durumu gibi, başkalarının vekaletinin de üstlenilemeyeceği durumu ön plandadır. Bu duygu yalnızca bireyseldir ve bireyin istemesiyle yaşanabileceği üzerinde durulur (Gündoğan, 2017).

1.1.4.3 Bilişsel Yaklaşım

Yalnızlık kavramının ilişkisel ve bilişsel süreçlerine odaklanılmaktadır. Festinger'in bilişsel çelişki kuramının temelini bu durum oluşturmaktadır. Bilişsel yaklaşım sürecinde, kişinin davranışları ve duyguları birer veri olarak kabul edilir. Yalnızlık, kişilerin tutumlarını, algılarını, içsel yaşantılarını irdelemekte olup ayrıca kişilerin, sosyal ilişki örüntülerindeki kendi standartları ve normları yalnızlığı nasıl yaşayacaklarını belirlemektedir (Danış ve ark., 2017).

1.1.4.4 Danışan Merkezli Yaklaşım

Carl Rogers bu yaklaşımın öncüsüdür. Rogers'a göre, kişiler başkalarıyla gerçek bir ilişki kuramadığını hissedince yalnızlık ortaya çıkmaktadır der. İnsanlar duygularını saygı duyduğu, kendilerinin onayladığı ve sevdiği insanların da onaylayacakları şekilde davranırlarsa sevileceğini öğrenir. Bu düşünceyle, dış dünya ile ilişki içerisinde olduğu bir dış davranış kabuğu geliştirir. Kişilerin zorla ya da isteyerek bu savunmayı bıraktığında, yalnızlığa açık hale gelir. Kişinin, sahte yüzünün gerçek dış dünyayla ilişkisine bağlı olmayacağını ve olmadığını kabul etme eğilimine girmesi, yalnızlığının umutsuzluğa dönüşmesidir (Danış ve ark., 2017).

1.1.4.5 Bilişsel- Davranışçı Yaklaşım

Bu yaklaşım, klinik bozuklukların tedavi sürecinde kullanılmak için geliştirilmiştir. Bilişsel davranışçı terapiyi benimsemiş olan kuramcılar ve uygulamacılar yalnızlık olgusu için gereken önemi vermemektedir (Uzun, 2013).

1.1.4.6 Sosyo-Kültürel Yaklaşım

Yalnızlık kavramını açıklamada temel iki sosyolojik düşünceden bahsedilmektedir. Bu yaklaşımda, kişi toplum değerlerine uygun davranıp kendi değerlerini gerçekleştirmediğinde, toplum o kişiyi sosyalleşme hususunda başarılı saymaktadır. Kişi, böyle davrandığında kaygılanmaya başlar ve topluma uymadığını düşünerek yalnız hisseder (Özatça, 2009).

1.1.5 Literatürde Yurtiçi ve Yurtdışı Yapılan Çalışmalar

Literatürde yalnızlıkla ilgili çalışmalara bakıldığında, 2016 yılında Ümmet & Ekşi'nin yalnızlık ile ilgili yaptığı çalışmada, kişilerin günlük yaşamlarında yalnızlık duyguları arttıkça sanal ortamda hissettikleri yalnızlık duygularının azaldığı görülmüştür. Kişilerin, gerçek yaşamda yalnızlık düzeyleri artmasıyla sanal sosyalleşmeleri ve sanal paylaşımları da artmaktadır. Sosyal ortam içerisinde kendince doyurucu ilişki bulamayan ve ilişki geliştiremeyen yani yalnızlık duygusunu deneyimleyen kişilerin, olumsuz bu duygudan kaçınabilmesi için sanal ortamda paylaşımlarıyla sosyalleşmeye çalıştıkları ifade edilmiştir.

Yılmaz, Yılmaz ve Karaca'nın 2008 yılında yalnızlık kavramıyla alakalı yaptıkları araştırmada, yaş ile yalnızlık düzeyi arasındaki ilişki incelenmiştir. Yaşın artmasıyla, yalnızlık düzeyinin azalması tespit edilmiştir. Cinsiyet ile yalnızlık düzeyi arasındaki ilişkiye bakıldığında ise erkek ve kadın üniversite öğrencileri arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Yalnızlık düzeyleri karşılaştırıldığında ise, erkek üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri kadın öğrencilerin yalnızlık düzeylerinden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Yalnızlık ile sosyal ilişkilerden alınan doyum düzeyleri incelendiğinde, güçlü bir ilişki saptanmıştır. İlişkilerinden hiç doyum alamayan öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin en fazla olduğu, ilişkilerinden en yüksek düzeyde doyum alan öğrencilerin ise yalnızlık düzeylerinin en düşük olduğu görülmüştür. Araştırma sonucunda bakıldığında ise, öğrencilerin algılanan sosyal destek düzeylerinin artmasıyla yalnızlık düzeylerinin ise azaldığı saptanmıştır.

Yalnızlık kavramı ile ilgili orta erişkin ve yaşlılarla ilgili yapılan pekçok araştırmaya rastlanmaktadır (Cohen-Mansfield ve ark., 2009; Dahlberg ve McKee, 2014; McHugh Power ve ark., 2019). Sosyal dışlanma ve yalnızlık üzerine yapılan bir çalışma (Dahlberg ve ark., 2022), dört İskandinav ülkesindeki 60 yaş üzerindeki bireylerle yürütülmüştür ve çalışmada ülkenin yalnızlık oranları incelenmiştir. Bu oranların altındaki nedenler araştırılmıştır. Özellikle yurt dışında yapılan bu çalışmalar, Orta erişkin ve yaşlı bireylerin yalnızlık kavramını nasıl temellendirdiğiyle ilgilenmektedir.

Literatürde sosyal dışlanma kavramıyla alakalı birçok çalışma bulunmaktadır. Yapılan bir çalışmada sosyal dışlanma kavramı kadın olma üzerinden temellendirilmekte ve kadınların sosyal dışlanarak erkeklerle eşit haklar ile özgürlüklere sahip olmadıkları

ortaya konulmuştur (Yavuz, 2020). Yılmaz Anatca (2010), yaptığı bir çalışmada sosyal dışlanma ile saldırgan davranışlarla etkilerini deneysel çalışma yaparak incelemiştir. Lisans öğrencisi olan 40 erkek ile 40 kadın öğrenci bulunmuştur. Araştırma sonuçlarına bakıldığında sosyal dışlanmaya maruz kalmanın saldırgan davranışları da yordadığı bulunmuştur (Yılmaz ve Anatca, 2010).

Öztosun (2018), sosyal dışlanmayla ilgili yapmış olduğu bir çalışmada ergen bireyler tarafından algılanan sosyal destek ile sosyal dışlanma deneyiminin internet bağımlılığıyla yordayıcı ilişkisine bakılmıştır. Bu araştırmanın sonucunda algılanan sosyal destek ile sosyal dışlanma deneyimi, internete bağımlılığı anlamlı bir şekilde yordadığı belirlenmiştir. Ayrıca araştırma içeriğinde arkadaş tarafından algılanan sosyal desteğin cinsiyet faktörüyle de ilişkisinin olduğu bulunmuştur (Öztosun, 2018).

Işık (2020), yüksek lisans tezi için yaptığı çalışmasında ergenlerin psikolojik olarak sağlamlığının sosyal kaygı düzeyleri, sınıf düzeyleri, cinsiyetleri ve sosyal dışlanma faktörüyle ilişkisi bakımından incelemiştir. Ortaokul ve lise düzeylerindeki toplamda 521 öğrencilerle yapılan çalışma sonuçlarına bakıldığında sosyal dışlanmanın 2 alt boyutuyla (dışlanma ve görmezden gelinme), ile sosyal kaygı ve psikolojik sağlamlılık arasında negatife anlamlı ilişkinin varlığı ortaya konmuştur. Yapılan çoklu regresyon analizinde sosyal kaygılanma, görmezden gelinme ve dışlanma değişkenleri psikolojik sağlamlık kavramı üzerinde anlamlı birer yordayıcılardır (Işık ve Çelik, 2020).

Leets ve Sunwolf (2005), ergenler üzerinde yapmış olduğu çalışmasında ‘başkasını dışlamak hangi koşulda adildir?’ sorusuna cevap bulmaya çalışmıştır. 682 ergen bireylerle yaptığı çalışmada ergenlerin hangi sebeplerle başka birini dışlayabileceğini araştırmıştır. Ergenlerin cevaplarına bakıldığında, başkasının dışlanabilmesi için kişinin tehlikeli olması, itici olması, sadakatsiz davranışlarda bulunması, grup dinamiğine göre belirlenen standartlara bakılınca niteliksiz biri olması, grup içerisine kabul edilemeyecek olması, cezalandırılmayı hak etmesi gibi sebepler sosyal dışlanma olgusunu adil olarak nitelendirmelerine sebep olmaktadır (Leets ve Sunwolf, 2005).

Algılanan sosyal destek ile ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında, kişilerin yaşamış olduğu pek çok sorunların temelinde yeterince sosyal destek alamadıkları ve kişilerin zorlandıkları durumlarla baş edebilmeleri için sosyal desteğin çok önemli kaynak olduğunu ortaya konulan çalışma yapılmıştır (Yıldırım, 1997).

Yapılan bir çalışmada ergenlerin kaygı düzeyleri ile algılanan sosyal destek imkânları incelenmiştir. Bu çalışmada ergen bireylerin psikolojik sağlığıyla alakalı değişkenlere bakılmıştır ve benlik saygısıyla sosyal destek arasındaki pozitif bir ilişki olduğu aktarılmıştır. Benlik saygısının yüksek çıkması algılanan sosyal desteğin artmasıyla artmıştır. Cinsiyet ve kaygı faktörleri arasındaki farklılığa bakılmış ama istatistiksel yönünden anlamlı sonuçlar bulunmamıştır. Stresle başa çıkabilme ile sosyal destekte kültürel olarak farklılıkların olduğu ve öğrencilerin yalnızlık faktörüyle sosyal destek faktörü incelendiğinde düşük oranda kendisini yalnız hissettiğini söyleyenlerin anne baba tutumları, bu durumların sosyal destekle ilgili olduğunu vurgulamıştır. Kaygıyla sosyal destek arasında ise anlamlı bir ilişki ortaya konmuştur. Sosyal desteğin cinsiyet faktörüne göre farklılaşması sosyal destekle kaygı düzeylerininse farklılaşmaması durumu kız öğrenciler tarafından algılanan sosyal destek düzeylerinin erkeklere oranla yüksek olduğu tarafından açıklanmıştır. Bu farklılaşmanın ise kız çocukları yetiştirilme tarzından olduğunu hem destekleme hem de desteklenme özelliklerinden kaynaklanabileceği düşünülmüştür (Karataş, 2012).

Kişilerin deneyimlediği depresyon ile ilişkisel sorunları vb. duygusal problemlerine bakıldığında çoğunun ait olma duygusunu karşılayabilmede yaşanan başarısızlıklarından oluşmaktadır. Yalnızlık kişilerin sosyal ilişkileri içerisindeki yaşanan eksikliklerin öznelliğini yansıtır. Farklı bir söylemle ait olma ihtiyacı tam olarak karşılanmayan bireyler kendilerini yalnız hissetmektedir. Yalnızlık hissi, sosyal bağlantıların olmamasından ziyade yakın bağlantıların olmamasından kaynaklanmaktadır (Baumeister ve Leary, 1995). Raymond ve Sheppard (2017), yapmış olduğu bir çalışmada mentorluk deneyiminin aidiyet duygusu, yalnızlık, öz-yeterlilik ve algılanan stres düzeyiyle etkisini araştırmıştır. Bu çalışma Kanada'da hemşirelik bölümü birinci sınıfa giden öğrencilerle yürütülmüştür. Bu öğrenciler tarafından algılanılan stres düzeyiyle yalnızlığı azalmada istatistiksel bir anlamlılık psikolojik ait olma duygusuyla algılanılan stres duygusunu arttırdığı görülmüştür (Raymond ve Sheppard, 2017).

Algılanan sosyal destek, kişilerin birbirleriyle ilişkilerinin var oluşunun ya da yok oluşunun algılanması denilebilir. Ait olma duygusu kavramıyla sosyal destek kavramı birbirinden farklıdır (Bay ve ark., 2002). Bozak (2013), üniversitede okuyan öğrencilerle çalışmış ve sosyal destekle ait olma duygusunun psikolojik olarak

dayanıklılıkta potansiyel birer faktör olduğunu ortaya koymak istemiş bunun için SOBI-A ile SOBI-P kullanmıştır. Yapılan çalışmanın sonucuna bakıldığında SOBI-A ile SOBI-P sosyal destek kavramı arasında anlamlı düzeyde pozitif korelasyon bulunmuştur. SOBI-P'yle algılanan stres kavramı arasında ise negatif bir korelasyon ortaya konulurken SOBI-A'yla algılanan stres faktörü arasında ise anlamlı bir korelasyon görülmemiştir. Bununla birlikte SOBI-A, SOBI-P'yle psikolojik dayanıklılığın arasındaki anlamlı bir pozitif korelasyon saptanmış olup regresyon analizi yapıldığında sosyal destek, algılanan stres ile SOBI-P'nin psikolojik dayanıklılığın anlamlı birer yordayıcısı olduğu görülmüştür (Bozak, 2013).

Psikolojik aidiyet duygusuyla yalnızlık duygusu depresyon deneyimi konusunda önemlidir. Ait olma duygusu, algılanan sosyal destek kavramına kıyasla daha fazla depresyon yordayıcısı olmaktadır (Hagerty ve Williams, 1999). Depresyon semptomları üzerindeki etkisine bakıldığında ait olma duygusu, sosyal destekten daha farklı ve anlamlı role sahiptir (Lee ve Williams, 2013).

Depresyonla ait olma duygusu arasında ilişkiyi ölçmek hedefiyle birden fazla çalışma yapılmıştır. Fisher ve ark. (2015)'nin Amerika'da yaptıkları bir çalışmada depresyon tanısı almış olan gazilerle birlikte bir çalışmada düşük ait olma duygusuyla depresyonun şiddeti, intihar düşüncesi, umutsuzluk, önceki intihar düşünceleri/girişimi öyküsüyle anlamlı düzeyde ilişkisi olduğu ortaya konmuştur. SOBI-P'yle algılanan sosyal desteğin arasında bulunan anlamlı pozitif korelasyonun ilişkili bir yapı olan ait olma duygusunun geçerliliğine kanıt olduğu bulunmuştur. Yapılan çalışmaların sonucunda ait olma duygusu ve intihar davranışları arasında anlamlı düzeyde ilişki göstermediği görülmüştür. Yol analizi sonuçları, ait olma duygusuyla intihar düşüncesi dolaylı olarak ilişkili olduğunu söylerken, umutsuzluk ve depresyonla ise direkt ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (Fisher ve ark., 2015).

1.1.6 Araştırmanın Amacı ve Önemi

Ergenlik dönemiyle birlikte önem kazanan sosyal ilişkiler, üniversite yıllarında aile içi ilişkilerden, bir ötekine yani dış dünyaya doğru kaymaya başlamaktadır. Geliştirilen sosyal ilişkiler içerisinde, bireyler içten ya da dıştan gelen farklı durumlar sebebiyle kendilerini yalnız hissedebilmektedir. Bireylerin kendi kimliklerini oluşturabilmesinin gelişimsel bir görev olduğu bu dönemde; sağlıklı sosyal ilişkiler kurmak, akran ilişkilerinden kabul görmek, sosyal destek ağlarının geniş olması, aidiyet duygularının oluşması sosyal dışlanma deneyimlerinin nasıl algılandığı ve bunun sonucunda bireylerin yalnızlıklarıyla olan ilişkisinin anlaşılabilmesi için bu kavramların araştırılması kritik bir önem taşımaktadır. Bu araştırmanın amacı; üniversitede öğrenim gören bireylerin, yalnızlık düzeylerinin yordanmasında, algılanan sosyal destek, ait olma ihtiyacı ve dışlanma düzeylerinin görece yordayıcı etkilerinin cinsiyet faktörü de göz önüne alınarak incelenmesidir.

Literatürde, ait olma ihtiyacı, algılanan sosyal destek, sosyal dışlanma ve yalnızlık ile ilgili çalışmalar mevcuttur. Fakat ilgili değişkenlerin birbirleriyle olan ilişkisinin incelendiği ve tek bir çalışmada incelendiği bilimsel araştırma oldukça azdır. Buluş'un 1997 yılında üniversite öğrencilerinde yalnızlığı incelediği çalışmasında, yalnızlığın fakülteler arasında değişimlerine bakmıştır. Alver 2017'de yaptığı çalışmasında, benzer şekilde üniversite öğrencilerinde yalnızlık düzeyi ve psikolojik iyi oluşlarını incelemiştir (Alver, 2017). Literatürde üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin incelendiği farklı çalışmalar da mevcuttur (Jones ve ark., 1981; Brennan, 1982; Williams, 1983). Bu çalışmalara bakıldığında, gerek örneklemelerinin yalnızca lisans ve önlisans yaş aralığında olması gerek ilgili değişkenlerimizden sadece yalnızlık kavramı üzerinde durulmuş olması yönüyle çalışmamızdan ayrılmaktadır.

Literatürde ait olma ihtiyacı üzerine yapılan çalışmalara bakıldığında, ait olma duygusu kavramı, birçok çalışmada temel ihtiyaçlar içerisinde ele alınarak, kuramsal perspektifte yeterince incelenememiştir. Örneğin, yapılan bir çalışmada (Karababa, 2018), temel ihtiyaçlar (hayatta kalma, sevgi ve ait olma), yalnızlık ve yaşam doyumunun can sıkıntısını anlamlı bir şekilde yordayıp yordamadığına baktığı çalışmasında ait olma kavramını, temel ihtiyaçlar içerisinde ele almıştır. Literatürde ait olma duygusuyla birlikte depresyon, psikolojik iyi oluş, ilişki memnuniyeti, yaşam doyumu kavramlarıyla incelenmiştir (Baumeister ve Leary, 1995; Mellor ve ark.,

2008; Raymond ve Sheppard, 2017; Au ve Zhu, 2020). Buna ek olarak, üniversite öğrencilerinde sosyal destek ile ait olma duygusunun psikolojik olarak dayanıklılıkta potansiyel birer faktör olduğunun anlaşılmasına yönelik yapılan çalışmalar da mevcuttur (Bozak, 2013). Sosyal dışlanma ile ilgili yapılan bir çalışmada, ergen bireylerin sosyal destek ve sosyal dışlanma deneyimlerinin internet bağımlılığını yordayıcı gücüne bakılmıştır (Öztosun, 2018). Işık'ın 2020 yılında yapmış olduğu bir başka çalışmada ise, ergenlerin psikolojik sağlamlılığının, sosyal kaygı düzeyleri, cinsiyet ve sosyal dışlanma deneyimiyle olan ilişkisine bakılmıştır (Işık ve Çelik, 2020). Leets ile Sunwolf'un (2005), ergenlerle yapmış olduğu çalışmasında sosyal dışlama deneyiminin hangi koşul ya da koşullarda adil olabileceği araştırılmıştır (Leets ve Sunwolf, 2005).

Sosyal dışlanmanın cinsiyete göre yalnızlığı yordayıcı gücüyle doğrudan ilişkilili olduğu çalışmalar göreceli olarak daha az sayıdadır. Örneğin; Yüçetürk'ün 2018 yılında yaptığı çalışmasında sosyal dışlanma kavramı ile mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Sosyal dışlanma ile cinsiyet arasında bir farklılık bulunamamıştır (Yüçetürk, 2018). Yapılan başka bir çalışmada, sosyal dışlanma ile saldırganlık arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Bu çalışmada da, sosyal dışlanmanın cinsiyet ile olan ilişkisine bakılmıştır (Yılmaz ve Anatca, 2010). Literatürde cinsiyet ile sosyal dışlanmanın ilişkisinin incelendiği farklı çalışmalar mevcuttur (Öztosun, 2018; Gür, 2019; Kavaklı, 2019; Işık ve Çelik, 2020). Sosyal dışlanmanın incelendiği bu çalışmalarda saldırganlık, psikolojik sağlamlılık, öznel iyi oluş gibi kavramlar temellendirilmiş olup sosyal dışlanma kavramıyla yalnızlık arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmaların sıklığı azdır.

Pandemi sürecinden sonra, yalnızlık ile ilgili yapılan çalışmalar giderek artmıştır (Çetin ve Anuk, 2020; Okruszek ve ark., 2020; Bülbül ve Alıcı, 2022; Keller ve ark., 2023). Bu artışa rağmen, yalnızlık düzeylerinin yordanmasında, algılanan sosyal destek, ait olma ihtiyacı ve dışlanma düzeylerinin görece yordayıcı etkilerinin cinsiyet faktörü de göz önüne alınarak incelendiği çalışmalara rastlanamamıştır.

Literatürdeki bu eksikliği gidermek amacıyla, yanıtlanması beklenen sorular şu şekilde sıralanabilir:

1. Algılanan sosyal destek, ait olma ihtiyacı ve sosyal dışlanma ölçeklerinden alınan puanlar, yalnızlık ölçeğinden alınan puanları yordar mı?
2. Kadınların yalnızlık puanlarını yordayan değişkenler ile erkeklerin yalnızlık puanlarını yordayan değişkenler arasında farklılık bulunmakta mıdır?

Araştırmamızın temel amacı yukarıda sıralanan soruların yanıtlanması ve ilgili literatür ışığında tartışılmasıdır.

1.1.7 Araştırmanın Problemi

Yapılan bu araştırmada ana problem; yalnızlık düzeylerinin yordanmasında, algılanan sosyal destek, ait olma ihtiyacı ve dışlanma düzeylerinin görece yordayıcı etkilerinin cinsiyet faktörü de göz önüne alınarak incelenmesidir. Bunun yanında, yalnızlık düzeylerinin yordanmasında demografik birtakım unsurlarında yordayıcı gücünün olup olmadığı göz önüne alınacaktır. Tüm bu demografik değişkenlerin yordayıcı gücü olup olmadığı incelenecektir. Bu amaç doğrultusunda hedef değişkenlere yönelik karşılaştırma analizlerine de yer verilecektir.

1.1.8 Araştırmanın Hipotezleri

H1: Algılanan sosyal destek, ait olma ihtiyacı ve sosyal dışlanma ölçeklerinden alınan puanlar, yalnızlık ölçeğinden alınan puanları yüksek düzeyinde yordamaktadır.

H2: Kadınların yalnızlık puanlarını yordayan değişkenler ile erkeklerin yalnızlık puanlarını yordayan değişkenler arasında farklılık bulunmaktadır

2 YÖNTEM

Bu kısımda, araştırmanın yöntemi ele alınacaktır. Araştırmada incelenilen örneklem, veri toplama araçları ve verilerin analizinde kullanılacak yöntemler incelenecektir.

2.1 Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Çalışma evreni, İstanbul'da öğrenim gören üniversite öğrencileridir. Çalışmada yaşları 18-40 aralığında değişen katılımcıların örneklem büyüklüğünü saptamak için %95 güven aralığı %80 güç düzeyinde (bir birimlik ortalama fark ve iki birimlik standart sapma ile) analiz edildi ve bu inceleme sonucunda katılımcı sayısı 250 kişi olarak belirlenmiştir.

2.2 Veri Toplama Araçları

Araştırmada, katılımcıların çalışmaya rızalarının alınması için başlangıçta bilgilendirilmiş onam formu sunulacaktır ardından sosyo-demografik bilgilerini elde edebilmek için, Demografik Bilgi Formu kullanılmıştır. Katılımcıların sosyal destek düzeylerini ne derece algıladığı ve anlamlandırdığını ölçebilmek için Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASD), sosyal dışlanma deneyimlerini ölçmek için Sosyal Dışlanma Deneyimleri (Ostracism) ölçeği kullanılmıştır. Ait olma duygusuna yönelik direkt bir ölçüm yapmak için Ait Olma Duygusu Ölçeği (SOBI-A,SOBI-P) ve katılımcıların yalnızlık algılarını ölçmek için ise UCLA Yalnızlık Ölçeği kullanılmıştır.

2.2.1 Kişisel Bilgi Formu (KBF)

Bu çalışmada, araştırmacı tarafından oluşturulan ve içerisinde bireylerin yaş, cinsiyet, öğrenim görülen üniversite/üniversiteler, yaşanılan yerler, medeni durum, romantik ilişkinin varlığı/yokluğu gibi bilgilerin yer aldığı kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

2.2.2 Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (MSPSS)

Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (MSPSS), üç birbirinden farklı kaynaktan alınan sosyal desteğin yeterliliklerinin öznel olarak değerlendirildiği kısa ve kullanımı kolay bir ölçektir (Zimet ve ark., 1988). Önerilmiş olan alt ölçek yapısında; aile, arkadaş ve özel insan desteğinden alınan puanları içermektedir. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (MSPSS), Zimet ile arkadaşlarının 1988 yılında geliştirdiği bir ölçektir. Kişilerin algıladığı sosyal destek faktörlerini belirlemek için hazırlanmıştır. Türkiye’de ise 1995’te Eker & Arkar, tarafından geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır. Çalışmalar sonucunda ölçeğin cronbach alfa katsayısı 0.78-0.92 olarak bulunmuştur. Ölçek 7 dereceli (1-7) şeklinde düzenlenmiş, toplamda 12 maddeden oluşan likert tipi bir ölçektir. Ölçek içerisinde ters kodlanan maddeler bulunmamaktadır. Ölçek, kişilerin destek kaynaklarını belirten aile, arkadaş, özel kişi desteği olarak dörder maddeden oluşmuş üç alt ölçeğe sahiptir. Ölçekte yer alan 3.4.8.11. maddeler aile desteğini, 6.7.9.12. maddeler arkadaş desteğini ve son olarak 1.2.5.10. maddeler ise özel bir kişi desteğini ölçmektedir. Ölçeğin tamamından alınabilecek en düşük puan 12, en yüksek puan ise 84 puandır. Ölçeğin alt ölçek boyutlarından alınabilecek en düşük puan 4, alınabilecek en yüksek puan ise 28 puandır. Ölçekten elde edilen puanın yüksek olması, bireylerin algılanan sosyal destek düzeylerinin de yüksek olduğuna işaret etmektedir (Eker ve Arkar, 1995; Eker ve ark., 2001).

2.2.3 Sosyal Dışlanma Deneyimleri (Ostracism) Ölçeği

Ergenler için Ostracism Deneyimleri Ölçeği, kişilerin sosyal gruptan göz ardı edilmesi ve dışlanmasına yönelik algılarının değerlendirilmesi amacıyla Gilman & ark. (2013) tarafından geliştirilmiş olan Ostracism Deneyimleri Ölçeği 11 madde ve iki alt boyuttan (dışlanma ve önemsenmeme) oluşturulan ölçme aracıdır. Ölçek 5’li derecelendirilmektedir (1:Hiçbir zaman, 2:Nadiren, 3:sık sık, 4:Genellikle, 5:Her zaman). Ölçekte ters kodlanmış hiçbir madde yoktur. Ölçekten alınan puanın yüksek olması demek kişilerin yüksek düzeyde sosyal dışlanma algılarının olduğunu göstermektedir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 55 puan olup alınabilecek en düşük puan ise 11’dir. Ölçeğin yapı geçerliğinin ölçülmesi amacıyla uygulanan açımlayıcı faktör analizi sonucunda toplam varyansın %76.65’ini açıklayan, faktör yükleri .77 ve .90 aralığında değişmekte olan iki boyutlu yapı bulunmuştur. Ölçekte

yer alan 6.,7.,8.,9.,10. ve 11. maddeler dışlanma boyutuyla ilgili olup 1., 2., 3. ve 4. maddeler ise önemsenmeme boyutuyla ilgilidir. Yani iki alt boyuttan biri olan dışlanma boyutunda 6 madde varken, önemsenmeme boyutunda 5 madde yer almaktadır. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık güvenilirlik katsayısı önemsenmeme alt boyutu .94, dışlanma alt boyutu için .93 olarak ölçülmüştür. Kişilerin sosyal dışlanma deneyimlerinin yaşanması birçok psikolojik sorunla ilişkilendirilebilir. Bundan dolayı kişilerin sosyal dışlanma ile ilgili algılarının giderilmesi, sosyal dışlanma faktörünün etkilerinin azaltılması için gerekli müdahaleler hedeflenmesi önemlidir (Gilman ve ark., 2013). Bu ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması çalışmaları Akın ve arkadaşları tarafından gerçekleştirilmiştir. 2 alt boyutların Cronbach Alfa iç tutarlılık güvenilirlik kat sayılarına bakıldığında, dışlanma alt ölçeğinin .90, önemsenmeme alt ölçeğinin .93 ve ölçeğin tamamı için .89 bulunmuştur (Akın ve ark., 2016). Ölçekten en yüksek 55 puan, en düşük ise 11 puan alınmaktadır. Ölçekten alınan puan yükseldikçe, sosyal dışlanma algısının da yükseldiği anlamına gelmektedir.

2.2.4 Ait Olma Duygusu Ölçeği (Sense of Belonging Instrument- SOBI) (SOBI-A ve SOBI-P)

Ait olma duygusunun ölçümünde kullanılacak ölçüm aracının bulunmaması sebebiyle Hagerty & Patusky (1995) tarafından çalışmaların başlatılmasıyla birlikte ait olma duygusunu ölçen bir ölçek geliştirilmiştir ve geliştirilmiş olan ölçeğin psikometrik özellikleri test edilmiştir (Hagerty ve Patusky, 1995). Hagerty & ark. (1992)'nin geliştirmiş olduğu ait olma duygusu kavram analizinde ve İnsan İlişki Teorisi ölçeğinin geliştirilmesinde kavramsal bir temel oluşturmuştur (Hagerty ve ark., 1992). İlk etapta ait olma duygusunun psikolojik deneyimi (uyum ile değerli katılım) ve ait olma duygusu öncüllerinin yer aldığı maddeler oluşturulmuştur. Araştırmacılar, maddelerin oluşturulmasında, odak grup görüşmeleri katılımcılarının klinik deneyimleri, ifadeleri ve literatürden yararlanmışlardır. 55 maddelik orijinal ölçek 7 kişiden oluşturulan uzman bir heyet tarafından değerlendirilmiştir. 4'lü likert tipi ölçek (4: Çok ilgili- 1:İlgili değil) kullanılmış ve uzmanlardan her bir ögenin ait olma duygusu kavramı tanımına ve bu kavramın temsil ettiğinin düşünüldüğü özel bir alana (değerli katılım, öncül ve uyum) hangi ölçüde uygun olduğunun derecelendirilmesi istenmiştir. Uzman görüşlerinin değerlendirilmesi aşamasında içerik geçerlilik indeksi kullanılmıştır. Madde içeriği geçerliliği 0,50'den 1,00'e sınıflandırıldıktan sonrasında

ölçeğin bütününe içerik geçerliliğinin 0,83 olduğu saptanmıştır. Gerekli düzenlemeler yapılmış ve 49 maddelik bir ölçek ortaya konmuştur. SOBI-P ile SOBI-A ölçekleri yapı geçerliliğinde test-tekrar test yöntemiyle iç tutarlılık yöntemleri yapılmıştır. İç tutarlılık değerlendirilmesinde 0,93, depresyon tanısı almış kişilerde 0,93, rahibelerde ise 0,91 bulunmuştur. SOBI-A alfa katsayısının depresyon tanısı alan kişilerde 0,63, öğrencilerde 0,72, rahibelerde ise 0,76 olarak ölçülmüştür. 8 haftalık bir süreçten sonra test-tekrar test yöntemi öğrenci grubu üzerinde uygulanmıştır ve korelasyonu SOBI-A için 0,66, SOBI-P için 0,88 olarak tespit edilmiştir.

Hagerty & ark. (1996) tarafından ölçeklerin kullanılmasıyla yapılan çalışmada, SOBI-A ile sosyal ve psikolojik işlevlerin arasındaki göstergelerin güçlü ilişkilerinin az olduğu saptanmıştır (Hagerty ve ark., 1996). Bahsi geçen öncüllerin bireylerin ait olma duygusunun ilk gelişim sürecinde hayati bir öneminin olduğu fakat ait olma duygusunun mevcut deneyimine görece daha az etkili olduğu, SOBI-A ölçeğinin madde sayılarının artırılması ve ölçeğin yeniden düzenlenmesinin gerekliliği belirtilmiştir. Araştırmacılar tarafından yapılan çalışmalarda SOBI-P ölçeğinin madde sayısının 18'de kaldığı ve SOBI-A ölçeğinin madde sayısının ise 15'e çıkarıldığı görülmektedir (McLaren ve ark., 2007). Sonrasında yapılan çalışmalarda ise (Wilczyńska ve ark., 2015) ile Doç. Dr. Bonnie M. Hagerty tarafından iletilen bir e-postayla SOBI-A ölçeğinde bir maddenin çıkarılmasıyla, ölçekte yer alan madde sayısı 14'e düşürülmüştür.

Hagerty & Patusky (1995) tarafından geçerlilik ile güvenilirlik çalışmaları yapılan ölçeğin iki skaladan (SOBI-P – SOBI-A) oluşturulmuştur. SOBI-P kişilerin ait olma duygusunun psikolojik durumunun ifade edilmesi için 18 maddeden oluşturulmuştur. SOBI-A ise kişilerin ait olma duygusu öncüllerini ifade eden 14 maddeden oluşturulmuştur. Ölçekte toplamda 32 madde bulunmaktadır. Ölçekte yer alan ifadeler 1: Kesinlikle Katılmıyorum, 4: Kesinlikle Katılıyorum derecelerinde değişen 4'lü likert tipi ölçektir. SOBI-P puanlanırken 4 madde dışındaki maddeler ters puanlanırken, SOBI-A'da yalnızca 13. Ve 14. Maddeler ters puanlanmaktadır. SOBI-P'nin puan aralığı 18-72 SOBI-A'da ise puan aralığı 14-56 arasında değişim göstermektedir. SOBI-P'de puanlamanın yüksek olması durumu, kişilerin ihtiyaç duyulma, değerli olma ve kabul edilme hissettiklerinin göstergesidir. SOBI-A'da puanlamaların yüksek olmasıysa kişilerin ait olma duygusu için gereken öncüllere

(potansiyel, mativasyon, anlamlı katılım için enerji ve arzu) sahip oldukları algılarını göstermektedir.

2.2.5 UCLA Yalnızlık Ölçeği (UCLA-LS)

UCLA (University of California, Los Angeles) Yalnızlık Ölçeği, Russel, Peplau ve Ferguson tarafından 1978 yılında geliştirilmiştir. Bireylerin genel hissettikleri yalnızlık duygusunun derecesini saptamaya yarayan 4'lü likert tipi bir ölçektir. Kişilerin yalnızlık derecelerinin belirlenmesi amacıyla geliştirilmiş olan UCLA yalnızlık ölçeği 10 maddesi düz, 10 maddesi ters kodlanmış toplamda 20 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin her bir maddesi kişilerin sosyal ilişkileriyle ilgili duygu ve düşünce belirtilmiş bir durum sunulmuştur ve kişilerin bu durumları ne sıklıkta yaşadıklarının dörtlü likert tipi ölçek üzerinden belirtmeleri istenmiştir. Ölçek tek boyuttan oluşturulmuş ve 4.,3.,7.,8.,11.,12.,13.,14.,17., ve 18. maddeler ters kodlanmıştır. Olumlu ifadeleri kapsayan maddeler 4: hiç yaşamam, 3: nadiren yaşarım, 2: bazen yaşarım, 1: sık sık yaşarım şeklinde; olumsuz yönde yer alan maddeleri içerenler ise bunun tam tersi olacak şekilde, 1: hiç yaşamam, 2: nadiren yaşarım, 3: bazen yaşarım, 4: sık sık yaşarım olarak puanlanmaktadır. Kişilerin tüm maddeler için aldığı puanların toplanmasıyla toplanmış bir ölçek puanı elde edilir. Kuramsal çerçevede her maddenin puanlaması 1 ile 4 arasında değişiklik gösterdiği için ölçek üzerinden alınacak en yüksek puan 80, alınabilecek en düşük puan ise 20'dir. Ölçekten yüksek puan alınması yalnızlığın düzeyinin arttığını gösterir. Yalnızlığın yoğun bir şekilde yaşandığının göstergesidir. UCLA Yalnızlık Ölçeğinin İngilizce orijinali akademik İngilizce eğitimi görmüş psikoloji alanından olan 2, rehberlik ve psikolojik danışmanlık alanından ise 3 uzmana verilmiştir ve çevirmeleri istenmiştir. Ölçüm aracı eş zamanlı olarak araştırmacı tarafından da Türkçe 'ye uyarlanmıştır. Çalışmalardan elde edilen çeviri maddeleri karşılaştırılmış olup aynı çeviriye sahip olan maddeler tespit edilmiştir. Çevrilen maddelerde birlik sağlanamayan maddelerin de farklı çevirileri katılmış ve o haliyle İngilizce okutmanlık yapmakta olan uzmanlara verilerek, İngilizceye çevirtilmiştir. İngilizce çeviri, orijinal halde olan ölçekle karşılaştırılmış, benzerliği olan her maddenin en iyi temsili olan çeviriye yer verilmiştir. UCLA yalnızlık ölçeği, ilk defa ülkemizde Yaparel (1984) tarafından ülkemizde kullanılmıştır. Bu ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Demir (1989) tarafından olmuştur (Demir, 1989). Demir, ölçeğin iç tutarlılığıyla alakalı analizlerini

toplamda 72 kiŒiyle hesaplamıŒ ve sonucunda Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısını 0.96 hesaplamıŒtır. UCLA leğinin aralıklarla 5 hafta boyunca süren test-tekrar test güvenirlik katsayısı 0.94 bulunmuŒtur.

2.3 Verilerin Analizi

Veriler SPSS-22 programı kullanılarak analiz edilmiŒtir. Sosyodemografik sorular için frekans tablosu oluŒturulmuŒtur. DeđiŒkenlerin grup ortalamalarındaki farklılıkları görebilmek için normal dağılım gösteren ölçekler için 2 gruplu deđiŒkenlerde Bağımsız rneklem T-Test Analizi, normal dağılım göstermeyen ölçekler için 2 gruplu deđiŒkenlerde Mann Whitney-U Analizi uygulanmıŒtır. 3 ve daha fazla gruplu deđiŒkenlerde normal dağılım gösteren ölçekler için One-Way ANOVA Analizi, normal dağılım göstermeyen ölçekler için Kruskal Wallis-H Analizi UygulanmıŒtır. Ölçeklerin birbirleri arasındaki iliŒkinin yönünü ve gücünü tespit edebilmek için normal dağılım gösteren ölçeklerde pearson korelasyon analizi, normal dağılım göstermeyen ölçeklerde spearman korelasyon analizi uygulanmıŒtır. Analizler $\alpha=0,05$ seviyesinde uygulanmıŒtır.

3 BULGULAR

Bu kısımda çeşitli başlıklar altında ölçeklerin betimsel istatistikleri, normallik varsayım analizleri, güvenilirlik analizleri, demografik bilgi analizleri, karşılaştırma analizleri, korelasyon analizleri ve yalnızlık puanlarının ne kadar iyi yordandığına göre kadın erkek ve genel ilişkin bilgiler verilmiştir.

3.1 Demografik Bulgular ve Dağılım Analizlerine İlişkin Sonuçlar

Ölçek	n	Ort.	SS	Kolmogorov Smirnov (p)	Çarpıklık	Basıklık	Cronbac's Alpha
Aile Desteği	260	20,87	6,35	,000	-,902	,051	,897
Arkadaş Desteği	260	22,43	5,59	,000	-1,097	,534	,905
Özel Kişi Desteği	260	21,60	7,16	,000	-1,045	-,074	,927
Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek	260	64,89	15,09	,000	-1,033	,725	,905
Ait Olma Öncüller	260	42,93	6,08	,046	-,449	,353	,757
Ait Olma Psikolojik Deneyim	260	56,40	11,14	,000	-,746	,008	,926
Önemsememe	260	7,33	3,21	,000	1,626	2,505	,857
Dışlanma	260	13,52	5,34	,000	,687	,028	,874
Sosyal Dışlanma Ölçeği	260	20,85	7,38	,000	,796	,072	,878
UCLA-Yalnızlık Ölçeği	260	62,60	11,51	,000	-,650	-,147	,922
Yaş	260	22,06	5,35	,000	2,428	7,041	-

Tablo 1 Ölçeklerin Betimsel İstatistikleri, Normallik Varsayımı Analizi ve Güvenilirlik Analizi Sonuçları

Tablo.1’de normallik analizi ve güvenilirlik analizleri yer almaktadır. Ölçeklerin basıklık ve çarpıklık değerleri -2; +2 sınırını aşmadığından analizlerde parametrik testler kullanılacaktır (George ve Mallery, 2021). Yaş değişkeni için basıklık ve çarpıklık değerleri -2; +2 sınırını aştığından dolayı yaş değişkeni ile ilgili analizlerde non-parametrik testler kullanılacaktır. Ölçeklerin güvenilirlikleri yüksek düzeydedir. Cronbach Alpha katsayısının 0,60 ile 0,80 arasında olması ölçeğin orta güvenilir, 0,80 ile 1,00 arasında olması ise ölçeğin yüksek güvenilir olduğunu göstermektedir (Ural ve Kiliç, 2005; Kalaycı, 2010). Bu ise bir sonraki aşamalarda data üzerinden yapılacak parametrik testleri meşru kılmaktadır.

Değişken	Grup	n	Yüzde(%)
Cinsiyet	Kadın	182	%70,0
	Erkek	78	%30,0
Romantik İlişki Durumu	Var	104	%40,0
	Yok	156	%60,0
	Diğer	0	%0,0
Yaşanılan Yer	Büyükşehir	236	%90,8
	Küçükşehir	9	%3,5
	İlçe	13	%5,0
	Köy	2	%0,8
Medeni Durum	Evli	22	%8,5
	Bekar	235	%90,4
	Eşi Ölmüş	1	%0,4
	Boşanmış	1	%0,4
	Ayrı Yaşıyor	0	%0,0
	Birlikte Yaşıyor	1	%0,4
	Diğer	0	%0,0
	Büyüdüğünüz Aile	Kalabalık Aile	52
Çekirdek Aile	192	%73,8	
Akraba Yanı	1	%0,4	
Ebeveynlerden Biriyle	15	%5,8	
Kalma (Anne-Baba Ayrı)			
Diğer	0	%0,0	

Tablo 2 SosyoDemografik Bilgiler Tablosu

Tablo.2’de katılımcıların sosyodemografik bilgileri verilmiştir. Katılımcıların 182’si kadın (%70,0), 78’i erkektir (%30,0). 104’ünün romantik ilişkisi varken (%40,0), 156’sının romantik ilişkisi bulunmamaktadır (%60,0), 236 katılımcı büyükşehirde (%90,8), 9 katılımcı küçük şehirde (%3,5), 13 katılımcı ilçede (%5,0) ve 2 katılımcı köyde (%0,8) yaşamaktadır. 22 katılımcı evli (%8,5), 235 katılımcı bekar (%90,4), 1 katılımcının eşi ölmüş (%0,4), 1 katılımcı boşanmış (%0,4) ve 1 katılımcı da birlikte yaşamaktadır (%0,4), katılımcıların 52’si kalabalık ailede (%20,0), 192’si çekirdek ailede (%73,8), 1’i akraba yanında (%0,4), 15’i ebeveynlerinden biriyle beraber yaşamaktadır (%5,8).

Ölçek	Grup	n	Ort.	SS	t	Sd	p																																																																																												
Aile Alt Boyutu	Var	102	21,18	6,24	0,654	258	0,514																																																																																												
	Yok	158	20,65	6,43				Arkadaş Alt Boyutu	Var	102	22,92	5,12	1,148	258	0,252	Yok	158	22,10	5,85	Özel Kişi Alt Boyutu	Var	102	25,17	4,45	7,862	258	0,000*	Yok	158	19,28	7,61	Algılanan Sosyal Destek Ölçeği	Var	102	69,28	12,24	4,104	258	0,000*	Yok	158	62,05	16,07	Ait Olma Duygusu Ölçeği	Var	102	43,74	5,87	1,734	258	0,084	Yok	158	42,41	6,16	Ait Olma Duygusu Ölçeği Psikolojik Deneyim	Var	102	58,37	11,51	2,319	258	0,021*	Yok	158	55,12	10,72	Dışlanma Alt Boyutu	Var	102	23,47	4,91	2,434	258	0,016*	Yok	158	21,83	5,51	Önemsenmeme Alt Boyutu	Var	102	7,04	3,35	-1,124	258	0,262	Yok	158	7,50	3,10	Yalnızlık Ölçeği	Var	102	34,99	11,13	-2,724	258	0,007*
Arkadaş Alt Boyutu	Var	102	22,92	5,12	1,148	258	0,252																																																																																												
	Yok	158	22,10	5,85				Özel Kişi Alt Boyutu	Var	102	25,17	4,45	7,862	258	0,000*	Yok	158	19,28	7,61	Algılanan Sosyal Destek Ölçeği	Var	102	69,28	12,24	4,104	258	0,000*	Yok	158	62,05	16,07	Ait Olma Duygusu Ölçeği	Var	102	43,74	5,87	1,734	258	0,084	Yok	158	42,41	6,16	Ait Olma Duygusu Ölçeği Psikolojik Deneyim	Var	102	58,37	11,51	2,319	258	0,021*	Yok	158	55,12	10,72	Dışlanma Alt Boyutu	Var	102	23,47	4,91	2,434	258	0,016*	Yok	158	21,83	5,51	Önemsenmeme Alt Boyutu	Var	102	7,04	3,35	-1,124	258	0,262	Yok	158	7,50	3,10	Yalnızlık Ölçeği	Var	102	34,99	11,13	-2,724	258	0,007*	Yok	158	38,92	11,52								
Özel Kişi Alt Boyutu	Var	102	25,17	4,45	7,862	258	0,000*																																																																																												
	Yok	158	19,28	7,61				Algılanan Sosyal Destek Ölçeği	Var	102	69,28	12,24	4,104	258	0,000*	Yok	158	62,05	16,07	Ait Olma Duygusu Ölçeği	Var	102	43,74	5,87	1,734	258	0,084	Yok	158	42,41	6,16	Ait Olma Duygusu Ölçeği Psikolojik Deneyim	Var	102	58,37	11,51	2,319	258	0,021*	Yok	158	55,12	10,72	Dışlanma Alt Boyutu	Var	102	23,47	4,91	2,434	258	0,016*	Yok	158	21,83	5,51	Önemsenmeme Alt Boyutu	Var	102	7,04	3,35	-1,124	258	0,262	Yok	158	7,50	3,10	Yalnızlık Ölçeği	Var	102	34,99	11,13	-2,724	258	0,007*	Yok	158	38,92	11,52																				
Algılanan Sosyal Destek Ölçeği	Var	102	69,28	12,24	4,104	258	0,000*																																																																																												
	Yok	158	62,05	16,07				Ait Olma Duygusu Ölçeği	Var	102	43,74	5,87	1,734	258	0,084	Yok	158	42,41	6,16	Ait Olma Duygusu Ölçeği Psikolojik Deneyim	Var	102	58,37	11,51	2,319	258	0,021*	Yok	158	55,12	10,72	Dışlanma Alt Boyutu	Var	102	23,47	4,91	2,434	258	0,016*	Yok	158	21,83	5,51	Önemsenmeme Alt Boyutu	Var	102	7,04	3,35	-1,124	258	0,262	Yok	158	7,50	3,10	Yalnızlık Ölçeği	Var	102	34,99	11,13	-2,724	258	0,007*	Yok	158	38,92	11,52																																
Ait Olma Duygusu Ölçeği	Var	102	43,74	5,87	1,734	258	0,084																																																																																												
	Yok	158	42,41	6,16				Ait Olma Duygusu Ölçeği Psikolojik Deneyim	Var	102	58,37	11,51	2,319	258	0,021*	Yok	158	55,12	10,72	Dışlanma Alt Boyutu	Var	102	23,47	4,91	2,434	258	0,016*	Yok	158	21,83	5,51	Önemsenmeme Alt Boyutu	Var	102	7,04	3,35	-1,124	258	0,262	Yok	158	7,50	3,10	Yalnızlık Ölçeği	Var	102	34,99	11,13	-2,724	258	0,007*	Yok	158	38,92	11,52																																												
Ait Olma Duygusu Ölçeği Psikolojik Deneyim	Var	102	58,37	11,51	2,319	258	0,021*																																																																																												
	Yok	158	55,12	10,72				Dışlanma Alt Boyutu	Var	102	23,47	4,91	2,434	258	0,016*	Yok	158	21,83	5,51	Önemsenmeme Alt Boyutu	Var	102	7,04	3,35	-1,124	258	0,262	Yok	158	7,50	3,10	Yalnızlık Ölçeği	Var	102	34,99	11,13	-2,724	258	0,007*	Yok	158	38,92	11,52																																																								
Dışlanma Alt Boyutu	Var	102	23,47	4,91	2,434	258	0,016*																																																																																												
	Yok	158	21,83	5,51				Önemsenmeme Alt Boyutu	Var	102	7,04	3,35	-1,124	258	0,262	Yok	158	7,50	3,10	Yalnızlık Ölçeği	Var	102	34,99	11,13	-2,724	258	0,007*	Yok	158	38,92	11,52																																																																				
Önemsenmeme Alt Boyutu	Var	102	7,04	3,35	-1,124	258	0,262																																																																																												
	Yok	158	7,50	3,10				Yalnızlık Ölçeği	Var	102	34,99	11,13	-2,724	258	0,007*	Yok	158	38,92	11,52																																																																																
Yalnızlık Ölçeği	Var	102	34,99	11,13	-2,724	258	0,007*																																																																																												
	Yok	158	38,92	11,52																																																																																															

Tablo 3 Algılanan Sosyal Destek, Ait Olma İhtiyacı ve Yalnızlık Düzeyinin İlişki Durumuna Göre Karşılaştırmaları

Tablo 3’de ilişki değişkeni için Bağımsız Örneklem T-Test Analizi sonuçları verilmiştir.

İlişki değişkeni gruplarına göre Aile Alt Boyutu Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ($p=,514>0,05$). İlişki değişkeni gruplarına göre Arkadaş Alt Boyutu Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ($p=,252>0,05$). İlişki değişkeni gruplarına göre Özel Kişi Alt Boyutu Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ($p=,000<0,05$). İlişkisi olanların Özel Kişi Alt Boyutu Puanı Ortalaması, ilişkisi olmayanların Özel Kişi Alt Boyutu Puanı Ortalamasından anlamlı bir şekilde daha büyüktür. İlişki değişkeni gruplarına göre Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ($p=,000<0,05$). İlişkisi olanların Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Puanı Ortalaması, ilişkisi olmayanların Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Puanı Ortalamasından anlamlı bir şekilde daha büyüktür. İlişki değişkeni gruplarına göre Ait Olma Duygusu Ölçeği Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ($p=,084>0,05$). İlişki değişkeni gruplarına göre Ait Olma Duygusu Ölçeği Psikolojik Deneyim Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ($p=,021<0,05$). İlişkisi olanların Ait Olma Duygusu Ölçeği Psikolojik Deneyim Puanı Ortalaması, ilişkisi olmayanların Ait Olma Duygusu Ölçeği Psikolojik Deneyim Puanı Ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. İlişki değişkeni gruplarına göre Dışlanma Alt Boyutu Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ($p=,016<0,05$). İlişkisi olanların Dışlanma Alt Boyutu Puanı Ortalaması, ilişkisi olmayanların Dışlanma Alt Boyutu Puanı Ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. İlişki değişkeni gruplarına göre Önemsizleme Alt Boyutu Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ($p=,262>0,05$). İlişki değişkeni gruplarına göre Yalnızlık Ölçeği Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ($p=,007<0,05$). İlişkisi olmayanların Yalnızlık Ölçeği Puanı Ortalaması, ilişkisi olanların Yalnızlık Ölçeği Puanı Ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür.

Ölçek	Grup	n	Ort.	SS	t	Sd	p
Aile Alt Boyutu	Kadın	182	21,39	6,35	2,046	258	0,042*
	Erkek	78	19,64	6,21			
Arkadaş Alt Boyutu	Kadın	182	22,73	5,36	1,366	258	0,173
	Erkek	78	21,70	6,06			
Özel Kişi Alt Boyutu	Kadın	182	22,57	6,61	3,217	258	0,002*
	Erkek	78	19,30	7,86			
Algılanan Sosyal Destek Ölçeği	Kadın	182	66,70	14,40	3,008	258	0,003*
	Erkek	78	60,65	15,87			
Ait Olma Duygusu Ölçeği	Kadın	182	43,70	5,54	2,910	258	0,004*
	Erkek	78	41,14	6,87			
Ait Olma Duygusu Ölçeği Psikolojik Deneyim	Kadın	182	57,30	10,34	1,864	258	0,065
	Erkek	78	54,28	12,60			
Dışlanma Alt Boyutu	Kadın	182	22,76	5,31	1,351	258	0,178
	Erkek	78	21,79	5,36			
Önemsizlik Alt Boyutu	Kadın	182	7,24	3,07	-0,611	258	0,541
	Erkek	78	7,51	3,49			
Yalnızlık Ölçeği	Kadın	182	36,49	10,98	-1,906	258	0,058
	Erkek	78	39,44	12,49			

Tablo 4 Algılanan Sosyal Destek, Ait Olma Duygusu ve Yalnızlık Düzeyleri ve Alt Boyutlarının Cinsiyete Göre Farklılaşmaları

Tablo 4’de cinsiyet değişkeni için Bağımsız Örneklem T-Test Analizi sonuçları verilmiştir.

Cinsiyet değişkeni gruplarına göre Aile Alt Boyutu Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ($p=,042<0,05$). Kadınların Aile Alt Boyutu Puanı Ortalaması, erkeklerin Aile Alt Boyutu Puanı Ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Cinsiyet değişkeni gruplarına göre Arkadaş Alt Boyutu Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ($p=,173>0,05$). Cinsiyet değişkeni gruplarına göre Özel Kişi Alt Boyutu Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ($p=,002<0,05$). Kadınların Özel Kişi Alt Boyutu Puanı Ortalaması, erkeklerin Özel Kişi Alt Boyutu Puanı Ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Cinsiyet değişkeni gruplarına göre Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ($p=,003<0,05$). Kadınların Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Puanı Ortalaması, erkeklerin Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Puanı Ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Cinsiyet değişkeni gruplarına göre Ait Olma Duygusu Ölçeği Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ($p=,004<0,05$). Kadınların Ait Olma Duygusu Ölçeği Puanı Ortalaması, erkeklerin Ait Olma Duygusu Ölçeği Puanı Ortalamasından anlamlı bir şekilde farklı ve büyüktür. Cinsiyet değişkeni gruplarına göre Ait Olma Duygusu Ölçeği Psikolojik Deneyim Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ($p=,065>0,05$). Cinsiyet değişkeni gruplarına göre Dışlanma Alt Boyutu Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ($p=,178>0,05$). Cinsiyet değişkeni gruplarına göre Önemsizleme Alt Boyutu Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ($p=,541>0,05$). Cinsiyet değişkeni gruplarına göre Yalnızlık Ölçeği Puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir ($p=,058>0,05$).

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Aile Alt Boyutu(1)	1								
Arkadaş Alt Boyutu(2)	,381** 0,000	1							
Özel Kişi Alt Boyutu(3)	,417** 0,000	,499** 0,000	1						
Algılanan Sosyal Destek Ölçeği(4)	,760** 0,000	,767** 0,000	,835** 0,000	1					
Ait Olma Duygusu Ölçeği(5)	,157* 0,011	,241** 0,000	,178** 0,004	,240** 0,000	1				
Ait Olma Duygusu Psikolojik Deneyi(6)	,459** 0,000	,474** 0,000	,421** 0,000	,568** 0,000	,173** 0,005	1			
Dışlanma Alt Boyutu(7)	,408** 0,000	,505** 0,000	,432** 0,000	,564** 0,000	,189** 0,002	,501** 0,000	1		
Önemsizleme Alt Boyutu(8)	-,272** 0,000	-,398** 0,000	-,264** 0,000	-,387** 0,000	-0,089 0,154	-,646** 0,000	-,458** 0,000	1	
Yalnızlık Ölçeği(9)	-,478** 0,000	-,696** 0,000	-,550** 0,000	-,720** 0,000	-,265** 0,000	-,765** 0,000	-,669** 0,000	,627** 0,000	1

Tablo 5 Algılanan Sosyal Destek, Ait Olma Duygusu, Sosyal Dışlanma ve Yalnızlık Düzeyleri ve Alt Boyutları Korelasyon Analiz Sonuçları

1=Algılanan Sosyal Destek Aile, 2=Algılanan Sosyal Destek Arkadaş, 3=Algılanan Sosyal Destek Özel, 4=Algılanan Sosyal Destek Toplam, 5=Ait Olma Duygusu Toplam, 6=Ait Olma Duygusu Psikolojik Deneyim, 7=Sosyal Dışlanma/Dışlanma Alt Boyut, 8=Sosyal Dışlanma Önemsizleme Alt Boyut, 9=Yalnızlık Toplam, **= $p < 0.01$.

Tablo 5'te elde edilen bulgulara göre;

Algılanan sosyal destek ölçeği aile boyutundan alınan puanla, özel kişi boyutundan alınan puanlar arasında .42 düzeyinde pozitif yönde anlamlı bir korelasyon katsayısı bulunmuştur ($p<.001$). Algılanan sosyal destek ölçeği aile boyutundan alınan puanla, algılanan sosyal destek ölçeği özel kişi boyutundan alınan puanlar arasında .42 düzeyinde pozitif yönde anlamlı bir korelasyon katsayısı bulunmuştur ($p<.001$). Algılanan sosyal destek ölçeği aile boyutundan alınan puanla, algılanan sosyal destek ölçeği toplam boyutundan alınan puanlar arasında .77 düzeyinde pozitif yönde anlamlı bir korelasyon katsayısı bulunmuştur ($p<.001$). Algılanan sosyal destek ölçeği aile boyutundan alınan puanla, ait olma duygusu toplam skorlarından alınan puanlar arasında .16 düzeyinde pozitif yönde anlamlı bir korelasyon katsayısı bulunmuştur ($p<.001$). Algılanan sosyal destek ölçeği aile boyutundan alınan puanla, ait olma duygusu ölçeği psikolojik deneyim boyutundan alınan puanlar arasında .46 düzeyinde pozitif yönde anlamlı bir korelasyon katsayısı bulunmuştur ($p<.001$). Algılanan sosyal destek ölçeği aile boyutundan alınan puanla, sosyal dışlanma ölçeğinin dışlanma alt boyutundan alınan puanlar arasında .41 düzeyinde pozitif yönde anlamlı bir korelasyon katsayısı bulunmuştur ($p<.001$). Algılanan sosyal destek ölçeği aile boyutundan alınan puanla, sosyal dışlanma ölçeği önemsenmeme alt boyutundan alınan puanlar arasında -.28 düzeyinde negatif yönde anlamlı bir korelasyon katsayısı bulunmuştur ($p<.001$). Algılanan sosyal destek ölçeği aile boyutundan alınan puanla, yalnızlık ölçeği toplam boyutundan alınan puanlar arasında -.48 düzeyinde negatif yönde anlamlı bir korelasyon katsayısı bulunmuştur ($p<.001$). Algılanan sosyal destek ölçeği arkadaş boyutuyla, algılanan sosyal destek ölçeği özel kişi boyutundan alınan puanlar arasında .50 düzeyinde pozitif yönde anlamlı bir korelasyon katsayısı bulunmuştur ($p<.001$). Algılanan sosyal destek ölçeği arkadaş boyutuyla, algılanan sosyal destek ölçeği toplamdan alınan puanlar arasında .70 düzeyinde pozitif yönde anlamlı bir korelasyon katsayısı bulunmuştur ($p<.001$). Algılanan sosyal destek ölçeği arkadaş boyutuyla, ait olma duygusu toplam puanları arasında .25 düzeyinde pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir korelasyon katsayısı bulunmuştur ($p<.001$). Algılanan sosyal destek ölçeği arkadaş boyutuyla, sosyal dışlanma ölçeği dışlanma alt boyutundan alınan puanlar arasında .51 düzeyinde pozitif yönde anlamlı bir korelasyon katsayısı bulunmuştur ($p<.001$). Algılanan sosyal destek ölçeği arkadaş boyutuyla, sosyal dışlanma ölçeği önemsenmeme alt boyutundan alınan puanlar

arasında -.40 düzeyinde negatif yönde anlamlı bir korelasyon katsayısı bulunmuştur ($p<.001$). Algılanan sosyal destek ölçeği arkadaş boyutuyla, yalnızlık ölçeği toplam puanından alınan puanlar arasında -.70 düzeyinde negatif yönde anlamlı bir korelasyon katsayısı bulunmuştur ($p<.001$). Algılanan sosyal destek ölçeği özel kişi boyutuyla, algılanan sosyal destek toplam boyutundan alınan puanlar arasında .84 düzeyinde pozitif yönde anlamlı bir korelasyon katsayısı bulunmuştur ($p<.001$). Algılanan sosyal destek ölçeği özel kişi boyutundan alınan puanla, algılanan ait olma duygusu toplamdan alınan puanlar arasında .18 düzeyinde pozitif yönde anlamlı bir korelasyon katsayısı bulunmuştur ($p<.001$). Algılanan sosyal destek ölçeği özel kişi boyutundan alınan puanla, ait olma duygusu ölçeği psikolojik deneyim alt boyutundan alınan puanlar arasında .43 düzeyinde pozitif yönde anlamlı bir korelasyon katsayısı bulunmuştur ($p<.001$). Algılanan sosyal destek ölçeği özel kişi boyutundan alınan puanla, sosyal dışlanma ölçeğinin dışlanma alt boyutundan alınan puanlar arasında .44 düzeyinde pozitif yönde anlamlı bir korelasyon katsayısı bulunmuştur ($p<.001$). Algılanan sosyal destek ölçeği özel kişi boyutundan alınan puanla, sosyal dışlanma ölçeği önemsenmeme alt boyutundan alınan puanlar arasında -.27 düzeyinde negatif yönde anlamlı bir korelasyon katsayısı bulunmuştur ($p<.001$). Algılanan sosyal destek ölçeği özel kişi boyutundan alınan puanla, yalnızlık ölçeği toplam boyutundan alınan puanlar arasında -.56 düzeyinde negatif yönde anlamlı bir korelasyon katsayısı bulunmuştur ($p<.001$). Algılanan sosyal destek ölçeği toplam puan boyutundan alınan puanla, algılanan ait olma duygusu toplamdan alınan puanlar arasında .25 düzeyinde pozitif yönde anlamlı bir korelasyon katsayısı bulunmuştur ($p<.001$). Algılanan sosyal destek ölçeği toplam puan boyutundan alınan puanla, ait olma duygusu ölçeği psikolojik deneyim alt boyutundan alınan puanlar arasında .57 düzeyinde pozitif yönde anlamlı bir korelasyon katsayısı bulunmuştur ($p<.001$). Algılanan sosyal destek ölçeği toplam puan boyutundan alınan puanla, sosyal dışlanma ölçeğinin dışlanma alt boyutundan alınan puanlar arasında .57 düzeyinde pozitif yönde anlamlı bir korelasyon katsayısı bulunmuştur ($p<.001$). Algılanan sosyal destek ölçeği toplam puan boyutundan alınan puanla, sosyal dışlanma ölçeği önemsenmeme alt boyutundan alınan puanlar arasında -.38 düzeyinde negatif yönde anlamlı bir korelasyon katsayısı bulunmuştur ($p<.001$). Algılanan sosyal destek ölçeği toplam puan boyutundan alınan puanla, yalnızlık ölçeği toplam boyutundan alınan puanlar arasında -.73 düzeyinde negatif yönde anlamlı bir korelasyon katsayısı bulunmuştur ($p<.001$). Ait olma duygusu ölçeği toplam puan boyutundan alınan puanla, ait olma duygusu ölçeği

psikolojik deneyim alt boyutundan alınan puanlar arasında .18 düzeyinde pozitif yönde anlamlı bir korelasyon katsayısı bulunmuştur ($p<.001$). Ait olma duygusu ölçeği toplam puan boyutundan alınan puanla, sosyal dışlanma ölçeğinin dışlanma alt boyutundan alınan puanlar arasında .19 düzeyinde pozitif yönde anlamlı bir korelasyon katsayısı bulunmuştur ($p<.001$). Ait olma duygusu ölçeği toplam puan boyutundan alınan puanla, yalnızlık ölçeği toplam boyutundan alınan puanlar arasında-.27 düzeyinde negatif yönde anlamlı bir korelasyon katsayısı bulunmuştur ($p<.001$). Ait olma duygusu ölçeği psikolojik deneyim alt boyutundan alınan puanla, sosyal dışlanma ölçeğinin dışlanma alt boyutundan alınan puanlar arasında .51 düzeyinde pozitif yönde anlamlı bir korelasyon katsayısı bulunmuştur ($p<.001$). Ait olma duygusu ölçeği psikolojik deneyim alt boyutundan alınan puanla, sosyal dışlanma ölçeği önemsenmeme alt boyutundan alınan puanlar arasında-.65 düzeyinde negatif yönde anlamlı bir korelasyon katsayısı bulunmuştur ($p<.001$). Ait olma duygusu ölçeği psikolojik deneyim alt boyutundan alınan puanla, yalnızlık ölçeği toplam boyutundan alınan puanlar arasında-.77 düzeyinde negatif yönde anlamlı bir korelasyon katsayısı bulunmuştur ($p<.001$). Sosyal dışlanma ölçeği dışlanma alt boyutundan alınan puanla, sosyal dışlanma ölçeği önemsenmeme alt boyutundan alınan puanlar arasında-.46 düzeyinde negatif yönde anlamlı bir korelasyon katsayısı bulunmuştur ($p<.001$). Sosyal dışlanma ölçeği dışlanma alt boyutundan alınan puanla, yalnızlık ölçeği toplam boyutundan alınan puanlar arasında-.67 düzeyinde negatif yönde anlamlı bir korelasyon katsayısı bulunmuştur ($p<.001$). Sosyal dışlanma ölçeği önemsenmeme alt boyutundan alınan puanla, sosyal dışlanma ölçeği önemsenmeme alt boyutundan alınan puanlar arasında .63 düzeyinde negatif yönde anlamlı bir korelasyon katsayısı bulunmuştur ($p<.001$).

3.2 Regresyon Analizi

Bu kısımda, yalnızlık ölçeğinin yordama durumunun incelenmesi için uygulanan doğrusal regresyon analizinden elde edilen bulgularla genel regresyon analizi tablosu, cinsiyet değişkenlerine göre regresyon analizi sonuçlarına yer verilmiştir.

Yordanan	Yordayan	Std. Olm.		Std.	t	p	F	R
		B	S.H.					
Yalnızlık Ölçeği	(Sabit)	87,893	3,695		23,786	0,000*	138,274	0,891
	Algılanan Sosyal Destek Aile	-0,042	0,062	-0,023	-0,679	0,498	(0,000*)	(0,793)
	Algılanan Sosyal Destek Arkadaş	-0,582	0,077	-0,283	-7,610	0,000*		
	Algılanan Sosyal Destek Özel	-0,168	0,057	-0,105	-2,957	0,003*		
	Ait Olma Duygusu Toplam	-0,112	0,056	-0,059	-1,985	0,048*		
	Ait Olma Duygusu Psikolojik Deneyim Toplam	-0,383	0,044	-0,370	-8,698	0,000*		
	Sosyal Dışlanma Dışlanma	-0,455	0,080	-0,211	-5,711	0,000*		
	Sosyal Dışlanma Önemsizleme	0,502	0,139	0,140	3,602	0,000*		

Tablo 6 Regresyon Analizi (Genel)

Tablo 6'da yalnızlık ölçeği puanını yordama durumunun incelenmesi amacıyla uygulanan doğrusal regresyon analizinden elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Bağımsız değişkenler, yalnızlık ölçeğinin %79,3'ünü açıklamaktadır.

Algılanan sosyal destek ölçeği arkadaş alt boyut puanı yalnızlık ölçeği puanını anlamlı ve negatif yönlü yordamaktadır ($\beta=-,582$; $p<0,05$). Algılanan sosyal destek ölçeği özel kişi boyutu puanı, yalnızlık ölçeği puanını anlamlı ve negatif yönlü yordamaktadır ($\beta=-,168$; $p<0,05$). Ait olma duygusu ölçeği toplam puanı, yalnızlık ölçeği puanını

anlamli ve negatif yönlü yordamaktadır ($\beta=-,112$; $p<0,05$). Ait olma duygusu ölçeği psikolojik deneyim toplam puanı, yalnızlık ölçeği puanını anlamli ve negatif yönlü yordamaktadır ($\beta=-,383$; $p<0,05$). Sosyal dışlanma ölçeği dışlanma alt boyutu puanı, yalnızlık ölçeği puanını anlamli ve negatif yönlü yordamaktadır ($\beta=-,455$; $p<0,05$). Sosyal dışlanma ölçeği önemsenmeme alt boyutu puanı, yalnızlık ölçeği puanını anlamli ve pozitif yönlü yordamaktadır ($\beta=,502$; $p<0,05$).

Yordanan	Yordayan	Std. Olm.		Std.	t	p	F	R
		B	S.H.					
Yalnızlık	(Sabit)	86,786	4,596		18,884	0,000*	90,119	0,885
Ölçeği	Algılanan Sosyal Destek Aile	-0,091	0,074	-0,053	-1,241	0,216	(0,000*)	(0,784)
	Algılanan Sosyal Destek Arkadaş	-0,704	0,091	-0,343	-7,715	0,000*		
	Algılanan Sosyal Destek Özel	-0,036	0,071	-0,022	-0,505	0,614		
	Ait Olma Duygusu Toplam	-0,149	0,072	-0,075	-2,064	0,041*		
	Ait Olma Duygusu Psikolojik Deneyim Toplam	-0,361	0,054	-0,340	-6,645	0,000*		
	Sosyal Dışlanma Dışlanma	-0,388	0,095	-0,188	-4,065	0,000*		
	Sosyal Dışlanma Önemsenmeme	0,617	0,168	0,173	3,665	0,000*		

Tablo 7 Regresyon Analizi (Cinsiyet=Kadın)

Tablo 7’de yalnızlık ölçeği puanını yordama durumunun incelenmesi amacıyla uygulanan doğrusal regresyon analizinden elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Modele dahil edilen yordayıcı değişkenler, yalnızlık ölçeğinin %78,4’ünü açıkladığı görülmektedir.

Yordayıcı değişkenlerin her birinin modele katkısı incelendiğinde;

Algılanan sosyal destek ölçeği arkadaş alt boyutu puanı, yalnızlık ölçeği puanını anlamli ve negatif yönlü yordamaktadır ($\beta=-,704$; $p<0,05$). Ait olma duygusu ölçeği toplam puanı, yalnızlık ölçeği puanını anlamli ve negatif yönlü yordamaktadır

($\beta=-,149$; $p<0,05$). Ait olma duygusu ölçeği psikolojik deneyim toplam puanı, yalnızlık ölçeği puanını anlamlı ve negatif yönlü yordamaktadır ($\beta=-,361$; $p<0,05$).

Sosyal dışlanma ölçeği dışlanma alt boyut puanı, yalnızlık ölçeği puanını anlamlı ve negatif yönlü yordamaktadır ($\beta=-,388$; $p<0,05$). Sosyal dışlanma ölçeği önemsenmeme alt boyut puanı, yalnızlık ölçeği puanını anlamlı ve pozitif yönlü yordamaktadır ($\beta=,617$; $p<0,05$).

Yordanan	Yordayan	Std. Olm.		Std.	t	p	F	R
		B	S.H.					
Yalnızlık Ölçeği	(Sabit)	88,637	6,508		13,620	0,000*	51,717	0,915
	Algılanan Sosyal Destek Aile	0,006	0,121	0,003	0,047	0,963	(0,000*)	(0,838)
	Algılanan Sosyal Destek Arkadaş	-0,372	0,139	-0,181	-2,687	0,009*		
	Algılanan Sosyal Destek Özel	-0,415	0,099	-0,261	-4,191	0,000*		
	Ait Olma Duygusu Toplam	-0,038	0,095	-0,021	-0,402	0,689		
	Ait Olma Duygusu Psikolojik Deneyim Toplam	-0,421	0,079	-0,424	-5,327	0,000*		
	Sosyal Dışlanma Dışlanma	-0,509	0,147	-0,218	-3,454	0,001*		
	Sosyal Dışlanma Önemsenneme	0,305	0,253	0,085	1,202	0,233		

Tablo 8 Regresyon Analizi (Cinsiyet=Erkek)

Tablo 8’de Yalnızlık ölçeği puanını yordama durumunun incelenmesi amacıyla uygulanan doğrusal regresyon analizinden elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Bağımsız değişkenler, yalnızlık ölçeğinin %83,8’ini açıklamaktadır.

Bağımsız değişkenlerin her birinin modele olan katkısı incelendiğinde;

Algılanan sosyal destek ölçeği arkadaş alt boyut puanı yalnızlık ölçeği puanını

anlamli ve negatif yönlü yordamaktadır ($\beta=-,372$; $p<0,05$). Algılanan sosyal destek ölçeği özel kişi alt boyutu puanı, yalnızlık ölçeği puanını anlamli ve negatif yönlü yordamaktadır ($\beta=-,415$; $p<0,05$). Ait olma duygusu ölçeği psikolojik deneyim toplam puanı, yalnızlık ölçeği puanını anlamli ve negatif yönlü yordamaktadır ($\beta=-,421$; $p<0,05$). Sosyal dışlanma ölçeği dışlanma alt boyutu puanı, yalnızlık ölçeği puanını anlamli ve negatif yönlü yordamaktadır ($\beta=-,509$; $p<0,05$). Sosyal dışlanma ölçeği önemsenmeme alt boyut puanı, yalnızlık ölçeği puanını anlamli ve pozitif yönlü yordamaktadır ($\beta=,305$; $p<0,05$).

Yordanan	Yordayan Parametrelerin Güç Sıralaması	Std. Olm.		Std. B	t	p	F (p)	R R ²
		B	S.H.					
Yalnızlık Ölçeği	(Sabit)	86,786	4,596		18,884	0,000*	90,119	0,885
	Algılanan Sosyal Destek Arkadaş	-0,704	0,091	-0,343	-7,715	0,000*	(0,000)*	(0,784)
	Ait Olma Duygusu Psikolojik Deneyim Toplam	-0,361	0,054	-0,340	-6,645	0,000*		
	Sosyal Dışlanma Dışlanma	-0,388	0,095	-0,188	-4,065	0,000*		
	Ait Olma Duygusu Toplam	-0,149	0,072	-0,075	-2,064	0,041*		
	Sosyal Dışlanma Önemsenmeme	0,617	0,168	0,173	3,665	0,000*		

Tablo 9 Regresyon Analizi Sonucunda Yalnızlığı Yordayan Parametrelerin Cinsiyete Göre Farklılaşması (Cinsiyet= Kadın)

Cinsiyete göre yapılan regresyon analizinde yordayıcı değişkenlerin yalnızlığı yordama güçlerinin kadın ve erkek öğrencilerde farklılaştığı görölmektedir. Tablo 9’da kadın üniversite öğrencilerinin yalnızlıklarını yordamada, yordayıcı değişkenlerin güç sıralaması verilmiştir.

Kadın üniversite öğrencilerinde, algılanan sosyal destek ölçeği arkadaş alt boyutundan alınan puan, yalnızlık ölçeği puanını anlamli, negatif yönde yordamaktadır ($p<0,05$). Ait olma duygusu psikolojik deneyim toplam puanı, ikinci yordayıcılık gücü en yüksek olan etkidir. Yalnızlık puanlarını anlamli ve negatif yönde yordamaktadır ($p<0,05$). Kadınlarda, sosyal dışlanma ölçeği dışlanma alt boyutundan alınan puan,

yalnızlığı üçüncü sırada anlamlı ve negatif yönde yordamaktayken ($p<0,05$), sosyal dışlanma ölçeği önemsenmeme alt boyutundan alınan puan ise anlamlı ve pozitif yönde, yalnızlık puanlarını etkilemektedir ($p<0,05$).

Yordanan	Yordayan Parametrelerin Güç Sıralaması	Std. Olm.		Std. B	t	p	F (p)	R R ²
		B	S.H.					
Yalnızlık	(Sabit)	88,637	6,508		13,620	0,000*	51,717	0,915
Ölçeği	Ait Olma Duygusu Psikolojik Deneyim Toplam	-0,421	0,079	-0,424	-5,327	0,000*	(0,000)*	(0,838)
	Algılanan Sosyal Destek Özel	-0,415	0,099	-0,216	-4,191	0,000*		
	Sosyal Dışlanma Dışlanma	-0,509	0,147	-0,218	-3,454	0,001*		
	Algılanan Sosyal Destek Arkadaş	-0,372	0,139	-0,181	-2,687	0,009*		

Tablo 10 Regresyon Analizi Sonucunda Yalnızlığı Yordayan Parametrelerin Cinsiyete Göre Farklaşması (Cinsiyet= Erkek)

Tablo 10’da erkek üniversite öğrencilerinin yalnızlıklarını yordamada, yordayıcı değişkenlerin güç sıralaması verilmiştir.

Ait olma duygusu psikolojik deneyim toplam puan, yalnızlığı anlamlı ve negatif yönde yordamaktadır. Erkek üniversite öğrencileri için yalnızlığı yordayan en güçlü değişken, ait olma duygusu psikolojik deneyim toplam puan olarak görülmektedir ($p<0,05$). İkinci olarak, algılanan sosyal destek özel kişi, yalnızlığı anlamlı ve negatif yönde yordamaktadır ($p<0,05$). Sırasıyla sosyal dışlanma ölçeği dışlanma puanı, algılanan sosyal destek ölçeği arkadaş puanı anlamlı ve negatif yönde yordamaktadır ($p<0,05$).

4 TARTIŞMA

Bu kısımda; ilgili literatür ışığında çalışma bulgularının yorumlanmasına ve araştırmanın sınırlılıklarına yer verilecektir.

Kişiler, bir diğeri tarafından kabul görmeye, topluma ya da bir gruba ait olmaya, varlığını sürdürdüğü grup içerisinde sosyal destek kaynakları edinmeye ve diğeri kişilerle dayanışma halinde olmaya ihtiyaç duymaktadır. Sosyal dışlanma en genel anlamda, reddedilme, yok sayılma, fark edilmeme, grup dışında tutulma olarak tanımlanabilir. Dışlanma deneyimi yaşayan kişiler, grup dışında tutulduklarında sosyal destek ağlarını kaybetmeye başlar. Bu kayıp ise kişilerin temel ihtiyaçlarından biri olan ait olma ihtiyacı için tehlike oluşturur. Kendilerini dışlanma mağduru olarak gören kişiler, kendilerini yalnız hissetmeye başlayarak, toplumdan soyutlanabilirler. Bu soyutlanma kişiler için yalnızlık deneyiminin kronikleşmesi için bir zemin oluşturabilir. Özellikle pandemi sürecinde kişiler hayatlarının bir kısmını, diğeri insanlardan izole bir halde yaşamıştır. Kişilerin, diğeri kişilerle ve toplumla iletişim içerisinde olamaması ise yalnızlık kavramının kullanımını arttırmıştır. Son yıllarda yalnızlık kavramı üzerine yapılan çalışmalar giderek artsa da dışlanma ve önemsenmeme deneyiminin en kritik olduğunu düşündüğümüz üniversite öğrencileri için yapılan çalışmalar oldukça azdır.

Yalnızlık ölçeği puanını yordama durumunun incelenmesi amacıyla uygulanan doğrusal regresyon analizinden elde edilen bulgulara göre bağımsız değişkenler, yalnızlık ölçeğinin %79,3'ünü açıklamaktadır. Genel regresyon tablosuna bakıldığında (Tablo.6); kişilerin algılanan sosyal destek ölçeği arkadaş ve özel kişi alt boyutlarından elde ettikleri puanlar arttıkça yalnızlık düzeylerinin azaldığı görülmektedir. Yani sosyal destek algısı yüksek olan kişiler kendilerini yalnız hissetmemektedir. Benzer şekilde tablo 6'da katılımcıların ait olma duygusu ölçeği toplam ve psikolojik deneyim alt boyutlarından yüksek puan alması, yalnızlık düzeylerinin azaldığını ortaya koymaktadır. Sosyal dışlanma ölçeği dışlanma alt boyutundan yüksek puan katılımcıların, yalnızlık düzeylerinin düştüğü görülürken; sosyal dışlanma ölçeği önemsenmeme alt boyutundan düşük puan alan katılımcıların ise yalnızlık puanlarının düştüğü görülmektedir. Analiz sonuçlarından da görüldüğü gibi, yalnızlık düzeyi, algılanan sosyal destek düzeyi, ait olma ihtiyacı ve sosyal

dışlanma düzeyi tarafından anlamlı şekilde yordandığıdır (Tablo.6). Araştırmada, 'Algılanan sosyal destek, ait olma ihtiyacı ve sosyal dışlanma ölçeklerinden alınan puanlar, yalnızlık ölçeğinden alınan puanları yüksek düzeyde yordamaktadır.' şeklinde ifade edilen hipotezin doğrulandığı bulunmuştur.

Yaş değişkeninin yalnızlığı yordama gücünün incelendiği bir araştırma bulgularına göre, yaş artmasıyla yalnızlık düzeylerinin azaldığı bulunmuştur (Kozaklı, 2006). Farklı kültürlerden üniversite öğrenimi gören öğrencilerle yapılan çalışmada yaşın yalnızlık düzeyini yordama herhangi bir etkisi olmadığı bildirilmiştir (Le Roux ve Connors, 2001). Literatürde yaş ile yalnızlık değişkeninin ilişkisinin incelendiği çalışmalarına bakıldığında; birbirleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı görülmektedir. Bizim çalışmamızda da bu bulgularla tutarlı bulgular elde edilmiş olup literatüre ek olarak anlamlı ve farklı bir sonuç elde edilememiştir.

Çetin & Anuk'un 2020 yılında covid-19 pandemisini yaşamış olan 109 üniversite öğrencisiyle yürüttüğü çalışmada öğrencilerin yalnızlık ile psikolojik dayanıklılıklarına bakılmıştır. Örneklem %75'i kadın, %27'si ise erkeklerden oluşmuştur. Araştırma bulgularına bakıldığında cinsiyet ile yalnızlık ve psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır (Çetin ve Anuk, 2020).

Demirli, 2007 yılında cinsiyetin, bağlanma tipinin ve aile yapısının üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri üzerindeki rolünü araştırmıştır. Araştırmaya 473 kişi katılmıştır. Araştırma bulgularına bakıldığında; yalnızlık puanları ile cinsiyet arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır fakat erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre daha yalnız hissettiği saptanmıştır (Demirli, 2007).

Pakdaman ile arkadaşlarının 2016'da 200 öğrenciyle yaptığı çalışmada erkek katılımcıların, kadınlara göre daha fazla yalnızlık duygusu ile ilgili duygusal semptomlar gösterdikleri, bu sonucun anlamlı olduğu fakat cinsiyet ile yalnızlık arasında anlamlı bir farklılık olmadığı belirtilmiştir (Pakdaman ve ark., 2016).

Eskin (2001)'in yaşları 14 ile 20 arasında değişen 959 ergen bireylerle yaptığı çalışmada, kız ve erkek öğrencilerin yalnızlık puanları ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır (Eskin, 2001).

Ng ve Lee 2019 yılında 60 yaş üzerindeki 424 kişiyle bir çalışma yapmıştır. Yaşlılarda algılanan yalnızlık ile depresif belirtilerin ilişkisinde katılığın aracı etkisine bakmıştır. Çalışma bulgularında, cinsiyet ve yalnızlık arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır (Ng ve Lee, 2020).

Literatürde yalnızlık ile cinsiyet arasında yapılan birçok çalışmada, yalnızlık ile cinsiyet arasında anlamlı fark bulunamamıştır (Şeker, 2021; Yılmaz ve ark., 2008; Kutlu, 2003).

18-40 yaş aralığında 250 kişiden oluşan, üniversite öğrencileri üzerinde ait olma ihtiyacı, sosyal destek düzeyi, sosyal dışlanma deneyimi ile yalnızlığın ilişkisini incelediğimiz çalışmamızda, literatür bulgularına benzer şekilde cinsiyet ile yalnızlık arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır (Tablo 8) fakat cinsiyete göre regresyon denklemine baktığımızda, kadın ve erkek açısından yalnızlığı yordayan parametrelerin farklılaştığı görülmüştür (Tablo 9 & Tablo 10). Literatürle karşılaştırdığımızda adölesanlarda ve yaşlı bireylerde cinsiyet ile yalnızlık arasında anlamlı bir fark olmadığını, yapmış olduğumuz çalışmada da görmekteyiz. Çalışmamızın örneklem grubunun, adölesan döneminin bitişi ve genç erişkinlik dönemini kapsıyor oluşunun, arada kalan yaş grubunun yalnızlık deneyimlerinin anlaşılmasına ve benzer çalışmalara da katkı sağlayacağını düşünmekteyiz.

4.1 Algılanan Sosyal Destek ile Yalnızlık İlişkisi

Sadoughi & Hesampour, 2017'de 327 üniversite öğrencileriyle yaptığı bir çalışmada, yalnızlık ile algılanan sosyal destek düzeyi arasında negatif yönde bir ilişki bulmuştur. Bu çalışmalardan elde edilen bulgular araştırmamızla tutarlılık göstermektedir (Sadoughi ve Hesampour, 2017) (Tablo 6).

Boylu, Günay ve Ersoy'un 2019 yılında 402 üniversite öğrencisiyle yaptığı çalışmada, algılanan sosyal destek düzeyiyle yalnızlık arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışma bulgularına bakıldığında; erkeklerin yalnızlık puanlarının kadınlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. İki grup arasında görülen farklılık yüksek düzeyde olmadığı için algılanan sosyal destek ile yalnızlık arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır (Aydiner-Boylu ve ark., 2019).

Kozaklı (2006)'da yurttan kalan ve aile yanında kalan 385 üniversite öğrencilerinin farklı kaynaklardan aldıkları sosyal destek ile yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkiye bakmıştır. Araştırma bulgularında, benzer şekilde, sosyal destek düzeyi ile yalnızlık arasında negatif korelasyon bulunmuştur. Bu bulgu araştırmamızla tutarlı olsa da (Tablo 6), başka bir bulgu olarak, çalışmada, cinsiyet farklılıklarına da bakılmıştır. Bunun sonucunda, kız öğrencilerin sosyal destek düzeyleri ile aileden aldıkları sosyal destek düzeyinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu bulgu ise araştırmamızın bulgusuyla uyuşmamaktadır (Kozaklı, 2006) (Tablo 9).

Benzer şekilde, Yılmaz, Yılmaz & Karaca'nın 2008'de Manisa'da 339 öğrenciyle yürüttüğü, üniversite öğrencilerinin sosyal destek ve yalnızlık düzeylerini incelediği çalışmada, sosyal destek ile yalnızlık düzeyleri arasında negatif korelasyon bulunmuştur. Algılanan sosyal destek düzeyi yüksek olan katılımcıların yalnızlık düzeylerinin düşük çıkması çalışmamızın bulgusuyla tutarlılık göstermektedir (Yılmaz ve ark., 2008) (Tablo 6). Literatürde bu bulguyu destekleyen farklı çalışmalar mevcuttur (Arkar ve ark., 2004; Jennifer Yeh ve Lo, 2004; Ponizovsky ve Ritsner, 2004; Kozaklı, 2006). Yılmaz ve arkadaşlarının, yine bu çalışmada elde ettiği bulgulardan bir diğeri ise, üniversite öğrencilerinin ailelerinden algıladıkları sosyal destek düzeyinin, yalnızlık düzeyinde etkili olduğu sonucudur. Literatürde bu çalışma gibi, aile ilişkilerinden ve sosyal ilişkilerden alınan sosyal desteğin, ergenlerin yalnızlık yaşantılarında etkisinin araştırıldığı farklı çalışmalar da mevcuttur (Uruk ve Demir, 2003; Arkar ve ark., 2004). Sonuç olarak, literatürde sosyal destek ve yalnızlıkla ilgili yapılan çalışmalarda 'sosyal destek ile yalnızlık arasında negatif korelasyon bulunmaktadır' bulgusu, çalışmamızın bulgusuyla tutarlıken (Tablo 6); 'Kadınların ailelerinden aldıkları sosyal desteğin yalnızlık üzerindeki etkisi, erkeklere göre daha büyüktür.' bulgusu ise çalışmamızla uyuşmamaktadır (Tablo 9; Tablo 10).

Bu farklılığın sebebi ise, çalışmamızda algılanan sosyal destek ve yalnızlık ilişkisine baktığımızda, cinsiyet ile yalnızlık arasında anlamlı bir farklılık göremedik fakat daha önemlisi, kadın ve erkek üniversite öğrencilerinde yalnızlığı yordayan parametrelerin farklılaştığı gördük. Erkekler için yalnızlığı yordayan en güçlü parametre sırasıyla, algılanan sosyal destek özel kişi ve arkadaş boyutudur (Tablo 10). Kadınlar için ise, yalnızca algılanan sosyal destek arkadaş boyutu etkili bir yordayıcıdır ve ilk sırada gelmektedir (Tablo 9). Literatürdeki genel çalışmalar hem erkek hem de kadınlar için

algılanan sosyal destek aile boyutunun önemli olduğunu söylese de bizim çalışmamızda her iki grup için yalnızlığı yordayan faktörler içerisinde algılanan sosyal destek aile boyutunun olmaması, yalnızca arkadaş ve özel kişi boyutunun olması literatürdeki çalışmalardan farklı ve özgün bir bulgudur. Bu farklılaşmanın sebebi ise, literatürde adölesan ya da 60 yaş üstü yaşlı bireylerle yapılan çalışmaların daha fazla olduğunu görmekteyiz. Adölesanlarla yapılan çalışmalarda, bireyler henüz ayrışma/bireyselleşmeyi deneyimlemediklerinden, aileden alınan desteğin daha önemli olabileceğini düşünmekteyiz. Benzer şekilde yaşlı bireylerin, aile içi ilişkilerinin ve içe dönüşün yaş ile doğru orantılı daha da arttığını bu nedenle en önemli sosyal desteğin, aile desteği olabileceğini düşünmekteyiz. 18-40 yaş aralığında üniversitede öğrenim gören ergen ve genç yetişkinlerin, arkadaş desteği ve özel kişi desteğinin öncelikli olmasının tahmin edilebilir olduğunu söyleyebiliriz. Deneyimlerimize baktığımızda önemsenmeme ve dışlanma yaşantılarının en kritik olduğu bu dönemlerde, aile desteği yerine en yakın arkadaşın ve romantik ilişkideki partnerin desteğinin çok daha önemli olabileceği öngörülebilir. Sonuç olarak, yaptığımız bu çalışma, cinsiyet ile yalnızlık arasında anlamlı bir fark bulunmasa bile cinsiyete göre yalnızlığı yordayan değişkenlerin farklılaştığını bulmuştur (Tablo 9, Tablo 10).

4.2 Sosyal Dışlanma ve Yalnızlık İlişkisinin İncelendiği Çalışmalar

Dahlberg, McKee ve arkadaşlarının 2022 yılında, dört İskandinav ülkesindeki (Danimarka, Finlandiya, Norveç ve İsveç), 60 yaş ve üzeri yaşlı erişkinler ile sosyal dışlanma ve yalnızlığın incelenmesine yönelik bir çalışma yapmışlardır. Yalnızlığı sosyal dışlanmanın bir sonucu olarak ele alınan bu çalışmada 7755 katılımcıdan veri toplanmıştır. Çalışmada ülkelerin yalnızlık düzeylerinin kıyaslaması yapılmış ve bu dört İskandinav ülkesinde yaşayan bireylerin kendilerini yalnız hissetmelerinin nedenleri temellendirilmiştir. Bulgulara bakıldığında, sosyal dışlanmanın yalnızlık için risk faktörlerini algılamak için önemli potansiyelde olduğu belirtilmiştir fakat sosyal dışlanma ölçeğinin dışlanma ve önemsenmeme boyutunun kadın ve erkekler için nasıl farklılaştığı ile ilgili bir bulguya rastlanamamıştır (Dahlberg ve McKee, 2014).

Kavaklı (2019), yaptığı çalışmasında, psikolojik dışlanma kavramıyla sosyal dışlanma kavramı arasındaki farkı ortaya koymuştur ayrıca bu kavramların benlik değeri, yalnızlık ve genel aidiyet duygusu üzerindeki etkilerinin araştırmıştır. Araştırmanın bulgularına bakıldığında sosyal dışlanma ölçeğinin alt parametreleriyle yalnızlık arasındaki ilişkiye dair bir bulgu görülmemektedir (Kavaklı, 2019).

Işık ve Çelik'in 2020 yılında yaptığı bir çalışmada, ergenlerde psikolojik sağlık düzeyinin sosyal dışlanma, sosyal kaygı ve sınıf düzeylerine göre incelemiştir. Araştırma bulgularına bakıldığında; sosyal dışlanmanın her iki alt boyutuyla (görmezden gelinme, dışlanma), sosyal kaygıyla ve psikolojik sağlamlık ile arasında negatif korelasyon bulunmuştur. Yani çalışma bulgusu bize psikolojik dışlanma yaşayan kişilerin psikolojik sağlamlıklarının azaldığını göstermektedir. Ergenlerin sosyal dışlanma deneyimleri cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde, dışlanma alt boyutunda anlamlı bir farklılık görülememişken, önemsenmeme alt boyutunda kızların daha yüksek düzeyde önemsenmeme deneyimlediklerini ifade etmiştir (Işık ve Çelik, 2020).

Yüctürk'ün 2018 yılında, lise öğrencilerinde sosyal dışlanmanın akran ilişkileri ve mükemmeliyetçilik ile ilişkisini incelediği çalışmasına Denizli'de okuyan 150 öğrenci katılmıştır. Araştırma bulgularına bakıldığında; cinsiyet ile sosyal dışlanma arasında anlamlı bir farklılık olmamasına karşın, erkeklerin dışlanma düzeyinin kızlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Sosyal dışlanma önemsenmeme boyutuna bakıldığında ise, kızların önemsenmeme boyutunun erkeklere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Yüctürk, 2018).

Yılmaz ile Anatca'nın 2010 yılında yapmış olduğu araştırmasında, sosyal dışlanmanın saldırganlıkla olan ilişkisi incelenmiştir. Çalışmaya lisans öğrencilerinden oluşan 40 kadın ve 40 erkek öğrenci katılmıştır. Çalışma bulgularına bakıldığında, sosyal dışlanmanın cinsiyete göre farklılaştığı görülmektedir. Araştırmada, kızların algıladıkları dışlanma deneyimi, erkeklere göre daha düşüktür (Yılmaz ve Anatca, 2010).

Gür'ün 2019 yılında boşanmış ve evli ebeveynlere sahip olan ergenlerin umutsuzluk ve sosyal dışlanma düzeylerini incelediği çalışmasına 123'ü kız 219'u erkek toplamda 342 öğrenci katılmıştır. Çalışma bulgularına bakıldığında, cinsiyet ile sosyal dışlanma

arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır fakat kız öğrencilerin sosyal dışlanma düzeyleri erkek öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur (Gür, 2019).

Bağrıaçık ile Yaman'ın 2022 yılında yapmış olduğu çalışmada benzer şekilde kız ergen öğrencilerin önemsenmeme düzeylerinin erkeklere kıyasla daha yüksek olduğunu söylemiştir. Bu bulgulara paralel olarak, Oğurlu (2015), Baş (2020), Çalık (2021), Öztosun (2018), Derin (2017), Özyazıcı (2018) yaptıkları çalışmalarda katılımcıların sosyal dışlanma deneyimlerinin, ölçek geneline bakıldığında, cinsiyet faktörü açısından anlamlı bir farklılık yaratmadığını vurgulamaktadır (Ogurlu, 2015; Derin, 2017; Öztosun, 2018; Özyazıcı, 2018; Baş, 2020; Bağrıaçık ve Yaman, 2022).

Büyükcebeci, 2017 yılında ergenlerde sosyal dışlanma, yalnızlık ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide empatik eğilimin aracı rolü araştırılmıştır. Sosyal dışlanma ile yalnızlığın incelenmesinde, cinsiyetle ilgili herhangi bir bulguya rastlanamamıştır (Büyükcebeci, 2017).

18-40 yaş aralığında üniversite öğrencilerinde yaptığımız araştırmamızda, sosyal dışlanma ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır fakat sosyal dışlanmanın 2 alt boyutu olan dışlanma ve önemsenmeme boyutlarının, kadın ve erkek öğrenciler için yalnızlığı yordama güçlerinin farklılaştığı görülmüştür. Kadınlarda yalnızlığı yordayan en güçlü parametreler sırasıyla önemsenmeme ve dışlanma boyutuyken; erkeklerde yalnızlığı yordamada en güçlü parametre önemsenmeme boyutu yer almaktadır (Tablo 9, Tablo 10). Erkek öğrencilerde, dışlanma boyutunun güçlü bir yordayıcı olmamasının ilgi çekici bir bulgu olduğunu düşünmekteyiz. Erkek ve kadınlarda bu parametrelerin farklılaşmasının sebeplerine bakıldığında, ergenlik ve genç erişkinlik döneminde olan kadınların, geliştirdiği akran ilişkilerinde daha duygu odaklı olması dolayısıyla dışlanma ve önemsenmeme deneyimlerine karşı daha hassas olabileceği; erkek öğrencilerin ise, özellikle ergenlik ve genç erişkinlik yıllarında doğrudan dışlanma deneyimindense, dışlanmayarak bulunduğu grup içerisinde görmezden gelinmesi/önemsenmemesinin zihindeki temsilinin daha ağır olmasından kaynaklanabileceğini düşünmekteyiz.

4.3 Ait Olma İhtiyacı ve Yalnızlık İlişkisinin İncelendiği Çalışmalar

Türkdoğan ve Duru'nun 2011 yılında, üniversite öğrencilerinde temel ihtiyaçlarını beş faktöre ayırmış ve incelemiştir. Bu değişkenler; hayatta kalma, sevgi ve ait olma, güç, özgürlük ve eğlencedir. Çalışma bulgularına bakıldığında öğrencilerin ihtiyaçlarının karşılanma düzeyinin en yüksek çıktığı bulgu sevgi ve ait olma ihtiyacı olup kadın ve erkek öğrencilerde temel ihtiyaçların karşılanma düzeyi arasında sadece sevgi ve ait olma ihtiyacında anlamlı bir farklılık gözlenmiştir (Türkdoğan ve Erdinç, 2011).

Özdaş'ın 2017'de yaptığı bir çalışmada yetişkinlerde ait olma ihtiyacı, psikolojik dayanıklılık ile yaşam doyumlarının ilişkisi incelenmiştir. Çalışma bulgularına bakıldığında; ait olma ihtiyacı, psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Kişilerin ait olma ihtiyaçları arttıkça yaşam doyumları ve psikolojik dayanıklılıkları azalmaktadır (Özdaş, 2017).

Kourou, 2019 yılında, rehberlik ve psikolojik danışmanlık bölümü öğrencilerinde ait olma ve varoluşsal kaygılar arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın bulgularına bakıldığında; rehberlik ve psikolojik danışmanlık öğrencilerinin ait olma ile varoluşsal kaygıları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ait olma ölçeğinin alt boyutları ile cinsiyet arasındaki ilişkiye bakıldığında ise, ölçeğin toplam puanlarının kadınların lehine anlamlı bir farklılık yarattığı görülmüştür. Kadın öğrencilerin ait olma düzeyleri, erkek öğrencilerin ait olma düzeylerinden yüksek bulunmuştur (Kourou, 2019).

2020 yılında Hong Kong'da aidiyet ihtiyacı, yalnızlık deneyimi ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin araştırıldığı bir çalışmada mevcuttur. Bu araştırma, yaşları 20-59 aralığında, Anakara Çin'den 175 yeni göçmen ile yapılmıştır. Araştırmada, yalnızlığın aracı rolü incelenmiştir. Bulgulara göre, yalnızlığın yaşam doyumu ve aidiyet duygusuyla negatif yönde bir ilişkisi olduğunu göstermektedir. Ayrıca çalışmada cinsiyet ile yalnızlık arasında da anlamlı bir fark bulunamamıştır (Au ve Zhu, 2020).

Mellor ve arkadaşlarının 2007'de yaşları 20-86 aralığında değişen 436 Avustralya'lı kişilerle yaptığı çalışmada; yalnızlık, ait olma ihtiyacı ve ilişki memnuniyetleri arasındaki ilişkilere bakılmıştır. Araştırma bulgularına bakıldığında, yüksek aidiyet ihtiyacı bildiren kişilerin yalnızlık düzeylerinin yüksek olduğu görülmektedir (Mellor

ve ark., 2008). Araştırmamızda, bu araştırmadan farklı olarak Schreindorfer ve Leary'nin 1996'da geliştirdikleri Need to Belong Scale kullanılmıştır.

Altınsoy ile Karakaya Özyer'in 2017 yılında yapmış olduğu çalışmada, liseli ergenlerde aidiyet duygusunda umutsuzluk ve yalnızlık ilişkisi incelenmiştir. Araştırmanın örneklemi, lisede öğrenim gören 9. ve 10. Sınıflardan 189 ergenden oluşmaktadır. Çalışmanın bulgularına bakıldığında, aidiyetleri yüksek olan öğrencilerin kendilerini daha az yalnız hissettiği sonucuna ulaşılmıştır. Çalışmada cinsiyet ile ait olma duygusuyla ilgili bir bulguya rastlanamamıştır (Altınsoy ve Özyer, 2018).

Yaşları 18-40 aralığında değişen üniversite öğrencileriyle yaptığımız çalışmamızda, ait olma ihtiyacı alt boyutlarıyla cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır (Tablo 6). Kadın ve erkek öğrencilerin yalnızlığı yordamada ait olma duygusunun yordayıcı gücüne bakıldığında ise iki grup için yalnızlığı yordama güçlerinin farklılaştığı görülmektedir (Tablo 9, Tablo 10). Kadın ve erkek öğrencilerde ait olma duygusu ölçeğinin alt boyutlarından biri olan psikolojik deneyim toplam puanının yalnızlık düzeyini güçlü derecede yordadığı görülürken, ait olma duygusu toplam puanının güçlü bir yordayıcı olmadığı görülmektedir. Bu farklılığın sebebinin, bireylerin yüksek derecede değerli olma, kabul edilme ve ihtiyaç duyulma hislerinin olduğunu söyleyebiliriz. Kadın ve erkeklerin ait olma ihtiyaçlarının yalnızlığı yordama düzeyinin farklılaşması bulgusunun yapılan çalışmalardan farklı olduğunu görmekteyiz.

4.4 Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırmada, yalnızca İstanbul'un çeşitli üniversite ve fakültelerinde öğrenim gören lisans/yüksek lisans eğitimi alan eğitim düzeyi yüksek bir grupta çalışılmıştır ve yaş aralığı 18-40 ile sınırlandırılmıştır.

5 SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu kısımda, araştırmanın sonuçlarının ele alınması ve gelecekte yapılacak çalışmalar için çeşitli önerilere yer verilecektir.

5.1 Sonuçlar

Bu araştırmada, 18-40 yaş aralığındaki üniversite öğrencilerinin, algılanan sosyal destek, ait olma ihtiyacı ve sosyal dışlanma düzeylerinin yalnızlık düzeylerini yordayıcı etkileri, cinsiyet faktörüyle birlikte incelenmiştir. Araştırmada, yalnızlık düzeylerinin yordanmasında farklı birtakım demografik değişkenlerin yordayıcı güçlerine de bakılmıştır. Bu amaçla, hedef değişkenlerin karşılaştırma analizlerine yer verilmiştir. Karşılaştırma analizlerinin sonuçları doğrultusunda elde edilen bulgular şöyledir:

- 1) Cinsiyet, yaş, medeni durum, yaşanılan yer gibi birtakım demografik değişkenler ile yalnızlık arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır.
- 2) İlgili değişkenlerden alınan puanların yalnızlık düzeyini yordama güçlerinin ve alt boyutlarının kadın ve erkeklerde farklılaştığı bulunmuştur.

Bu bulgu ışığında;

Kadınlarda farklı bulunan parametreler yordayıcılık güçlerine göre sırasıyla; algılanan sosyal destek arkadaş alt boyutu, ait olma duygusu psikolojik deneyim toplam puanı, sosyal dışlanma ölçeği dışlanma alt boyutu, sosyal dışlanma ölçeği önemsenmeme alt boyutu ve ait olma duygusu toplam puan boyutlarıdır.

Erkek üniversite öğrencileri için farklı bulunan parametreler yordayıcılık güçlerine göre sırasıyla; ait olma duygusu psikolojik deneyim toplam, algılanan sosyal destek düzeyi özel kişi alt boyutu, sosyal dışlanma ölçeği dışlanma alt boyutu ve algılanan sosyal destek ölçeği arkadaş alt boyutudur.

5.2 Öneriler

Literatüre bakıldığında algılanan sosyal destek, ait olma ihtiyacı, sosyal dışlanma ve yalnızlık kavramlarının her birinin birlikte incelendiği çalışma sıklığı azdır. Özellikle cinsiyete göre ilgili değişkenlerin yalnızlığı yordama güçlerinin araştırıldığı çalışmalar daha da az sıklıktadır. En temelde gelecek çalışmalarda, ilgili değişkenlerin arasındaki ilişkinin incelendiği daha fazla çalışmalara ihtiyaç duymaktayız. Literatürde; yalnızlık, ait olma ihtiyacı ile ilgili yapılan çalışmalar ya yaş skalası daha küçük olan ergenlerle ya da yaş skalasının 60 yaş ve üzeri olduğu bireylere yöneliktir. Türkiye’de yapılan araştırmalar incelenmek istendiğinde ise bu durum daha da sınırlıdır. Özellikle 18-40 yaş aralığında, üniversite öğrenimi gören ergen ve yetişkin bireyler için; ait olma ihtiyacı, algılanan sosyal destek, sosyal dışlanma ve yalnızlık kavramlarının oldukça kritik olduğunu düşünmekteyiz. Bu yüzden klinik ortamda, terapötik süreçlerde, aidiyet ihtiyacının düşük olduğunu bildiren, çevresinden yeterince sosyal destek alamadığından yakınan ve kendini toplum içerisinde önemsiz ya da dışlanmış hisseden bireylerle yapılacak çalışmalarda bir klinisyenin öngörü kazanabilmesi için alanda bu kavramların birlikte incelendiği ve yordayıcılık etkisine bakıldığı daha fazla çalışmaya ihtiyaç duymaktayız.

Üniversite öğrencilerinde yalnızlık ve aidiyet üzerine yapılan benzer araştırmalarda, yalnızlık ve aidiyetin tek bir süreklilik içerisinde iki zıt uçlar olarak değerlendirmek ve kavramsallaştırma eğiliminden dolayı bu iki yapı arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaların çok az olduğunu ve hipotezlerin testlerini beklediğini gördük. Dolayısıyla alan içerisinde bu eksikliğin giderilmesi için, uluslararası anlamda da çalışmaların yürütülmesi gerektiğini düşünmekteyiz.

Literatürde, öğrencilerin sosyal destek düzeylerinin arttırılmasının, yalnızlık düzeylerinin düşmesine sebep olacağını ortaya koyan çalışmalar mevcuttur. Çalışmamızla tutarlılık gösteren bu bulgular ışığında, klinik ortamda ergen bir danışanla çalışırken, bireylerin ‘sosyal destek’ kavramını yeniden tanımlamalarına yardımcı olup, çevresindeki sosyal destek kaynaklarının arttırılmasına yönelik çalışmaların yapılmasının, yalnızlık yaşantısının kronikleşmesi önünde bir bariyer olacağını düşünmekteyiz. Araştırmaya katılan bireylerde sosyal destek denildiğinde, arkadaş desteğinin önemli bir yeri olduğunu gördük. Üniversite içerisinde, bireylerin akran ilişkilerini arttırmaya yönelik etkinliklerin, sosyal kulüplerin daha fazla işlevsel

olması, kaynaştırma organizasyonlarının artırılmasıyla kişilerin sosyal destek ağlarının gelişmesinde önemli olduğunu söyleyebiliriz. Dolayısıyla daha fazla sosyal etkinliklere yer verilmesinin gerekli olduğunu düşünmekteyiz.



6 KAYNAKÇA

Akın, A., Uysal, R., & Akın, Ü. (2016). Ergenler için ostracism (sosyal dışlanma) ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 24(2), 895-904.

Altınsoy, F. & Özzyer, K.K. (2018). "Liseli ergenlerde okula aidiyet duygusu: umutsuzluk ve yalnızlık ile ilişkileri." *Elementary Education Online* 17(3).

Alver, B. (2017). "Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ve psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişkilerin bazı değişkenlere göre incelenmesi." *International Journal of Education Technology and Scientific Researches* 2(3): 116-147.

Anant, S. S. (1967). "Belongingness and mental health: Some research findings." *Acta psychologica* 26: 391-396.

Arkar, H., Sari, Ö., & Fidaner, H. (2004). Relationships between quality of life, perceived social support, social network and loneliness in a Turkish sample. In *Yeni Symposium: psikiyatri, nöroloji ve davranış bilimleri dergisi*. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Psikiyatri Kliniği Vakfı

Armstrong, J. G. & D. M. Roth (1989). "Attachment and separation difficulties in eating disorders: A preliminary investigation." *International Journal of Eating Disorders* 8(2): 141-155.

Aron, A. & E. N. Aron (1997). "Self-expansion motivation and including other in the self."

Au, R. K. & C. Zhu (2020). "Unmet need for belonging and loneliness in determining life satisfaction of mainland Chinese new immigrants in Hong Kong." *Psychologia* 62(3-4): 270-288.

Aydiner-Boylu, A., Günay, G., & Ersoy, A. F. (2019). Üniversite öğrencilerinde algılanan sosyal desteğin yalnızlık üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Sosyoekonomi*, 27(41), 211-221.

Bağriaçık, B. & Y. Yaman (2022). "Examination of ostracism and internet addiction in gifted students according to multiple variables." *European Journal of Education Studies* 9(2).

Baş, H. (2020). Uluslararası öğrencilerin sosyal dışlanması: İstanbul Örneği.

Baumeister, R. F. & C. N. DeWall (2005). "The inner dimension of social exclusion: Intelligent thought and self-regulation among rejected persons." *The social outcast: Ostracism, social exclusion, rejection, and bullying*: 53-73.

Baumeister, R. F. & M. R. Leary (1995). "The need to belong: desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation." *Psychological bulletin* 117(3): 497.

Baumeister, R. F. & D. M. Tice (1990). "Point-counterpoints: Anxiety and social exclusion." *Journal of social and clinical Psychology* 9(2): 165-195.

Baumeister, R. F., Twenge, J. M., & Nuss, C. K. (2002). Effects of social exclusion on cognitive processes: anticipated aloneness reduces intelligent thought. *Journal of personality and social psychology*, 83(4), 817.

Bay, E., Hagerty, B. M., Williams, R. A., Kirsch, N., & Gillespie, B. (2002). Chronic stress, sense of belonging, and depression among survivors of traumatic brain injury. *Journal of Nursing Scholarship*, 34(3), 221-226.

Bıçerli, M. K. (2016). "Sosyal dışlanma ile mücadelede hayat boyu öğrenme." İstanbul: Beta Yayıncılık.

Boeree, C. G. (2006). "Abraham Maslow." *Personality theories*: 1-11.

Bozak, S. (2013). College students' sense of belonging and social support: Potential factors in resilience, University of Hartford.

Brennan, T. (1982). "Loneliness at adolescence." *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*: 269-290.

Buluş, M. (1996). Ergen öğrencilerde denetim odağı ve yalnızlık düzeyi ilişkisi, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi.

Buluş, M. (1997). "Üniversite öğrencilerinde yalnızlık." *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 3(3): 82-90.

Bülbül, A. E. & S. S. Alıcı (2022). "COVID-19 Pandemi sürecinde üniversite öğrencilerinin depresyon eğilimlerinin yordayıcısı olarak yalnızlık düzeyi." *Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitü Dergisi* 1(1): 60-73.

Büyükcebeci, A. (2017). Ergenlerde sosyal dışlanma, yalnızlık ve okul öznel iyi oluş arasındaki ilişki: Empatik eğilimin aracı rolü.

Cohen-Mansfield, J., Shmotkin, D., & Goldberg, S. (2009). Loneliness in old age: longitudinal changes and their determinants in an Israeli sample. *International psychogeriatrics*, 21(6), 1160-1170.

Crocker, J. & B. Major (1989). "Social stigma and self-esteem: The self-protective properties of stigma." *Psychological review* 96(4): 608.

Çakır, Y. & Palabıyıkoglu R. (1997). "Gençlerde sosyal destek-çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğinin güvenilirlik ve geçerlik çalışması." *Kriz Dergisi* 5(1): 15-24.

Çetin, C. & Anuk, Ö. (2020). "COVID-19 pandemi sürecinde yalnızlık ve psikolojik dayanıklılık: Bir kamu üniversitesi öğrencileri örnekleme." *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi* 7(5): 170-189.

Dahlberg, L. & K. J. McKee (2014). "Correlates of social and emotional loneliness in older people: evidence from an English community study." *Aging & mental health* 18(4): 504-514.

Dahlberg, L., McKee, K. J., Lennartsson, C., & Rehnberg, J. (2022). A social exclusion perspective on loneliness in older adults in the Nordic countries. *European Journal of Ageing*, 19(2), 175-188.

Danış, M. Z., Yıldız, R., Tekin, H. E., & Alkan, P. (2017). Sosyal hizmet öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ve bunu etkileyen faktörler: Sakarya örneği. *Yalova Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(14), 9-22.

De Haan, A. (2000). "Social exclusion: Enriching the understanding of deprivation." *Studies in social and political thought* 2(2): 22-40.

De Jong Gierveld, J. (1998). "A review of loneliness: concept and definitions, determinants and consequences." *Reviews in clinical gerontology* 8(1): 73-80.

Dedeoğlu, S. ve Ç. E. Gökmen (2011). "Göç ve sosyal dışlanma: Türkiye’de yabancı göçmen kadınlar (Ankara: Efil Yayınları)."

Demir, A. (1990). "Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerini etkileyen bazı etmenler." *Yayımlanmamış doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.*

Demir, A. G. (1989). "UCLA yalnızlık ölçeğinin geçerlik ve güvenilirliği." *Türk Psikoloji Dergisi*, 14-18.

Demirli, A. (2007). "Cinsiyetin, bağlanma tipinin ve aile yapısının üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyi üzerindeki rolü." *Orta Doğu Teknik Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.*

Demirtaş, A. S. (2007). "İlköğretim 8. sınıf öğrencilerinin algılanan sosyal destek ve yalnızlık düzeyleri ile stresle başa çıkma düzeyleri arasındaki ilişki." *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.*

Dépret, E. & S. T. Fiske (1993). "Social cognition and power: Some cognitive consequences of social structure as a source of control deprivation." *Control motivation and social cognition*: 176-202.

Derin, M. (2017). *Madde bağımlısı bireylerin sosyal dışlanma algıları: Ankara amatem örneği, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.*

Deveci, H. (2011). "Öğretmenlerin Psikolojik İhtiyaçlarına İlişkin Görüşleri." *Çagdas Egitim Dergisi*(388).

Diarof, A. (2010). "Ostracism and aggression: Influence of increasing provocation by pers on aggressive behaviour after acute experience of ostracism." *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Universitat Trier, Trier.*

Dixon, R. (2007). "Ostracism: one of the many causes of bullying in groups?" *Journal of School Violence* 6(3): 3-26.

Doğan, İ. (2014). "Sosyal dışlanma ve işgücü piyasaları: İstanbul Fatih İlçesi'nde bir saha araştırması." Yayınlanmamış Doktora Tezi. İstanbul Üniversitesi.

Duru, E. (2007). "Sosyal Bağlılık Ölçeğinin Türk kültürüne uyarlanması." Eurasian Journal of Educational Research (EJER)(26).

Eisenberger, N. I. (2006). "Identifying the neural correlates underlying social pain: Implications for developmental processes." Human Development 49(5): 273-293.

Eisenberger, N. I. & M. D. Lieberman (2004). "Why rejection hurts: a common neural alarm system for physical and social pain." Trends in cognitive sciences 8(7): 294-300.

Eisenberger, N. I., Lieberman, M. D., & Williams, K. D. (2003). Does rejection hurt? An fMRI study of social exclusion. Science, 302(5643), 290-292.

Eker, D. & H. Arkar. (1995). "Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğinin faktör yapısı, geçerlik ve güvenilirliği." Türk Psikoloji Dergisi 10(34): 45-55.

Eker, D., Arkar, H., & Yalnız, H. (2001). Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin gözden geçirilmiş formunun faktör Yapısı, geçerlik ve güvenilirliği. Türk Psikiyatri Dergisi

Eren, A. (1994). "Lise öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ve psikolojik ihtiyaçlarının incelenmesi." Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Erol, S. I. (2013). "İşsizliğin sosyal dışlanma üzerindeki etkisi." TÜHİS İş Hukuku ve İktisat Dergisi 24(3-4): 5.

Eskin, M. (2001). "Ergenlikte yalnızlık, baş etme yöntemleri ve yalnızlığın intihar davranışı ile ilişkisi." Klinik Psikiyatri 4(5): 5-11.

Eylen, B. (2001). "Bilgi verici danışmanlığın kanser hastalarının ailelerinin sosyal destek becerileri üzerine etkisi."

Fisher, L. B., Overholser, J. C., Ridley, J., Braden, A., & Rosoff, C. (2015). From the outside looking in: Sense of belonging, depression, and suicide risk. Psychiatry, 78(1), 29-41.

George, D. & P. Mallery (2021). IBM SPSS statistics 27 step by step: A simple guide and reference, Routledge.

Gilman, R., Carter-Sowell, A., DeWall, C. N., Adams, R. E., & Carboni, I. (2013). Validation of the ostracism experience scale for adolescents. Psychological assessment, 25(2), 319.

Gökçener, D. (2010). Üniversite öğrencilerinin güvenli bağlanma düzeyleri ile kişilerarası ilişki tarzları arasındaki ilişkiler, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Greeneberg, J., Pyszczynski, X., & Solomon, S. (1986). The causes and consequences of the need for self-esteem: A terror management theory. *Public self and private self*, 189-212.

Gündoğan, A. O. (2017). "Yalnızlık ve Dayanışma." *Felsefe Dünyası Dergisi*.

Gür, E. (2019). Boşanmış ve evli ebeveynlere sahip ergenlerin siber zorbalık sosyal dışlanma ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Hagerty, B. M., Lynch-Sauer, J., Patusky, K. L., Bouwsema, M. & Collier, P. (1992). "Sense of belonging: A vital mental health concept." *Archives of psychiatric nursing* 6(3): 172-177.

Hagerty, B. M. & K. Patusky (1995). "Developing a measure of sense of belonging." *Nursing research* 44(1): 9-13.

Hagerty, B. M. & A. Williams (1999). "The effects of sense of belonging, social support, conflict, and loneliness on depression." *Nursing research* 48(4): 215-219.

Hagerty, B. M., Williams, R. A., Coyne, J. C., & Early, M. R. (1996). Sense of belonging and indicators of social and psychological functioning. *Archives of psychiatric nursing*, 10(4), 235-244

Hatıplı, M. (2019). "Boyut ve etkenleriyle sosyal dışlanmanın yoksullukla karşılaştırmalı ilişkisi." *Bilgi Sosyal Bilimler Dergisi* 21(1): 39-77.

Hekimler, Ö. G. O., (2012). "Yoksulluk mu yoksunluk mu? Sosyal dışlanma üzerine bir değerlendirme. T.M.M.M Odası Sosyal Bilimler Dergisi.

Hoban, D. (2019). Yoksulluk ve sosyal dışlanmanın boyutları: İstanbul-Küçükçekmece örneği, Trakya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Hodgins, J. (2018). *Belonging and identity in Australia's multicultural society*, Southern Cross University.

Hutchison, P., Abrams, D., & Christian, J. (2007). The social psychology of exclusion. *Multidisciplinary handbook of social exclusion research*, 29-57.

İmanlı, E. (2018). *Yeni dünya düzeninin geleceği: eşitsizlik, yoksulluk ve sosyal dışlanma*, Bursa Uludağ University (Turkey).

Işık, Y. & Çelik, E. (2020). "Ergenlerde psikolojik sağlamlığın sosyal dışlanma, sosyal kaygı, cinsiyet ve sınıf düzeyi açısından incelenmesi." *OPUS International Journal of Society Researches* 16(27): 174-209.

İşlek, E. (2014). *Yoksulluk ve sosyal dışlanma kapsamında Çanakkale'deki Sosyal Politika Uygulamaları*. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi.

Jennifer Yeh, S.-C. & S. K. Lo (2004). "Living alone, social support, and feeling lonely among the elderly." *Social Behavior and Personality: an international journal* 32(2): 129-138.

Jones, W. H., Freemon, J. E., & Goswick, R. A. (1981). The persistence of loneliness: Self and other determinants 1. *Journal of personality*, 49(1), 27-48.

Kalaycı, Ş. (2010). SPSS uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri, Asil Yayın Dağıtım Ankara, Turkey.

Karababa, A. (2018). Üniversite öğrencilerinde can sıkıntısının yordayıcıları olarak temel ihtiyaçlar, yalnızlık ve yaşam doyumu, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi.

Karataş, Z. (2012). "Ergenlerin algılanan sosyal destek ve sürekli kaygı düzeylerinin incelenmesi/investigation of adolescents' Perceived Social Support and Trait Anxiety Levels." *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 9(19): 257-271.

Kavaklı, M. (2019). "Psikolojik dışlanma ve sosyal dışlanma arasındaki farklılık: benlik değeri, yalnızlık ve genel aidiyet duygusu üzerindeki etkileri." *Karadeniz Sosyal Bilimler Dergisi* 11(20): 45-55.

Kaya, A. (2012). "Sosyal dışlanmaya verilen tepkilerin sosyal karşılaştırma süreçleri açısından incelenmesi." *Yayınlanmamış Doktora Tezi*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Keller, F. M., Derksen, C., Kötting, L., Dahmen, A., & Lippke, S. (2023). Distress, loneliness, and mental health during the COVID-19 pandemic: Test of the extension of the Evolutionary Theory of Loneliness. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 15(1), 24-48.

Kiecolt-Glaser, J. K., Garner, W., Speicher, C., Penn, G. M., Holliday, J., & Glaser, R. (1984). Psychosocial modifiers of immunocompetence in medical students. *Psychosomatic medicine*, 46(1), 7-14.

Kılınç, H. & Sevim, S. A. (2005). "Ergenlerde yalnızlık ve bilişsel çarpıtmalar." *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi* 38(2): 67-89.

Kourou, O. (2019). Rehberlik ve psikolojik danışmanlık öğrencilerinin Ait olma ile varoluşsal kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi, Marmara Üniversitesi. İstanbul.

Kozaklı, H. (2006). "Üniversite öğrencilerinde yalnızlık ve sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkilerin karşılaştırılması." *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.

Köten, E., & Erdoğan, B. (2014). *Engelli gençler, sosyal dışlanma ve internet*. İstanbul Gelişim Üniversitesi Yayınları/İstanbul Gelişim University Press

- Kurzban, R. & M. R. Leary (2001). "Evolutionary origins of stigmatization: the functions of social exclusion." *Psychological bulletin* 127(2): 187.
- Kuşat, A. (2003). "Bir değerler sistemi olarak "kimlik" duygusu ve Atatürk." *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 1(15): 45-61.
- Kutlu, M. (2003). Yetiştirme yurdunda ve ailesiyle birlikte kalan öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. VII. Ulusal Psikoloji ve Rehberlik Danışma Kongresi, 9-11.
- Lakin, J. L. & T. L. Chartrand (2003). "Using nonconscious behavioral mimicry to create affiliation and rapport." *Psychological science* 14(4): 334-339.
- Laursen, B. & C. A. Hafen (2010). "Future directions in the study of close relationships: Conflict is bad (except when it's not)." *Social Development* 19(4): 858-872.
- Laursen, B. & A. C. Hartl (2013). "Understanding loneliness during adolescence: Developmental changes that increase the risk of perceived social isolation." *Journal of Adolescence* 36(6): 1261-1268.
- Le Roux, A. & J. Connors (2001). "A cross-cultural study into loneliness amongst university students." *South African Journal of Psychology* 31(2): 46-52.
- Leary, M. R. (2001). *Interpersonal rejection*, Oxford University Press.
- Leary, M. R., Kowalski, R. M., Smith, L., & Phillips, S. (2003). Teasing, rejection, and violence: Case studies of the school shootings. *Aggressive Behavior: Official Journal of the International Society for Research on Aggression*, 29(3), 202-214.
- Lee, H. & R. A. Williams (2013). "Effects of parental alcoholism, sense of belonging, and resilience on depressive symptoms: A path model." *Substance use & misuse* 48(3): 265-273
- Leets, L. & Sunwolf (2005). "Adolescent rules for social exclusion: When is it fair to exclude someone else?" *Journal of Moral Education* 34(3): 343-362.
- MacDonald, G. & M. R. Leary (2005). "Why does social exclusion hurt? The relationship between social and physical pain." *Psychological bulletin* 131(2): 202.
- Major, B. & C. P. Eccleston (2004). *Stigma and social exclusion. Social psychology of inclusion and exclusion*, Psychology Press: 81-106.
- Maslow, A. (1968). "Some educational implications of the humanistic psychologies." *Harvard Educational Review* 38(4): 685-696.
- Maslow, A. H. (1943). "A theory of human motivation." *Psychological Review* 50(4): 370.

McHugh Power, J. E., Steptoe, A., Kee, F., & Lawlor, B. A. (2019). Loneliness and social engagement in older adults: A bivariate dual change score analysis. *Psychology and aging*, 34(1), 152.

McLaren, S., Gomez, R., Bailey, M., & Van Der Horst, R. K. (2007). The association of depression and sense of belonging with suicidal ideation among older adults: Applicability of resiliency models. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 37(1), 89-102.

McLaughlin-Volpe, T., Aron, A., Wright, S. C., & Lewandowski Jr, G. W. (2004). Exclusion of the self by close others and by groups: Implications of the self-expansion model. In *Social Psychology of Inclusion and Exclusion* (pp. 131-152). Psychology Press.

Mellor, D., Stokes, M., Firth, L., Hayashi, Y., & Cummins, R. (2008). Need for belonging, relationship satisfaction, loneliness, and life satisfaction. *Personality and individual differences*, 45(3), 213-218.

Ng, S. M. & T. M. Lee (2020). "The mediating role of hardiness in the relationship between perceived loneliness and depressive symptoms among older." *Aging & mental health* 24(5): 805-810.

Ogurlu, Ü. (2015). "Ostracism among gifted adolescents: A preliminary study in Turkey." *Educational Process: International Journal (EDUPIJ)* 4(1-2): 18-30.

Okruszek, Ł., Aniszewska-Stańczuk, A., Piejka, A., Wiśniewska, M., & Żurek, K. (2020). Safe but lonely? Loneliness, anxiety, and depression symptoms and COVID-19. *Frontiers in psychology*, 11, 579181.

Özatça, A. (2009). "Ergenlerde sosyal ve duygusal yalnızlığın yordayıcısı olarak aile işlevleri." Yayınlanmamış Yüksek Lisans tezi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Özdaş, İ. (2017). Yetişkinlerde ait olma ihtiyacı, psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Özgür, G. (1993). "Sosyal destek ve sağlık." *Türk Hemşireler Dergisi* 43(2): 25-26.

Özhasar, B. (2013). Yoksul hanelerde sosyal dışlanmanın boyutları: Aydın ili örneği, Adnan Menderes Üniversitesi.

Özkürkçügil, A. Ç. (1998). "Cezaevinde yalnızlık ve yalnızlığın depresyonla ilişkisi." *Kriz Dergisi*. 6(1), 21-31.

Özodaşık, M. (1989). "Yalnızlığın çeşitli değişkenlerle ilişkisi." Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

Öztosun, A. (2018). Ergenlerde algılanan sosyal destek ve sosyal dışlanma deneyimlerinin internet bağımlılığını yordayıcılığı, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Özyazıcı, K. (2018). Ortaöğretim öğrencilerinde sosyal dışlanmanın, arkadaşlık kalitesi ve sahte kimlik açısından incelenmesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi.

Pakdaman, S., Saadat, S. H., Shahyad, S., Ahmadi, K., & Hosseinialhashemi, M. (2016). The role of attachment styles and resilience on loneliness. *International Journal of Medical Research & Health Sciences*, 5(9), 268-274.

Panksepp, J. (1998). "The foundations of human and animal emotions." *Neuroscience, Affective*. Cambridge University.

Perlman, D. (1982). *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*, John Wiley & Sons Incorporated.

Ponizovsky, A. M. & M. S. Ritsner (2004). "Patterns of loneliness in an immigrant population." *Comprehensive Psychiatry* 45(5): 408-414.

Raymond, J. M. & K. Sheppard (2017). "Effects of peer mentoring on nursing students' perceived stress, sense of belonging, self-efficacy and loneliness." *Journal of Nursing Education and Practice* 8(1): 16.

Ruggiero, K. M. & D. M. Taylor (1997). "Why minority group members perceive or do not perceive the discrimination that confronts them: the role of self-esteem and perceived control." *Journal of personality and social psychology* 72(2): 373.

Sadoughi, M. & F. Hesampour (2017). "The relationship between perceived social support and loneliness among university students." *Multilingual Academic Journal of Education and Social Sciences* 5(1): 1-6.

Sapancalı, F. (2003). *Sosyal dışlanma*, Dokuz Eylül Yayınları, İzmir.

Sapancalı, F. (2005). "Avrupa Birliği'nde sosyal dışlanma sorunu ve mücadele yöntemleri." *Çalışma ve toplum* 3(6): 50-106.

Sebastian, C., Viding, E., Williams, K. D., & Blakemore, S. J. (2010). Social brain development and the affective consequences of ostracism in adolescence. *Brain and cognition*, 72(1), 134-145.

Seligman, M. E. (1975). *Helplessness*, Freeman San Francisco.

Shifron, R. (2010). "Adler's Need to Belong as the Key for Mental Health." *Journal of Individual Psychology* 66(1).

Smart Richman, L. & M. R. Leary (2009). "Reactions to discrimination, stigmatization, ostracism, and other forms of interpersonal rejection: a multimotive model." *Psychological review* 116(2): 365.

Smith, A. & K. D. Williams (2004). "RU there? Ostracism by cell phone text messages." *Group dynamics: Theory, research, and practice* 8(4): 291.

Steele, C. M. (1988). The psychology of self-affirmation: Sustaining the integrity of the self. *Advances in experimental social psychology*, Elsevier. 21: 261-302.

Stokes, J. P. (1985). "The relation of social network and individual difference variables to loneliness." *Journal of personality and social psychology* 48(4): 981.

Stout, J. G. (2009). "When he doesn't mean you: Gender-exclusive language as a form of subtle ostracism."

Şahin, G. (2020). Suriyeli kadın öğrencilerin sosyal dışlanma deneyimleri: Mersin Üniversitesi örneği, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Şeker, G. (2021). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ile kırılğan narsisizm ve yalnızlık düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

Şimşek, M. Ş., Çelik, A., & Akgemci, T. (2015). Davranış bilimlerine giriş ve örgütlerde davranış. Eğitim Yayınevi.

Şimşek, S. (2020). Türkiyede çingene/romanların yoksulluk ve sosyal dışlanma ile mücadelesinde roman derneklerinin rolü, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Tan, D. (2000). "Lise öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile denetim odaklarının aile destek düzeyleri ve özlük nitelikleri açısından karşılaştırmalı olarak incelenmesi." Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

Tezcan, M. (1985). "Eğitim sosyolojisi (4. baskı)." Ankara: Ankara Üniversitesi Basımevi.

Tunca, R. G. (2010). Sosyal dışlanma sorunu ve mücadele yöntemleri (Çanakkale Fevzi Paşa Mahallesi örneği), Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Türkdoğan, T. & D. Erdinç (2011). "Üniversite öğrencilerinde temel ihtiyaçların karşılanma düzeyinin bazı sosyo-demografik değişkenler açısından incelenmesi." *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 1(22): 199-223.

Twenge, J. M., Catanese, K. R., & Baumeister, R. F. (2002). Social exclusion causes self-defeating behavior. *Journal of personality and social psychology*, 83(3), 606.

- Ural, A. & Kılıç, İ. (2005). "Bilimsel araştırma süreci ve SPSS ile veri analizi." Detay Yayıncılık.
- Uruk, A. C. & A. Demir (2003). "The role of peers and families in predicting the loneliness level of adolescents." *The journal of psychology* 137(2): 179-193.
- Uzun, G. (2013). "Yeni iletişim teknolojilerinde sosyalleşme ve yalnızlık (Elazığ İli Örneği)." Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Elazığ.
- Van Ecke, Y., Chope, R. C., & Emmelkamp, P. M. (2006). Bowlby and Bowen: Attachment theory and family therapy. *Counseling & Clinical Psychology Journal*, 3(2).
- Vandervoort, D. (1999). "Quality of social support in mental and physical health." *Current psychology* 18(2): 205.
- Warburton, W. A., Williams, K. D., & Cairns, D. R. (2006). When ostracism leads to aggression: The moderating effects of control deprivation. *Journal of Experimental Social Psychology*, 42(2), 213-220.
- Weiss, R. (1975). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. MIT press.
- Wilczyńska, A., Januszek, M., & Bargiel-Matusiewicz, K. (2015). The need of belonging and sense of belonging versus effectiveness of coping.
- Williams, E. G. (1983). "Adolescent loneliness." *Adolescence* 18(69): 51.
- Williams, K. & L. Zadro (2005). Ostracism: The indiscriminate early detection system. JP Forgas & W. Von Hippel (Eds.), *The social outcast: Ostracism, social exclusion, rejection and bullying* (pp. 19-34), New York: Psychology Press.
- Williams, K. D. (2002). *Ostracism: The power of silence*, Guilford Press.
- Williams, K. D. (2007). "Ostracism." *Annu. Rev. Psychol.* 58: 425-452.
- Williams, K. D. (2009). "Ostracism: A temporal need-threat model." *Advances in experimental social psychology* 41: 275-314.
- Williams, K. D. & A. R. Carter-Sowell (2009). "Marginalization through social ostracism: Effects of being ignored and excluded." *Coping with minority status: Responses to exclusion and inclusion*: 104-122.
- Williams, K. D., Cheung, C. K., & Choi, W. (2000). Cyberostracism: effects of being ignored over the Internet. *Journal of personality and social psychology*, 79(5), 748.

Witvliet, M., Brendgen, M., Van Lier, P. A., Koot, H. M., & Vitaro, F. (2010). Early adolescent depressive symptoms: Prediction from clique isolation, loneliness, and perceived social acceptance. *Journal of abnormal child psychology*, 38, 1045-1056.

Yaparel, R. (1984). "Sosyal ilişkilerdeki başarı ve başarısızlık nedenlerinin algılanması ile yalnızlık arasındaki bağlantı." Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.

Yavuz, P. (2020). Sosyal dışlanmanın evli olmayan kadınlar üzerindeki etkileri. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.

Yıldırım, A. (2007). "Psikoeğitimsel yaklaşımın ve izleme çalışmasının şizofreni tanımlı hasta ailelerinin aile işlevleri ve hastaların sosyal destek düzeylerine etkisi." Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Erzurum.

Yıldırım, İ. (1997). "Algılanan sosyal destek ölçeğinin geliştirilmesi güvenilirliği ve geçerliği." Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi 13(13): 81-87.

Yılmaz, B. (2008). "Türkiye’de sınıf-altı: Nöbetleşe yoksulluktan müebbet yoksulluğa." *Toplum ve bilim* 113: 127-145.

Yılmaz, E., Yılmaz, E., & Karaca, F. (2008). Üniversite öğrencilerinin sosyal destek ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Genel Tıp Dergisi*, 18(2).

Yılmaz & Anatca, V. (2010). "Sosyal dışlanmanın saldırgan davranışlar üzerindeki etkisi." Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Yüçetürk, O. (2018). "Lise öğrencilerinde sosyal dışlanmanın akran ilişkileri ve mükemmeliyetçilik ile ilişkisi." Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi.

Yüksel-Şahin, F. (1991). "İçsel ya da dışsal denetimli olmanın ve bazı değişkenlerin üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyine etkisi." Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of personality assessment*, 52(1), 30-41.

7 EKLER

7.1 Katılımcı Bilgilendirme Ve Onam Formu

Değerli katılımcı,

Sizden katılmanızı istediğim bu araştırma 18-40 yaş aralığında lisans-yüksek lisans üniversite öğrenimi gören bireylerin algıladıkları sosyal destek düzeyi ve ait olma ihtiyacının sosyal dışlanma ile olan ilişkisinin incelenmesi üzerine bilimsel bir araştırma amacı taşımaktadır. Formda size araştırmaya katılıp katılmama kararınız için gerekli bilgiler sunulmaktadır. Bu formu okuyup onaylamanız, araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz anlamına gelecektir.

Bu araştırmaya katılmak sadece gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmaya katılmama ya da katıldıktan sonra herhangi bir nedenle çalışmadan ayrılma hakkına sahipsiniz. Soruların doğru veya yanlış cevapları olmadığı için samimi yanıtlar vermeniz araştırma açısından oldukça önemlidir. Bu formdan elde edilen bilgiler yalnızca araştırma amacıyla kullanılacak olup, kişisel bilgileriniz gizli tutulacaktır.

Çalışma hakkında verilen bilgiler dışında daha fazla bilgiye ihtiyaç duyarsanız psk.silatunc@gmail.com e-posta adresine her türlü sorularınızı iletebilirsiniz.

Bu çalışmaya katılımınız ve desteğiniz için teşekkür ederim.

Yukarıdaki bilgileri okudum, anladım. Bu araştırmaya katılmayı,

- Kabul Ediyorum.
- Kabul Etmiyorum.

7.2 Sosyodemografik Bilgiler

1) Cinsiyetiniz;

Kadın

Erkek

2) Yaşınız;

.....

3) Okuduğunuz Üniversite/Bölüm

.....

4) Yaşadığınız Yer;

Büyükşehir

Küçükşehir

İlçe

Köy

Diğer.....

5) Medeni Durumunuz;

Evli

Bekar

Eşi Ölmüş

Boşanmış

Ayrı Yaşıyor

Birlikte Yaşıyor

Diğer.....

6) Romantik İlişkiniz;

Var

Yok

7) Büyüdüğünüz Aile

Kalabalık Aile

Çekirdek Aile

Akraba Yanı

Ebeveynlerin Biriyle Kalma (Anne-Baba ayrı).

7.3 Ergenler İçin Sosyal Dışlanma Deneyimleri Ölçeği

Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı () işareti koyunuz. Her sorunun karşısında bulunan;

(1) Hiçbir zaman (2) Nadiren (3) Bazen (4) Çoğunlukla ve (5) Her zaman anlamına gelmektedir.

Genellikle diğer insanlar;

1	Bana görünmez biriymişim gibi davranırlar.	1	2	3	4	5
2	Benim varlığımı yok sayarlar.	1	2	3	4	5
3	Yürürken selam verdiğimde karşılık vermezler.	1	2	3	4	5
4	Onlarla konuşurken beni görmezden gelirler.	1	2	3	4	5
5	Beni önemsemezler.	1	2	3	4	5
6	Evimde benimle birlikte vakit geçirirler.	1	2	3	4	5
7	Beni partilerine, organizasyonlarına ve toplantılarına davet ederler.	1	2	3	4	5

8	Beni tatil ve gezi planlarına dahil ederler.	1	2	3	4	5
9	Benim onlarla ilgilenmem için çaba harcarlar.	1	2	3	4	5
10	Beni yemeğe davet ederler.	1	2	3	4	5
11	Hafta sonu etkinliklerine ve eğlencelerine beni davet ederler.	1	2	3	4	5

7.4 Ait Olma Duygusu Ölçeği – Öncüller SOBI-A

Aşağıda katıldığınız ya da katılmadığınız bazı durumlar verilmiştir. Verilen her bir duruma ilişkin duygularınıza yönelik olarak eğer

“Kesinlikle katılmıyorum” diyorsanız (1) rakamına ;

“Katılmıyorum” diyorsanız (2) rakamına ;

“Katılıyorum” diyorsanız (3) rakamına ;

“Kesinlikle katılıyorum” diyorsanız (4) rakamına;

işaret koyarak okuduğunuz cümleye ne ölçüde katıldığınızı ya da katılmadığınızı belirtiniz.

Her cümle için rakamlardan sadece bir tanesini işaretleyiniz.

	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1. Başkalarının bana değer vermesi ya da kabul etmesi benim için önemlidir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Geçmişte başkaları için değerli ve önemli olduğumu hissedirdim	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Herhangi bir yere uyum sağlamak benim için önemlidir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Başkalarına önemli gelebilecek özelliklerim var	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5. Çevremdeki kişilere daha iyi uyum sağlamaya çalışıyorum	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Çevremde olup bitenlerin bir parçası olmak isterim	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Fikir ve düşüncelerime değer verilmesi benim için önemlidir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Genellikle diğer insanlar güçlü yönlerimi ve iyi özelliklerimi bilirler	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Her yere uyum sağlayabilirim	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Hayatım boyunca gerçekten bir yere ait olduğumu hissetmek istedim	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Çevremdeki insanlarla uyumlu olmak benim için çok önemlidir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Başkaları bana değer vermez ya da kabul etmezlerse kendimi kötü hissederim	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. İlişkiler benim enerjimi tüketir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. İnsanlarla iç içe olmak istemiyorum	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7.5 Ait Olma Duygusu Ölçeği – Psikolojik Deneyim SOBI-P

Aşağıda katıldığınız ya da katılmadığınız bazı durumlar verilmiştir. Verilen her bir duruma ilişkin duygularınıza yönelik olarak eğer

“Kesinlikle katılmıyorum” diyorsanız (1) rakamına ;

“Katılmıyorum” diyorsanız (2) rakamına ;

“Katılıyorum” diyorsanız (3) rakamına ;

“Kesinlikle katılıyorum” diyorsanız (4) rakamına

işaret koyarak okuduğunuz cümleye ne ölçüde katıldığınızı ya da katılmadığınızı belirtiniz.

Her cümle için rakamlardan sadece bir tanesini işaretleyiniz.

	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1. Dünyada gerçekten uyum sağlayacağım bir yer olup olmadığını sıklıkla merak ederim	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Arkadaşıma uyum sağladığımdan emin değilim	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Sosyal durumların çoğunda kendimi uyumsuz olarak tanımlarım	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Genellikle insanların beni kabul ettiklerini hissedirim	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Kendimi yapbozun uymayan bir parçası gibi hissediyorum	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Çevrem ve insanlar için farklılık yaratmak istiyorum ama bu çabama karşılık göreceğimi hissetmiyorum	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Çoğu durumda kendimi dışlanmış gibi hissediyorum	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Bu dünyada bir yerim olmadığı düşüncesi beni üzüyor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

9. Günlerce gözden kayboldum bile bu durum ailem için sorun olmayabilir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Genellikle kendimi toplumda çoğunluğun bir parçası gibi hissetmiyorum	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Yaşama katılmaktan ziyade gözlemlediğimi hissediyorum	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Yarın ölsem cenazeme çok az insan katılır	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Kendimi yuvarlak bir boşluğu doldurmaya çalışan köşeli bir parça gibi hissediyorum	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Bu dünyada gerçekten uyum sağlayacağım herhangi bir yer olduğunu hissetmiyorum	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Geçmişimin ve deneyimlerimin çevremdekilerden farklı olmasından rahatsızım	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Günlerce arkadaşlarımı görmesem ve aramasam da bu onlar için sorun olmaz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Kendimi olayların dışında bırakılmış gibi hissederim	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Arkadaşlarım için önemli ya da değerli değilim	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7.6 Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği

Aşağıda 12 cümle ve her birinde de cevaplarınızı işaretlemeniz için 1'den 7'ye kadar rakamlar verilmiştir. Her cümlede söylenenin sizin için ne kadar çok doğru olduğunu veya olmadığını belirtmek için o cümle altındaki rakamlardan yalnız 1 tanesini daire içine alarak işaretleyiniz. Bu şekilde 12 cümlenin her birinde bir işaret koyarak cevaplarınızı veriniz.

1. İhtiyacım olduğunda yanımda olan özel bir insan var
Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 **Kesinlikle evet**
2. Sevinç ve kederlerimi paylaşabileceğim özel bir insan var
Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 **Kesinlikle evet**
3. Ailem bana gerçekten yardımcı olmaya çalışır
Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 **Kesinlikle evet**
4. İhtiyacım olan duygusal yardımı ve desteği ailemden alırım
Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 **Kesinlikle evet**
5. Beni gerçekten rahatlatan özel bir insan var
Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 **Kesinlikle evet**
6. Arkadaşlarım bana gerçekten yardımcı olmaya çalışırlar
Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 **Kesinlikle evet**
7. İşler kötü gittiğinde arkadaşlarıma güvenebilirim
Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 **Kesinlikle evet**
8. Sorunlarımı ailemle konuşabilirim
Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 **Kesinlikle evet**
9. Sevinç ve kederlerimi paylaşabileceğim arkadaşlarım var
Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 **Kesinlikle evet**
10. Yaşamımda duygularıma önem veren özel bir insan var
Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 **Kesinlikle evet**
11. Kararlarımı vermede ailem bana yardımcı olmaya isteklidir
Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 **Kesinlikle evet**
12. Sorunlarımı arkadaşlarımla konuşabilirim
Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 **Kesinlikle evet**

7.7 UCLA Yalnızlık Ölçeği (UCLA-LS)

Aşağıda çeşitli duygu ve düşünceleri içeren ifadeler verilmektedir. Sizden istenen her ifadede tanımlanan duygu veya düşüncüyü ne sıklıkta hissettiğinizi, ya da düşündüğünüzü her ifade için bir tek rakamı yuvarlak içine alarak işaretlemenizdir.

		Durumu Hiç yaşamam	Durumu Nadiren yaşarım	Durumu Bazen Yaşarım	Durumu Sık Sık Yaşarım
1	Kendimi çevremdeki insanlarla uyum içinde hissediyorum	(4)	(3)	(2)	(1)
2	Arkadaşım yok	(1)	(2)	(3)	(4)
3	Başvuracağım kimse yok	(1)	(2)	(3)	(4)
4	Kendimi tek başınaymışım gibi hissetmiyorum	(4)	(3)	(2)	(1)
5	Kendimi bir arkadaş grubunun bir parçası olarak hissediyorum	(4)	(3)	(2)	(1)
6	Çevremdeki insanlarla birçok ortak yönüm var	(4)	(3)	(2)	(1)

7	Artık hiç kimseyle samimi değilim	(1)	(2)	(3)	(4)
8	İlgilerim ve fikirlerim çevremdekilerce paylaşılmıyor	(1)	(2)	(3)	(4)
9	Dışa dönük bir insanım	(4)	(3)	(2)	(1)
10	Kendimi yakın hissettiğim insanlar var	(4)	(3)	(2)	(1)
11	Kendimi grup dışına itilmiş hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
12	Sosyal ilişkilerim yüzeyseldir	(1)	(2)	(3)	(4)
13	Hiç kimse beni gerçekten iyi tanımıyor	(1)	(2)	(3)	(4)
14	Kendimi diğer insanlardan soyutlanmış hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
15	İstedğim zaman arkadaş bulabilirim	(4)	(3)	(2)	(1)

16	Beni gerçekten anlayan insanlar var	(4)	(3)	(2)	(1)
17	Bu derece içime kapanmış olmaktan dolayı mutsuzum	(1)	(2)	(3)	(4)
18	Çevremde insanlar var ama benimle değiller	(1)	(2)	(3)	(4)
19	Konuşabileceğ im insanlar var	(4)	(3)	(2)	(1)
20	Derdimi anlatabileceği m insanlar var	(4)	(3)	(2)	(1)

8 ÖZGEÇMİŞ

Adı Soyadı :

Doğum Yeri ve Tarihi :

Elektronik posta :

İletişim Adresi :

ORCID Numarası :

Öğrenim Durumu

