

Yalnızlığı Yordamada Sosyal Destek ve Sosyal Bağlılığın Rolü

Erdoğan Duru
Pamukkale Üniversitesi

Özet

Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerini yordamada sosyal destek ve sosyal bağlılık değişkenlerinin rollerini araştırmaktır. Örneklem Pamukkale Üniversitesi'nin farklı bölümlerinde öğrenim gören 404 öğrenciyi (212 bayan, 192 erkek) kapsamaktadır. Analiz sonuçları; arkadaş desteği, aile desteği, özel insan desteği ve sosyal bağlılığın, yalnızlıkla olumsuz (negatif) ilişkili olduğunu göstermektedir. Öğrencilerin sosyal bağlılık, arkadaş desteği, aile desteği ve özel insan desteği arttıkça yalnızlık azalmaktadır. Bulgulara göre; arkadaş desteği, özel insan desteği ve sosyal bağlılık yalnızlığın önemli yordayıcıları olarak görünmektedir. Yine aynı bulgular, aile desteğinin yalnızlığı yordamadığını göstermiştir. Sosyal bağlılık ve sosyal destek değişkenleri birlikte yalnızlık varyansının % 56'sını açıklayabilmektedirler. Bu değişkenlerin birleşik etkilerinin yalnızlık varyansına katkısıyla ilgili analiz sonuçları, sosyal bağlılık-arkadaş desteği birleşik etkisinin yalnızlığı yordamadığını göstermiştir. Sosyal bağlılık-aile desteği ve sosyal bağlılık-özel insan desteği birleşik etkilerinin ise, yalnızlığı yordamada önemli olduğu bulunmuştur. Aile desteği, özel insan desteği ve yalnızlık arasındaki negatif ilişki, düşük sosyal bağlılık rapor eden öğrencilerde daha güçlüdür. Analiz sonuçları ayrıca, öğrencilerin yalnızlık düzeyinin cinsiyete göre farklılaşmadığını ortaya koymuştur. Araştırmadan elde edilen bulgular alan yazınıyla ilişkisi içinde tartışılmış ve bazı önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar kelimeler: Yalnızlık, sosyal destek, sosyal bağlılık, üniversite öğrencileri

Abstract

The purpose of the study was to examine the role of social support and social connectedness in predicting loneliness among college students. The sample was composed of 404 college students (212 female and 192 male) studying in different departments of the Pamukkale University, Turkey. Results showed that friend support, family support, support by a significant other and social connectedness correlated significantly in the expected direction with measures of loneliness. As students' level of social support and social connectedness increased their level of loneliness decreased. Findings also indicated that friends support, support by a significant other and social connectedness were direct predictors of loneliness. The regression model accounted for 56 % of the variance for loneliness. Results further showed that there was an interaction effect between support by a significant other, family support and social connectedness in predicting loneliness. Inspection of these interaction effects (simple slopes) revealed that the negative relations between support by a significant other and family support, and loneliness were stronger for students have lower levels of social connectedness. Moreover, other findings indicated that loneliness did not significantly differ by gender. Implications of these findings are discussed and suggestions are presented within the context of literature.

Key words: Loneliness, social support, social connectedness, college students

Yazışma Adresi: Yrd. Doç. Dr. Erdoğan Duru, Pamukkale Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Psikolojik Danışma ve Rehberlik A.B.D., Kınıklı / Denizli

E-posta: eduru@pamukkale.edu.tr

Yazar Notu: Değerli önerileri ve katkıları nedeniyle Doç. Dr. Şenel Poyrazlı'ya ve Doç. Dr. Nurettin Öztürk'e teşekkür ederim.

İnsanın psikolojik anlamda mutluluğunu ve iyilik halini etkileyebilecek yaşantılardan birisi de yalnızlıktır. Özellikle gelişmiş batı toplumlarında, kendilerini yalnız hissedilen insanların sayısındaki artış bilim insanlarının ilgisini çekmekte; yalnızlık sorunu günden güne artan bir ilgi ile yeni boyutları da içerecek şekilde araştırmalara konu olmaya devam etmektedir (Duru, 2005). Peplau ve Perlman'a (1982) göre yalnızlık, bireyin sosyal ilişki ağında niceliksel ve niteliksel eksiklikler sonucu ortaya çıkan sıkıntı verici bir duygudur. Yalnızlık duygusu; kişiler arası ilişkilerin sosyal ihtiyaçları karşılamadığı, kişisel ihtiyaçları doyumayı başaramadığı ve sosyal ödüllere azaldığı durumlarda ortaya çıkar (Schmitt ve Lawrence, 1985). Peplau ve Perlman (1982) yaptıkları yalnızlık tanımında kavramın üç önemli özelliğinin altını çizerler. Buna göre yalnızlık; *anlamli ilişkiler yokluktan kaynaklanan, nesnel (objektif) sosyal soyutlanmaya benzemeyen öznel bir yaşantı ve hoş olmayan, sıkıntı veren bir duygudur*. Pek çok duygusal, bilişsel, ailesel ve psiko-sosyal faktör tarafından etkilenmesine karşın; yalnızlık duygusu daha çok bireyin sosyal ilişkilerinden aldığı doyum ve bunu algılama biçimi ile ilişkili görülür. Bu nedenle araştırmacılar yalnızlık çalışmalarında geniş bir şekilde bireysel faktörler (Bilgin, 1988; Schmitt ve Lawrence, 1985), derin sosyal ilişki yokluğu (Peplau ve Perlman, 1982) ve kişilik faktörü üzerine odaklanma eğilimindedirler (Jackson, Saderlind ve Weis, 2000).

Alan yazınında yalnızlık duygusu ile psiko-sosyal değişkenler ilişkisi üzerine yapılan çalışmalara bakıldığında; yalnızlığın, anlamlı etkileşim (Wheeler, Reis ve Nezlak, 1983), sosyal destek (Duru, 2005; Russell, Cutrona, Rose ve Yurko, 1984), kendine güven, yaşlılarla ilişki ve sosyal doyumsuzluk (Cheng ve Furnham, 2002; Demir ve Tarhan, 2001; Uruk ve Demir, 2003), güvenli bağlanma ve sosyal açıklık (DiTommaso, Brannen, Ross ve Burgess, 2003) ve sosyal ağ (Stokes, 1985) ile ilişkili olduğu görülmektedir. Konuyla ilgili çalışmalar bir bütün olarak düşünüldüğünde, bireyin kendini daha az yalnız hissetmesinde ilişki kurulan birey sayısı, ilişki sıklığı ve ilişkinin tipinden ziyade, ilişkinin niteliğinin daha önemli olduğu vurgulanmaktadır (Cutrona, 1986; Peplau ve Perlman, 1982).

Öte yandan yalnızlık yaşantısını farklı kuramsal perspektiflere bağlı olarak değerlendirebilecek çalışmalara da ihtiyaç duyulduğu gözlenmektedir. Örneğin Peplau ve Perlman'ın (1982) "insan kalabalık içinde kendisini yalnız hissedebileceği gibi, tek başına iken yalnızlık hissetmeyebilir" şeklindeki yalnızlıkla ilişkili kuramsal açıklamaları hala önemini korumaktadır. Oysa ki, bazı insanların oldukça geniş sosyal destek ağlarına rağmen niçin yalnızlık hissettikleri veya daha dar ve küçük ilişki ağlarına rağmen niçin yalnızlık hissetmedikleri konusuna Kohut'un (1977) "Benlik

Psikolojisi" yaklaşımı bir açıklık getirebilir. Bu nedenle bu çalışmada, yalnızlık-sosyal destek ilişkisi yanında, daha önce farklı çalışmalarda yalnızlıkla ilişkilendirilmesine rağmen (Lee, Draper ve Lee, 2001; Lee ve Robbins, 1995), görgül olarak test edilmemiş olan Kohut'un Benlik Kuramı üzerine temellendirilen sosyal bağlılık duygusu ile sosyal bağlılık-sosyal destek birleşik etkilerinin yalnızlığı yordamadaki rolleri araştırılarak ilgili alan yazınına katkı sağlanması amaçlanmıştır.

Benlik Psikolojisi Perspektifinden Sosyal Bağlılık Duygusu

Sosyal Bağlılığı (social connectedness) Kohut (1977), aidiyet duygusunun gelişiminin son basamağı olarak kavramsallaştırmakta ve sosyal bağlılık duygusunun ergenlikten yetişkinliğe geçiş sürecinde önemli olduğunu vurgulamaktadır (Lee ve Robbins, 1995; 1998). Kohut'a (1977) göre benliğin gelişimi, doğumla başlayan ve çevre etkileşimi ile genişleyen bir süreçtir. Bu gelişim büyük oranda, bebeklik ve çocukluk döneminde benlik ve benlik nesnelere arasındaki ilişkinin kalitesine bağlıdır (Romano, 2004). Benliğin bebeklik çağında belli bir yapısı ve zaman içinde sürekliliği yoktur. Bebek, bütünlük duygusunun süreklilik ve esneklik kazanabilmesi için başkalarına gereksinim duyar (Çuhadaroğlu, 2001). Bu başkaları, Kohut'un kuramında "benlik nesnesi" olarak adlandırılmakta ve benlik nesnesi gereksinimleri ancak dışsal figürler tarafından doyurulabilmektedir (Banai ve Shaver, 2005). Benlik nesnesi benliğin kendisi ya da kendi başına bir nesne değildir. Benliği destekleyici ilişkilerin öznel görünümüdür (Romano, 2004). Kaygının yatıştırılması, hazzın sürekliliğinin sağlanması, bütünlük duygusu geliştirme, duygusal düzenleme, özdeğer duygusunu sürdürülebilir, kendine güveni ayakta tutabilme gibi işlevler, benlik nesnesi işlevleridirler (Çuhadaroğlu, 2001; Terbaş, 2004). Bebeklikte anne-bebek bağları, çocuklukta ebeveyn-çocuk bağları, ergenlikte yaşıt ve grup bağları; yetişkinlikte oluşan bağlarla birleşerek bireyin durağan, bütünlüğe bir sosyal bağlılık duygusu geliştirmesini sağlar (Lee, Draper ve Lee, 2001; Lee ve Robbins, 1995; 1998). Sosyal bağlılık, bireyin sosyal ve duygusal ilişkilerinin çeşitliliği içerisinde kendisini bu ilişkilerin "anlamlı bir parçası" olarak hissedebilmesinin öznel farkındalığını içerir (Lee ve Robbins, 1998). Yüksek sosyal bağlılık duygusuna sahip bireyler yeni sosyal ortamlara daha rahat katılabilirken, düşük sosyal bağlılık duygusuna sahip bireyler duygu ve gereksinimlerini yönetemeyebilir; düşük öz saygı, kaygı, depresyon ve yalnızlık yaşayabilirler (Lee, Draper ve Lee, 2001; Lee ve Robbins, 1998).

Sosyal Bağlılık, Sosyal Destek ve Yalnızlık İlişkisi

Son dönem alan yazınına bakıldığında; sosyal bağlı-

lığın, kişiler arası ilişkilerde etkili bir değişken olan sosyal destekten farklı bir kavram olarak tanımlandığı görülmektedir (Lee, Draper ve Lee, 2001; Lee ve Robbins, 1995; Lee ve Robbins, 1998). Sosyal destek; bireyin gereksinin duyduğunda çevresinden elde edebileceği duygusal, sosyal, bilgisel ve araçsal yardımları içermektedir (Cohen, 2004; Cohen ve Wills, 1985). Cutrona ve Russell'ın (1987) vurguladığı gibi sosyal destek, genel anlamda bilgi ve öğüt vermekten ziyade, duygusal desteği de içerecek şekilde oldukça geniş alanlarda işlev gören çok boyutlu bir kavram olarak düşünülmektedir (Duru, 2008). Lee ve Robbins'e (1995) göre sosyal destek bireyin var olan sosyal çevresiyle ilişkiliyken, sosyal bağlılık benlikle ilişkili bir yapıdır. Alan yazınında Lee ve Robbins'in (1995) bakış açısını destekleyen araştırmalar yer almaktadır. Örneğin Palinkas, Johnson ve Boster'in (2004) çalışması, sosyal izolasyon koşullarında sosyal destek doyumu azalırken depresyon riskinin arttığını göstermektedir. Bu çalışmanın sonuçları, sosyal desteğin sosyal çevreyle ilişkili bir kavram olduğunu göstermesi açısından önemlidir.

Yalnızlık-sosyal ilişki değişkenleri üzerine yapılan pek çok çalışma, yalnızlık yaşantısında diğer insan veya gruplarla oluşturulan sosyal bağların önemli olduğunu göstermektedir (Baumeister ve Leary, 1995; Cutrona, 1986; Cutrona ve Russell, 1987; Demir ve Tarhan, 2001; DiTommaso, Brannen-McNulty, Ross, ve Burgess, 2003; DiTommaso ve Spinner, 1997; Duru, 2005; Gençöz ve Özlale, 2004). Örneğin Gençöz ve Özlale'nin (2004) çalışmasına göre farklı destek türleri bireyin iyilik hali üzerinde farklı şekilde etkiye bulunmaktadır. Benzer sonuçlar, DiTommaso ve Spinner'in (1997) çalışmasında da gözlenmektedir. Bu çalışmanın sonuçlarına göre; sosyal bütünleşme ve bağlılık desteği sosyal yalnızlığı, rehberlik desteği ise duygusal yalnızlığı yordamada daha önemli değişkenlerdir. Konuyla ilgili çalışmalar bir bütün olarak değerlendirildiğinde; bireyin kendini daha az yalnız hissetmesinde farklı destek kaynaklarının ve destek türlerinin farklı işlevleri olabileceği görülmektedir. Dolayısıyla yalnızlığın duygusal ve sosyal ilişkilerde yaşanan aksama ve yoksunluklarla ilişkili olduğu düşünüldüğünde; farklı sosyal ve duygusal gereksinimlerini karşılayan bireyin, bu gereksinimlerini karşılayamayan bireylere göre kendini daha az yalnız hissetmesi beklenebilir.

Benzer şekilde sosyal bağlılık-sosyal ilişki değişkenleri üzerinde yapılan çalışmalara göre sosyal bağlılık; depresyon, psikolojik sıkıntı, fonksiyonel olmayan kişiler arası ilişkiler, sosyal ilişkide güçlükler ve sosyal rahatsızlıkla ilişkilidir (Lee, Draper ve Lee, 2001). Baumeister ve Leary (1995) sosyal bağlılığı temel bir insan gereksinimi olarak kavramsallaştırmaktadır. Benzer şekilde Gerçeklik terapisi ve Adlerien terapi gibi bazı terapi yaklaşımlarında; ruh sağlığı, sosyal

ilişkiler ve sosyal bağlılık arasındaki doğrudan ilişki işaret edilmektedir. Lee ve Robbins (1995), yalnızlığın sosyal bağlılık duygusu yokluğuna bir tepki olarak yaşanabileceğinin altını çizmektedir. Lee ve arkadaşlarının (2001) çalışması işlevsel olmayan kişiler arası davranışların sosyal bağlılık-psikolojik sıkıntı ilişkisinde etkili bir ara değişken işlevi üstlendiğini göstermektedir. Duru'nun (2008) konuyla ilgili üniversiteye yeni başlayan öğrenciler üzerinde yaptığı bir çalışma da, sosyal destek ve sosyal bağlılığın uyum zorlukları-yalnızlık ilişkisinde kısmi olarak ara değişken (mediator) işlevi üstlendiklerini göstermektedir. Duru ve Poyrazlı'nın (2007a; 2007b) Amerika'da öğrenim gören Türk öğrenciler üzerinde yaptıkları çalışmaların sonuçlarına göre, sosyal bağlılık duygusu uyum zorlukları ve kültürelleşme stresini (acculturative stress) yordayabilmektedir. Sosyal destek ve sosyal bağlılık duygusu sadece yalnızlık, stres ve uyum zorlukları üzerinde doğrudan etkili olmamakta, aynı zamanda uyum zorlukları-yalnızlık ilişkisinde etkili iki ara değişken olarak da işlev görmektedirler. Lee ve Robbins'e (1995; 1998) göre, sosyal bağlılık düzeyi yüksek bireyler, sosyal bağlılık düzeyi düşük bireylere göre kendilerini ve çevrelerini daha olumlu değerlendirme eğilimindedirler. Yalnızlıkla ilgili önceki çalışmalar ise; yalnız bireylerin kendilerini ve diğerlerini olumsuz bir şekilde değerlendirdiklerini ve başkaları tarafından olumsuz şekilde değerlendirilecekleri beklentisi içinde olduklarını vurgulamaktadırlar (Schmitt ve Lawrence, 1985). Daha küçük ve daha az doyumlu sosyal ilişkiler rapor eden yalnızlık düzeyi yüksek bireylerin kendilerini ve çevrelerini olumsuz değerlendirme eğiliminde oldukları bulgusu dikkate alındığında, sosyal destek ve sosyal bağlılık duygusu yüksek bireylerin kendilerini daha az yalnız hissedebilecekleri beklenebilir.

Sosyal destek ve sosyal bağlılığın yalnızlığın yordanmasındaki temel etkileri yanında, birleşik etkilerinin de anlamlı olabileceği düşünülebilir. Bireyin benliğini tehdit altında görmeksizin kendini güvende ve rahat hissedebilmesi, geniş sosyal ortam ve gruplara katılabilmesi, daha önce temellendirdiği benlik-benlik nesnesi ilişkilerinin kalitesine bağlıdır. Lee ve Robbins'e (1995) göre, sosyal bağlılık duygusu "insanlar arasında insan olma" duygusu ile ilişkilidir. Sosyal bağlılık düzeyi yüksek bireyler, sosyal ortamları daha çok arama, sosyal etkileşim ortamlarına daha yüksek oranda katılma eğilimleri nedeniyle daha geniş sosyal destek çevresi oluşturuyor olabilirler. Daha geniş sosyal destek çevresi ise bireyin duygusal ve sosyal gereksinimlerinin daha geniş bölümünü doyurmasına, dolayısıyla kendini daha az yalnız hissetmesine katkı sağlıyor olabilir. Sonuç olarak yukarıdaki açıklamalar doğrultusunda, sosyal bağlılık duygusu yüksek ve düşük bireylerde sosyal destek ve yalnızlık arasındaki ilişkinin farklı

olabileceği beklenebilir.

Sosyal destek, sosyal bağlılık ve yalnızlık ilişkisinde başka bir önemli nokta, bebeklikten yetişkinliğe doğru birey-çevre etkileşimi bağlamında sosyal etkileşim ve sosyalleşmenin bir işlevi olarak benlik nesnesinin de zamanla değişmesi olgusudur. Örneğin bebeklikte anne-baba, çocuklukta özel insan, ergenlikte yaşıtlı ve grup bağları benlik nesnesi işlevi görürler (Lee ve Robbins, 1995). Yıldırım'ın (1997) çalışması Türk ergenlerin kimliklerini yapılandırırken *aile* ve *arkadaşları* önemli aidiyet kaynakları olarak algıladıklarını göstermektedir. Aidiyet kaynakları aynı zamanda benlik nesnesi işlevi üstleniyor olabilirler. Benlik-benlik nesnesi etkileşimi sürecinde bağlılık duygusu oluşturmuş bireyler, yüksek sosyal bağlılık duygularından ötürü yeni çevreleriyle daha kolay bütünleşebilir; sosyal ilişkilerinde daha toleranslı olabilir; aidiyet gereksinimlerini karşılayacak yaşantılardaki geçici boşluk ve dışlanmalara daha yüksek oranda dayanabilir ve bunları tolere edebilirler (Lee, Draper ve Lee, 2001). Dolayısıyla Kohut'un (1977) kuramsal açıklamaları doğrultusunda benlik nesnesine yönelik bir bağlılık duygusu geliştirebilen bireyin, kendini daha az yalnız hissetmesi beklenebilir.

Yukarıdaki kuramsal ve görgül çalışmaların ışığında altında, sosyal destek ve sosyal bağlılık duygusunun yalnızlıkla ilişkisi kurulabilir. Lee ve Robbins'e (1995) göre yalnızlık yaşantısına, sosyal bağlılık duygusu yokluğunun davranışsal ve duygusal sonucu olarak bakılabilir. Ayrıca, yalnızlığın yüksek oranda sosyal ve duygusal ilişkilerdeki yoksunluklarla ilişkili olduğu düşünüldüğünde; gerek bireyin var olan sosyal çevresine yönelik olarak algıladığı sosyal destek düzeyi, gerekse benlik yapısının bir fonksiyonu olarak algıladığı sosyal bağlılık duygusu, yalnızlığı yordamada iki önemli değişken olarak görülebilir. Sonuç olarak yukarıdaki açıklamalar doğrultusunda, aşağıdaki hipotezler ileri sürülebilir;

1. Daha yüksek arkadaş desteği, aile desteği ve özel insan desteği düzeyi, daha düşük düzeyde yalnızlığı yordayacak.

2. Daha yüksek sosyal bağlılık düzeyi de aynı doğrultuda daha düşük düzeyde yalnızlığı yordayacak.

Yukarıdaki araştırma hipotezlerine ek olarak, "arkadaş desteği-sosyal bağlılık, aile desteği-sosyal bağlılık ve özel insan desteği-sosyal bağlılık değişkenlerinin birleşik etkisi yalnızlığı yordayabilir mi?" sorusuna yanıt aranacaktır.

Yöntem

Örneklem

Araştırmanın örneklemini, 2005-2006 eğitim-öğretim yılının I. yarıyılında Pamukkale Üniversitesi'nin farklı bölümlerinde öğrenim gören 404 (212 kız, 192

erkek) öğrenci oluşturmaktadır. Öğrencilerin yaş ortalaması 18.65; standart sapması 1.42'dir. Öğrenciler, araştırmacı tarafından oluşturulan Kişisel Bilgi Formu ve ölçeklerden oluşan test bataryasını bir ders saatinden daha az zamanda tamamlamışlardır. Araştırmaya katılmada gönüllülük esas alınmıştır.

Veri Toplama Araçları

UCLA Yalnızlık Ölçeği (YÖ). Russel, Peplau ve Ferguson (1978) tarafından geliştirilmiş olan UCLA Yalnızlık Ölçeği (University of California Los Angeles Loneliness Scale), daha sonra Russel, Peplau ve Cutrona (1980) tarafından gözden geçirilmiş ve ölçeğin maddeleri yarısı olumlu, yarısı olumsuz olacak şekilde tekrar düzenlenmiştir (akt, Demir, 1989). Örneğin ölçek maddelerinden biri, "Kendimi çevredeki insanlarla uyum içinde hissediyorum" şeklindedir. Ölçeğin uyarılma çalışması Demir tarafından (1989) yapılmış, iç tutarlılık katsayısı $\alpha = .96$, test-tekrar test güvenilirliği $r = .94$ olarak bulunmuş ve Beck Depresyon Envanteri ile ölçek arasında $r = .77$ düzeyinde bir ilişki rapor edilmiştir.

Sosyal Bağlılık Ölçeği (SBÖ). Sosyal Bağlılık Ölçeği (Social Connectedness Scale), Lee ve Robbins (1995) tarafından, bireyin sosyal bağlılık duygusunu ölçmek amacı ile geliştirilmiştir. Ölçeğin her bir maddesinde sosyal ilişkilerle ilgili duygu ve düşünceleri belirten bir durum sunulmakta ve bireylerden bu durumu hangi sıklıkla yaşadıklarını, "Tamamen Katılıyorum"dan "Kesinlikle Katılmıyorum"a doğru uzanan altılı ölçek üzerinden değerlendirmeleri istenmektedir. Bu ölçekteki madde örneklerinden biri, "Kendimi herhangi bir kişinin ya da grubun parçası olarak hissetmiyorum" şeklindedir. Orijinal geçerlik, güvenilirlik çalışmasında Sosyal Bağlılık Ölçeği'nin iç tutarlılık katsayısı $\alpha = .91$, iki hafta arayla test-tekrar test güvenilirliği .96 olarak bulunmuştur. Ölçek Türkçe'ye Duru (2007) tarafından uyarlanmış, iç tutarlılığı $\alpha = .90$, test-tekrar test güvenilirliği .90 olarak bulunmuştur.

Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ). Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (MSPSS) üç farklı kaynaktan -aile, arkadaş ve özel bir insan- alınan sosyal desteği ölçmek amacıyla Zimet, Dahlem, Zimet ve Farley (1988) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 12 maddeden oluşmakta, bireylerden üç farklı kaynaktan aldıkları sosyal desteği, 7'li dereceleme türü bir ölçek üzerinde değerlendirmeleri istenmektedir. Ölçekte yer alan maddelerden biri, "İhtiyacım olan duygusal yardım ve desteği ailemden alırım" şeklindedir. Ölçeğin orijinal geçerlik ve güvenilirlik çalışmasında iç tutarlılık katsayısı $\alpha = .88$ (Özel insan alt ölçeği için .91, Aile alt ölçeği için .87, Arkadaş alt ölçeği için .85), test-tekrar test güvenilirliği .75 olarak bulunmuştur (Zimet ve ark., 1988). Ölçek Türkçe'ye Eker ve arkadaşları (1995; 2001) tarafından uyarlanmış, iç tutarlılık katsayısı $\alpha = .89$

(Özel bir insan alt ölçeği için .92, Aile alt ölçeği için .85, Arkadaş alt ölçeği için .88) olarak bulunmuştur. Bu çalışmada ölçeğin gözden geçirilmiş yeni formu kullanılmıştır.

Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde, incelenen değişkenlerle ilgili olarak toplanan verilerin istatistiksel analizleri yapılmış, elde edilen bulgular aşağıda açıklanmıştır.

Korelasyon Analizleri

Analiz sonuçları yalnızlığın sosyal bağlılıkla ($r = -.66$) negatif yönde anlamlı ilişki verdiğini göstermektedir. Yalnızlıkla algılanan sosyal desteğin alt ölçekleri arasında da beklenen yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Yalnızlık arkadaş desteği ($r = -.59$), aile desteği ($r = -.39$) ve özel insan desteğiyle ($r = -.40$) ilişkili görünmektedir. Sonuçlara göre; arkadaş, aile ve özel insan desteği arttıkça yalnızlık düzeyi azalmaktadır (bkz. Tablo 1).

Grup Farklılıkları

Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyetlerine bağlı olarak, yalnızlık açısından gruplar arasında farklılık olup olmadığı tek yönlü varyans analizi ile test edilmiş, gruplar arasında istatistiksel anlamda anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür ($F_{1,402} = 2.94, p > .05$).

Regresyon Analizleri

Değişken setlerinin yalnızlık varyansına katkıları daha detaylı görmek ve bağımsız değişkenler arasında etkileşim olup olmadığını anlamak için hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Daha önceki çalışmalar, değişken setlerinin analize girilme sıralarının belirlenmesinde belirleyici olmuştur. Sosyal destek türleri ve sosyal bağlılığın yalnızlık üzerine birleşik

etkileri daha önceki çalışmalarda test edilmediği için, analize son basamakta girilmiştir. Değişken setleri regresyona basamak basamak girilmiş, her yeni basamakta girilen değişkenlerin sebep olduğu değere bakılmıştır. Alan yazınında önerildiği gibi (Frazier, Tix ve Barron, 2004; West, Aiken ve Krull, 1996), sürekli değişken olan sosyal bağlılık ve sosyal destek değişkenleri analize girilmeden, ilgili değişkenlere ilişkin (sosyal bağlılık, aile desteği, özel insan desteği ve arkadaş desteği) bireylerin aldıkları ham puanlar, her bir yordayıcı değişkenin ortalamasından çıkarılarak standart hale getirilmiş (mean centering) ve daha sonra analize alınmıştır. Bu yöntem değişkenler arasındaki yüksek korelasyondan kaynaklanabilecek çoklu doğrusallık sorununu azaltmak, birleşik etki örüntüleri ile ilgili bilgi kaybını önlemek ve analiz sonuçlarının yorumlanmasını kolaylaştırmak için tercih edilmiştir.

Regresyon analizine ilk sırada yaş ve cinsiyet demografik değişkenlerden başlanarak girilmiş, değişkenlerin yalnızlığı anlamlı düzeyde yordayamadığı görülmüştür ($R^2 = .007, F_{2,388} = 1.269, p > .05$). İkinci sırada arkadaş desteği, aile desteği, özel insan desteği ve sosyal bağlılık analize girilmiş, değişkenlerin yalnızlığın varyansına katkılarının istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($R^2 = .55, F_{6,384} = 78.893, p < .000$). Üç sosyal destek türü, sosyal bağlılık ve demografik değişkenler birlikte yalnızlık varyansının % 55'ini açıklayabilmektedirler. Analize son sırada birleşik etkiler girilmiştir. Sonuçlara göre üç değişken seti birlikte yalnızlık varyansının % 56'sını açıklayabilmektedir ($R^2 = .56, F_{9,381} = 54.479, p < .000$). Analiz sonuçları, birleşik etkinin yalnızlık varyansında %1'lik bir değişim yarattığını göstermektedir (bkz. Tablo 2). Arkadaş desteği-sosyal bağlılık birleşik etkisi ($p = .36$) hariç, birleşik etkilerin varyansa katkıları küçük olmasına rağmen istatistiksel olarak anlamlıdır.

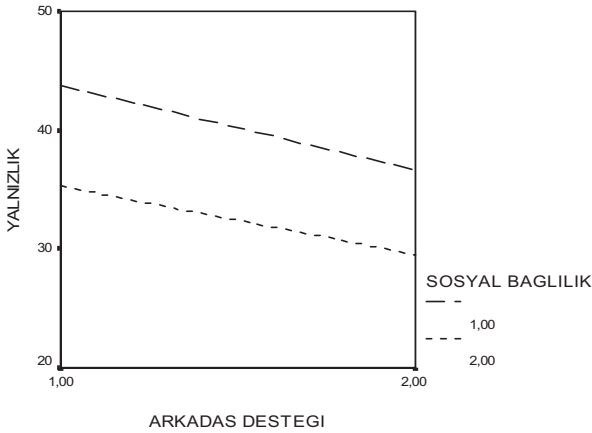
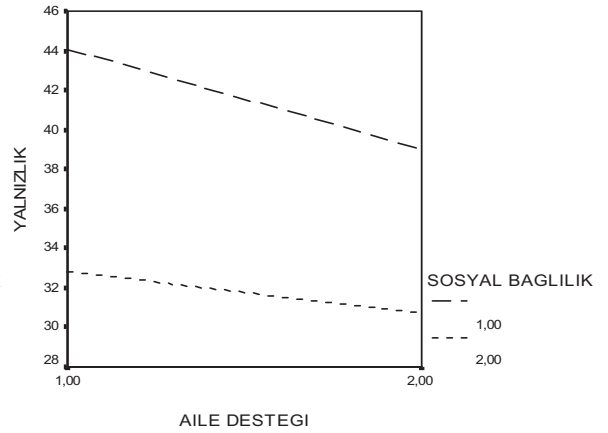
Tablo 1. Yalnızlık Ölçeği'nin, Sosyal Bağlılık ve Sosyal Destek Ölçümleriyle İlişkinine Yönelik Analiz Sonuçları ($N = 404$)

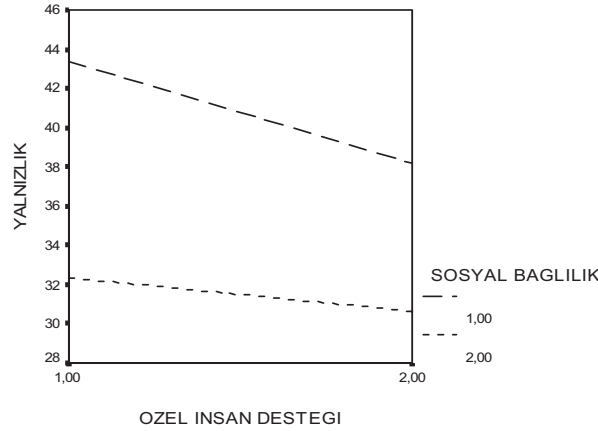
Değişkenler	1	2	3	4	5
1. Yalnızlık	-	-.59**	-.39**	-.40**	-.66**
2. Arkadaş Desteği		-	.52**	.42**	.52**
3. Aile Desteği			-	.24**	.29**
4. Özel İnsan Desteği				-	.38**
5. Sosyal Bağlılık					-
<i>Ort.</i>	35.73	22.48	23.60	18.13	38.90
<i>S</i>	9.48	4.59	4.81	7.54	7.95
<i>Ranj</i>	20-71	7-28	4-28	4-28	11-48
<i>Alfa Katsayısı</i>	.87	.87	.86	.88	.89

** $p < .01$

Tablo 2. Yalnızlığın Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları (N = 404)

Yor. Değişkenler	R	R ²	β	t	F	f ²	p
1-Yordayıcı Değişkenler	.08	.007			1.269	.08	.282
Cinsiyet			.068	1.338			.182
Yaş			.036	.704			.482
2-Yordayıcı Değişkenler	.74	.55			78.893	1.00	.000
Cinsiyet			-.027	-.767			.444
Yaş			.043	1.257			.210
Aile Desteği			-.094	-2.328			.020
Özel İnsan Desteği			-.090	-2.341			.020
Arkadaş Desteği			-.254	-5.479			.000
Sosyal Bağlılık			-.487	-11.899			.000
3- Yordayıcı Değişkenler	.75	.56			54.479	1.04	.000
Cinsiyet			-.028	-.803			.422
Yaş			.052	1.518			.130
Aile Desteği			-.070	-1.635			.103
Özel İnsan Desteği			-.100	-2.597			.010
Arkadaş Desteği			-.270	-5.711			.000
Sosyal Bağlılık			-.458	-10.682			.000
Sosyal Bağ X Arkadaş Desteği			-.041	-.912			.362
Sosyal Bağ X Aile Desteği			.076	1.935			.054
Sosyal Bağ X Özel İnsan Des.			.093	2.252			.025

**Şekil 1.** Bağlılık-Arkadaş Desteği Birleşik Etkisinin Yalnızlıkla İlişkisi (1 = Düşük, 2 = Yüksek)**Şekil 2.** Bağlılık-Aile Desteği Birleşik Etkisinin Yalnızlıkla İlişkisi (1 = Düşük, 2 = Yüksek)



Şekil 3. Bağlılık-Özel İnsan Desteği Birleşik Etkisinin Yalnızlıkla İlişkisi (1 = Düşük, 2 = Yüksek)

Analiz sonuçlarına göre yordayıcı değişkenlerin önem sırası (r^2); sosyal bağlılık, arkadaş desteği, özel insan desteği, sosyal bağlılık-özel insan desteği, sosyal bağlılık-aile desteği şeklindedir. Diğer değişkenlerin yalnızlık varyansına katkıları kontrol edildiğinde, sosyal bağlılık değişkeni, varyanstaki değişimin % 21'ini tek başına açıklayabilmektedir. Aile desteği temel etkisi ve arkadaş desteği-sosyal bağlılık değişkenlerinin birleşik etkisi .05 düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı görünmemektedir. Analiz sonuçları aile desteği hariç, diğer değişkenlerin temel etkilerinin varyansa katkılarının birleşik etkilerinden daha güçlü olduğunu göstermektedir.

Değişkenlerin birleşik etkilerini daha detaylı anlamak için medyan ayrımı (median-split) tekniği kullanılmış, birleşik etki grupları arasındaki ilişkiler grafikte gösterilmiştir (bkz. Şekil 1, Şekil 2 ve Şekil 3). Böylece her bir bağımsız değişken ve sosyal bağlılık birleşik etkisi için 2 x 2 olmak üzere dört farklı grup ortaya çıkmıştır. Temel ve birleşik etkilerle ilgili analiz sonuçları değişkenlerin yalnızlıkla ilişkilerinin beklenen yönde olduğunu göstermektedir. Sonuçlara göre aile desteği ile yalnızlık arasındaki olumsuz (negatif) ilişki, düşük sosyal bağlılık rapor eden öğrencilerde daha güçlüdür (düşük sosyal bağlılık için, $\beta = -.26$, $t = -3.45$, $p < .001$; yüksek sosyal bağlılık için, $\beta = -.15$, $t = -2.22$, $p < .05$). Benzer şekilde özel insan desteği ile yalnızlık arasındaki olumsuz ilişki de, düşük sosyal bağlılık rapor eden öğrencilerde daha güçlüdür (düşük sosyal bağlılık için, $\beta = -.26$, $t = -3.37$, $p < .001$; yüksek sosyal bağlılık için, $\beta = -.13$, $t = -1.94$, $p < .05$).

Yapılan regresyon analizi ile ilgili değişkenlerin etki aralığına (effect size) bakıldığında, demografik değişkenler için ($f^2 = .08$); demografik değişkenler, sosyal destek ve sosyal bağlılık için ($f^2 = 1.00$); demografik değişkenler, sosyal destek, sosyal bağlılık ve sosyal bağlılık-sosyal destek türlerinin birleşik etkisi için ($f^2 = 1.04$) olduğu görülmektedir (bkz. Tablo 2). Bir diğer deyişle analizler, değişkenlerin yalnızlık üzerindeki temel etkilerinin birleşik etkilerinden daha geniş olduğunu göstermektedir (Cohen, 1988). Tüm bu sonuçlar ışığında, yalnızlığı yordamadaki güçleri farklı olmakla beraber; sosyal destek, sosyal bağlılık ve her iki değişkenin birleşik etkisinin yalnızlığı yordamada önemli değişkenler olduğu söylenebilir.

Tartışma ve Öneriler

Bu çalışmanın amacı; sosyal destek, sosyal bağlılık ve her iki değişkenin birleşik etkisinin öğrencilerin yalnızlık düzeyini yordamadaki rollerini araştırmaktır. Analiz sonuçları gerek arkadaş desteği, özel insan desteği ve sosyal bağlılık değişkenlerinin; gerekse aile desteği-sosyal bağlılık ve özel insan desteği-sosyal bağlılık değişkenlerinin birleşik etkilerinin yalnızlığı yordamada önemli olduklarını göstermektedir. Demografik değişkenler, aile desteği temel etkisi ve arkadaş desteği-sosyal bağlılık birleşik etkisinin ise yalnızlığı yordamada etkili olmadığı görülmektedir.

Sosyal destek ile yalnızlık duygusu arasında ilişki olduğu düşüncesi yeni değildir. Alan yazınına bakıl-

dığında yalnızlık sosyal destek ilişkisini gösteren oldukça fazla çalışmaya rastlanmaktadır. (Cutrona, 1986; Cutrona ve Russell, 1987; DiTommaso ve Spinner, 1997; DiTommaso ve ark., 2003; Duru, 2005; Russell ve ark., 1984). Bu çalışmaların ortak bulgusu, yüksek sosyal destek düzeyinin düşük düzeyde yalnızlığı yordayabildiğidir. Öte yandan alan yazınında sosyal bağlılık ile sosyal bağlılık-sosyal destek etkilerinin yalnızlığı yordamadaki birleşik rolleri ile ilgili herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Araştırmacının bilgisine göre, bu çalışma, yalnızlığın sosyal bağlılık ve sosyal bağlılık-sosyal destek birleşik etkileri temelinde yordayabildiğini gösteren ilk çalışmadır. Analiz sonuçları aile desteği hariç, diğer iki sosyal destek türünün yalnızlığı yordayabildiğini göstermektedir. Alan yazınındaki bazı çalışmalar farklı destek türlerinin farklı işlevleri olduğunu vurgulamaktadır (DiTommaso ve Spinner, 1997; Gençöz ve Özlale, 2004; Weiss, 1973). Belki de birey, sosyal ve duygusal gereksinimlerini farklı destek kaynaklarından doyurmaktadır. Örneğin sosyal bütünleşmeyle ilgili gereksinimlerini arkadaş desteği ile, duygusal yakınlık gereksinimini özel insan desteği ile karşılayabilir. Dolayısıyla yalnızlığı duygusal ve sosyal ilişkilerde yaşanan aksama ve yoksunluklarla ilişkili olduğu düşünüldüğünde, farklı sosyal ve duygusal gereksinimlerini karşılayan bireyin, bu gereksinimlerini yeterince karşılayamayan bireylere göre kendini daha az yalnız hissetmesi beklenebilir. Yakın dönemdeki çalışmalarda vurgulandığı gibi, bireyin bir sosyal çevre oluşturması ve yakın ilişkiler kurabilmesi, yalnızlıkla başa çıkmanın etkili yolları arasındadır (Peplau ve Perlman, 1982; Schmitt ve Lawrence, 1985; Weiss, 1973). Derin sosyal ilişkilere sahip olma bireyin sevdiğini, kendisine değer verildiğini ve bir gruba ait olduğunu hissetmesini sağlar (Rokach, 2001). Sosyal destek çevresi aynı zamanda bireyin gelişimsel ve dumsal streslerle başa çıkmasını kolaylaştırır (Pearson, 1986). Benzer şekilde Weiss (1973) etkili işlev gören bir destek çevresinin, bireyde sosyal bağlılık ve sosyal bütünleşme duygusu oluşturma, bireye rehberlik etme gibi işlevleri olduğunu vurgulamaktadır. Araştırmamızda elde edilen bulgular, yalnızlık sosyal destek ilişkisiyle ilgili alan yazınındaki diğer çalışmalarla tutarlılık göstermektedir (Cutrona ve Russell, 1987; DiTommaso ve Spinner, 1997; Duru, 2005; Eker ve Arkar, 1995).

Analiz sonuçları ayrıca, sosyal bağlılık ve yalnızlık arasında olumsuz (negatif) güçlü bir ilişkinin olduğunu göstermektedir. Sosyal bağlılık düzeyinin yalnızlığı yordamadaki gücü diğer değişkenlerin etkisi kontrol edildiğinde bile oldukça yüksektir. Lee ve Robbins'e (1995) göre sosyal bağlılık düzeyi yüksek bireyler sosyal bağlılık düzeyi düşük bireylere göre daha çok sosyal ortamlara katılmakta ve çevrelerini daha olumlu değerlendirmektedirler. Yalnız bireyler daha

küçük sosyal çevreye sahip olma, daha az doyumlu ilişkiler yaşama ve daha az sosyal aktivitelere katılma eğilimindedirler (Peplau ve Perlman, 1982). Yalnızlık düzeyi yüksek bireylerin kendilerini ve çevrelerini olumsuz değerlendirme eğiliminde oldukları ve daha küçük ve daha az doyumlu sosyal ilişkiler rapor ettikleri dikkate alındığında, bulgumuz anlamlı görünmektedir. Sosyal bağlılık, bireyin sosyal ilişkilerinin çeşitliliği içerisinde kendisini bu ilişkilerin "anamlı bir parçası" olarak hissedebilmesinin öznel farkındalığını içerir (Lee ve Robbins, 1998). Sosyal bağlılık düzeyi yüksek bireyler sosyal ortamları daha çok arama, sosyal etkileşim ortamlarına daha yüksek oranda katılma eğilimleri nedeniyle, daha geniş sosyal destek çevresi oluşturuyor olabilirler. Diğer insanlardan farklı olmadığını düşünen ve kendini "öteki" olarak algılamayan birey, sosyal etkileşim ortamlarına daha yüksek oranda katılıp duygusal ve sosyal gereksinimlerinin daha geniş bir bölümünü doyuruyor olabilir.

Öte yandan araştırmada beklentilerimizi karşılamayan iki ilginç bulgu vardır: Analiz sonuçlarına göre; hem aile desteği temel etkisi, hem de arkadaş desteği -sosyal bağlılık birleşik etkisi yalnızlığı yordamamaktadır. Oysa ki alan yazınındaki çalışmalar arkadaş ve aile desteğinin yalnızlık yaşantısında önemli olduğunu göstermektedir (Duru, 2005; Eker ve Arkar, 1995; Eker ve ark., 2001). Sosyal bağlılığın yalnızlık yaşantısındaki anahtar rolü düşünüldüğünde, sosyal bağlılık, aile desteğinin yalnızlık üzerindeki etkisini baskılayıcı (suppressor) bir değişken işlevi üstleniyor olabilir. Her iki değişkenin grup temelli süreçlerle ilişkili olması, aralarındaki korelasyonun yüksek olması ve sosyal bağlılık-aile desteği birleşik etkisinin yalnızlığı yordayabildiği dikkate alındığında; sosyal bağlılığın aile desteğinin yalnızlık üzerine etkisini baskılaması olasılığından söz edilebilir. Dolayısıyla yalnızlık yaşantısında eğer birey destek kaynağına yönelik bir bağlılık geliştirmişse, aile desteğinin daha anlamlı olacağı söylenebilir. Araştırmamızda diğer bir önemli nokta, arkadaş desteği-sosyal bağlılık birleşik etkisinin yalnızlığı niçin yordayamadığıdır. Bu beklenmedik bulgu araştırma örnekleminin ilişkili olabilir. Araştırma örnekleminizi oluşturan öğrencilerin birinci sınıfta oldukları düşünüldüğünde, belki de öğrencilerin henüz üniversite çevresinin farklı kesimleriyle bütünleşememiş; yeterince derin, güçlü ve anlamlı ilişkiler kuramamış oldukları düşünülebilir. Üst sınıflarda benzer bir örüntünün olup olmadığını ortaya koyacak bir başka çalışma bu noktayı aydınlatılabilir.

Birleşik etki ile ilgili analiz sonuçları, sosyal bağlılık-aile desteği ve sosyal bağlılık-özel insan desteği etkileşiminin öğrencilerin yalnızlık düzeyini yordayabildiğini göstermektedir. Aile ve özel insan desteği düşük ve yüksek öğrencilerin yalnızlık düzeyle-

ri arasındaki farka bakıldığında, sosyal bağlılık düzeyi yüksek öğrencilerin sosyal bağlılık düzeyi düşük öğrencilere göre kendilerini daha az yalnız hissettikleri görülmektedir. Yalnızlık-aile desteği ve yalnızlık-özel insan desteği arasındaki negatif ilişki, düşük sosyal bağlılık rapor eden öğrencilerde daha güçlüdür. Bir diğer deyişle yalnızlık yaşantısında aile ve özel insan desteğinin önemi, öğrenci destek kaynağına ilişkin bir bağlılık duygusu geliştirmişse daha anlamlı olmaktadır.

Araştırmamızın bir diğer önemli bulgusu, sosyal bağlılık duygusunun erken formlarının yalnızlık yaşantısında önemli olabileceğini göstermesidir. Lee ve Robbins'e (1995) göre, gelişimin herhangi bir noktasında yaşanan empatik başarısızlık, uyum zorlukları ve travmalar, bireyin sosyal bağlılık duygusunun daha erken formlarına gerilemesine neden olabilir. Toplum ve çevrenin daha geniş kesimleriyle bütünleşememenin bir fonksiyonu olarak bireyler; geri çekilme, küçük klik veya gruplar oluşturma yoluyla bağlılık gereksinimlerini karşılama yoluna gidebilirler. Lee ve Robbins'e (1995) göre aileye ve özel insana bağlılık (twinship), sosyal bağlılık duygusunun erken formlarına karşılık gelmektedir. Öğrenciler yalnızlık yaşantısından kaçınmak için aile ve kendileri için özel olan arkadaş, dost ve kişileri bağlanma figürü olarak algılama eğiliminde olabilirler. Eğer öğrenciler düşük sosyal destek ve düşük sosyal bağlılık düzeylerinin bir fonksiyonu olarak üniversitede yeni bir çevre, yeni ilişki ve bağlar oluşturamazlarsa; geri çekilme davranışları gösterebilir ve sosyal bağlılığın daha erken formlarına gerileyebilirler.

Sonuç olarak bu çalışma öğrencilerin üniversitenin ilk yıllarında sosyal destek ve sosyal bağ oluşturabilecek yaşantılara gereksinim duyduklarını göstermektedir. Sosyal destek ve sosyal bağlılığın iyilik hali üzerine hem doğrudan hem de dolaylı etkisi olduğu dikkate alındığında (Duru, 2008), her iki değişken yalnızlık yaşantısında anahtar mekanizmalar olarak göze çarpmaktadırlar. Dolayısıyla üniversiteler sosyal etkinlik temelli organizasyon ve programlarla öğrencilerin yaşantı gereksinimlerini karşılayabilir, bu süreçte oluşacak sosyal destek çevresi ve sosyal bağlar yoluyla öğrencilerin yalnızlığını azaltabilirler.

Özetle bu çalışmanın sonuçları, elde edilen bulguların genellenebilirliği açısından sınırlılıkları içinde değerlendirilmelidir. Birincisi, araştırma grubumuzu oluşturan öğrencilerin birinci sınıf öğrencilerinden oluşması bir sınırlılık olarak düşünülebilir. Üst sınıflarda da benzer sonuçların elde edilmesi bulgularımızın genellenebilirliğine katkı sağlayacaktır. Benzer şekilde, çalışma grubumuzu sadece Eğitim Fakültesi öğrencilerinin oluşturması bir diğer sınırlılıktır. Eğitim Fakültesinin dışında, türdeş olmayan farklı fakültelerde öğrenim gören öğrenciler ile üniversite öğrencileri di-

şındaki örneklem üzerinde yapılacak yeni çalışmalar; bulguların geçerliğini ve genellenebilirliğini arttıracak, alan yazınına katkı sağlayacaktır.

Kaynaklar

- Banai, E. ve Shaver, P. R. (2005). "Self object" needs in Kohut's self psychology. *Psychoanalytic Psychology*, 22 (2), 224-260.
- Bilgin, N. (1988). *Sosyal psikolojiye giriş*. E.Ü.E.F.Y.: İzmir.
- Baumeister, R. F. ve Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 17, 497-529.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2. ed.). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Cohen, S. (2004). Social relationships and health. *American Psychologist*, 676-684.
- Cohen, S. ve Wills, T. A. (1985). Stres, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98 (2), 310-357.
- Cutrona, C. E. (1986). Objective determinants of perceived social support. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50 (2), 349-355.
- Cutrona, C. E. ve Russell, D. W. (1987). The provision of social relationship and adaptation to stress. W. H. Jones ve D. Perlman, (Ed.), *Advances in personal relationships* içinde (37-67). JAI Press, Inc.
- Çuhadaroğlu, F. Ç. (2001). Kendilik patolojisi belirtisi olarak kimlik kargaşası. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 12 (4), 309-314.
- Demir, A. (1989). UCLA yalnızlık ölçeğinin geçerliği ve güvenilirliği. *Türk Psikoloji Dergisi*, 7 (23), 14-18.
- Demir, A. ve Tarhan, N. (2001). Loneliness and social dissatisfaction in Turkish adolescents. *The Journal of Psychology*, 135 (1), 113-123.
- DiTommaso, D. E. ve Spinner, B. (1997). Social and emotional loneliness: A re-examination of Weiss' typology of loneliness. *Personality and Individual Differences*, 22 (3), 411-421.
- DiTommaso E., Brannen-McNulty C., Ross L. ve Burgess, M. (2003). Attachments styles, social skills and loneliness in young adults. *Personality and Individual Differences*, 35, 303-312.
- Duru, E. (2005). Amerika'da lisans üstü öğrenim gören Türk öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin Türkiye örneklemleri ile karşılaştırılması ve yalnızlık düzeyinin bazı psiko sosyal değişkenler açısından incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 30, 16-26.
- Duru, E. (2007). Sosyal Bağlılık Ölçeği'nin Türk kültürüne uyarlanması. *Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 26, 85-94.
- Duru, E. ve Poyrazlı, S. (2007a). Personality dimensions, psychosocial-demographic variables and English language competency in predicting level of acculturative stress among Turkish international students in the US. *International Journal of Stress Management*, 14 (1), 99-110.
- Duru, E. ve Poyrazlı, S. (2007b). The role of perceived discrimination and social connectedness in predicting adjustment difficulties among Turkish international students in the US. *2007 Annual APA Convention*, San Francisco.
- Duru, E. (2008). Sosyal bağlılık ve sosyal desteğin yalnızlık üzerine doğrudan ve dolaylı rollerinin üniversiteye uyum süreci çerçevesinde incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 29, 13-24.

- Eker, D., Arkar, H. ve Yıldız, H. (2001). Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğinin gözden geçirilmiş formunun faktör yapısı, geçerlik ve güvenilirliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 12 (1), 17-25.
- Eker, D. ve Arkar, H. (1995). Çok boyutlu sosyal destek ölçeğinin faktör yapısı, geçerlik ve güvenilirliği. *Türk Psikoloji Dergisi*, 34, 45-55.
- Frazier, P. A., Tix, A. P. ve Baron, K. E. (2004). Testing moderator and mediator effects in counseling psychology research. *Journal of Counseling Psychology*, 51, 115-134.
- Gençöz, T. ve Özlale, Y. (2004). Direct and indirect effects of social support on psychological well being. *Social Behavior and Personality*, 32 (5), 449-458.
- Jackson, T., Soderlind A. ve Weiss K. E. (2000). Personality traits and quality of relationships as predictors of future loneliness among American college students. *Social Behavior and Personality*, 28 (5), 463-470.
- Kohut, H. (1977). *The analysis of the self*. New York: International Universities Press.
- Lee, R. M. ve Robbins (1995). Measuring belongingness: The social connectedness and the social assurance scales. *Journal of Counseling Psychology*, 42 (2), 232-241.
- Lee, R. M. ve Robbins, S. B. (1998). The Relationship between social connectedness and anxiety, self-esteem, and social identity. *Journal of Counseling Psychology*, 45 (3), 338-345.
- Lee, R. M., Draper, M. ve Lee, S. (2001). Social connectedness, dysfunctional interpersonal behaviors, and psychological distress: Testing a mediator model. *Journal of Counseling Psychology*, 48 (3), 310-318.
- Palinkas, J. A., Johnson, J. C. ve Boster, J. S. (2004). Social support and depressed mood in isolated and confined environments. *Acta Astronautica*, 54, 639-647.
- Pearson, J. E. (1986). The definition and measurement of social support. *Journal of Counseling and Development*, 64, 390-395.
- Peplau, L. ve Perlman, D. (1982). *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*. NY: Wiley-Interscience.
- Romano, D. M. (2004). A self-psychology approach to narcissistic personality disorder: A Nursing reflection. *Perspectives in Psychiatric Care*, 40 (1), 20-28.
- Rokach, A. (2001). Strategies of coping with loneliness throughout the lifespan. *Current Psychology*, 20 (1), 3-18.
- Russell, D., Cutrona, C. E., Rose, J. ve Yurko, K. (1984). Social and emotional loneliness: An examination of Weiss' typology of loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46 (6), 1313-1321.
- Schmitt, J. P. ve Lawrence, A. K. (1985). Gender differences in and personality correlates of loneliness in different relationships. *Journal of Personality Assessment*, 49, 485-495.
- Stokes, J. P. (1985). The relation of social network and individual difference variables to loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48 (4), 981-990.
- Terbaş, Ö. (2004). Kendilik psikolojisi kuramına göre kendilik bozuklukları: Bir olgu sunumu. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 15 (1), 70-76.
- Uruk, A. Ç. ve Demir, A. (2003). The role of peers and families in predicting the loneliness level of adolescents. *The Journal of Psychology*, 137 (2), 179-193.
- Weis, S. R. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. New England: Typographical Service Inc.
- West, S. G., Aiken, L. S. ve Krull (1996). Experimental personality designs: Analyzing categorical by continuous variable interactions. *Journal of Personality*, 64 (1), 1-48.
- Wheeler, L., Reis, H. ve Nezlak, J. (1983). Loneliness, social interaction, and sex roles. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45, 943-953.
- Zimet, G. D., Dahlem N. W., Zimet, S. G. ve Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assessment*, 52 (1), 30-41.
- Yıldırım, A. (1997). Gender role influences on Turkish Adolescent' self identity. *Adolescence*, 32, 217-231.

Summary

The Role of Social Support and Social Connectedness in Predicting Loneliness

Erdoğan Duru
Pamukkale University

Loneliness has increasingly been studied by many scholars in recent years. Research on loneliness have confirmed an association between high levels of loneliness and poor mental outcomes (Duru, 2005; Peplau & Perlman, 1982). Loneliness is also a common problem for individuals in modern societies (Peplau & Perlman, 1982). The problem is related to an extensive range of psychological difficulties and psychological distress that includes a perceived lack or loss of intimate and social relationships. When a person's interpersonal needs can not be satisfied within his or her social network, he/she feels a higher level of loneliness. As a result of this dissatisfaction, individual also may experience a variety of negative affective states. Although loneliness is an emotionally distressing experience, it can serve as an important variable indicating that the personal relationships of an individual are inadequate (Uruk & Demir, 2003). Loneliness is, in general, associated with negative feelings about problems in social relationships (Uruk & Demir, 2003). Loneliness involves the painful experience of not belonging, the feeling of being unconnected with others, or unvalued by others (Rokach, 2001). Loneliness appears to be a complex and multidimensional phenomenon that affects people in a variety of ways and with varying degrees of strength.

The links between loneliness and social relationship variables have been examined within different settings, cultures, and age groups. Previous research indicates that loneliness correlates with different measures of personal relationships among college students and young adults (Demir, 1989; DiTommase, Brannen-McNulty, Ross & Burgess, 2003; Stokes, 1985). In earlier studies, the only variables that have emerged as consistent predictors of the level of loneliness are the meaningfulness of the interactions (Wheeler, Reis & Nezlak, 1983), companionship and social support (Duru, 2005; Russell et al., 1984), attachment and social expressivity (DiTommase et al., 2003), and social network (Stokes,

1985). In the light of above studies, research results suggest that loneliness not only relates to psychological and physical aspects of subjective well being, but also relates strongly to social aspects of life.

In addition to social support, Duru (2007) found that social connectedness was related to loneliness among college students. Lee and Robbins (1998) define social connectedness as an aspect of the self and as the subjective awareness of being in close relation with the social world. Social connectedness appears to be related to how other people are represented within oneself. Some individuals feel a close relation with others such as family, friends, peers, even strangers, whereas others may not feel this close relation. As a result, interpersonal closeness in the social world may contain both proximal and distal relations with others (Lee & Robbins, 1998). Social connectedness can affect one's emotions, cognitions, perceptions, and therefore, his/her actions in relation to social world. For example, people with high levels of connectedness may easily manage relationships with other people and participate in social activities. On the other hand, people with low social connectedness may not effectively manage their needs and emotions (Lee & Robbins, 1998). As a result, it is expected that students with high social connectedness will likely adjust easier to their social environment and experience a lower level of loneliness.

The framework of social connectedness in social relationships has been studied increasingly by many scholars in recent years. Baumeister and Leary (1995) point out that the need of belonging is a basic human motivation for social relationships. Many of the problems an individual experiences are related to the fear of not being accepted by their significant others. In similar ways, some counseling and psychotherapy theories such as Reality therapy and Adlerian therapy stress that our happiness and success are mostly related to social connectedness. Although there are many more

research studies, models, and theories that try to explain belongingness and social connectedness, there is not adequate research explaining social connectedness in relation to loneliness and social support. Therefore, the purpose of the current study was to examine the role of social support and social connectedness in predicting loneliness.

Method

Participants

The sample of this study was composed of 404 university students studying in different departments of the Pamukkale University. The age of the students ranged from 16 to 27 with a mean 18.65, and a standard deviation of 1.42. Forty-seven percent of the participants were male and 53 % were female.

Measures

A demographics questionnaire, Social Connectedness Scale (Lee & Robbins, 1995), UCLA Loneliness Scale adapted by Demir (1989), and Multiple Scale of Perceived Social Support (Zimet et al., 1988) were used to collect data. Reliability and validity analyses revealed that they were adequate measures of the underlying constructs.

Results and Discussion

The results showed that social support and social connectedness correlated significantly in the expected direction with measures of loneliness. There were significant negative relations between social support and social connectedness and loneliness. In addition, findings indicated that friends support, support by a significant other and social connectedness were predictors of loneliness, but family support was not. Level of loneliness did not significantly differ by gender. These results are in line with the previous research showing that there is a link between loneliness and a meaningfulness of the interactions (Wheeler et al., 1983), companionship and social support (Duru, 2005), and social network (Stokes, 1985).

The findings of this study also showed that loneliness was negatively correlated with support by a significant other, family support and friend support. Weiss (1973) points out that loneliness is a response to the absence of a particular social provision or need. Therefore, no single relationship can fulfill all the needs, although intimate relationships can satisfy a multiplicity of these needs (DiTommaso et al., 1997). For example, Cutrona (1986) found that guidance, attachment, nurturance, and

reliable alliance were more strongly associated with kin variables, whereas social integration and reassurance of worth were more strongly associated with nonkin variables. Similar results reported in another research, DiTommaso and Spinner (1997) found that both social and emotional loneliness were negatively correlated with the social provisions, each had a unique association with specific social provisions. Our results are in line with the previous research findings and support previous research showings that there are significant relations between the social aspects of life and loneliness (DiTommaso et al., 1997; DiTommaso et al., 2003, Russell et al., 1984). In addition, findings suggest that social connectedness is related to loneliness and is a significant predictor of loneliness. According to Lee and Robbins (1995), a person who has a higher level of social connectedness may live in less isolation from other people. The feeling of social connectedness might lead to a lower level of loneliness. These points are supported by the findings in this study that a higher level of social connectedness is related to lower levels of loneliness. The effects of interaction on social connectedness, family support and support by a significant other were also statistically significant and in the expected direction, except for interaction effect of friends support and social connectedness. Inspection of these interaction effects (simple slopes) revealed that the negative relations between support by a significant other and family support, and loneliness were stronger for students having lower levels of social connectedness.

Limitations and Suggestions for Future Research

The results of this study should be considered in the light of its limitations. In this research, perceived social support and social connectedness as a form of belongingness were studied in relation to loneliness. First, our sample was limited to Turkish students from one college campus and, therefore, the generalizability of results is limited. Second, most of the participants in this study were freshmen college students. There may be differences between loneliness faced by students who are studying at different levels of college education. Similarly; further research is needed to enrich the results into different colleges and non-college samples.

Results of this study revealed that the interaction effect between social support and social connectedness predicted the level of loneliness of students. This finding can be related to different roles of social connectedness in predicting loneliness. Perhaps social connectedness might also serve as a mediator to some support resources in predicting loneliness. Future research should focus on indirect roles of social support and social connectedness in predicting loneliness on different populations.