

## Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Etkileşim Kaygısı İle Mutluluk Arasındaki İlişki: Yalnızlığın Aracı Rolü

### Relation Between Social Interaction Anxiety and Happiness: Intermediary Role of Solitude Among University Students

Yasin DEMİR<sup>1</sup>, Mustafa KUTLU<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Fırat Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, yasinpdr@hotmail.com

<sup>2</sup>İnönü Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, mustafa.kutlu@inonu.edu.tr

#### ÖZ

*Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinde sosyal etkileşim kaygısı ile mutluluk arasındaki ilişkide yalnızlığın aracı rolünün incelemektir. Araştırmanın çalışma grubunu Fırat Üniversitesi'nde öğrenim gören 324 kadın, 270 erkek olmak üzere 594 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Veri toplama araçları olarak; Etkileşim Kaygısı Ölçeği, UCLA Yalnızlık Ölçeği ile Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu kullanılmıştır. Araştırmada veriler korelasyon ve regresyon teknikleri kullanılarak çözümlenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre; sosyal etkileşim kaygısının yalnızlığı ve mutluluğu yordadığı, yalnızlığın mutluluğu yordadığı ve sosyal etkileşim kaygısı ile mutluluk arasındaki ilişkide yalnızlığın kısmi aracılık ettiği sonucuna ulaşılmıştır.*

**Anahtar Sözcükler:** Sosyal Etkileşim Kaygısı, Yalnızlık, Mutluluk, Aracılık Etkisi, Üniversite Öğrencisi.

#### ABSTRACT

*The aim of the study is to examine the intermediary role of loneliness in the relation between the social interaction anxiety and happiness among university students. Study group was formed by 324 female and 270 male, a total of 594 students at Fırat University. Interaction Anxiety Scale, UCLA Loneliness Scale, and Oxford Happiness Scale Short Form were used as data collection tools. Collected data were analyzed by correlation and regression techniques. The findings demonstrated that social interaction anxiety predicted loneliness and happiness and in the relation between social interaction anxiety and happiness, loneliness acted as a partial intermediary.*

**Keywords:** Social Interaction Anxiety, Loneliness, Happiness Mediation Effect, University Student.

## GİRİŞ

Bireyler yeni bir gruba dâhil olduklarında, karşı cinsle iletişime geçtiklerinde, kendilerini yabancı hissettikleri ortamlarda veya arkadaşları ile birlikteyken onlarla etkileşime geçmekten endişe edebilirler (Mattick ve Clarke, 1998). Yalnız başınayken günlük faaliyetlerini yapmakta herhangi bir sorun yaşamayan bazı bireyler başkalarının yanındayken aynı işleri yapmaktan kaygı duyabilirler (Safren, Turk ve Heimberg, 1998). Bu kaygının nedenleri başkaları tarafından olumsuz değerlendirileceği korkusu (Schlenker ve Leary, 1982), travmatik yaşantılar (Michail ve Birchwood, 2014) olarak belirtilmektedir. Sosyal ortamlarda yaşanan kaygılar, bilişsel, duygusal ya da davranışlar unsurları içinde barındırabilir. Bu bağlamda sosyal etkileşim kaygısı, sosyal kaygının duygusal boyutunu temsil eder (Coşkun, 2009). Sosyal etkileşim kaygısı, bireyin sosyal ortamlarda diğer bireyle iletişim kurmaktan, kendisini ifade etmektan kaçınması ya da korkması olarak tanımlanabilir (Kashdan, 2004). Araştırmalarda sosyal etkileşim kaygısının depresyon (Naragon-Gainey, Rutter ve Brown, 2014), utangaçlık (Gudiño ve Lau, 2010) ve anne baba tutumları ile (Johnson, Lavoie ve Mahoney, 2001) ilişkili olduğu saptanmıştır.

Ayrıca sosyal etkileşim kaygısı yaşayan bireyler sosyal ortamlardan kaçınmakta ve dolayısıyla yalnızlaşmaktadır. Bu bağlamda yapılan araştırmalarda sosyal etkileşim kaygısının yalnızlığı arttıran bir faktör olduğu vurgulanmaktadır (Jang ve Kim, 2012; Moore ve Schultz, 1983). Buna göre sosyal ortamlardan ve kişilerarası ilişkilerden uzak durmaya çalışan bireylerin sıklıkla yalnız kaldığı belirtilmektedir. Sosyal etkileşim kaygısının sonuçlarından biri olan yalnızlık duygusu, kişinin mevcut kişilerarası ilişki düzeyi ile olmasını istediği düzey arasındaki farkın bir sonucudur (Peplau ve Perlman, 1982). Yalnızlık, bireyin ulaşmak istediği kişilerarası ilişki düzeyi ile mevcut durum ilişki düzeyi arasındaki farktan oluşmakta ve bireye üzüntü veren bir duygu durumu olarak tanımlanabilir (Teppers, Luyckx, Klimstra ve Goossens, 2014). Diğer bir ifadeyle yalnızlık, bireyin ulaşmak istediği sosyal ilişki düzeyi ile içinde bulunduğu sosyal ilişki düzeyi arasındaki farkın öneminden ya da kişinin algıladığı farkın büyüklüğünden ortaya

çıkan, bireyin hissettiği duygudur (Perlman ve Peplau, 1981). Weiss (1973) ise samimi bir arkadaşın olmamasının yalnızlığa sebep olduğunu ifade etmiş ve yalnızlığı kısaca “istenmeyen bireyselleşme durumu” olarak tanımlamıştır.

Araştırmacılar yalnızlık duygusu yüksek bireylerin, yalnızlık duygusu düşük olanlara göre yaşam doyumunun daha düşük olduğu ve bunun sonucunda yalnızlık duygusu yüksek olan bireylerin daha mutsuz olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Tuzgöl-Dost, 2007). Farklı bir araştırmalarda yalnızlığa bağlı olarak mutsuzlaşan bireylerin intihar eğilimlerinin daha yüksek olduğu vurgulanmaktadır (Durak-Batıgün, 2008). Kısacası mutluluk düzeyinin yalnızlık ile negatif ilişkili olduğu söylenebilir. Dolayısıyla kendini yalnız hisseden bireyler aynı zamanda mutsuz da hissetmektedir. Mutluluk, özellikle son yıllarda pozitif psikolojinin yaygınlaşmasıyla birlikte üzerinde sıklıkla durulan konulardan biridir (Levine, 2000). Frey ve Stutzer (2002) herkesin mutlu olmak istediğini, dünyada belki de insanların üzerinde bu kadar yüksek derecede uzlaştıkları başka bir amaç olmadığını vurgulamaktadır.

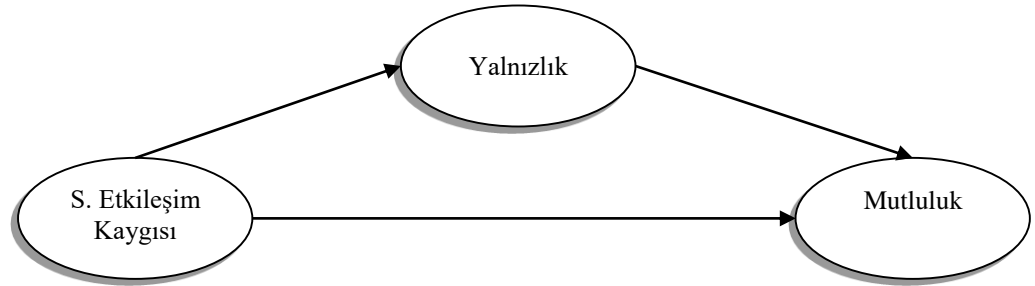
Sosyal etkileşim kaygısı yüksek bireylerin kendilerini yalnız hissettiği (Caplan, 2007; Fernandez, Levinson ve Rodebaugh, 2012), kendini yalnız hisseden bireylerin de kendini mutsuz hissettiği (Yılmaz ve Altınok, 2009) saptanmıştır. Farklı bir araştırmada Sluis ve Boschen (2014) etkileşim kaygısının bireyin hem iş yaşamını hem de sosyal ilişkilerini olumsuz etkileyerek onu yalnızlaştırdığını, yalnızlaşan bireyin ise mutsuzlaştığını vurgulamaktadır. Frey ve Stutzer’a (2002) göre sosyal etkileşim kaygı düzeyi düşük olan bireyler daha az yalnızlık duygusuna kapılmakta ve dolayısıyla daha mutlu olmaktadır. Yukarıda yapılan açıklamalardan da anlaşılacağı gibi, sosyal etkileşim kaygısının hem yalnızlıkla hem de mutlulukla ilişkili olduğu görülmektedir. Bunun birlikte, sosyal etkileşim kaygısı ile mutluluk arasındaki ilişki göz önünde bulundurulduğunda, yalnızlığın sosyal etkileşim kaygısı ile mutluluk ilişkisi üzerinde aracı rolünün olabileceği düşünülebilir. Diğer bir ifadeyle, sosyal etkileşim kaygısı yaşayan bireylerin daha fazla yalnızlık duygusu yaşayacakları, dolayısıyla da daha çok mutsuzluk yaşayacakları düşünülmektedir. Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinde sosyal etkileşim kaygısı ile mutluluk arasındaki ilişkide yalnızlığın aracı rolünü incelemektir.

Yapılan çalışmalar incelendiğinde sosyal etkileşim kaygısı ile yalnızlık, sosyal etkileşim kaygısı ile mutluluk ve yalnızlık ile mutluluk arasındaki ilişkinin sıklıkla incelendiği görülmekle birlikte sosyal etkileşim kaygısı ile mutluluk arasındaki ilişkide yalnızlığın aracı rolünü inceleyen çalışmalara rastlanılamamıştır. Bu bağlamda bu çalışmanın alana önemli katkılar sunacağı düşünülmektedir.

## YÖNTEM

### Araştırmanın Modeli ve Hipotezleri

Bu araştırma, Fırat Üniversitesi'nde çeşitli fakültelerde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin sosyal etkileşim kaygısı ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkide yalnızlığın aracı etkisinin incelenmesini yönelik tarama modelinde betimsel bir çalışmadır. Betimsel araştırmalar mevcut durumu olduğu şekilde inceleyen araştırmalardır (Büyüköztürk, Kılıç-Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2013). Bu araştırmada betimsel araştırma modeli kullanılmıştır. Araştırmanın amacı göz önünde bulundurulduğunda betimsel modelin kullanılması uygun görülmüştür. Araştırmanın modeli Şekil 1'de sunulmuştur.



Şekil 1. Araştırmanın Modeli

Araştırmanın hipotezleri aşağıda belirtilmiştir;

H<sub>1</sub>: Sosyal etkileşim kaygısı mutluluğu olumsuz yönde etkilemektedir.

H<sub>2</sub>: Sosyal etkileşim kaygısı yalnızlığı olumlu yönde etkilemektedir.

H<sub>3</sub>: Yalnızlık mutluluğu olumsuz yönde etkilemektedir.

H<sub>4</sub>: Sosyal etkileşim kaygısı ile mutluluk arasındaki ilişkide yalnızlığın aracılık etkisi vardır.

### **Çalışma Grubu**

Araştırmanın çalışma grubu, Fırat Üniversitesi'nde farklı fakültelerde öğrenim gören 594 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Yaşları 17-35 (Ort, s. 20.97, ss= 1,987) arasında değişmektedir. Öğrencilerinin 324'ü (%54,5) kadın, 270'i (%45,5) erkektir.

### **Veri Toplama Araçları**

*Etkileşim Kaygısı Ölçeği (EKÖ)*: Leary ve Kowalski (1993) tarafından geliştirilen, Coşkun (2009) tarafından Türkçeye uyarlanan ölçek 15 maddeden oluşmakta olup 5'li Likert tipi bir derecelendirmeye sahiptir. Ölçekten alınan yüksek puanlar sosyal etkileşim kaygısındaki artışa işaret etmektedir. Ölçek tek boyuttan oluşmaktadır, iç tutarlılık katsayısı .91 ve test tekrar test güvenilirlik katsayısı .80 olarak hesaplanmıştır.

*UCLA Yalnızlık Ölçeği*: Russel, Peplau ve Ferguson tarafından (1978) geliştirilen ve Demir (1989) tarafından Türkçeye uyarlanan ölçek 20 maddeden oluşmakta olup 4'lü bir derecelendirmeye sahiptir. Ölçekten alınan yüksek puanlar yalnızlık puanındaki artışa işaret etmektedir. Ölçek tek boyuttan oluşmaktadır, iç tutarlılık katsayısı .94 ve test tekrar test güvenilirlik katsayısı .96 olarak hesaplanmıştır.

*Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu (OMÖ-K)*: Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştirilen, Doğan ve Akıncı-Çötök (2011) tarafından Türkçeye uyarlanan ölçek 7 maddeden oluşmakta olup 5'li Likert tipi bir ölçektir. Ölçekten alınan yüksek puanlar mutluluk düzeyi puanlarının yüksek olduğunu ifade etmektedir. Ölçek tek boyuttan oluşmaktadır, iç tutarlılık katsayısı .74 ve test tekrar test güvenilirlik katsayısı .88 olarak hesaplanmıştır.

### İşlem

Ölçekler çalışmaya katılmaya gönüllü olan üniversite öğrencilerine öğrenim gördükleri dersliklerde uygulanmıştır. Ölçeklerin uygulanması yaklaşık 25-30 dk. sürmüştür. Araştırmadan elde edilen veriler SPSS 18 paket programıyla çözümlenmiştir. Analiz yapmaya başlamadan önce çoklu ve doğrusal regresyon analizinin yapılması için gerekli olan varsayımlar test edilmiştir. Regresyon analizinde aracılık etkisini tespit etmek amacıyla Baron ve Kenny (1986)'nin yöntemi izlenmiştir. Çoklu ve doğrusal regresyon analizinin normallik ve doğrusallık varsayımlarının karşılandığı görülmüştür. Verilerin analizini yapılırken veriler aykırı değerler yönünden incelenmiş Mahalanobis uzaklık değerine sahip olan aykırı değerlerin yer aldığı 21 veri, veri setinden çıkartılmış ve geriye kalan 594 veri ile analizler gerçekleştirilmiştir. VIF ve Tolerans değerlerinin ise kabul edilebilir sınırlar içinde olduğu saptanmıştır.

## BULGULAR

Bu bölümde Korelasyon Analizi, Regresyon Analizleri ve Hiyerarşik Regresyon Analizlerine yer verilmiştir.

### Korelasyon Analizi

**Tablo 1.** Sosyal Etkileşim Kaygısı, Yalnızlık ve Mutluluk Arasındaki Korelasyonlar

	X	Ss	1	2	3
Sosyal Etkileşim Kaygısı (1)	41.85	8.89	1		
Yalnızlık (2)	37.88	9.16	.303**	1	
Mutluluk (3)	24.59	4.63	-.304**	-.664**	1

\*\*p< .01

Tablo 1 incelendiğinde sosyal etkileşim kaygısı, yalnızlık ve mutluluk arasındaki korelasyonlar incelendiğinde; mutluluk ile sosyal etkileşim kaygısı ( $r = -.304$ ,  $p < .01$ ) ve yalnızlık ( $r = -.664$ ,  $p < .01$ ) arasında negatif yönde ve orta düzeyde; sosyal etkileşim kaygısı ile yalnızlık arasında ( $r = .303$ ,  $p < .01$ ) ise pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir. Bu bulgulara göre mutluluk puanları arttıkça, sosyal

etkileşim kaygısı ve yalnızlık puanlarının anlamlı düzeyde azaldığı ayrıca sosyal etkileşim kaygısı puanları arttıkça yalnızlık puanlarının da anlamlı düzeyde arttığı söylenebilir.

### Regresyon Analizleri

**Tablo 2.** Sosyal Etkileşim Kaygısı ile Yalnızlık Arasındaki İlişkiye Yönelik Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Yordayan Değişken	B	Standart Hata	$\beta$	<i>t</i>	<i>p</i>
S.E.K.	.313	.040	.303	7.747	.000

Yordanan Değişken: Yalnızlık; Not:  $R = .303$ ,  $R^2 = .09$ , Düzeltilmiş  $R^2 = .09$  ( $p < .001$ )

Tablo 2’de  $R^2$  değeri incelendiğinde, sosyal etkileşim kaygısının yalnızlığın toplam varyansının %9’unu açıkladığı görülmektedir [ $F(1,592) = 60.018$ ;  $p < .001$ ].

**Tablo 3.** Yalnızlık ile Mutluluk Arasındaki İlişkiye Yönelik Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Yordayan Değişken	B	Standart Hata	$\beta$	<i>t</i>	<i>p</i>
Yalnızlık	-.336	.016	-.664	-21.61	.000

Yordanan Değişken: Mutluluk; Not:  $R = .664$ ,  $R^2 = .441$ , Düzeltilmiş  $R^2 = .440$  ( $p < .001$ )

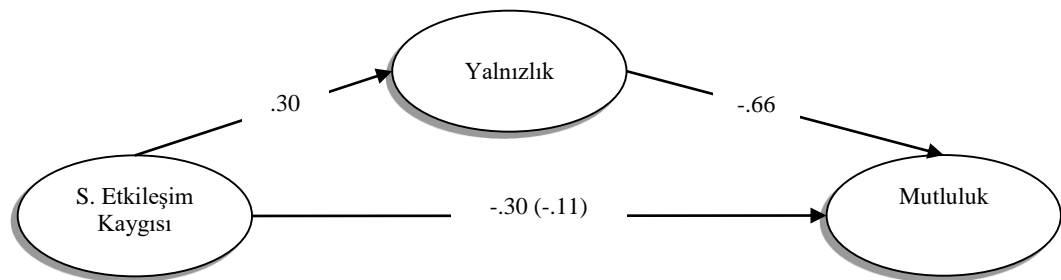
Tablo 3’te  $R^2$  değeri incelendiğinde, yalnızlığın mutluluğun toplam varyansının %44’ünü açıkladığı görülmektedir [ $F(1,592) = 467.005$ ;  $p < .001$ ].

**Tablo 4.** Sosyal Etkileşim Kaygısı ile Mutluluk Arasındaki İlişkide Yalnızlığın Aracı Rolünün Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	B	Standart Hata	$\beta$	t	F
1.Aşama					
S. E. K.	-.159	.020	-.304	-7.773**	60.426
2.Aşama					
S. E. K.	-.059	.017	-.113	-3.547**	244.360
Yalnızlık	-.319	.016	-.630	-19.716**	

Yordanan Değişken: Mutluluk; Not: R= .673, R<sup>2</sup>= .45, Düzeltmiş R<sup>2</sup>= .45 (p< .001)

Aracılık rolünün test edilmesine ilişkin son işlem olarak hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Hiyerarşik regresyon analizinin birinci aşamasında yalnızca sosyal etkileşim kaygısının mutluluk üzerindeki etkisi incelenmiş ve sosyal etkileşim kaygısının mutluluğun %9'unu açıkladığı görülmüş  $F(1, 592) = 60.426, p=.000$  ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur, ( $\beta=-.304, t=-7.773, p=.000$ ). Hiyerarşik regresyon analizinin ikinci aşamasında yalnızlık analize dâhil edildiğinde sosyal etkileşim kaygısının mutluluk üzerindeki etkisinin ( $\beta=-.113, t=-3.547, p=.000$ ) azaldığı görülmüştür, [ $R^2=.45, \Delta R^2=.45, F(2,591) = 244.360, p=.000$ ]. Baron ve Kenny (1986)'ye göre aradaki ilişki tamamen ortadan kalkarsa tam aracılık, tamamen ortadan kalkmaz da aradaki ilişki anlamlı düzeyde azalırsa kısmi aracılık ettiği söylenebilir. Bu bulgular genel olarak sosyal etkileşim kaygısı ile mutluluk arasındaki ilişkide yalnızlığın kısmi aracılık ettiğini (Sobel  $z=-7.45, p=.00$ ) göstermektedir. Sosyal etkileşim kaygısı ile mutluluk arasındaki ilişkide yalnızlığın aracı rolüne ilişkin şekil Şekil 2'de gösterilmiştir

**Şekil 2.** Sosyal Etkileşim Kaygısı İle Mutluluk Arasındaki İlişkide Yalnızlığın Aracı Rolü



## TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinde sosyal etkileşim kaygısı ile mutluluk arasındaki ilişkide yalnızlığın aracılık etkisi incelenmiştir. Yapılan analizler sonunda, ilk aşamada, sosyal etkileşim kaygısının mutluluğu negatif ve anlamlı düzeyde yordadığı saptanmıştır. Diğer bir ifadeyle üniversite öğrencilerinde sosyal etkileşim kaygısı arttıkça mutluluğun azaldığı görülmüştür. Mutlu insanların en belirgin özelliği tatmin edici sosyal ilişkilere sahip olmalarıdır (Diener ve Seligman, 2002; Kashdan, 2007). Bu bağlamda Myers ve Diener (1995) mutlu insanları, samimi arkadaşlıklar kurabilen dolayısıyla da yalnız olmayan insanlar olarak tanımlamaktadır. Uchida, Norasakkunkit ve Kitayama (2004) mutluluğu, olumlu sosyal ilişkiler geliştirebilmenin doğal bir sonucudur olarak kavramsallaştırmaktadır. Öte yandan bireyin diğer bireylerle iletişime geçmekten duyduğu kaygı, onun kişilerarası ilişkilerini olumsuz bir şekilde etkileyerek mutsuz olmasına neden olmaktadır (Erözkan, 2011). Araştırmalarda güçlü sosyal ilişkilere sahip olmanın birey mutluluğunda önemli bir faktör olarak değerlendirilmektedir (Cenkseven ve Akbaş, 2007; Cooper, Okamura ve McNeil, 1995; Diener, 1984; Holder ve Coleman, 2009; Myers ve Diener, 1995; Ryff, 1989; Tkach ve Lyubomirsky, 2006). Sosyal etkileşim kaygısı yaşayan bireylerin, sosyal ortamlarda yaşadığı bir takım rahatsız edici olaylar zihinlerinde sürekli tekrarlanmakta ve bu düşünceler de bireyi mutsuzlaştırmaktadır (Kashdan ve Roberts, 2006).

İkinci aşamada yalnızlığın mutluluğu negatif ve anlamlı düzeyde yordadığı saptanmıştır. Diğer bir ifadeyle üniversite öğrencilerinde yalnızlık arttıkça mutluluğun azaldığı görülmüştür. Yalnızlık bireyin mutluluğunu negatif yönde etkilemektedir. Arkadaş çevresinin geniş olması, dolayısıyla yalnızlık hissetmeme bireyin mutlu olmasında önemli faktörlerdendir (Cheng ve Furnham, 2002). Benzer şekilde araştırmacılar evli, arkadaş çevresi geniş ve sosyal etkileşimleri güçlü bireylerin diğer bir ifadeyle yalnız olmayan bireylerin daha mutlu olduğunu vurgulamıştır (Lyubomirsky, Sheldon ve Schkade, 2005). Vaidya (2014) kadınların erkeklerden daha fazla sosyal destek aldıkları dolayısıyla daha az yalnızlık yaşadıklarından dolayı erkeklerden daha fazla mutlu

olduğunu vurgulamaktadır. Diğer bir ifadeyle kadınların erkeklere göre daha mutlu olması kendilerini yalnız hissetmemesi ile ilişkilidir. Literatür incelendiğinde yalnızlık ile mutluluk arasında negatif yönde bir ilişki olduğu ve mutlu insanların çoğunlukla sosyal çevresi geniş bireyler olduğu saptanmıştır (Cheng ve Furnham, 2002; Demir ve Weitekamp, 2007; Van Dulmen ve Goossens, 2013).

Son aşamada elde edilen sonuçlara göre üniversite öğrencilerinde sosyal etkileşim kaygısı ile mutluluk arasındaki ilişkide yalnızlığın kısmi aracılık ettiği saptanmıştır. Buna göre sosyal etkileşim kaygısı ile mutluluk arasındaki ilişki yalnızlık ile kısmi olarak açıklanabilir. Bu sonuç, sosyal etkileşim kaygısının bireyleri yalnızlaştırdığı, yalnızlaşan bireylerin ise mutsuzlaştığını göstermektedir. Sosyal etkileşim kaygısı yaşayan bireyler diğer insanlar tarafından küçük duruma düşürüleceği ya da reddedileceği korkusunu yoğun olarak yaşadıkları için sosyal etkileşimlere girmek konusunda isteksizlik yaşamaktadır (Breen ve Kashdan, 2011). Dolayısıyla bu bireylerin sosyal becerileri diğer bireylerle kıyaslandığında oldukça zayıftır (Öztürk ve Mutlu, 2010). Benzer şekilde araştırmalarda diğer bireylerle etkileşime girmekten kaygı duyan bireylerin kişilerarası ilişkilerinin de zayıfladığı vurgulanmıştır (Schinka, Dulmen, Mata, Bossarte ve Swahn, 2013; Selfhout, Branje, Delsing, Bogt ve Meeus, 2009; Teo, Lerrigo ve Rogers, 2013). Spokas, Luterek ve Heimberg (2009) etkileşim kaygısı yaşayan bireylerin yalnız kalmayı tercih ettiklerinde hata yapma ihtimallerinin azalacağına ilişkin inançları onların yalnızlığı tercih etmesinin nedenlerinden birisi olduğunu vurgulamaktadır. Araştırmalarda yakın ve samimi ilişkilere sahip bireyler, çevresinden daha yüksek düzeyde sosyal destekler almakta ve yalnızlık duygusunu daha az yaşamaktadır (Crawford ve Manassis, 2011; Riggio, Watring ve Throckmorton, 1993). Harris, Qualter ve Robinson (2013) birey yalnız kalmamak ve mutlu olmak için diğer bireylerle etkileşimini devam ettirme eğilimde olduğunu vurgulamaktadır. Bu bağlamda sosyal etkileşime girmekten kaygı duymayan bireyler daha az yalnızlık duygusu yaşamakta ve dolayısıyla mutlu olmaktadır (Çevik, 2010). Yalnızlığı, sosyal etkileşim kaygısının doğal bir sonucu olarak niteleyen araştırmacılar, fizyolojik ve ruhsal iyi oluş için bireyin çevresiyle sağlık etkileşimleri içerisinde olmasının önemini vurgulamışlardır (Heinrich ve

Gullone, 2006). Sosyal etkileşime girme konusunda problem yaşayan bireylerin ise yaşadıkları bu kaygıdan dolayı kişilerarası ilişkileri istedikleri düzeyde olmamakta bunun sonucunda da fizyolojik ve psikolojik bir takım problemlerle karşı karşıya kalmaktadırlar (Öztürk ve Mutlu, 2010).

Bu araştırma sadece üniversite öğrencileri ile sınırlıdır, yapılacak olan diğer çalışmalarda farklı örneklem grupları üzerinde çalışmalar yapılabilir. Bu çalışmada sosyal etkileşim kaygısı ile mutluluk arasındaki ilişkide sadece yalnızlığın aracı rolü test edilmiştir bu bağlamda yapılacak olan diğer çalışmalarda farklı aracı değişkenler kullanılarak çalışmalar gerçekleştirilebilir. Ayrıca yalnızlığın mutluluk üzerinde önemli bir etken olduğu düşünüldüğünde üniversite öğrencilerine grup olarak yapılabilecek çeşitli alternatifler (klüp sayısını çeşitlendirmek, gezilere teşvik etmek vb.) sunulabilir.

## KAYNAKLAR

- Breen, W. E. ve Kashdan, T. B. (2011). Anger Suppression After Imagined Rejection among Individuals with Social Anxiety. *Journal of Anxiety Disorders*, 25(7), 879-887.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, Ö., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2013). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. (15. baskı). Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Caplan, S. E. (2006). Relations among Loneliness, Social Anxiety, and Problematic internet use. *CyberPsychology & Behavior*, 10(2), 234-242.
- Cenkseven, F. ve Akbaş, T. (2007). Üniversite Öğrencilerinde Öznel ve Psikolojik İyi Olmanın Yordayıcılarının İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(27), 43-65.
- Cheng, H. ve Furnham, A. (2002). Personality, Peer Relations, and Self-Confidence as Predictors of Happiness and Loneliness. *Journal of Adolescence*, 25(3), 327-339.
- Cooper, H., Okamura, L. ve McNeil, P. (1995). Situation and Personality Correlates of Psychological Well-Being: Social Activity and Personal Control. *Journal of Research in Personality*, 29(4), 395-417.
- Coşkun, H. (2009). Etkileşim Kaygısı Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Türk Psikoloji Yazıları*, 12(23), 41-49.
- Crawford, A. M. ve Manassis, K. (2011). Anxiety, Social Skills, Friendship Quality, and Peer Victimization: An Integrated Model. *Journal of Anxiety Disorders*, 25(7), 924-931.

- Çevik, N. (2010). *Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşlarını Yordayan Bazı Değişkenler*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Demir, A. (1989). UCLA Yalnızlık Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirliği. *Psikoloji Dergisi*, 7(23), 14-18.
- Demir, M. ve Weitekamp, L. A. (2007). I am so Happy' Cause Today I Found My Friend: Friendship and Personality as Predictors of Happiness. *Journal of Happiness Studies*, 8(2), 181-211.
- Diener, E. ve Seligman, M. E. (2002). Very Happy People. *Psychological Science*, 13(1), 81-84.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Doğan, T. ve Çötök, N. A. (2011). Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formunun Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 165-170.
- Durak-Batıgün, A. (2008). İntihar Olasılığı ve Cinsiyet: İletişim Becerileri, Yaşamı Sürdürme Nedenleri, Yalnızlık ve Umutsuzluk Açısından Bir İnceleme. *Türk Psikoloji Dergisi*, 23(62), 65-75.
- Erözkan, A. (2011). Investigation of Social Anxiety with Regards to Anxiety Sensitivity, Self-Esteem, and Interpersonal Sensitivity. *Elementary Education Online*, 10(1), 338-347.
- Fernandez, K. C., Levinson, C. A. ve Rodebaugh, T. L. (2012). Profiling Predicting Social Anxiety from Facebook Profiles. *Social Psychological and Personality Science*, 3(6), 706-713.
- Frey, B. S. ve Stutzer, A. (2002). *Happiness and Economics: How the Economy and Institutions Affect Human Well-Being*. Princeton: Princeton University Press.
- Gudiño, O. G. ve Lau, A. S. (2010). Parental Cultural Orientation, Shyness, and Anxiety in Hispanic Children: An Exploratory Study. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 31(3), 202-210.
- Harris, R. A., Qualter, P. ve Robinson, S. J. (2013). Loneliness Trajectories from Middle Childhood to Pre-Adolescence: Impact on Perceived Health and Sleep Disturbance. *Journal of Adolescence*, 36(6), 1295-1304.
- Heinrich, L. M. ve Gullone, E. (2006). The Clinical Significance of Loneliness: A Literature Review. *Clinical Psychology Review*, 26(6), 695-718.
- Holder, M. D. ve Coleman, B. (2009). The Contribution of Social Relationships to Children's Happiness. *Journal of Happiness Studies*, 10(3), 329-349.
- Jang, M. ve Kim, Y. H. (2012). The Effect of Group Sandplay Therapy on the Social Anxiety, Loneliness and Self-Expression of Migrant Women in International Marriages in South Korea. *The Arts in Psychotherapy*, 39(1), 38-41.

- Johnson, H. D., Lavoie, J. C. ve Mahoney, M. (2001). Interparental Conflict and Family Cohesion Predictors of Loneliness, Social Anxiety, and Social Avoidance in Late Adolescence. *Journal of Adolescent Research, 16*(3), 304-318.
- Kashdan, T. B. (2007). Social Anxiety Spectrum and Diminished Positive Experiences: Theoretical Synthesis and Meta-Analysis. *Clinical Psychology Review, 27*(3), 348-365.
- Kashdan, T. B. ve Roberts, J. E. (2007). Social Anxiety, Depressive Symptoms, and Post-Event Rumination: Affective Consequences and Social Contextual Influences. *Journal of Anxiety Disorders, 21*(3), 284-301.
- Kashdan, T. B. (2004). The Neglected Relationship Between Social Interaction Anxiety and Hedonic Deficits: Differentiation From Depressive Symptoms. *Journal of Anxiety Disorders, 18*(5), 719-730.
- Levine, M. (2000). *The Positive Psychology of Buddhism and Yoga: Paths to a Mature Happiness*. New York: Psychology Press.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M. ve Schkade, D. (2005). Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change. *Review of General Psychology, 9*(2), 111- 131.
- Matthews, D. W. (1993). *Relationship Basics*. North Carolina: North Carolina Cooperative Extension Service.
- Mattick, R. P. ve Clarke, J. C. (1998). Development and Validation of Measures of Social Phobia Scrutiny Fear and Social Interaction Anxiety. *Behaviour Research and Therapy, 36*(4), 455-470.
- Michail, M. ve Birchwood, M. (2014). Social Anxiety in First-Episode Psychosis: The Role of Childhood Trauma and Adult Attachment. *Journal of Affective Disorders, 163*, 102-109.
- Moore, D. ve Schultz Jr, N. R. (1983). Loneliness at Adolescence: Correlates, Attributions, and Coping. *Journal of Youth and Adolescence, 12*(2), 95-100.
- Myers, D. G. ve Diener, E. (1995). Who is Happy?. *Psychological Science, 6*(1), 10-19.
- Naragon-Gainey, K., Rutter, L. A. ve Brown, T. A. (2014). The Interaction of Extraversion and Anxiety Sensitivity on Social Anxiety: Evidence of Specificity Relative to Depression. *Behavior Therapy, 45*(3), 418-429.
- Öztürk, A. ve Mutlu, T. (2010). The Relationship Between Attachment Style, Subjective Well-Being, Happiness and Social Anxiety among University Students'. *Procedia-Social and Behavioral Sciences, 9*, 1772-1776.
- Peplau, L. A. (1982). *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research, and Therapy*. New York: John Wiley & Sons Inc.
- Perlman, D. ve Peplau, L. A. (1981). Toward a Social Psychology of Loneliness. *Personal Relationships, 3*, 31-56.

- Riggio, R. E., Waring, K. P. ve Throckmorton, B. (1993). Social Skills, Social Support, and Psychosocial Adjustment. *Personality and Individual Differences*, 15(3), 275-280.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is Everything, or is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality And Social Psychology*, 57(6), 1069.
- Safren, S. A., Turk, C. L. ve Heimberg, R. G. (1998). Factor Structure of the Social Interaction Anxiety Scale and the Social Phobia Scale. *Behaviour Research and Therapy*, 36(4), 443-453.
- Schinka, K. C., van Dulmen, M. H., Mata, A. D., Bossarte, R. ve Swahn, M. (2013). Psychosocial predictors and outcomes of loneliness trajectories from childhood to early adolescence. *Journal of Adolescence*, 36(6), 1251-1260.
- Schlenker, B. R. ve Leary, M. R. (1982). Social anxiety and self-presentation: A conceptualization model. *Psychological Bulletin*, 92(3), 641.
- Sears, R. R. (1977). Sources of life satisfactions of the Terman gifted men. *American Psychologist*, 6, 476-482.
- Selfhout, M. H., Branje, S. J., Delsing, M., Ter Bogt, T. F. ve Meeus, W. H. (2009). Different Types of Internet Use, Depression, and Social Anxiety: The Role of Perceived Friendship Quality. *Journal of Adolescence*, 32(4), 819-833.
- Sluis, R. A. ve Boschen, M. J. (2014). Fear of Evaluation in Social Anxiety: Mediation of Attentional Bias to Human Faces. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 45(4), 475-483.
- Spokas, M., Luterek, J. A. ve Heimberg, R. G. (2009). Social Anxiety and Emotional suppression: The Mediating Role of Beliefs. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 40(2), 283-291.
- Teo, A. R., Lerrigo, R. ve Rogers, M. A. (2013). The Role of Social Isolation in Social Anxiety Disorder: A systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Anxiety Disorders*, 27(4), 353-364.
- Teppers, E., Luyckx, K., A Klimstra, T. ve Goossens, L. (2013). Loneliness and Facebook Motives in Adolescence: A longitudinal Inquiry into Directionality of Effect. *Journal of Adolescence*, 5, 37, 691-699.
- Tkach, C. ve Lyubomirsky, S. (2006). How do People Pursue Happiness?: Relating Personality, Happiness-Increasing Strategies, and Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 7(2), 183-225.
- Tuzgöl-Dost, M. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumunun Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(2), 132-142.

- Uchida, Y., Norasakkunkit, V. ve Kitayama, S. (2004). Cultural Constructions of Happiness: Theory and Empirical Evidence. *Journal of Happiness Studies*, 5(3), 223-239.
- Vaidya, A. (2014). Happiness Correlates of Personality among College Students. *International Journal of Innovative Research and Development*, 3, 3, 328-334.
- Van Dulmen, M. H. ve Goossens, L. (2013). Loneliness Trajectories. *Journal of Adolescence*, 36(6), 1247-1249.
- Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The experience of Emotional and Social Isolation*. Cambridge: The MIT Press.
- Yılmaz, E. ve Altınok, V. (2009). Okul Yöneticilerinin Yalnızlık ve Yaşam Doyum Düzeylerinin İncelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi Dergisi*, 15(3), 451-470.

### SUMMARY

*Literature review demonstrated several studies scrutinizing the relations between social interaction anxiety and loneliness, social interaction anxiety and happiness and loneliness and happiness, however no study that examined the intermediary role of loneliness in the relationship between social interaction anxiety and happiness was found. Thus, it was considered that this study would have significant contributions to the field. When the correlations between social interaction anxiety, loneliness and happiness are examined, negative intermediate level significant relations were observed between happiness and social interaction anxiety ( $r = -.304, p < .01$ ) and loneliness ( $r = -.664, p < .01$ ), whereas a positive intermediate level significant relation was observed between social interaction anxiety and loneliness ( $r = .303, p < .01$ ). When the findings of the study is analyzed, it could be argued that social interaction anxiety and loneliness points significantly decreased as happiness points increase, and furthermore, loneliness points significantly increased as the social interaction anxiety points increased. As a final test on the intermediary role, hierarchical regression analysis was conducted. In the first stage of the hierarchical regression analysis, the effects of social interaction anxiety on happiness was scrutinized solely and it was observed that social interaction anxiety explained only 9% of happiness ( $F(1, 592) = 60.426, p = .000$ ) and a statistically significant relation was found ( $\beta = -.304, t = -7.773, p = .000$ ). In the second stage of the hierarchical regression analysis, when loneliness was included in the analysis, it was observed that the effects of social interaction anxiety on happiness ( $\beta = -.113, t = -3.547, p = .000$ ) lessened [ $R^2 = .45, \Delta R^2 = .45, F(2, 591) = 244.360, p = .000$ ]. According to Baron and Kenny (1986), if the relation in between completely disappears, it could be called full intermediation; and if the relation significantly decreases instead of disappearing, it*

could be called partial intermediation. Findings of this study showed that generally, in the relationship between social interaction anxiety and happiness, loneliness intermediated partially (Sobel  $z=-7.45$ ,  $p=.00$ ).

The study scrutinized the intermediary role of loneliness in the relation between social interaction anxiety and happiness in university students. Analyses conducted demonstrated that initially, social interaction anxiety predicted happiness negatively and significantly. Hence, as social interaction anxiety increased among university students, loneliness increased as well. In the third stage, it was determined that loneliness predicted happiness negatively and significantly. In other words, as loneliness increased in university students, happiness decreased. According to the findings obtained in the fourth stage demonstrated that loneliness was partially intermediary in the relationship between social interaction anxiety and happiness in university students. Thus, the relationship between social interaction anxiety and happiness could partially be explained by loneliness. This result shows that social interaction anxiety isolates the individuals and lonely individuals become increasingly unhappy.