

**T.C.**  
**İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**



**YETİŞKİNLERDE KIRILGAN NARSİZM İLE SOSYAL  
ANKSİYETE VE YALNIZLIK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ  
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Görkem DEMİREL**

**Psikoloji Ana Bilim Dalı**  
**Klinik Psikoloji Programı**

**ŞUBAT, 2023**



**T.C.  
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**



**YETİŞKİNLERDE KIRILGAN NARSİZİZM İLE SOSYAL  
ANKSİYETE VE YALNIZLIK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ  
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Görkem DEMİREL  
(Y2012.480079)**

**Psikoloji Ana Bilim Dalı  
Klinik Psikoloji Programı**

**Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Hakan İŞÖZEN**

**ŞUBAT, 2023**

## ONAY FORMU

## ONUR SÖZÜ

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum ‘‘Yetişkinlerde Kırılđan Narsisizm ile Sosyal Anksiyete ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi’’ adlı çalışmanın, tezin araştırma safhasından sonuçlanmasına kadarki bütün süreçlerde bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurulmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin Kaynakça ’da gösterilenlerden olduğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve onurumla beyan ederim.  
(13/02/2023)

Görkem DEMİREL

## ÖNSÖZ

Bu tez çalışması, yetişkinlerde kırılğan narsisizm ile sosyal anksiyete ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya katılan bütün katılımcılara içten teşekkürlerimi sunuyorum.

Tezim ile ilgili yaşadığım bu sürecin her aşamasında desteklerini esirgemeyen, değerli tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Hakan İŞÖZEN'e teşekkürlerimi sunarım.

Bütün hayatımın baştan sona her anında yanımda olan, eğitim-öğretim hayatımın ilk gününden itibaren maddi ve manevi hiçbir konuda desteğini esirgemeyen annem Sibel DEMİREL, babam Vedat DEMİREL, ablam Dilara DEMİREL ve kız kardeşim Nehir DEMİREL'e sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum. İyi ki varsınız.

Tez çalışmam boyunca akademik bilgilerinden yararlandığım tüm arkadaşlarıma, benimle bu dönemi paylaşan, adını burada iletmediğim fakat daima yanımda hissettiğim, en ufak bir emeğe sahip olan tüm dostlarıma ve yol arkadaşlarıma teşekkürlerimi sunuyorum.

Çok değerli amcam Lütfi Reha DEMİREL'e sonsuza kadar sevgiyle...

Şubat 2023

Görkem DEMİREL

# YETİŞKİNLERDE KIRILGAN NARSİSİZM İLE SOSYAL ANKSİYETE VE YALNIZLIK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

## ÖZET

Bu çalışmanın amacını, yetişkin bireylerde kırılğan narsisizm ile sosyal anksiyete ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi oluşturmaktadır. Bunun yanı sıra çalışmada kırılğan narsisizm, sosyal anksiyete ve yalnızlık düzeylerinin sosyo-demografik değişkenlerle olan ilişkisi de incelenmiştir. Çalışmanın örneklemini basit rastgele yöntemle seçilen 18-60 yaş arası 216'sı kadın, 102'si erkek toplam 318 kişi oluşturmaktadır. Çalışmaya katılan bireylerden veri toplama amacıyla "Sosyo-demografik Bilgi Formu", "Kırılğan Narsisizm Ölçeği", "Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği" ve "SELSA-S Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği" kullanılmıştır. Yapılan ölçeklerin analizi SPSS 26 programında gerçekleştirilmiş, araştırmada Pearson Korelasyon Analizi, Bağımsız Örneklem T-testi, Tek Yönlü Varyans Analizi kullanılmıştır. Araştırmanın sonucunda kırılğan narsisizm, sosyal anksiyete ve yalnızlık arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bunun yanı sıra, çalışan bireylerin çalışmayan bireylere göre daha fazla korku/anksiyete puanına sahip olduğu, evli bireylerin evli olmayan bireylere oranla yalnızlık puanlarının daha yüksek olduğu, ilişkisi olmayan bireylerin ilişkisi olan bireylere oranla daha yüksek yalnızlık puanına sahip olduğu, 25-40 yaş arası grubun 40-60 yaş arası gruba oranla daha yüksek yalnızlık puanlarına sahip olduğu, düşük gelir durumuna sahip olan bireylerin orta düzey gelir durumuna sahip olan bireylerden daha yüksek yalnızlık puanlarına sahip olduğu, partneriyle birlikte yaşayan bireylerin, arkadaşlarıyla yaşayan bireylerden daha yüksek sosyal anksiyete puanına sahip olduğu bulgularına ulaşılmıştır. Ayrıca aile, akraba ve partneriyle yaşayan bireylerin korku/anksiyete puanları daha yüksek bulunmuştur. Partneriyle yaşayan bireylerin, yalnız yaşayan bireylerden kaçınma puanları daha yüksektir. Bulunan bulgular literatür eşliğinde ve ışığında çalışmanın sınırları belirtilerek

bilimsel bir zeminde tartışılmıştır ve çalışmanın sonucunda konuyla ilgili önerilerde bulunulmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Kırılđan Narsisizm, Sosyal Anksiyete, Kayđı, Korku, Yalnızlık



# **EXAMINATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN VULNERABLE NARCISSISM AND LEVELS OF SOCIAL ANXIETY AND LONELINESS IN ADULTS**

## **ABSTRACT**

The examination of the relationship between fragile narcissism and social anxiety and loneliness levels in adults is the purpose of this study. The relationship between the fragile dimension of narcissism, social anxiety and loneliness levels with gender variable, romantic relationship variable, age variable and income status variable was also examined in the research. This research is made of 216 women and 102 men, totally 318 adults aged between 18 and 60. "Socio-demographic Information Form", "Fragile Narcissism Scale", "Liebowitz Social Anxiety Scale" and "SELSA-S Social and Emotional Loneliness Scale" were used on the purpose of collecting data from the individuals who were included in the research. The analysis of the scales was carried out in the SPSS 26 program and Pearson Correlation Analysis, Unpaired T Test, One-way Analysis of Variance were used in the research. As the result of the research, it was found that there was a positive and significant relationship between fragile narcissism, social anxiety and loneliness.

Besides it was found that employed individuals have higher fear/anxiety scores than unemployed individuals, that married individuals have higher loneliness scores than unmarried individuals, that individuals who are not in a relationship have a higher loneliness score than those who are in a relationship, that the 25-40 age group has higher loneliness scores than the 40-60 age group, that low-income individuals have higher loneliness scores than middle-income individuals, that individuals who live with their partner have higher social anxiety scores than individuals who live with their friends. Fear/anxiety scores of individuals living with family, relatives and partners were found to be higher. Individuals living with a partner have higher avoidance scores than individuals living along. The findings were discussed on a scientific basis in the light of the

literature, by specifying the limits of the study and at the end of the study, the suggestions were made.

**Keywords:** Fragile Narcissism, Social Anxiety, Anxiety, Fear, Loneliness

# İÇİNDEKİLER

## Sayfa

|  |          |
|--|----------|
| ONUR SÖZÜ .....                                  | i        |
| ÖNSÖZ.....                                       | ii       |
| ÖZET.....  | iii      |
| ABSTRACT .....                                   | v        |
| İÇİNDEKİLER .....                                | vii      |
| KISALTMALAR LİSTESİ.....                         | xi       |
| ÇİZELGELER LİSTESİ.....                          | xii      |
| <b>I. GİRİŞ .....</b>                            | <b>1</b> |
| A. Araştırmanın Amacı ve Önemi.....              | 1        |
| B. Araştırmanın Problemi ve Alt Problemleri..... | 2        |
| C. Araştırmanın Hipotezleri .....                | 2        |
| D. Araştırmanın Varsayımları .....               | 3        |
| E. Araştırmanın Sınırlılıkları.....              | 3        |
| F. Tanımlar.....                                 | 4        |
| <b>II. KAVRAMSAL ÇERÇEVE.....</b>                | <b>6</b> |
| A. Narsisizm .....                               | 6        |
| 1. Narsisizmin Tarihçesi .....                   | 6        |
| 2. Narsisizmin Kuramsal Yaklaşımları .....       | 7        |
| a. Psikanalitik Kuram .....                      | 8        |
| b. Şema Terapi Kuramı.....                       | 9        |
| c. Dinamik-Öz Düzenleme Kuramı.....              | 11       |

|   |    |
|---|----|
| d. Sosyal-Bilişsel Kuram .....                              | 11 |
| e. Bağlanma Kuramı.....                                     | 11 |
| 3. Sağlıklı Narsisizm ve Patolojik Narsisizm .....          | 12 |
| 4. Narsisizmin Büyüklenmeci ve Kırılgan Boyutları.....      | 13 |
| a. Büyüklenmeci Narsisizm.....                              | 13 |
| b. Kırılgan Narsisizm.....                                  | 15 |
| 5. Narsisistik Kişilik Özellikleri .....                    | 17 |
| 6. Narsisizmde Savunma Mekanizmaları .....                  | 19 |
| 7. Narsisizmle İlgili Araştırmalar .....                    | 20 |
| B. Sosyal Anksiyete Bozukluğu.....                          | 21 |
| 1. Sosyal Anksiyete Bozukluğunun Tanımı.....                | 21 |
| 2. Sosyal Anksiyete Bozukluğunun Sınıflandırılması .....    | 23 |
| 3. Sosyal Anksiyete Bozukluğunun Alt Tipleri .....          | 23 |
| 4. Sosyal Anksiyete Bozukluğunun Kökeni .....               | 25 |
| 5. Sosyal Anksiyete Bozukluğunda Kuramsal Yaklaşımlar ..... | 26 |
| a. Psikanalitik Yaklaşım.....                               | 26 |
| b. Bilişsel Yaklaşım.....                                   | 27 |
| c. Davranışçı Yaklaşım.....                                 | 28 |
| d. Kendilik Yaklaşımı.....                                  | 29 |
| e. Akılcı-Duygusal Yaklaşım .....                           | 30 |
| 6. Sosyal Anksiyete Bozukluğu'nun Etiyolojisi .....         | 30 |
| 7. Sosyal Anksiyete Bozukluğu'nun Epidemiyolojisi .....     | 32 |
| C. Yalnızlık .....  | 33 |
| 1. Yalnızlık Kavramı ve Tanımı .....                        | 33 |
| 2. Yalnızlık Kavramına Kuramsal Yaklaşımlar.....            | 34 |
| a. Psikanalitik Yaklaşım.....                               | 34 |

|  |           |
|--|-----------|
| b. Varoluşçu Yaklaşım .....  | 35        |
| c. Bilişsel Yaklaşım.....  | 36        |
| d. Davranıçı Yaklaşım .....  | 36        |
| 3. Yalnızlığın Türleri .....   | 36        |
| a. Derin Yalnızlık .....   | 36        |
| b. Sosyal Durum Yalnızlığı .....                                       | 37        |
| c. Duygusal Yalnızlık.....   | 37        |
| d. Triad Yalnızlığı .....  | 37        |
| e. Gizli Yalnızlık .....   | 37        |
| 4. Yalnızlığın Sonuçları .....   | 38        |
| D. İlgili Araştırmalar .....   | 40        |
| <b>III. YÖNTEM.....</b>  | <b>42</b> |
| A. Araştırmanın Modeli.....  | 42        |
| B. Örneklem .....  | 42        |
| C. Veri Toplama Araçları.....  | 42        |
| 1. Sosyo-demografik Bilgi Formu .....                                  | 43        |
| 2. Kırılgan Narsisizm Ölçeği .....                                     | 43        |
| 3. Yetişkinler İçin Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği (SELSA-S)..... | 43        |
| 4. Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği.....                              | 44        |
| D. Veri Toplama Aşamaları.....   | 44        |
| E. Verilerin İstatistiksel Analizi.....                                | 44        |
| <b>IV. BULGULAR.....</b>   | <b>46</b> |
| <b>V. TARTIŞMA .....</b>   | <b>58</b> |
| <b>VI. SONUÇ VE ÖNERİLER.....</b>                                      | <b>71</b> |
| A. Sonuç .....   | 71        |
| B. Öneriler .....  | 73        |

|                           |            |
|---------------------------|------------|
| <b>VII.KAYNAKÇA .....</b> | <b>74</b>  |
| <b>EKLER.....</b>         | <b>95</b>  |
| <b>ÖZGEÇMİŞ.....</b>      | <b>103</b> |

## KISALTMALAR LİSTESİ

|                |  |
|----------------|--|
| <b>ANOVA</b>   | : Analysis of Variance                                   |
| <b>APA</b>     | : American Psychological Association                     |
| <b>DSM</b>     | : The Diagnostic and Statical Manual of Mental Disorders |
| <b>KNÖ</b>     | : Kırılgan Narsisizm Ölçeği                              |
| <b>SAB</b>     | : Sosyal Anksiyete Bozukluğu                             |
| <b>SELSA-S</b> | : Social and Emotional Loneliness Scale for Adults       |
| <b>SPSS</b>    | : Social Package for the Social Sciences                 |

## ÇİZELGELER LİSTESİ

### Sayfa

|            |  |    |
|------------|--|----|
| Çizelge 1. | Kırılgan Narsisizm Ölçeği, Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği ve SELSA-S Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeğine İlişkin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri .....                | 45 |
| Çizelge 2. | Katılımcıların Demografik Özellikleri.....   | 46 |
| Çizelge 3. | Kırılgan Narsisizm Ölçeği, SELSA-S Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği, Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği'ne Ait Betimsel İstatistikler                                    | 48 |
| Çizelge 4. | Kırılgan Narsisizm Ölçeği, Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği, SELSA-S Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği Arasındaki İlişkiye Ait Bulgular .....                           | 49 |
| Çizelge 5. | Cinsiyet Değişkenine Göre Kırılgan Narsisizm Ölçeği, Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği, SELSA-S Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeğine Dair Bulgular .....                  | 50 |
| Çizelge 6. | Çalışma Durumu Değişkenine Göre Kırılgan Narsisizm Ölçeği, Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği, SELSA-S Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeğine İlişkin Bulgular .....         | 50 |
| Çizelge 7. | Kırılgan Narsisizm Ölçeği, Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği, SELSA-S Yalnızlık Ölçeğine Ait Puanların Medeni Durum Değişkenine Göre İncelenmesi .....                     | 51 |
| Çizelge 8. | Kırılgan Narsisizm Ölçeği, Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği, SELSA-S Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeğinin Romantik İlişki Değişkenine göre İncelenmesi .....            | 52 |
| Çizelge 9. | Kırılgan Narsisizm Ölçeği, Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği, SELSA-S Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeğinin Psikiyatrik Tanı Değişkeni ile İlişkinine Dair Bulgular ..... | 53 |



|  |    |
|--|----|
| Çizelge 10. Kırılğan Narsisizm Ölçeği, Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği, SELSA-S Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği ile Yaş Değişkeninin Bulgularının İncelenmesi .....                  | 54 |
| Çizelge 11. Kırılğan Narsisizm Ölçeği, Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği, SELSA-S Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği ile Öğrenim Düzeyi Değişkeni Arasındaki Bulguların İncelenmesi ..... | 55 |
| Çizelge 12. Kırılğan Narsisizm Ölçeği, Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği, SELSA-S Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği ile Gelir Durumu Değişkenin Bulgularının İncelenmesi.....            | 56 |
| Çizelge 13. Kırılğan Narsisizm Ölçeği, Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği, SELSA-S Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği ile Yaşanılan Yer Değişkeni Arasındaki Bulguların İncelenmesi .....  | 57 |

# I. GİRİŞ

## A. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Bireylerin sosyal ortamlarda yaşadığı kaygı durumları, bunun yanı sıra yalnızlıkla karşı karşıya kalmalarının, kişinin çocukluk çağından itibaren geliştirdiği içsel dinamiklerin ve benliklerinde oluşan narsisistik yapılanmaların ne düzeyde ilişkilendirilebileceği; yapılan literatür çalışmaları sonucunda merak uyandırmıştır. Kırılgan narsisizm seviyeleri yüksek bireylerin, sosyal kaygı düzeyleri ile yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi çalışmamızın temel amacını oluşturmaktadır.

Bireylerin narsisistik yapılarıyla olan çalışmaların çoğunluk kısmı büyüklenmeci narsisizm boyutuna odaklanmaktadır. Kişilik bozukluklarının resmi tanı kriterlerinde de büyüklenmeci narsisizmin izleri görünmektedir (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013). Narsisizmle ilgili yapılan araştırmalarda, özellikle son on yıldır narsisizmin kırılgan boyutu daha sık ele alınmaktadır ve geniş çevrelerde kabul görmektedir (Jauk ve Kaufman, 2018). Narsisizmin, büyüklenmeci ve kırılgan olarak iki boyutta ele alınabileceği birçok araştırmacı tarafından desteklenmektedir (Cain ve ark. 2008; Miller ve ark. 2017, Pincus ve ark. 2009; Rose, 2002). Kırılgan narsisizm içe dönüklük, kabahatli hissetmek ve kaygılı bir durum barındırmaktadır.

Dickinson ve Pincus (2003) yaptıkları bir çalışmada, kırılgan narsisizm düzeyi daha yüksek olan bireylerin sosyal ilişkilerinde daha kaygılı bir hale büründükleri sonucuna ulaşmıştır. Bu duruma göre kırılgan narsisizm düzeyleri yüksek olan bireylerin sosyal çevresine dair kaygıları, dolayısıyla sosyal anksiyete düzeyleri ve bunun bireyin içsel süreçlerine bir etkisi olarak yalnızlık durumuyla karşılaşmaları, araştırmanın önemini göstermektedir.

Özellikle günümüzdeki gibi insan ilişkilerinin zayıfladığı bir çağda, bireylerin içsel durumlarını anlamaya çalışabilmek ve bunların toplumun hangi

kesimlerinde daha yüksek puanlar aldığını öğrenebilmek adına araştırmanın önemli olduğu düşünülmektedir.

## **B. Araştırmanın Problemi ve Alt Problemleri**

Çalışmamızın problem cümlesini “kırılgan narsisizm ile sosyal anksiyete ve yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” oluşturmaktadır.

Yürütülen araştırmanın alt problemleri ise aşağıdaki şekilde sıralanmıştır:

1. Sosyo-demografik değişkenler ile kırılgan narsisizm arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark var mıdır?
2. Sosyo-demografik değişkenler ile sosyal anksiyete düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark var mıdır?
3. Sosyo-demografik değişkenler ile sosyal anksiyetenin alt boyutlarından olan “korku/anksiyete” alt boyutuyla arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark var mıdır?
4. Sosyo-demografik değişkenler ile sosyal anksiyetenin alt boyutu olan “kaçınma” alt boyutuyla arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark var mıdır?
5. Sosyo-demografik değişkenler ile yalnızlık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark var mıdır?

## **C. Araştırmanın Hipotezleri**

Literatür taramalarına göre, kırılgan narsisistik tavırlar gösteren bireylerin, daha çekingen ve kaçınmacı bir yapıda olduğu gözlenmekte ve sosyal anksiyete bozukluğuna sahip bireylerin de benzer özellikler gösterdiği görülmektedir. Yalnızlık ise bu kaçınmaların ve çekingen durumun negatif bir sonucu olarak karşımıza çıkabilmektedir. Bu araştırmanın hipotezleri, yapılan literatür taramaları sonuçlarına göre, yetişkin bireylerde kırılgan narsisizmin, sosyal anksiyete ve yalnızlık düzeyleri ile olan ilişkisini incelemek amacıyla aşağıdaki gibi kurulmuştur:

H1: Yetişkin bireylerin kırılgan narsisizm düzeyleri ile sosyal anksiyete düzeyleri arasında pozitif anlamlı bir ilişki vardır.

H1<sub>a</sub>: Yetişkin bireylerin kırılğan narsisizm düzeyleri ile sosyal anksiyetenin alt boyutu olan korku/anksiyete ile arasında pozitif anlamlı bir ilişki vardır.

H1<sub>b</sub>: Yetişkin bireylerin kırılğan narsisizm düzeyleri ile sosyal anksiyetenin alt boyutu olan kaçınma ile arasında pozitif anlamlı bir ilişki vardır.

H2: Yetişkin bireylerin kırılğan narsisizm düzeyleri ile yalnızlık düzeyleri arasında pozitif anlamlı bir ilişki vardır.

H3: Yetişkin bireylerin sosyal anksiyete düzeyleri ile yalnızlık düzeyleri arasında pozitif anlamlı bir ilişki vardır.

H3<sub>a</sub>: Yetişkin bireylerin sosyal anksiyetenin alt boyutu olan korku/anksiyete ile yalnızlık düzeyleri arasında pozitif anlamlı bir ilişki vardır.

H3<sub>b</sub>: Yetişkin bireylerin sosyal anksiyetenin alt boyutu olan kaçınma ile yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

#### **D. Araştırmanın Varsayımları**

Araştırma kapsamında toplanan verileri, ölçek sorularını, ankete katılan katılımcıların içtenlikle ve objektif bir şekilde cevapladığı varsayılmıştır. Bununla birlikte araştırma örnekleminin büyüklüğünün, evreni temsil ettiği varsayılmıştır. Araştırmada yer alan anketlerin, çalışılan konuyla uygun olduğu varsayılmıştır.

#### **E. Araştırmanın Sınırlılıkları**

Araştırmanın bulguları, İstanbul ilinde yaşayan 318 yetişkin bireyle sınırlıdır. Kırılğan narsisistik özellikler; Kırılğan Narsisizm ölçeği ile, sosyal anksiyete özellikleri; Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği ile, yalnızlık düzeyi ise SELSA-S Sosyal ve Duygusal Yalnızlık ölçeği ile sınırlıdır. Araştırmada temsiliyet gücü kısıtlılığı bulunmaktadır. Kolayda örnekleme yöntemiyle veri toplanan örneklemin genel popülasyonu temsili kısıtlıdır. Araştırmadaki sosyo-demografik değişkenlerinden ‘gelir düzeyi’ değişkeni; bireyin, o dönem geliştirdiği algılarıyla kısıtlıdır.

Araştırmanın verilerinin Google Forms özelliği ile oluşturulan anketlerle oluşması ve Google Drive platformu üzerinden katılımcılara aktarılması ile sınırlıdır.

## **F. Tanımlar**

Kırılgan Narsisizm, toplumun genelinin alışageldiği narsisizm türü olan büyüklenmeci narsisizmin tersi özellikleri barındıran bir boyuttur. Kırılgan narsisizm alçak gönüllülüğe dair yatkınlık, eleştiri, tenkit gibi durumlarda aşırı hassas olma, kaygı düzeyinin fazla boyutlarda seyretmesi, utangaçlık, devamlı olarak acı çektiğini düşünme (*suffering*) ile karakterize bir durumdur (Akhtar ve Thomson, 1982; Wink, 1991). Kırılgan narsisizm düzeyi yüksek olan bireyler, olumsuz algılamalar ve eleştirilere dair bir savunma yöntemi olarak sosyal kaçınma (Pincus ve Lukowitsky, 2010), devamlı olarak başkalarına yönelik yaşamalarının bir sonucu olarak özsaygı yitimi ve takip eden öfke patlamaları (Besser ve Priel, 2010; Dickinson ve Pincus, 2003) ile sık sık karşılaşmakta ve nevrotik kişilik örüntülerine (Miller ve Mapler, 2011) sahip olmaktadır.

Sosyal anksiyete bozukluğu, sosyal etkileşime girilebilecek alanlarda veya toplum önünde bir eyleme geçilecek durumlarda bireyin aşırı derecede kaygı hissetmesi ve bu kaygı belirtilerinden kurtulmak amacıyla kaçınma davranışları gerçekleştirmesidir. Bu durum bireyin hayat kalitesini, mesleki etkinliklerini ve sosyal ilişkilerini ciddi boyutlarda etkilemektedir (Sayın, 2007). Sosyal anksiyete bozukluğuna sahip birey, sıkıntıyla karşı karşıya kalacağını hissettiği durumlarda korku ve kaçınma davranışları gerçekleştirebilir veya bu duruma yoğun bir sıkıntı hali ile katlanabilir. Eleştirilere dair aşırı derecede bir hassasiyet taşır, benlik saygısında azalmalar yaşar, kendi haklarını talep etmekte güçlük çeker ve kendisini sosyal ortamlarda bir spot ışığı altında gibi hissetmektedir. Bu kişiler sıkıntılı durumlarla karşı karşıya kaldıklarında terleme, çarpıntı, bulantı, uyuşma, titreme gibi fizyolojik yaşayabilmektedir (Dilbaz ve Güz, 2001).

Yalnızlık, bireyin istediği ilişkiler bütünü ile sürmekte olan ilişkiler bütünü arasındaki uyumsuzluk sonucu ortaya çıkan ve istenmeyen bir psikolojik durumdur. Bireyler doyum verici sosyal ilişkilerinden yoksun bir vaziyette veya kendisini bu ilişkiden yoksun olarak görmektedir (Peplau ve Perlman, 1984).

Yalnızlık ve tek başınalık farklı kavramlardır. Bir birey tek başına olup yalnız hissetmeyeceği gibi çevresinde birçok insanla yalnız hissedebilmektedir.

## II. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

### A. Narsisizm

Narsisizm kavramı, alan yazını incelediğimizde karşımıza çıkan en eski psikolojik kavramlardan bir tanesidir. Çalışmamızın bu bölümünde narsisizm kavramına dair genel bir bakış, narsisizmin tarihçesi, kuramsal yaklaşımlar, sağlıklı ve patolojik narsisizm arasındaki farklar, narsisizmin “büyüklenmeci” ve “kırılgan” olmak üzere iki farklı boyutu, narsisistik olarak adlandırılan özelliklerin kişiliğe yansması ve kişiliğe yansıyan bu özelliklerin; hangi savunma mekanizmalarını etkin bir şekilde kullandığı ve narsisizme dair araştırmaları ele alacağız.

#### 1. Narsisizmin Tarihçesi

Narsisizm, çağımızda birçok insan tarafından kullanılan bir kavramdır. Narsisizm’ in kökeni Yunan Mitolojisinde “Narkissos” karakterine dayanır. Ovidius (1994)’un, hikayesinde, nergis çiçeğine de ismini veren Narkissos, Su perisi ve Nehir tanrısının oğludur. Doğumundan sonra kahin *Tresias*, annesine; kendi suretini görmediği müddetçe uzun bir yaşam kehanetinde bulunur. Narkissos, güzelliğiyle karşı cinslerini ve hemcinslerini büyüler. Onlar için bir arzu nesnesi halini alır; fakat o, hiçbirine yüz vermez. *Ekho*’ nun dileği üzerine, intikam tanrıçası *Nemesis*, Narkissos’ un sıcak bir günde, su içmesi için suya eğilmesini sağlar. Suda kendi yansmasını/suretini gören Narkissos, aklını kaçırarak derecede şaşkınlığa uğrayarak kendi yansmasına aşık olur. Giderek hissizleşir, dünya seyrini sonlandırır ve olduğu yerde kök salan bir bitki haline dönüşür (Uçar, 2019).

Narsisizmin psikolojisi literatüründe zuhur etmesi ise psikanalitik kuramcı Ellis tarafından sağlanmıştır. Ellis, 1898 yılında bir psikolojik kavramı açıklamak için Narsisizm kelimesini kullanmış, bu kavramı daha çok kadınlarda meydana gelen, cinsel dürtüleri kişinin kendi üzerine hayranlıkla yöneltmesini içeren duygular olarak tanımlamıştır (Karaaziz ve Atak, 2013).

Narsisizm, bilginiz dahilinde olan en köklü psikolojik yapılardan birisi olarak karşımıza çıkar ve bu yapı kendilerine fazlaca odaklanmış bireylerin, tutumlarını ve özelliklerini tanımlamak için kullanılmıştır (Freud, 1914; Kohut, 1966). Narsisizm kavramının, psikolojideki kullanımına bakıldığı zaman psikanalitik kuramcılar (Abraham, 1979; Freud 1914; Horney, 1939; Kernberg, 1975; Kohut, 1971) ve sosyal bilişsel model kuramcıları (Millon, 1981; Millon ve Davis 1996; Morf & Rhodewalt, 2001) tarafından kullanıldığını görebilir.

Patolojik narsisizmin önemli ve kayda değer gelişmelerini, son 30 ile 40 sene arasına baktığımızda, üç ana başlıkta toplayabilmekteyiz (Ronningstam, 2005):

- 1) Klinik kuramlar aracılığı ile normal narsisizm ve patolojik narsisizm kişilik örüntüleri için psikolojik müdahalelerle ilgili araştırmaların yapılması,
- 2) Sosyal psikoloji ve kişilik psikolojisi teorileriyle ilgili araştırmalar ve çalışmalar,
- 3) DSM’ de oluşturulan ‘‘Narsisistik Kişilik Bozukluğu’’ tanı ölçütlerini baz alarak yapılan çalışmalar.

Yukarıda belirtilen bu üç önemli alanla ilgili yapılan araştırmalar neticesinde, narsisizm yapısının değerlendirilmesi ve kavramsallaştırılması konusunda bazı uyumsuzluklar meydana gelmiştir. Bu da narsisizm kavramıyla ilgili salt bir tanımlama yapması hususunda zorluklar doğurmaktadır. Bunun sonucunda ise deneysel bulguların ve klinik gözlemlerin birleştirilip ortaya başat bir kriter çıkarmasının zor olduğu ortaya konmuştur (Pincus ve Lukowitsky, 2010).

## **2. Narsisizmin Kuramsal Yaklaşımları**

Narkissos’un mitinin Ellis tarafından literatüre kazandırılmasından bir yıl sonra, Paul Näcke (1899) tarafından olmuştur. Näcke, Ellis’in makalesini Almanca’ya çevirmiş ve Narkissos’un sonuna ‘‘ism’’ ekini eklemiş ve böylece ‘‘Narsisizm’’ kavramını ortaya koymuştur (Grenyer, 2013).



## **a. Psikanalitik Kuram**

Narsisizmi, psikanalitik kurama ilk olarak entegre eden kişi Isodor Sadger'dir. Bunu 1908' de yayımladığı "Psychiatrisch-Neurologisches in Psychoanalytischer Beleuchtung" adlı makalede ilk olarak ortaya koymuştur (Johansson, 2012). Daha sonrasında ise Otto Rank, 1911 yılında yayımladığı makaleyle narsisizm kavramının geliştirilmesinde yardımcı olmuştur (Üzümcü, 2016).

Freud, "Narsisizm Üzerine" adlı makalesini 1914 yılında yayınlamış ve narsisizmin, birincil ve ikincil narsisizm olmak üzere, erken dönem çocuklukta meydana gelen gelişimsel dönemler olduğundan bahsetmiştir. Freud, birincil narsisizmi; kişinin libidinal enerjisi benliğine yaptığı yatırım olarak ve büyülenme duygularının eşlik ettiği bir dönem olarak tanımlamaktadır (İnce, 2020). İkincil narsisizmi ise, ilerleyen gelişimsel dönemlerde nesne ilişkilerinin olumsuz sonuçlanması durumunda ortaya çıkan hayal kırıklıkları sonucunda libidinal yatırımın dış nesnelere soyutlanıp, tekrar benliğe yönetilmesi olarak tanımlamıştır (Üzümcü, 2016). İkincil narsisizmde, birincil narsisizmde oranla daha patolojik özelliklerin görülmesi beklenir (Demirci ve Ekşi, 2017).

Narsisistik kuramın, psikanalitik kuramdaki bir diğer temsilcilerinden olan Karen Horney ise narsisizmin temelinde bireyin kendisine olan sevgisini değil kendisine olan yabancılaşmasını ele almaktadır. Horney, kuramında kişinin narsisistik eğilimi yükseldikçe, kendisini ve bir başkasını sevmesindeki yeteğinin azalacağını söylemektedir. Freud'a ise benlik saygısı ve kendini aşırı yüceltme arasındaki ayrımı yapamadığından ötürü eleştirel yaklaşmaktadır (Akpınar, 2021).

Klein ise narsisizmi psişik yaşam teorisine göre "içsel nesnelere", etkileşimler sonucunda oluşmasına ve kullanılmasına yol açan; projeksiyon ve içe atma süreçlerinin çarpıtmasını, patolojik boyutta fazlaştırılmasının temsili olarak değerlendirmektedir (Steiner, 1989).

Wilhelm Reich, "Karakter Analizi" kitabında fallik-narsisistik karakteri kendine güven düzeyi yüksek olan, kibir seviyesi yüksek, etkileyicilik düzeyleri yüksek olan; duygusal açıdan bir ketlenme yaşadıklarında narsisistik bireylerin agresif tutumlar sergileyebilen kişiler olduğundan bahsetmiştir (Reich, 1933).

Kernberg, narsisizmin geliştiği aile ortamını; reddedici aile, aile kararlarının tutarsızlığı ve ebeveynlerin kendi düşüncelerini uygulamaları için çocuklarını kullandıkları bir aile ortamı olduğunu söylemiştir. Narsisizm, çocuğun reddedici ebeveyn tutumuna karşı geliştirdiği, ebeveynlerin reddine karşı kendi benliğini süblimine ederek savunmaya çalıştığı, benliğini onarmaya çalıştığı bir durumdur (Levy, Ellison ve Reynoso, 2011).

Kernberg (2004), patolojik narsisizmde bireyin sürekli olarak kendinden bahsetmesi, kendini yüceltmesi, kendiyle ilgili değerleri ön planda tutması, sosyal ilişkilerinde kendi özellikleriyle paralel özellikli bireyleri tercih etmesi gibi konulara değinmiştir. Narsisistik kişiler başkalarının, kendisine hayranlık durmasına dair bağımlılık geliştirir. Bu durumda büyüklenmeci tavırlar, hırslar, üstünlük hissi, düşüncesizlik ve empati eksikliği olarak ortaya çıkabilmektedir (Kernberg, 2004).

Alfred Adler (1929), bireyin narsisizm temelinde ‘’aşağılık kompleksini’’nin yattığını ve bu aşağılık kompleksini gidermek için ‘’üstünlük kompleksi’’ni kullandığını belirtmiştir. Adler’e göre narsisizm üstünlük ve aşağılık kompleksinden meydana gelmektedir. Adler, aşağılık kompleksini çocuğun erken gelişim döneminde, ebeveynlerinin üzerinde dikkat kesilmesi için, alakalarını üzerinde toplamak için ortaya çıktığını söylemektedir. Üstünlük kompleksinde, çocuğun kendi örselenmelerini, yetersizliklerini, değersizliklerini etrafındaki insanların üzerinde üstünlük kurarak telafi etmesini sağlamakta, aşağılık kompleksini bu şekilde daha katlanılabilir bir düzeye çektiğini söylemektedir (Adler, 1929).

## **b. şema Terapi Kuramı**

şema Terapi Modeli, bireyin yaşamış olduğu psikolojik sıkıntılarının temelinde, erken dönem olumsuz yaşantıları kaynak gösterir. Erken dönemde bireyin yaşantıladığı olumsuz deneyimler, kendisinde bir şema oluşmasına neden olur. Bu model, erken dönem yaşantıları sonucunda oluşmuş şemaların altında yatan faktörleri ve bireyin gelişimsel gidişatının ele alınmasını önermektedir (Kılıç, 2020).

Bireyin erken dönem uyumsuz şemaları hayat boyu süregider (Shorey ve ark., 2012, Kriston ve ark., 2012) ve kişilerin şemaları sonucunda oluşmuş negatif

duygudurumları, gündelik hayatlarında bol miktarda stres ve kaygı sorunu barındırır (Young ve Lindemann, 1992, Young ve ark. 2003). Oluşan erken dönem uyumsuz şemalar, bireyin yaşantısında, kişiliğin bir yapısı olarak yaşam boyu devam eder (Riso ve ark., 2006).

Şema Terapi kuramının öncülerinden J. Young ve arkadaşları, bireyin narsisizminin zemininde hak görme/grandiyöz, duygusal açlık, kusur ve utanç erken dönem şemalarının olduğu söylemektedir (Young ve Flanagan, 1998; Young ve ark., 2003).

Narsisistik kişilik bozukluğuna dair yapılan çalışmalarda belli başlı şemaların ilişkili olduğu saptanmıştır. Bu şemalar; kendini feda, yüksek standartlar ve duygusal yoksunluk şemalarıdır (Petrocelli ve ark., 2001).

Literatür incelendiğinde açık ve örtük narsisizmin, erken dönem uyum bozucu şemalar ile arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaların az olduğu görülmektedir (Aras, 2022). Nihayetinde örtük narsisizmin; duygusal yoksunluk, güvensizlik/suistimal edilme, hastalıklar/tehditler karşısında dayanıksızlık, iç içe geçme/gelişmemiş benlik, boyun eğicilik, duyguları bastırma, hak görme/büyüklik, yetersiz özenetim, cezalandırıcılık, onay arayıcılık, sosyal izolasyon, terk edilme, kusurluluk, başarısızlık, bağımsızlık/yetersizlik şemaları ile pozitif ilişkili olduğu; büyüklenmeci narsisizmin ise duyguları bastırma, bağımlılık/yetersizlik, kusurluluk/utanç, başarısızlık, boyun eğicilik şemalarıyla olumsuz, cezalandırıcılık, yüksek standartlar, onay arayıcılık ve hak görme/büyüklik şemaları ile olumlu bir korelasyona sahip olduğu belirtilmektedir (Torres, 2002).

Aşırı telafi; narsisistik bozukluklarda, başa çıkma yöntemleri arasında en sık başvurulan ve rastlanandır. Mesela, kusurluluk/utanç şemasına sahip bir birey, sürekli olarak şemanın yarattığı huzursuzluk halinden sıyrılıp, mükemmele ulaşmaya çalışır. Böylece var olan şemasının tam tersi bir şekilde davranmaya adapte olmuş olur. Bireyin, ücra köşelerinde varlığını sürdüren şemalara ait bu boşluk hissi, değersizlik ve yalnızlık hislerini grandiyöz tutumlarla telafi ederler (Gürman, 2019). Bu bireyler, aşırı telafi edici savunma düzeneklerini, kendiliklerinin örselenmiş kısımlarını benimseyebilmek adına, telafi edici olarak kullanırlar (Behary ve Dieckmann, 2011).

### **c. Dinamik-Öz Düzenleme Kuramı**

Bu kuramda narsisistik yapılanmaya sahip olan bireyler, kendiliklerini yapılandırmak için, sosyal ilişkilerinde ve gündelik hayatlarında öz düzenleme davranışları geliştirmektedirler. Narsisistik kendini yapılandırmayı, açık ya da kapalı bir öz-saygı temeline oturtmuşlardır. Narsisistik bireyler kendilerini daha benimseyebilmeleri için spesifik öz düzenleme metodları oluşturmaktadır (Morf ve Rhodewalt, 2001).

Büyükleme narsisistlerin öz saygılarını telafi edebilmek adına geliştirdiği yöntemlerden olarak, etrafındaki insanları hor görücü ve kırıcı bir davranış benimsemesi; benliğe yönelik bir tehdit unsuruna karşı saldırganca tutumlar olarak da adlandırılabilir (Şeker, 2021).

### **d. Sosyal-Bilişsel Kuram**

Sosyal bilişsel kuramda, Freud'un ve Horney'in fikirleri, Million'un (1981) fikirleriyle benzerlikler içermektedir. Sosyal öğrenme kuramında, çocukların öğrendikleri davranışlar; ebeveynleri tarafından öğrendikleri davranışlardır. Bu davranış modelleri. Onların, diğerlerine göre daha büyük ve üstün nitelikler taşıdıkları inancını benimser, bunu içselleştirir ve böylelikle bir narsisizm geliştirirler. Millon (1969), narsisizmi öğrenilen bir biliş, bir davranış olarak ele almaktadır. Buradaki neden ise ebeveynlerin, çocuklarına karşı sürekli olarak koruyucu, onay verici ve aşırı ilgi göstermesi sonucu olarak belirtmiştir.

Ebeveynlerin çocuklarının diğer çocuklardan daha üstün, daha özel ve haklı olarak görmesi, ebeveynlerin çocuklarına yükledikleri ulvi anlamın üst düzeyde olması (Millon, 1969), mükemmel ve kusursuz olan her şeyi çocuklarına atfetmeleri, bunun yanı sıra makul bir gözlemde bulunamamaları (Freud, 1914); ebeveynlerin, çocukları üzerinde narsisistik eğilimlerin gelişmesine yol açabilecek davranışları ve düşünceleri olarak görülmektedir.

### **e. Bağlanma Kuramı**

Bebeklerin stres ve anksiyete yaratan durumlarla baş edebilmesi, bakımverenlerinin sakinleştirici, yatıştırıcı etkisine bağlıdır. Bebek ve bakımvereni arasında kurulan bu ilişki bağlanmanın temelini oluşturur. Böylelikle daha sonraki ilişkilerinde, bağlanma tarzlarını meydana getirmiş olur (Bowlby, 1973).

Bebek, bakımverenin kendisini önemli ve değerli hissettirmesi sonucunda, çevreyi de aynı şekilde değerli olarak algılamaya başlar ve güven duygusu oluşur. Bu ihtiyacın karşılanamaması, bebeğin kendini örselenmiş hissetmesi ise daha sonraki dönemlerde kendilik algısında bozulmaya ve çevresine güvenememesine neden olur (Bowlby, 1973).

Bowlby, patolojik olmayan narsisizmin zemininde, bebeğin ihtiyaçlarının bakımvereni tarafından yeterince iyi ve doğru bir şekilde karşılanmasının olduğunu söylemektedir. Bebeğin, erken dönemde bakımvereniyle kurduğu ilişki, daha sonraki dönemlerinde içsel çalışan model vasıtasıyla bireyin tutum ve algılarını, ilişkilerini ve anlamlandırma yetilerini belirli bir noktaya getirmektedir (Ertaş, 2019).

Bennet, bağlanma modellerinin çocuğun gelişim sürecinin her anına teşkil ettiğini söylemektedir. Bu modellerden güvenli bağlanmanın, çocuğun sağlıklı bir kendilik geliştirmesi açısından oldukça önemli olduğunu söyler. Çünkü güvenli bağlanan çocuk, korunma ve onay ihtiyacı anında, bu ihtiyaçlarının karşılanabilirliğine dair olumlu zihinsel temsillere sahiptir. Bu temsiller ise bireyin daha sonraki dönemlerinde, kendisine patolojik olmayan narsisizmin gelişmesi konusunda yardımcı olacaktır. Fakat ebeveynin, bakım vereninin, örselenmeleri ve küçümseyici tavırlarıyla doğrudan doğruya tahakküm altında kalan çocuk, bu tavırları içselleştirerek, güvensiz bağlanma modelini geliştirir. Bu modelde ise sosyal ilişkilerindeki, bireyler arası ilişkilerindeki kusurluluktan dolayı patolojik bir narsisizm eğilimine daha yatkın olacaktır (Bennet, 2006).

### **3. Sağlıklı Narsisizm ve Patolojik Narsisizm**

Sağlıklı narsisizmi, bireyin çevresiyle olan ilişkilerinde, bireylerle olan uyumu, bununla birlikte bireylerin beklentilerine karşı bir cevap taşıma duygusunun yaşantılanması olarak tanımlayabilmekteyiz (Rozenblatt, 2002). Bireyin kendine duyduğu özgüven mümkün merteye yüksek seviyededir. Etrafındaki kimselerin, kendisine dair yönelttiği eleştirileri büyük bir problem haline getirmez ve bununla kendisini sürekli olarak meşgul etmez. Yani etrafın olumsuz eleştirileri karşısında, benliğin hasar görme miktarı minimum seviyededir. Bununla birlikte etrafındaki kimselerden çok, kendisinin ne düşündüğüyle daha ilgilidir (Akhtar, 1989).

Bireyler, günlük yaşantılarında; sosyal çevreleri, yakın ilişkileri tarafından onay gereksinimi yaşamaktadır. Takdir görme, sevildiğini hissetme, kendini başarılı olarak görme ve bunu etrafından duyma bireyi iyi hissettirmektedir. Bu beklentileri narsisistik gereksinimler olarak düşünebiliriz. Buradaki gaye, bireyin görmeyi arzuladığı ‘‘hak ettiğine’’ dair değerlerle ilintilidir. Bu gereksinimleri yaşayamayan bireyler, hak ettiklerini bulamadıkları düşüncesiyle ilgili problemler yaşayabilir bu ise onlarda narsisistik yaralanmaları meydana getirebilir (Özmen, 2006).

Kohut, Freud’un fikirlerini baz alarak patolojik narsisizmi tanımlamış fakat buna belli başlı dokunuşlar yapmıştır. Kohut’a göre, bebekler birincil narsisizmin sürecindeyken omnipotent görünümündedir. Fakat daha sonraki ruhsal gelişim dönemlerinde bebeklerin birincil narsisizm dengelerinde birtakım değişiklikler meydana gelir. Meydana gelen değişiklikler sonucunda bebek, omnipotent görünümünü ebeveynleri üzerinden korumaya odaklanır. Bebeğin, öz saygı ve güveninin temellerinin atılışı ebeveynlerinin kendisine yeterli derecede bakımı ve onu benimsemeleri sonucunda atılır fakat burada büyük travmatik sonuçlara yol açabilecek sorunlarla karşılaşılırsa, bu patolojik narsisizmin doğuşuna neden olacaktır (Anlı, 2010; Kohut, 1998; Taşkıntuna ve Özçürümez, 2011).

Kernberg, patolojik narsisizmin ortaya çıkışında erken dönemde anne ile kurulan ilişkilerde sorunlu nesne ilişkileri olduğunu aktarmaktadır. Patolojik narsisizmin geliştiği bireylerin ebeveynleri, genellikle soğuk ve mesafelidir. Kernberg’e göre patolojik narsisizme sahip bireyler; büyüklenmeci, tüm dikkatleri kendi üzerinde toplamak arzusu taşıyan, emsalsiz bir insan olduğunu düşünen, empati yoksunu ve ilişkilerinde derinlikten muaf özelliktedir. Patolojik narsisizm örüntüsüne yatkın bireyler, bunu, ebeveynlerin soğukluğuna ve mesafelerine karşı bir duvar olarak kullanmaktadır (Kernberg, 2016).

#### **4. Narsisizmin Büyüklenmeci ve Kırılgan Boyutları**

##### **a. Büyüklenmeci Narsisizm**

Literatür incelendiği takdirde narsisizmin bazı araştırmacılar tarafından tek boyutlu olarak ele alındığını, bazı araştırmacıların ise narsisizmin iki boyutunu ele aldığını görmekteyiz (Miller, Gentile ve Campbell, 2013; Sherman ve ark., 2015; Wink, 1991). Narsisizmin iki boyutunu ele alan araştırmacıların,

narsisizmin açık (büyüklenmeci) ve kapalı (kırılgan) narsisizmi temel aldığını görmekteyiz (Demirci ve Ekşi, 2011).

Büyüklenmeci Narsisizm; büyüklenmeci düşünceler, hak talep ve iddiası, haset, kibir, aşırı talepkarlık, empati yoksunluğu, kaygı oranlarının daha düşük seviyelerde olması gibi özellikler barındırmaktadır (Akhtar ve Thomson, 1982; Wink, 1991). Büyüklenmeci narsisizm eğilimleri yüksek olan bireyler, Ronningstam (2010)'a göre, benliklerini aşırı üstün ve emsalsiz olarak nitelendirdiği, başkalarının takdirini görebilmek ve beğenisi kazanmak ayrıca da kendisine hayran olarak görebilmek için antisosyal özellikleri daha sık gösterebileceğini düşünmektedir. Büyüklenmeci narsisizm'de kendilik ile ilgili olumlu öz saygıyı koruyabilmek adına birey; öz-saygısını zedelemeyen argümanları elinde tutar, zedeleyenleri ise yadsır (Baumeister ve Vohs, 2011). Ayrıca seçici dikkatlerinde büyüklenmeci narsisistler, algılarını doğru yapma ve başarı üzerine doğrultmuştur. Olumsuz tepkilere karşı gösterdikleri uyarılar daha az düzeyde seyretmektedir (Eldoğan, 2016).

Kibirli ve büyüklenmeci narsisistlerin, her birinin içinde; bilinçli, utangaç bir çocuk imagosunun var oluşu ve kendini gizlediği; bunun tersi yönde olarak, depresif ve öz-eleştirel seviyesi yüksek narsisistlerin de, ne ve nasıl olması gerektiğine dair büyüklenmeci bir tasavvur barındırdığı ifade edilmektedir (McWilliams, 1994).

Başarısızlık hissi, mağlup olma, örselenme gibi benlik algısını tehdit edecek durumlarla karşı karşıya gelen büyüklenmeci narsisistler; bu tehlike sonrasında yoğun öfke ve saldırganlık gösterebilmektedir (Rhodewalt ve Morf, 1988). Bunu bir diğer şekilde tehdit edene karşı tepkisellik olarak okuyabiliriz. Büyüklenmeci narsisistlerin bu gibi durumlarla karşı karşıya kalmaları sonrasında, öfkelerini etki kaynağına yahut bu etkiye neden olmayan kaynaklara da yöneltebildiği görülmektedir (Twenge ve Campbell, 2003). Büyüklenmeci narsisizm eğilimleri yüksek olan bireylerin sosyal ilişkilerindeki örselenmelerine dair gösterdikleri hassasiyetleri ve böyle bir sonuca karşı dürtüsel bir tepki göstermeleri, dışa dönük kişiliklerinin bir tezahürü olarak beklenmektedir (Rhodewalt ve Morf, 1998).

Gabbard (1989), narsisizmin büyüklenmeci eğiliminin yüksek olduğu bireyleri "habersiz narsisistler" şeklinde tanımlamaktadır. Kırılgan narsisizm

örüntüsüne daha eğilimli kişiler ise daha az farkında olarak adlandırılmaktadır (Şeker, 2021). Dışa dönüklük ve yetkinlik, büyüklenmeci narsisizmde olumlu yönde ilişki içermekteyken, tamahkarlık ve nevrotik özellikler olumsuz yönde ilişkilidir (Demirci ve Ekşi, 2017).

Büyüklenmeci narsisizme dair yapılan araştırmalarda, benliğe dair olumlu tutumlar, önderlik tutumları ve kısa dönem sosyal ilişkilerdeki başarılar olumlu sonuçlanmış; ilişkisel problemler, kontrolsüz tutumlar, saldırgan ve aldatma eğilimleri ise olumsuz sonuçlanmıştır (Campbell ve Campbell, 2009). Narsisizmin büyüklenmeci eğiliminin yüksek olduğu kişiler, sosyal ilişkilerinde ve kendilerini dış dünyaya yansıtmada bir o kadar emin ve kibirli görünmektedir. Bunun yanı sıra bu bireyler, eylemleri neticesinde yahut bir değerlendirilme sonucunda olumsuzluklarla ve başarısızlıklarla karşılaştıkları zaman fazlasıyla aşağılanma ve tükenme durumu hissettikleri gözlenmiştir (Levy, 2012).

#### **b. Kırılğan Narsisizm**

Kırılğan narsisizm; büyüklenmeci narsisizme göre daha üst seviyelerde alçakgönüllü olma, tevazu sahibi olma, sosyal çevreden gelebilecek eleştirilere karşı daha hassas tepkiler, stres eşiğinin daha fazla olması, kırılğanlık, daha yaygın kaygı durumları, acı hissiyatının daha yüksek oluşu, yakın ilişkilere dair büyüklenmeci kendilik algısı ile ilişkilidir (Akhtar ve Thomson, 1982; Wink, 1991).

Kırılğan narsisizm eğilimi yüksek seviyede olan bireylerde, benliğe dair büyüklenmeci beklentileri olmaktadır; fakat bu beklentilere dair içsel süreçlerinde utanç ve kaygı duyumunun eşliği beklenmektedir. Bu kaygı durumlarının neticesinde dışlanma durumu yaşayabileceklerine dair düşünceler taşımaktadırlar. Bunun sonucuna ise sosyal ortamlardan geri çekilme, kendilerini dışsallıktan uzaklaştırma gibi süreçlerin eşlik etmesi görülmektedir (Dickinson ve Pincus, 2003).

Gabbard (1989), kırılğan narsisizmi ‘‘sessiz büyüklenmecilik’’ olarak tanımlamıştır. Bu tanıma ise, eleştiriye dair aşırı hassasiyet, kişinin eylemlerinin veya düşüncelerinin bir başkası tarafından, eleştirilebilmesi ihtimali durumunda, kendisini daima olarak ‘‘gözlemleniyor olma’’ hissi ve bunlara eşlik eden kaçınma, uzaklaşma ve izole olma davranışı özelliklerini eklemiştir. Buradaki



kaçınma davranışları, birey olumsuz süreçlerle karşı karşıya kaldığı zamanlarda, büyüklenmeci kendiliğinin sürdürülebilmesi açısından önem arz etmektedir (Foster ve Trimm, 2008).

Kırılğan narsisizm eğilimi yüksek olan kişiler, büyüklenmeci narsisizm eğilimi yüksek olan kişilerden farklı olarak çevresinden gelebilecek olumsuz tepkilere daha fazla odaklanmaktadır. Büyüklenmeci narsisist bireylerde bu durum genellikle daha olumluya odaklanma, olumlu tepkilere daha fazla dikkat verme şeklinde seyretmektedir (Eldoğan, 2016).

Narsisizmin, kırılğan ve büyüklenmeci boyutlarını, genel rekabetçilik, aşırı rekabetçilik ve kendini yükseltme çabası açısından inceleyen bir çalışmada, büyüklenmeci narsisimin her iki rekabetçilik açısıyla ilişkili olduğunu; fakat kırılğan narsisizmin, büyüklenmeci narsisizmden farkının sadece aşırı rekabetçilik ile ilgili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Louchner, Houston, Walker ve Houston, 2011). Narsisizmin, mutluluk ile olan ilgisini araştıran bir çalışmada ise, büyüklenmeci narsisistlerin, gerçekçilikten uzak algıladıkları üst düzey öz-saygıları ve mutlulukluk düzeylerinin, kırılğan narsisistlerin algılarına oranla daha yüksek olduğunu ve böylelikle büyüklenmeci narsisistlerin yaşamdan duydukları memnuniyetin ve doyumun daha üst düzeylerde olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Yaşam doyumuna ulaşmada, büyüklenmeci narsisistlere, yüksek öz-saygı düzeyi aracılık etmiştir (Rose, 2002).

Kırılğan narsisistlerin, yaşam doyumlarının az seviyede seyretmesi ve memnuniyetlerinin daha az olması, olumsuz duygulanımın daha etken olmasına yol açmakta ve bu durum da nevrotik kişilik özellikleri örüntüsü ile açıklanabilmektedir. Nevrotik kişilik örüntülerinin yol açabileceği psikopatolojiler dikkate alındığı takdirde; kırılğan narsisizm eğilimi yüksek olan bireylerin, depresif ve anksiyetik durumları daha anlaşılabilir olmaktadır (Eldoğan, 2016).

Kırılğan narsisizmde, büyüklenmecilik ve haklılık düşünceleri, büyüklenmeci narsisizme oranla daha gizli olarak deneyimlenmektedir. Bu deneyimlere dair savunma stratejilerini, büyüklenmeci kendilikteki kadar sağlam olarak gerçekleştiremeyebilir. Bu durumda birey, öz-saygıyı sürdürebilmek adına çevresinden aldığı tepkilere dair daha fazla hassaslaşır; teslimiyet duyguları ve kaçınma davranışlarını bir strateji olarak gerçekleştirebilir (Zeigler-Hill ve ark.,

2011). Bu düşünce ve davranışlar, başkaları odaklı yaşamalara neden olabilmektedir. Böylece kırılğan narsisistler, başkaları odaklı yaşama neticesinde kendilerine dair bir öz-saygı yetersizliği hissetmektedir. Bu yetersizlik hissiyatı ise kişileri anksiyete ve mutsuzlukla karşı karşıya bırakır. Sonucunda ise dürtüsellik ve ani öfkelenmeler, irritabilite ile karşılaşmaktadır (Besser ve Priel, 2010; Dickinson ve Pincus, 2003). Sosyal kaçınma davranışı, kırılğan narsisizmin tüm bu olumsuzluk hisleri ve eleştirilere karşı aşırı hassasiyetin nihayetinde bir davranış olarak ortaya çıkar (Pincus ve Lukowitsky, 2010).

Pharis (2004)'e göre, kırılğan narsisizm eğilimi yüksek olan bireyler; mazoüst eylemlerini güven şekillendirme düşünceleri barındırırlar. Bireyin bir olay karşısında ilk olarak kendini ortaya atması ve bunu kendini feda edici olarak yapıyor olması, çevresindeki kişilerin sevgisini kazanabilmek adına ortaya koyulan eylemler olarak yorumlanır. Bu eylemlerin alt zemininde ise kendisini diğer insanların üzerinde tutma düşüncesi vardır. Kırılğan narsisist bireyler, bu durumlarla, öz-saygılarını daha yüksek seviyelere çekmek için, genellikle kendilerinden daha alt statüde olarak yorumladıkları kişilerle birlikte olmayı tercih ederler.

## **5. Narsisistik Kişilik Özellikleri**

Narsisistik Kişilik Bozukluğu ilk defa 1980 yılında DSM-III (Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı)'e dahil edilmiştir. DSM-IV, Narsisistik Kişilik Bozukluğunu; genç yetişkinlik döneminde ortaya çıkmaya başlayan (Atay, 2009), bireyin kendi düşlemlerine yahut eylemlerine dair büyüklenmeci duygular yaşayan, beğenilme ihtiyacıyla çok sık zaman harcayan ve duygudaşlık yoksunu bir örüntü olarak tanımlamaktadır (Köroğlu ve Bayraktar, 2007). Süregelen seneler içerisinde narsisizmin kavramsal tanısında belirli ölçülerde değişiklikler yapılmıştır. Fakat DSM, narsisizmin çoğunlukla büyüklenmeci kısmını ele almıştır (Eldoğan, 2016).

DSM-V (2013)'e göre, Narsisistik Kişilik Bozukluğu:

- Emsalsizlik duygusu,
- Güzellikle ve güçle ilgili büyüklenmeci görünümler,
- Özel bir muamele görme beklentisi,

- Başarılı olmaya dair sınırsızlık düşlemleri,
- Empati yoksunluğu,
- İnsan kayırma ve kendi çıkarları adına kullanma,
- İçselleştirilmiş kıskançlık,
- Beğenilmeye dair süreklilik istemleri,
- Başka bireyleri saygısızlıkla karşılar ve kendini diğerlerinden üstün tutma

gibi tutumlarla ifade edilmektedir (Erdoğan ve Şahin, 2020). Yukarıdaki özelliklerden beşi veya daha fazlası ile karakterize, genç yetişkinlikte başlayan ve değişik bağlamlarda meydana gelen büyüklenmecî ve beğenilme ihtiyacıyla, empati yoksunluğu ile seyreden devamlı bir örüntü narsisistik kişilik bozukluğu ile ilgili belirtiler verir (Turan, 2022).

Narsisistik kişilik bozukluğunun prevalansı, toplumun genelinde %1 civarında seyretmektedir. Fakat klinik alanda ise %2-16 arasında değişim göstermektedir (Kaplan ve Sadock, 2004). Erickson, psikososyal gelişim basamaklarından olan özyeterlilik ve bireyselliğin ketlenmesi neticesinde utanç ve şüphe duygularının ortaya çıkmasından ve gelişmesinden bahsetmektedir. Yetersiz ebeveynlik, çocuğa karşı baskıcı ve yericî tutumlar, yeterince gelişmemiş bireyselliğin yerini kontrolsüz gelişen benlik gelişimine bırakmakta ve bu da çocukta narsisistik kişilik özelliklerini meydana getirmektedir (Burger, 2006; Erikson, 2014).

Narsisizmi terim olarak kullanmadan kişilik bozukluklarına dair tanımlamalarda bulunan Jones (1913) ve Waelder (1925), narsisizmin kişilik bozuklukları üzerindeki patolojisi hakkında önemli çalışmalarda bulunmuştur. Narsisizmin kişilik patolojisi üzerindeki özelliklerini ilk kez yayımlayan Jones, bu durumu ‘‘tanrı karmaşası’’ olarak adlandırmıştır. Bu çerçevede; öz-güçlülüğüne çok dikkat etme durumu, kendi bilgisine olağan üstü güvenme, güç unsuru dayatan fanteziler, başkalarının kendisi hakkında olumlu değerlendirmeleri üzerinde çok fazla mesai harcayan, tutkuyu ve kibiri hayatının temel noktalarına koyan, kendisinin zamanı hariç bir başkasının zaman mefhumunu önemsemeyen özellikler olarak tanımlamıştır (Doğaner, 1996).

## 6. Narsisizmde Savunma Mekanizmaları

Freud'un çalışmaları ve psikanaliz kuramının gelişmesiyle birlikte savunma mekanizmaları literatüre kazandırılmıştır. Freud ve Bruer, genellikle olarak histeri hastalarıyla yapmış oldukları çalışmalarda, histerinin kökenini geçmiş dönemlerde yaşanan travmatik süreçlerin etkili olduğunu belirtmiştir (Freud ve Bruer, 2001). Birey, narsisistik savunmaları, narsisistik yaralanmaların ihtimali olan durumlarda geliştirir. Bu savunmalar, benliğe baskı uygulayıcı ve katı savunmalardır ve bir süre sonra patolojik durumların gelişmesine sebebiyet verir. Nesne karşıtı savunmalar olduğu için de nesne ilişkileri ile narsisizm arasındaki dengeyi sağlamak amacıyla (Parman, 1996).

Bastırma, birey için kaygı uyandırıcı yorumlamaların bilinçaltına itilmesidir. Freud, histerinin ana nedenini bastırma savunma mekanizmasının kullanımı olarak belirtmiştir. Birincil savunma stratejilerinden biridir ve bastırmanın devamlı olarak kullanımı bireyde patoloji gelişimine neden olmaktadır.

Freud, bilinçdışında gelişen bir takım dürtü ve isteklerin kontrol edilebilir bir seviyeye getirilmesi için "dışavurum" mekanizmasını kullanarak eyleme döktüklerinden bahsetmektedir. Bu mekanizmada sözel olarak ifade edilemeyen istekler, eyleme dökülerek ortaya koyulur ve kişinin benliğine baskı yaratan kaygı durumunu geçici olarak hafifletmektedir. Dışavurum mekanizması; sınır durum, antisosyal ve narsisistik kişilik bozukluklarında sıklıkla kullanılmaktadır (Vaillant, 1994).

Narsisistik savunma mekanizmalarında en sık kullanılan stratejilerden bir tanesi "değersizleştirme" mekanizmasıdır. Bununla beraber idealizasyon, mükemmeliyetçilik, projeksiyon savunma mekanizmaları da sıklıkla kullanılmaktadır. Konuyla ilgili araştırmalarda narsisistik kişilerin idealizasyon ve değersizleştirme mekanizmasını sıklıkla bir arada kullandığı görülmektedir. Narsisist birey, kendi benliğini idealize ederken karşısındaki bireyi değersizleştirmektedir (McWilliams, 2013).

Masterson (2000)'a göre, narsisistik bireylerin temel olarak kullandıkları savunma mekanizmaları; bölme, kaçınma, inkar, dışa vurma, yansıtma ve

yansıtımlı özdeşimdir. Kernberg (1975) ise narsisistik savunma stratejilerin, sınır durum savunma stratejileriyle benzerlik gösterdiğini söylemektedir.

İnkâr mekanizması, bireylerde, dış gerçeklikte yaşanan bir durumun acı veya üzüntü yaşatma ihtimali olduğu durumda reddedilmesi şeklinde tanımlanmaktadır. Narsisistik bireylerin, benlik algılarına olumsuz bir darbe vurulmaması için bu savunma stratejisine sıklıkla başvurdukları gözlenmektedir (Cramer, 2011).

Narsisistik bireylerin sıklıkla kullandığı bir diğer savunma mekanizması ‘‘bölmeleme’’dir. Bu bireyler, bölme mekanizmasıyla ayrıştırdıkları nesnenin iki yönüne dair algılar ve kendilikle ilgili algıların bilincindedir fakat duygularını iki uç nokta yani ya tamamen iyi ya da tamamen kötü olarak konumlandırmıştır. Bu konumun da yalnızca bir tarafında kalmayı tercih ederler (Manfield, 1992). Bölünen parçaların bir tarafında kendiliği ve nesnenin omnipotent, mükemmel kısmını diğer tarafında nesne değersiz, saldırgan, kuşkucu, sert bir konumda algılanmaktadır (Masterson, 2000).

## **7. Narsisizmle İlgili Araştırmalar**

Narsisizm kavramı, normal gelişim sürecinin bir parçası olması kadar bireyin üzerindeki patolojik etkilerinin de olması sebebiyle, klinik psikoloji ve sosyal psikoloji açısından önem taşımaktadır (Luchner ve ark., 2011). Narsisizm ile ilgili yapılan çalışmalar, sunulan katkılar ve literatüre kazandırılan belgeler bu açıdan önem teşkil etmektedir (Özdemir, 2017).

Narsisistik kişilerle yapılan klinik çalışmaların sonucunda, bireylerin çocukluk çağı deneyimlerinde, ihtiyaçların bakımveren/ebeveyn tarafından empatik bir şekilde karşılanmadığı, bireyin bu ihtiyacını gelecekteki yaşantısında sosyal ilişkilerinden sağlamaya çalışan, dışa dünyaya bağımlı bir kişilik örüntüsü olduğu aktarılmıştır (Morf ve Rhodewalt, 2001).

Narsisistik kişilerin, sosyal çevresinde dış dünyaya odaklanan, öz-saygılarının yüksek, yenilikten çekinmeyen bireyler olduğu ve çevresindeki kişilerle ilişkilerinde, karşı tarafın uyum çabasına nazaran, çok daha az düzeyde uyum göstermeye meyilli kişiler olduğu belirlenmiştir (Tracy ve ark., 2009).

Rol teorisinde, toplumun bireylerin üzerine yükledikleri roller ve kadınlar ile erkeklere yöneltilen bireysel özelliklerin, sosyal açıdan etki altına alındığından bahsedilmektedir. Bu roller, narsisizm puanları üzerinde de etkilidir (Rıhtım, 2020).

Narsisizm ile mizah ilişkisini inceleyen bir çalışmada, narsisizmin büyülenmeci boyutunun uyumlu mizah ile ilişkisinin olduğu; narsisizmin kırılğan boyutunun ise uyumsuz mizah ile ilişkili olduğu belirlenmiştir (Besser ve Zeigler, 2011).

Miller ve arkadaşlarının (2011) yürüttüğü bir araştırma sonucunda, narsisizmin kırılğan eğiliminin yüksek olduğu bireylerde; depresif durumların, kaygı durumlarının, somatizasyonun, obsesif kompulsiyonun ve kuşkucu düşünce semptomlarının görülme olasılığının daha fazla olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu ise Tritt ve arkadaşlarının(2010), narsisizmin kırılğan eğiliminin daha yüksek olduğu bireylerde, içselleştirmenin daha sık yaşanabileceği bulgusunu destekler niteliktedir (Özdemir, 2017).

## **B. Sosyal Anksiyete Bozukluğu**

### **1. Sosyal Anksiyete Bozukluğunun Tanımı**

Sosyal Anksiyete Bozukluğu (SAB), bir çeşit anksiyete türüdür. Anksiyete kelimesi Germen dil grubuna bağlı olan “Angh” kökünden türemiştir. Bugün İngiliz diline mensup “Anxiety” kelimesiyle aynı kalıpta kullanılmaktadır. Anksiyete kelime anlamı olarak “daralma, sıkıntı, bunalma, endişelenme” anlamına gelmektedir.

Sosyal anksiyeteyi kavram olarak ilk defa; Fransız Psikolog ve Nörolog Pierre Janet, 1900 yılının başlarında ortaya koymuştur. Janet’in ortaya koyduğu sosyal anksiyete tanımında sosyal çevre veya belirli kişi/kişiler tarafından izleniliyorken herhangi bir yazı yazma, enstrüman çalma, topluluk önünde konuşma yapma gibi durumlardan endişe duyan kimseler olarak belirtilmiştir (Heimberg ve Richard, 1995).

Daha sonra ise 1966 yılında Marks ve Gelder tarafından tanımlanmıştır fakat ilk defa DSM-III’te tanı olarak yer almıştır (Dilbaz, 1997). Marks, sosyal anksiyeteyi diğer anksiyete bozukluklarından ayırmış ve “etkileşim haline

gelmekte zorluk, diğeri tarafından rüsva edileceğine dair korkular’’ olarak tanımlamıştır (Marks, 1970).

Sosyal Anksiyete, yalın bir şekilde ifade edilecek olursa; kişinin, bir başka çevre veya bir başka insan/insanlar tarafından değerlendirilme, nitelendirilme pozisyonu ile karşı karşıya kaldığı durumlarda; aşağılanma, küçük pozisyona düşürülme, rüsva edilme korkusu yaşama, bunun sonucunda utanma, kaçınma, benliğe dair olumsuz nitelendirmeler gibi sosyal, kalp çarpıntısı, titreme, heyecanlanma gibi fiziksel tepkiler belirtiler gösterme olarak tanımlanmaktadır (Dilbaz, 2000).

Solmaz ve arkadaşlarına (1999) göre, sosyal anksiyetenin en başat özelliği; başkalarının gözünde gülünç duruma düşme korkusu ve eylemin sonucunda değersizleştirilmeye dair korkular yaşamaktır. Bu durum sonucunda kişi kendini dış dünyadan soyutlar ve bu durumla karşı karşıya gelebileceği herhangi bir ortamda boy göstermek istemez. Yapılan çalışmalara göre sosyal anksiyete bozukluğu, bireyin yeti yitimine belirgin oranda etki etmektedir.

Noyan ve Sertel (2007)’in çalışmasına göre, sosyal anksiyete sahipleri, başkaları tarafından sürekli gözetlendiğini, çevresindeki insanlar tarafından tenkit edileceklerini düşünürler. Bu durum kendilerinde kaygı uyandırır. Sosyal anksiyete ile yapılan diğeri çalışmalar, salt olumsuz eleştirilme korkusu değil; olumlu yahut olumsuz her iki eleştiri türünün de sosyal anksiyeteyi tetikleyici bir faktör olduğunu söylemektedir.

DSM-V’e göre sosyal anksiyete bozukluğu kriterleri (APA, 2013):

- Bireyin, dış çevre tarafından değerlendirilebileceği, bir veya birden fazla olayda yoğun ve şiddetli bir korku duyması. Toplumsal etkileşim, gözlenme ve başka bireylerin önünde bir eylem gerçekleştirme buna örnek gösterilebilir.
- Birey, olumsuz nitelikte değerlendirilebileceğine dair inançlar taşıdığı bir eylemi gerçekleştirmekten veya kaygı yaşadığına dair belirtiler göstermekten korkar.
- Söz konusu toplumsal durumlar, çoğu zaman kaygı ve korku uyandırır.

- Söz konusu toplumsal durumların, kendisinde kaygı ve korku uyandırmaması için bu durumlardan kaçılır veya buna yoğun bir kaygıyla katlanır.
- Hissedilen korku veya kaygı durumu, söz konusu toplumsal durumlarda orantısız bir şekilde zuhur eder.
- Korku, kaygı, kaçınma süreğendir. Altı ay veya daha uzun sürer.
- Korku, kaygı, kaçınma, klinik düzlemde, belirgin bir sıkıntıya veya günlük hayatta işlevselliğın düşmesine neden olur.
- Korku, kaygı ya da kaçınma herhangi bir maddenin tesirine bağılı olarak ortaya çıkmaz. Ayrıca herhangi bir sağıık durumuyla ilgili fizyolojik bir tepkimeye bağılanmaz.
- Korku, kaygı ya da kaçınma, panik bozukluğı, beden dismorfik bozukluğı ya da otizm açılımı kapsamında bozukluk gibi başka bir ruhsal bozuklukla daha iyi açıklanamaz.
- Sağııkla ilgili herhangi bir başka durumda korku, kaygı ya da kaçınma bu durumla açıkça ilişkisizdir veya aşırı düzeydedir.

## **2. Sosyal Anksiyete Bozukluğının Sınıflandırılması**

Sosyal anksiyete bozukluğunu, ‘‘özgöl ve yaygın’’ olmak üzere iki şekilde ele alabiliriz. Sosyal anksiyetenin özgöl boyutuna mensup olan bireyler, kaygı uyandırıcı durumu ortaya çıkaran bir veya birkaç spesifik durumda kaygı ve korku yaşamaktadır. Bu durum onların belirli durumlara karşı anksiyete geliştirdiğini gösterir. Sosyal anksiyetenin yaygın boyutuna mensup olan bireyler ise, kendilerini, izlenebilecekleri her ortamda, eleştirilebileceğini düşündüğü her ortamda, kişilerarası ilişkilerini yoğun tutmak zorunda hissettiğı her ortamda kendisini kaygı ve korku içinde hisseder. Bunu spesifik bir nedene bağlamaz. Bu durum da bireyin sosyal anksiyetesiyle her alanda karşılaşabileceğine dair bir belirti olabilir (Eren, 2019).

## **3. Sosyal Anksiyete Bozukluğının Alt Tipleri**

Sosyal anksiyete bozukluğının DSM tanı kriterlerinde yer verilmesinin ardından, bu kriterlerin yeterli olmadığı konusunda farklı görüşler bildirilmiştir.



Bunun ardından çeşitli çalışmalar sonucunda sosyal anksiyete bozukluğuna dair farklı alt tiplerin önerileri sunulmuş fakat bunların bazılarında yer verilmiştir.

Sosyal anksiyete bozukluğunun ‘‘Niceliksel Ayrıışan Alt Tipleri’’ ve ‘‘Niteliksel Ayrıışan Alt Tipleri’’ olarak iki seçenek olarak ele alan çalışmalar mevcuttur (Eldoğın, 2018).

Heimberg ve arkadaşları (1993), ‘‘genellenmiş, genellenmemiş ve sınırlanmış’’ olarak, sosyal anksiyete bozukluğunu üç alt tipe ayırmıştır. Mevcut çalışmada genellenmiş alt tipin, sosyal anksiyeteye doğrudan etki eden ortamların pek çoğunda kaygı durumunun mevcudiyetini, genellenmemiş alt tipinde en az bir sosyal ortamda bu kaygı durumlarının mevcut olduğunu söylemiştir. Sınırlanmış alt tipinde ise, bir ya da birden fazla belirli sosyal ortamlarda yaşanan anksiyete durumunu ele almıştır.

Sosyal anksiyete bozukluğunun, sınırlanmamış alt tipini, birçok araştırmacı çalışma statüsüne almamış veya genellenmemiş alt tipe ait olarak ele almıştır (Eldoğın, 2018).

Stein ve arkadaşları (2000), sosyal anksiyete bozukluğunun alt tiplerinin belirlenme sürecinin, sosyal anksiyete yaşanan ortam sayısına göre olduğunu savunmaktadır. Bu anksiyete türünün şiddetinin ise kaygı verici ortamların sayısı ile doğrudan ilişki içerisinde olduğunu söylemiştir.

Piqueras ve arkadaşları (2008), kişilerin sosyal anksiyeteyi deneyimledikleri iki temel alanın bulunduğunu, bu alanları da etkileşim ve performans anksiyetesi olarak iki alanda ele aldığını çalışmalarında belirtmiştir (Eldoğın, 2018).

Sosyal anksiyete bozukluğunun alt tiplerinin niceliksel ayrıışan görüşüyle ilgili bir çalışmada; sosyal kaygıya sebep olabilecek bir alanda yaşanan kaygının özgül sosyal anksiyete, iki ile beş alanda yaşanan kaygının hafif genellenmiş sosyal anksiyete, altı ile dokuz alanda yaşanan anksiyetenin orta düzey genellenmiş anksiyete, on ve daha fazla alanda yaşanan anksiyetenin ise ağır genellenmiş sosyal anksiyete olduğu fikri ortaya koyulmuştur. Yapılan çalışmalar sonucunda karşılaştırmalar sonrası, genellenmiş sosyal kaygı durumlarının artması, gösterilen belirtilerin de artması ile doğrudan ilişkili olduğu görülmüştür. Bunun yanı sıra daha fazla psikiyatrik semptom görülmüş ve bireylerin yakınlarının benzer belirti deneyimlerinin arttığı gözlenmiştir (Eldoğın, 2018).

Sosyal anksiyetenin niteliksel ayrışan alt tiplerinde ise Hook ve Valentier (2002)'in yaptığı bir çalışmada; sosyal anksiyetenin alt tiplerinin ancak niteliksel olarak ayrışabileceğinden bahsedilmektedir. Sosyal anksiyetenin alt tiplerinin, korku yaşanan ortamın türü, sosyal anksiyete bozukluğunun meydana gelmesi ve devam etme süreci, diğer patolojik durumlarla ilgileri ve sağaltımları açısından farklılaşmaları ifade edilmiştir.

Knappe ve arkadaşları (2011), sosyal kaygı yaşayan bireylerin, yaşadıkları ortam türüne göre altı farklı biçimde ele alınabileceğini ve farklı sosyal korkulara bağlı olarak farklılaşan boyutların klinik ve yatkınlık nitelikleri açısından birbirlerinden ayrıştıklarını ortaya koymuşlardır.

Sosyal anksiyetenin niteliksel farklılaşan alt boyutlarına dair yapılmış bazı çalışmalarda, genellenmiş, genellenmemiş ve özgül sosyal anksiyete bozukluğu alt tiplerinin, birbirlerinden ayrılan niteliklerinin ardından dürtüsellikle ilişkili olan ve dürtüsellikle ilişkili olmayan alt boyutlarından da bahsedilmiştir (Binelli ve ark., 2015).

#### **4. Sosyal Anksiyete Bozukluğunun Kökeni**

Sosyal anksiyeteye dair köken konusunda, bilimsel literatüre pek fazla katkı sunulmamasına karşın, birden çok görüş mevcuttur. Sosyal anksiyetenin, daha çok biyolojik ve sosyal temeller üzerinden gelişebileceğine dair görüşler sıklıkla yaygındır. Sosyal anksiyete, kültürler arasında farklı tanımakta ve klinik görünümü farklı bir şekilde seyretmektedir. Farklı kültürlerin, bireylerin yaşantılarına farklı ölçüde etki etmeleri ve bazı kültürlerin sosyal anksiyeteyi ciddi bir problem olarak görmesinin bu durumda ne kadar etkili olduğu tartışılmaktadır. Sosyal anksiyetenin kökeninde, bireysel travmalar, bireyin çocukluk çağlarında maruz kaldığı psikolojik/fiziksel şiddet, ergenlikteki akran zorbalığı gibi sosyal faktörler önem taşımaktadır. Sosyal anksiyete bozukluğunda, diğer fobilerden bir fark olarak erkek ve kadın oranında eşitlik ele alınabilir. Sosyal fobinin başlangıç yaşı çocukluk ve ergenlik olarak gösterilse de bireylerin tedaviye başvurmaları 6 ila 20 sene sonrasında olmaktadır (Eren, 2019).

## 5. Sosyal Anksiyete Bozukluğunda Kuramsal Yaklaşımlar

### a. Psikanalitik Yaklaşım

Psikanalitik literatürde, fobiler genellikle, dış dünya tarafından veya bireyin kendisini cezalandırma ihtimalinin bulunduğu, yasak olan cinsel veya saldırgan dürtülerin, bilinç seviyesine tekrar çıkma durumunun olduğu durumlarda anksiyetik belirtiler ortaya çıkar. Bu durumda da benliğin savunma mekanizmalarından ‘’yer değiştirme, yansıtma ve kaçınma’’ görevini yerine getirir. Bunun sonucunda da fobiler meydana gelmiş olur (Gabbard, 1994).

Görevini icra eden savunma mekanizmaları, bu cinsel veya saldırgan arzuları, bastırarak ortadan kaldırırsa, fobik nevrozu meydana getirmiş olur. Psikanalize göre, sosyal fobi belirtileri, bireyin bilinçdışı geliştirdiği; fantezik, yasaklanmış, ilkel, hazcı dürtülerinin, bu dürtüleri bastırmak görevini gerçekleştiren savunma mekanizmaları ile arasındaki gerilimlerden ortaya çıkmaktadır (Gabbard, 1992).

Dikkat çekme ve onay beklentileri, sosyal anksiyete bozukluğuna sahip bireylerin, bilinçdışı düzleminde sıklıkla yer bulmaktadır. Bu beklentilerin ise utanç ve eleştirilme duygusuyla doğrudan ilişkisi vardır. Birey, çocuğunu onaylamayan veya yeterince onaya açık olmayan ebeveyn figürüyle karşı karşıya kalmaktadır. Bu durum bireylerin, bir başkaları tarafından da eleştirilme ve utandırılmalarına karşı bir tepkisellik ile örtülmeye çalışılır. Sosyal anksiyete sahibi bireyler, bu tür durumlara meyil verebilecek ortamdan kaçınır veya çok nadir bulunurlar. Sosyal anksiyete bozukluğuna sahip bireylerde suçluluk duyguları da önemli rol oynamaktadır. Birey, çevresiyle olan bilinçdışı ilişkisinde, mükemmelliyetçi bir beklenti içindedir. Bu beklentiye ise saldırgan bir talepkarlıkla, yok etme ve kaçırma tepkiselliğiyle ortaya koyar. Bu tepkiselliğin ise temelinde karşısındakinin yerini alabilme kapasitesinin yetersizliği, utanç ile karşı karşıya gelmesinden doğmaktadır. Sosyal anksiyete bozukluğuna sahip birçok birey, ebeveyninin ve sevdiklerinin, sevgilerini kaybedeceği endişesiyle, hürlüğü ve yeni bir çevre oluşturmayı reddeder. Anne ve bebeklere dair yapılan çalışmalarda, annelerin herhangi bir anormal girişimleri görülmesi bile, bebeklerde, annelerinin, onları terkedeceğine dair anksiyeteleri olduğu gözlenmiştir. Araştırmalarda görülen, annenin de çocuğun otonom hareketlerini

reddetmesi, hatta bunu rencide ve reddedici şekilde yapması, çocukta her türlü otonomik faaliyetin reddine sebep olabilmektedir. Bunun sonucunda da birey, dış dünya ilişkilerini reddedip, besleyici figürlere daha çok özen gösterir (Türkçapar, 1999).

## **b. Bilişsel Yaklaşım**

Bilişsel yaklaşıma göre sosyal anksiyete, bireylerin sahip oldukları belli başlı inançların, düşüncelerin ve algıların sonucunda ortaya çıkmakta veya daha da güçlenmektedir. Düşüncenin yanlış bir şekilde iletilmesi, sosyal anksiyeteyi, bilişsel yaklaşımda açıklamanın temelidir. Olumsuz birçok duygu ve davranış, düşüncelerin yanlış yönlendirilmesi sonucu meydana gelmektedir. Bireyin, deneyimleri sonucu düşüncelerini yanlış yönlendirmesi kaynaklı oluşan, yanlış bir şema, sosyal anksiyeteyi tetiklemektedir. Yaşanılan olumsuz deneyimlerin, yanlış düşüncelerle, yanlış şemalar halini alması sonucunda birey kendini tehdit ve tenkit altında hissetmektedir. Buna bağlı olarak ise sosyal anksiyete bozukluğu güçlenmektedir (Öztürk, 2014).

Bu durum bir kısır döngü halini almaktadır. Yani düşüncelerin yanlış yönlendirilmesi sonucu oluşan şemalardan, birey kaygı semptomlarıyla karşı karşıya kalmaktadır. Kaygı semptomlarıyla karşılaştıkça da yanlış şemalar daha da kuvvet kazanır. Böylece birey daha yüksek bir anksiyete durumuyla karşı karşıya kalmaktadır. Bunun sonucunda birey, kendisini, sosyal çevresinden daha fazla soyutlamakta, okların ona dönük olduğunu hissettiği ortamlarda bulunmaktan daha fazla kaçınmaktadır. Bu da bireyin işlevselliğine ve kişilerarası ilişkilerine ket vurmaktadır. Sosyal anksiyete bozukluğuna sahip olan bireyler, kendilerini sosyal ortamda kusursuz bir şekile bürümek isterler. Konuşmalarının akıcı ve seri, görüntülerinin parlak, zekice bir üslup içerisinde olmayı isterler. Bunun yanı sıra ise bireyler kendilerini sürekli olarak yetersiz hisseder ve kendilerini kabullenemezler (Türkçapar, 1999; Gümüş, 2006).

Sosyal anksiyete bozukluğuna sahip bireyler, bir topluluk önündeyken, kendilerini rezil konuma düşürecek, insanların eleştirilerini toplayacak ve kendilerini utandıracak eylemler yapacaklarını düşünürler. Bu durumun sonucunda da topluluk tarafından reddediliş, statülerinde kaymalar ve kişisel hedeflerine ulaşmakta zorluklar yaşayacaklarını hatta başarısızlıklarla

karşılaşacaklarını düşünürler (Clark, 1999). Bireye, içinde bulunduğu topluluk bu şekilde, korku geliştirici olarak görüldüğü zaman, otomatik anksiyete programı derhal etkinleşmektedir. Otomatik anksiyete programı, bireyi; duygusal, düşünsel, bedensel ve davranışsal olarak tepkilerini düzenlemesi hususunda uyarıcı rol üstlenir. Böylelikle birey, bu tarz sosyal ortamlardan ve faaliyetlerden, kendini korumak için uzak kalmayı tasarlar (Türkçapar, 1999).

### **c. Davranışçı Yaklaşım**

Davranışçı yaklaşım, sosyal anksiyeteyi, öğrenilmiş davranışların bir sonucu olarak yorumlamaktadır. Bu görüşü ise üç temel alanda ele alır: ‘doğrudan koşullanma’, ‘gözlemsel öğrenme’ ve ‘bilgi aktarımı’. Doğrudan koşullanma yolu, bireyin, sosyal ortamda doğrudan yaşadığı travmatik süreçle ilgilidir. Bu süreç bireyin doğrudan sosyal anksiyeteyi geliştirmesine neden olmaktadır. Yapılan incelemeler, sosyal anksiyete bozukluğuna sahip bireylerin %50’ den daha fazlasının anksiyete gelişim süreçlerinin doğrudan koşullanma olduğunu söylemektedir. Gözlemsel öğrenmede ise birey, bu travmatik süreci yaşayan bireyleri gözlemleyerek, onların yerine kendisini koyarak ve bunun kendisi için ne kadar endişe verebileceğini düşünerek, anksiyeteyi geliştirmektedir. Bu bireyler, çevresindeki sosyal anksiyete sahibi bireyleri gözlemleyerek, kendilerinde bu sürecin gelişmesine neden olurlar. Bilgi aktarımı, bireyin etrafındaki insanların tutumuyla, yani sözel veya sözel olmayan davranış, hareket, ifadelerle; sosyal ortamın ne kadar rencide edici bir yer olabileceğini kanıksamasıyla ortaya çıkmaktadır (Türkçapar, 1999).

Sosyal anksiyete bozukluğuna sahip olan bireylerin çoğu, sosyal çevreleri tarafından küçük düşürülmeleri sonucunda sosyal kaygı sahibi olmaktadır. Ayrıca bu durum var olan sosyal kaygının, daha yüksek seviyelere ulaşmasına neden olmaktadır. Sosyal yaşantıdaki negatif durumlar, topluluk içerisinde, özellikle halkın bulunduğu, tüm gözlerin kendisinin üzerinde olduğu yerlerde meydana gelirse, sosyal kaygı boyutu daha da yükselmekte ve sosyal anksiyete bozukluğu daha da hızlı gelişmektedir (Öztürk, 2014).

Çocuklukta meydana gelen davranışsal tutukluğun, hem çocuklukta hem de yetişkinlikte meydana gelen anksiyete bozukluklarının temelini oluşturduğunu söyleyen çalışmalar mevcuttur. Çocukluk çağlarında sosyal anksiyete bozukluğu

tanısı almış bireylerin %61'inin, erişkinlikte de sosyal anksiyete bozukluğu tanısı aldığına dair gözlemler mevcuttur. Ayrıca çocuklukta aşırı anksiyete bozukluğu almış bireylerin, erişkinlikte %35'inin yaygın anksiyete bozukluğu, %58'inin ise sosyal anksiyete bozukluğu tanısı aldıkları gözlenmiştir (Kılıç, 1999).

#### **d. Kendilik Yaklaşımı**

Bireyler, gündelik sosyal yaşantılarında, çevresindeki insanlar tarafından benimsenmeyi, kabul görmeyi beklerler. Bu durum, bireyin kendilik değerlerini, algılarını olumlu seviyede yükseltmek için önem arz etmektedir. Bu bağlı olarak birey kendisinde var olan bazı özellikleri yansıtmayı, bazılarını ise gün yüzüne çıkarmamayı tercih eder. Çünkü birey, bu özellikleri gün yüzüne çıkarırsa, toplumun, çevrenin kendisini reddedeceğini düşünmektedir. Yansıtmayı seçtiği özellikleri ise genellikle toplum tarafından daha önce kabul görmüş olan özelliklerdir (Leary, 2001).

Bu durum toplumun çoğu kesiminde geçerli bir şekilde süre gelmektedir. Toplumdaki inşaları sevmemiz, onların bizde bıraktıkları izlenimler sonucunda gerçekleşmektedir. Bu durumun yanlışlığı, doğruluğu tartışmaya açıktır fakat insanlar hakkındaki izlenimlerimiz, onlar hakkında temel bir yargı zeminine neden olmaktadır. İzlenimlerimizin bazıları, bireyi sevip onu benimsememize neden olurken, bazı izlenimlerimiz ise onlara eleştirel bir şekilde yaklaşım, onları reddedici tutumumuzla karşı karşıya getirmektedir. Bireyler, söz konusu olan bu durumun farkında oldukları için de, çevresine bıraktığı izlenimlerle çok fazla meşgul olur ve bunun üzerine fazlaca düşünürler. İstedikleri izlenimi, düşlediği izlenimi sergileyemediğini düşündüklerinde ise kendilerini kaygılı hissetmektedirler (Leary, 2001).

Kendilik sunumu modeline göre, birey, kendini değersiz ve reddedilen olarak hissettiği dört sosyal durumla karşı karşıya kalmaktadır. Bunlardan birincisi; bireyin, bir konuda yeterli yetkinliği bulunmadığında kendini değersiz olarak algılamasıdır. İkincisi; bireyin kendi dış görünüşüyle ilgili olarak düşünceleridir. Dış görünüşü iyi olan bireyler, dış görünüşü iyi olmayan bireylere göre daha çok benimsenmektedir. Bu da birey de sosyal çevreye dair kaygılar üretmesine neden olmaktadır. Belirli bir gruba dahil olamayan, grubun gidişatının dışında kalan insanlar kendilerini kabul edilmemiş olarak hissetmektedirler. Bu

durum da üçüncü bir sosyal etken olarak karşımıza çıkmaktadır. Bireyler, grubun misyonunun dışına fazlaca çıktıklarını düşündükleri anda, kendiliklerine dair reddedilici ve değersizleştirilici bir düşünce hissederler. Dördüncü bir mefhum ise insanların, toplum içindeki kibarlık ve nezaketleriyle ilişkilidir. Bireyler, toplum içerisinde nezaketsiz davrandıklarını düşündükleri zaman kendilerini değersiz hissetmektedir. Bu durumda da sosyal etkileşimin bir parçası olamaz ve kendilerini önemsiz hissederler. Bu dört durumun sonucuna baktığımızda, çekici, becerikli ve gruba ayak uyduran ve nazik bireyler, toplumda daha ön planda tutulmak istenen kişiler olmaktadır. Bu çabalar, bireyin kendini topluma kabul ettirmeye çalışma çabalarında ön planda gelmektedir. Eğer birey bunları yapamadığını düşünürse, sosyal anksiyete meydana gelmektedir (Öztürk, 2014).

#### **e. Akılcı-Duygusal Yaklaşım**

Bir diğer adıyla ‘‘Rasyonel-Emotif Yaklaşım’’, Albert Ellis tarafından geliştirilmiş bir kognitif modeldir. Bu modele göre, sosyal anksiyete bozukluğuna sahip olan bireyler, kendilerini iyi bir performans göstermeleri gerektiğini, bu performansı gösterirken herhangi bir rahatsızlık duymamaları gerektiğine inanırlar. Böylece sosyal çevreden gelebilecek tepkiler üzerinde daha yoğunlaşıp, sosyal anksiyeteyi geliştirmektedirler. Sosyal anksiyete bozukluğuna mensup olan bireyler, bu durumu hem çocukluklarında hem de toplum içerisinde kalmak zorunda oldukları durumlardan ötürü geliştirmiştir. Birey, toplum karşısında bir konuşma, bir performans gösterirken burada, irrasyonel bir inanç geliştirir. Kendisine devamlı olarak ‘‘Hiçbir hata yapmamalıyım’’, ‘‘İyi konuşmalıyım ve herhangi bir rahatsızlık belirtisi göstermemeliyim’’, ‘‘Böyle yapmak zorundayım’’, ‘‘Eğer bu şekilde yapamazsam, toplum tarafından dışlanır, rezil ve rencide bir konuma düşerim’’ telkinlerinde bulunur. Bu durumda bireyler, kendilerini toplum karşısında iyi bir konumda, onların deyimiyle yeterli bir konuma hissedemezlerse; toplum tarafından dışlanacakları düşüncesine bürünürler (Türkçapar, 1999).

### **6. Sosyal Anksiyete Bozukluğu’nun Etiyolojisi**

Sosyal anksiyete bozukluğuna dair yapılan çalışmalarda, diğer bozukluklarda olduğu gibi kalıtsal bir faktörün de olduğu gözlenmiştir. Konuyla ilgili çalışmalar ele alındığında, Kendler ve arkadaşlarının (1992) yapmış olduğu

araştırmalarda 200'den fazla tek yumurta ve çift yumurta ikizlerinin kalıtsal faktörlerden ve çevresel faktörlerden etkilendiğini ve geliştiğini öne sürmüştür. Kalıtsal faktörlerin oranı %21 olarak bulunmuştur. Sosyal anksiyete bozukluğunun gelişimi, genetik ve çevresel olarak yüksek düzeylere çıkmaktadır. Sosyal anksiyeteye sahip bireylerin, nörolojik bulguları incelendiği takdirde, kaygıya neden olan durumlar üzerinden, sol amigdolooid-hipokompal, sol-inferrior korteks ve sağ dorsolateral prefrontal kortekste kan akışında akım artışları saptanmıştır. Bunun yanı sıra sol temporal bölgede ise kan basıncı düşüklüğü gözlenmiştir (Kahyaoğlu, 2021).

Ailesel faktörler, sosyal anksiyete bozukluğunun gelişiminde önemli rol oynamaktadır. Çocuğun, ailesinden herhangi birinin sosyal anksiyete bozukluğuna sahip olması, çocuğun sosyal anksiyete geliştirmesi riskini arttırdığıyla doğru orantılıdır (Kahyaoğlu, 2021).

Sosyal anksiyete bozukluğuna sahip bireylerin, akrabalarında, kontrol grubuna oranla 2.5 kat daha fazla sosyal anksiyete gözlenmiştir. Manuzza ve arkadaşları (1995), yaygın ve yaygın olmayan sosyal fobinin, ailesel geçişini araştırdıkları bir çalışmalarında, yaygın sosyal fobisi olan bireylerin, akrabalarında, sosyal fobinin mevcut olma olasılığı oranının (%16), yaygın olmayan sosyal fobiden (%6) daha yüksek düzeyde anlamlı ilişkisi olduğunu saptamışlardır (Dilbaz, 2000).

Sosyal anksiyete bozukluğunun etiyolojisine dair yapılan bir diğer çalışmanın konusu da çocukluk çağı yaşantılarıdır. Birey, çocukluk çağında, ailesinden daha fazla söz hakkı bulabiliyorsa, aile bireyleriyle etkileşimi daha yüksek seviyedeyse sosyal anksiyete gelişme riski daha düşük düzeyde olacaktır. Bunun yanı sıra, ilkokul çağlarında, öğretmenin çocuğu, sınıf önünde rencide edici hareketlerden kaçınması, çocuğu teşvik edici, çocuğun güvenini destekleyen, performansının gelişimine katkıda bulunan ve öğretmenin çocuğu sınıf tahtası gibi göz önünde bulunan bir konuma getirmesinin ardından, çocuğa destek olması, sosyal anksiyete gelişme riskini daha aza indirmektedir (Tivriz, 2020).



## 7. Sosyal Anksiyete Bozukluğu'nun Epidemiyolojisi

Sosyal anksiyete bozukluğunun başlangıç yaşı 13 ile 24 yaş arasında değişim göstermektedir. Sosyal anksiyete bozukluğuna mensup bazı bireylerin, bu fobik durumun hayat boyu sürdüğünü bildirmeleriyle ilişkili olarak, sosyal anksiyete bozukluğunun başlangıç yaşına dair veriler kesinlik içermemektedir. Sosyal anksiyetenin yaygın olmayan tipinde 22.6, çekingen kişilik bozukluğunun eşlik ettiği yaygın tip sosyal anksiyetede 16.0, çekingen kişilik bozukluğunun eşlik etmediği yaygın tip sosyal anksiyetede 10.9 yaşlarının, başlangıç yaşı olduğu belirtilmiştir. Herhangi bir klinik gözleme veya bir kuruluşa, sosyal anksiyete başvuruları ise genellikle hastalığın başlangıcından 15-20 sene sonra, sıklıkla 30'lu yaşlarda olduğu gözlenmiştir. Sosyal anksiyete bozukluğuna sahip bireylerin, bu duruma ilişkin başvurularının bu derecede geç olmasının sebepleri ise, sosyal fobinin tedavi edilemeyeceğine yönelik inançları ve bunu kişilik özellikleri olarak görmesiyle açıklanmaktadır (Dilbaz, 1997).

Judd (1994)'n çalışmalarına göre, epidemiyolojik veriler; sosyal anksiyetenin başlangıç yaşının, 13-18 aralığında olduğunu; 25 yaşından sonra ise görülme sıklığının azaldığını göstermiştir (Kahyaoğlu, 2021).

Amerika Birleşik Devletleri'nde yapılan bir çalışmada, sosyal anksiyete bozukluğunun, yaşam boyu yaygınlığının %13.3 olduğu saptanmıştır. Sosyal fobi; alkol problemleri ve depresif patolojilerden sonra en sık rastlanan üçüncü psikiyatrik bozukluk olduğu belirtilmiştir (Magee ve ark., 1996).

İzgi ve arkadaşlarının (2000), yaptığı bir çalışmada ise Türkiye'de, sosyal anksiyete bozukluklarının hayat boyu yaygınlık oranlarının %9.6 olduğu saptanmıştır. Bir başka Türkiye rnekleminde ise bu oran %21.7 olarak belirlenmiştir (Balcı, 2021).

Yapılan bir diğer araştırma ise sosyal anksiyetenin gelişiminde; sosyal ve ekonomik seviyenin düşük olması, gelir dağılımının eşit olmaması, romantik ilişkiler yaşamakta başarısız olmak, evli olmamak, travmatik faktörler ve sosyal ilişkilerdeki yetersizlikler önemli rol oynamaktadır (Wittchen ve Fehm, 2001).

## C. Yalnızlık

### 1. Yalnızlık Kavramı ve Tanımı

Yalnızlık, insan tarihinin en eski kavramlarından biridir. Şiirlere, şairlere, şarkılara, türkülere, edebiyattan, sinemaya, bilimden, sanata her alanda kendine bir yer edinmiştir yalnızlık.

Üzerinde durulmuş bunca sanat dalında, kendinden bir parça bulmaktadır insan. Özellikle kendisini ‘yalnız’ hissediyorsa; yahut kendisini yalnız hissetmekten korkuyorsa.

Türk Dil Kurumu (2011)’nin tanımına göre yalnızlık; ıssızlık, tenhalık, kimsenin bulunmaması hali, kimsesizlik olarak tanımlanmaktadır.

Yalnızlık, birçok farklı kavramdan, birçok farklı görüşten beslenmektedir. Bu sebepten ötürü yalnızlığın net bir kavramı yoktur. Kültürel bir çeşitlilik barındırmasından da kaynaklı, kişiye özel bir deneyim olması, yalnızlığın net bir tanımının yapılamamasına neden olmaktadır. Doğu literatüründe yalnızlık; içe dönüşü ve benliğin keşfini temsil etmekteyken, batı kültüründe yalnızlık; sosyal izolasyonu ve reddedilmenin doğurduğu tenhalığı temsil etmektedir (Ateş, 2020).

Sosyal ilişkilerin önemliliğinden birçok çalışmada bahsedilmektedir. Bireyin, çevresindeki insanlarla, birlikte sosyal paylaşımlar yapması bir ihtiyaçtır. Günümüzde, bu ihtiyaç daha da zorlu bir hal almış ve giderek sorunlar meydana gelmiştir. Bu yüzden yalnızlık mefhumu ve sosyal ilişkilerin zorundallığı konusu gün geçtikçe daha da önem kazanmıştır (Kulaksızoğlu, 2001).

Yalnızlık gayet tabii bir şekilde yaşamın bir parçası olarak değerlendirilmektedir. Fakat bu kavram bir hayli öznel bir kavram olduğu için, bireylerin, yalnızlık kavramını algılama biçimleri farklıdır. Bazı bireyler, yalnız olmaya daha yatkın bir karaktere sahipken, bazı bireyler daha sıkı sosyal ilişkiler edinerek, yalnız kalmak durumuyla karşı karşıya kalmamaktadır (Yaşar, 2007).

Bir başka tanıma göre ise yalnızlık; bireyin, kendisini tek kaldığını hissetmesi, gagesiz bir yaşam sürdürdüğünü düşünmesi, terk edilme ve reddedilme durumlarıyla ilintili olarak bir boşluk hissiyatı yaşaması duygularıyla karakterizedir. Yalnızlık, bireye, sıkıntı ve stres getiren, acı veren, psikolojik bir tehlike olmaktadır (Dikmen, 2019).

Tek başına kalma, ek başına olmayı isteme, bilinçli izolasyon ile, yalnızlık kavramı sıklıkla karıştırılmaktadır. Bu iki durum aynı anlama gelmemektedir. Tek başına kalma durumu, bireyin kendi seçimi ve kendi isteğine bağlı bir şekilde gerçekleşirken; yalnızlık, olumsuz duyguların eşlik ettiği, istenmeyen, istenç dışı bir durumdur. Bununla birlikte birey, kendini kalabalık bir ortamda da yalnız hissedebilir. Bir başka şekilde de تنها bir ortamda iken kendisini yalnız hissetmeyebilir. Bu iki durumun birbirine karıştırılmaması önem taşımaktadır (Yılmaz ve Altınok, 2009).

Yalnızlık, bireyin hayatına doğrudan ve yaşamındaki alanları ağır bir şekilde etkilediğinde patolojik bir boyut almaktadır. Klein'a göre patolojik yalnızlık; insanın daha önce sevdiği ve sevildiğini bildiği ortamlarda bile içsel olarak yalnız hissetme durumudur. Bireyin, içsel olarak arzuladığı fakat ulaşamadığı bir durumun imkansızlığı, içsel yalnızlık olarak tanımlanmaktadır (Topçu, 2020).

Young (1982), yalnızlığın süresine dair yaptığı çalışmalarda üç tip yalnızlıktan söz etmiştir. Belirli bir ana özel ve anlık bir durum olarak beliren yalnızlığı "geçici yalnızlık" olarak; süregelen zamanda sosyal ilişkilerinden doyum sağlayan bir bireyin, bir değişikliğe bağlı olarak artık sosyal ilişkilerinden doyum sağlayamamasını "geçiş yalnızlığı" olarak; bireyin, uzun süreler boyunca sosyal ilişkilerinden doyum alamamasını ise "kronik yalnızlık" olarak tanımlamıştır (Buluş, 1997).

## **2. Yalnızlık Kavramına Kuramsal Yaklaşımlar**

### **a. Psikanalitik Yaklaşım**

Freud, yalnızlığı, bebeklik ve çocukluk çağından itibaren gelişen bir olgu olarak tanımlamıştır. Freud'a göre yalnızlık; bebeğin temel güven duygusunu kazandığı oral döneme kadar uzanmaktadır. Oral dönemde fiksasyon yaşayan bebek, bakımvereniyle temel güven ilişkileri kuramaz ve bu durum gelecek yaşantısındaki sosyal ilişkilerine yansır. Böylelikle, gelecek yaşantısında da sağlam sosyal ilişkiler kuramamasından ötürü yalnızlık yaşayabilir (Geçtan, 2010).

Erikson, 18-35 yaş genç yetişkinlik döneminin öneminden bahsetmektedir. Bu dönemde başarılı sosyal ilişkiler kuramayan birey, daha sonraki sosyal

yaşantısında kendisini soyutlanmış ve reddedilmiş bir birey olarak hissedebilir (Corey, 2008).

Bir diğer psikanalitik kuramcı olan Sullivan (1953), yalnızlığı, bireylerin temel ihtiyaçlarından bir tanesi olan yakınlık kurma ihtiyacının, giderilmemesi sonucu ortaya çıkan huzursuz edici bir durum olarak tanımlar. Yanı sıra bu durumu bebeklik çağında, bebeğin bakımvereni ile olan ilişkisine kadar dayandığından bahseder (Galioğlu, 2014).

Psikanalitik kurama göre yalnızlık, bireyin kendi ego idealiyle arasında sıkışıp kalma durumudur. Birey, kendi egosunu koruma içgüdüleriyle, etrafından kendisini soyutlamaktadır ve böylece yalnızlık durumuyla baş başa kalmaktadır (Topçu, 2020).

Horney, yalnızlığın iki türünün olduğunu söylemektedir. Bunlardan bir tanesi normal yalnızlık, diğeri ise nevrotik yalnızlıktır. Normal yalnızlıkta birey, bilinçli bir şekilde kendisini sosyal çevresinden soyutlamaktadır ve bunu yaparken usa uygun bir şekilde yapmaktadır. Nevrotik yalnızlıkta ise birey, çevresiyle iletişim, etkileşim kurmaktan çekinmekte ve sağlıklı ilişkiler kuramamaktadır. Birey, bu durumun sonucunda huzursuzluk hissetmektedir (Şeker, 2021).

## **b. Varoluşçu Yaklaşım**

Varoluşçu yaklaşıma göre, insan doğası yalnızlık üzerine kurulmuştur. Böylelikle, insan doğası gereği yalnız bir varlıktır. Fakat yalnızlık, olumsuz bir durum olarak değil, insanı geliştiren, kriz anlarında gelişimini destekleyen bir durum olarak ele alınmıştır. İnsan yaşamında ölüm ne kadar kabul edilmesi gereken bir kavramsa, sorumluluklar ne kadar benimsenmesi gereken bir kavramsa yalnızlık da bir o kadar farkında olunması gereken bir kavramdır. Tillich (1980), insanın bu yalnızlığının farkında olması gerektiğini savunur ve bireyin özgürlüğünün ancak bu farkındalıklarla sağlanabileceğini söylemektedir (Galioğlu, 2014).

Varoluşçular, yalnızlık durumunda bireyin kendisine daha fazla odaklanması, daha fazla üretmesi, daha yaratıcı olması ve kendine dair farkındalığın daha yükselmesi durumunun oluştuğunu düşündükleri için; yalnızlığın acı verici, rahatsız edici bir durum olarak değil aksine bireyin

kendisini geliştirebileceği yegâne durumlardan bir tanesi olduğunu söylemektedir (Şeker, 2021).

### **c. Bilişsel Yaklaşım**

Peplau ve Pearlman (1982), yalnızlık kavramının, bilişsel yaklaşımdaki en önemli temsilcilerindendir. Onlara göre, bireyin sosyal çevresiyle kurduğu ilişkilerin, ne şekilde algılandığı ve ne bağlamda yorumlandığıyla ilgili ve ayrıca algıların, bireyde ne derece doyum sağladığıyla ilgili durumlar bize yalnızlığın bilişsel süreçlerde ortaya çıkışıyla ilgili ipuçları vermektedir. Yalnızlık durumunun giderilmesi, ussal olmayan düşüncelerin bırakılmasıyla ve yerine daha mantıklı düşüncelerin getirilmesiyle sağlanabilir.

Birey, sosyal çevresiyle kurduğu ilişkiler sonucunda yeterli doyum alamazsa, ortaya çıkan anlaşılama hissi, bireyin akılcı olmayan düşüncelerle karşı karşıya kalmasına ve böylelikle yalnızlık anlamlandırması yapmasına neden olmaktadır. Bu sebepten, bireyin sosyal ilişkilerini anlamlandırmasındaki bilişsel süreçler, yalnızlık kavramının ortaya çıkmasında önemli bir rol oynamaktadır (Kozaklı, 2006).

### **d. Davranıcı Yaklaşım**

Yalnızlığın gelişime dair bu us aykırı bilişsel düşünceler, Young (1982)'un perspektifinden on iki adet otomatik düşünce üzerinden ele alınmıştır. Bunlar; benlik algısının düşüklüğü, yalnız olma hissini mutsuzluk sağlaması, sosyal fobi, güvensizlik, sosyal bağlamda uyumsuz olma, sınırlama, partner seçiminde problemler, cinsel anksiyete, yakınlığın reddi, romantik aktarıma karşı telaş, pasiflik ve gerçekdışı beklentilerdir (Aslan, 2020).

Bireyin, yaratmış olduğu bu uyumsuz şemalar neticesinde, birey kendine ve çevresine dair yoğun kaygı ve endişe duyarak, sosyal ilişkilerinde zorlanmalar ve kopmalar yaşar. Bu nedenle de birey yalnızlığı deneyimlemeye başlar (Galioğlu, 2014).

## **3. Yalnızlığın Türleri**

### **a. Derin Yalnızlık**

Yalnızlık türlerinden biri olan derin yalnızlık; özellikleri gereği, dikkat edilmesi ve üzerine danışma alınması gereken bir yalnızlıktır. Bu yalnızlık türüne

sahip olan bireylerin; depresyon atakları, yoğun stres, kaygı bozuklukları gibi patolojik durumlarla karşılaşmaları söz konusudur. Derin yalnızlıkta birey, etrafındaki gelişen olaylardan keyif alamamaktadır (Topçu, 2020).

Bu yalnızlık türünde, her ne kadar fakında olunmasa da bireyin yaşadığı derin ve içten gelen bir acısı vardır. Derin yalnızlıkta, intihar riski bulunmaktadır ve ağır depresif atakların eşlik etmesi beklenmektedir. Bu sebep dolayısıyla bireyin doğrudan bir destek alması gerekmektedir (Dikmen, 2019).

#### **b. Sosyal Durum Yalnızlığı**

Bireyin, sosyal ilişkileri içerisinde gerek duyduğu, ihtiyaç olarak benimsediği bir sosyal ilişkisinin olmaması sosyal durum yalnızlığıyla açıklanabilir. Birey, bir topluluktan, bir kültürden, bir gruptan uzaklaşmıştır (Doğan ve Karakuş, 2016).

#### **c. Duygusal Yalnızlık**

İnsanlar, doğası itibariyle sevme-sevilme ihtiyacı olan varlıklardır. Duygusal yalnızlık, kişinin sosyal etkileşimde bulunduğu çevresine dair beklentilerinin doyurulmaması ile ortaya çıkmaktadır. Birey, duygusal bir yatırımda bulunduğu çevresinden, aynı şekilde bir geri yanıt beklemekte; bu beklenti karşılanmadığında ise duygusal yalnızlık ortaya çıkmaktadır. Bu beklentinin karşılanmaması nihayetinde ortaya çıkan duygusal yalnızlık, bireyin içsel süreçlerini sekteye uğratır ve bireye zarar verir (Topçu, 2020).

#### **d. Triad Yalnızlığı**

Triad yalnızlığı, bireyin depresyon ataklarıyla seyreden, korku ve anksiyete durumunun eşlik ettiği bir yalnızlık türüdür (Aykan ve ark., 2019). Triad yalnızlığında, birey, bu komplikasyonlar sebebiyle ussal düşünmeden uzaklaşmakta ve kendi adına işleri daha da zor bir hale getirmektedir. Bu mantıksal düşünceden uzaklaşılması durumu, bireyi yalnızlığa sevkeder. Bu tür yalnızlık durumunda, bireyin mutlaka bir uzman desteği alması gerekmektedir (Topçu, 2020).

#### **e. Gizli Yalnızlık**

Bu yalnızlık türünde, bireyler genellikle içsel bir sürecin tesiri olarak yalnızlığı deneyimlemektedir. Birey, problemleri kendi içinde yaşar, çevresine

herhangi bir problemi olmayan biri görüntüsünü çizer. Fakat içinde büyük üzüntüler yaşar ve bunun sonucunda yalnızlıkla karşı karşıya gelir. Bu bireyler, problemlerini paylaşmayan bireyler oldukları için genellikle, katı sınırlara ve tutuculuklara sahiptir (Yalçın, 2015).

Bu tür yalnızlığa sahip bireyler, genellikle sessiz kaldıkları ve probleme dair görüntü vermedikleri için, çevresinden herhangi bir dönüt alamaz ve yalnızlığı giderek daha da ciddi bir boyut halini kazanır (Topçu, 2020).

#### **4. Yalnızlığın Sonuçları**

İnsanların, toplumdan soyutlanmasına, diğer bireylerle bağlantısını kesip, bir başınalık duygusuna ve akabinde psikolojik zorlanmalara neden olan bir durumdur yalnızlık. Yalnızlıkta birey, üzüntü hissi, duygulanımda zorlantılar, sosyal çevreye ve kendine dair öfke, kaygı hisleri taşımaktadır. Yalnızlığın, genellikle bireyin ilerleyen yaşlarında ortaya çıktığı düşünülmektedir; fakat yapılan çalışmalara göre yalnızlık, ergenler ve genç yetişkinlerde daha çok ortaya çıkmaktadır (Çeçen, 2008).

Yalnızlık, sosyal yaşamaya, topluluk halinde yaşamaya alışan bireylerin, toplulukla artık anlaşamadığını anladığı veya algıladığı zaman ortaya çıkmaya başlar. Yalnızlık, bir bataklık gibidir. Birey, ne kadar bu bataklıktan kurtulmaya çalışsa da daha fazla içine batabilir. Bu bağlamda birey, yalnızlıktan kurtulma yollarını yapay bir biçimde seçerse, sosyal ilişkileri o derece zorlanır ve daha çok kesilir. Yalnız olan birey, yaşamı bayağı ve heyecansız olarak görmeye başlar. Bu durum ise, sosyal beklentileri olan bireyin artık beklentisiz bir bireye ve boşluk yaşayan bir bireye dönüşmesine neden olmaktadır (Yaşar, 2007).

Birey yalnızlık durumuna düştüğünde ve giderek daha da yalnız hissetmeye başladığında; sigara, alkol, çeşitli bağımlılık yaratıcı maddeler, uyuşturucu gibi maddelere bağımlılık geliştirme potansiyeli de artmaktadır (Mert ve Özdemir, 2018).

Marano'ya (2003) göre, yalnızlığın sebep olduğu bazı durumlar aşağıdaki şekilde görülmektedir:

- Yalnız olan bireylerin, yaş aralıklarına bakılmaksızın, depresyon, intihar ve obezite gibi hem psikolojik hem de fizyolojik sağlıklarında problemler olduğu görülmektedir.
- Yalnız olan ve olmayan birey arasında, benzer bir stres seviyesi yaşandığında; yalnız olan bireyin algıladığı stres düzeyi daha yüksektir.
- Sosyal çevrelerindeki etkileşim oranının başarısızlığı ve bu iletişim kaynaklı stres seviyeleri, yalnız olan bireylerde daha yüksek seviyededir.
- Yalnızlık, yalnızca psikolojik değil; fizyolojik etkilere de neden olmaktadır. Kan basıncı seviyeleri, kalp-damar rahatsızlıkları, stres hormonları yüksek seviyededir. Böylelikle de dolaşım sistemlerinde sorunlar belirmektedir.
- Yalnızlık yaşayan bireylerin, depresif sonuçlarla birlikte uyku kalitelerinde de önemli oranda azalmalar görülmektedir. Uyku, bireyin psikolojik ve fizyolojik iyi oluşuna doğrudan katkıda bulunmaktadır. Bu bireylerde ise bu iyi oluş, gerçekleşmemekte veya az bir seviyede gerçekleşmektedir (akt., Ateş, 2020).

Yapılan çalışmalar incelendiğinde, bireyin yalnızlık düzeyinin yüksek olması; bireyin mutluluğu ile, benlik saygısı ile, bireyin çevresiyle olan ilişkilerinin doyuruculuğu ile, iletişim çabaları ve iletişim tutumları ile, genel yaşam doyumu ve memnuniyeti ile ve dindarlık ile aralarında olumsuz ilişkiler olduğu görülmektedir (Ateş, 2020).

Bu durumların yanı sıra, yalnızlık deneyimi, bireyde her zaman olumsuz ve kötü sonuçlara neden olmayabilir. İnsanlar, bazen belirli olayların ardından; konuşmak için insan arayacağı gibi, yalnız kalmak ve kafa toplamak da isteyebilir. Bazı koşullarda ise birey, içinde bulunduğu toplulukla paylaşımda bulunmak istemez fakat o topluluğa mensup olmak bireyin kaygılarını belirli oranda azaltabilir. Yani yalnızlık, zorunlu bir hal almadıkça ve kişinin isteğine bağlı olarak düzenlenebildikçe olumlu bir seyir halinde olabilir. Bu açıdan bakıldığında bilinçli yalnızlık ve içine düşülmüş yalnızlığın ayırdının iyi yapılması gerekmektedir (Yaşar, 2007).



Birey, içinde yaşadığı topluma ayak uydurması gereği; sosyal bir varlıktır. Bireyin, sosyal iletişimini sağlayamadığı durumlarda yaşamı üzerinde bir güven duygusu eksilmesi olacaktır (Akbaş ve ark., 2020).

#### **D. İlgili Araştırmalar**

Yabancı (2019)'un çalışmasına göre, narsisistik eğilimlerin cinsiyet değişkeni için yapılan analizinde; kız ve erkek öğrencilerin narsisizm seviyeleri arasında anlamlı bir farklılık gözlenilmemiştir. Yapılan literatür taramaları sonucunda genellikle, kadın ve erkek cinsiyetlerinin narsisizm seviyeleri arasında bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Bunun yanı sıra bazı araştırmalar ise narsisizmin kadın cinsiyetine ve erkek cinsiyetine göre farklılık gösterdiği sonucuna varılmıştır (Yabancı, 2019).

Pamukcu (2021)'nin çalışmasına göre, erişkinlerde kırılğan narsisizm düzeyinin yüksek seviyede olması, depresyon eğiliminin yüksekliğiyle doğrudan ilişkilidir.

Ksinan ve Vazsonyi (2016)'nin çalışmasına göre, kırılğan narsisizm düzeyi yüksek olan bireylerin, sosyal platformlarda, diğer insanlarla sosyalleşme istekleri az ve daha kaygılı bir biçimdedir. Bu da kırılğan narsisizm seviyesinin yüksekliğinin, sosyal bir platformda, sosyal etkileşime girme konusunu olumsuz yönde etkilediğini göstermektedir.

Sosyal anksiyete ile kırılğan narsisizm eğilimi yüksek olan bireylerin yaşadıkları spesifik özellikler birçok yazar tarafından ele alınmıştır. Eldoğan ve Tunçel (2017)'nin çalışmasına göre; birey, sosyal anksiyetede de kırılğan narsisizmde de sosyal çevresinden beklediği tepkiyi göremediği zaman, rencide olma korkusu ve utanç eşliğinde sosyallikten kaçınma gibi davranışlar gerçekleştirmektedir.

Schurman (2001) tarafından yürütülen bir çalışmada ise kırılğan narsisizm ve sosyal anksiyete arasında doğrudan ve güçlü bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır (Kahraman ve ark., 2020).

Kırılğan narsisizm, reddedilme duyarlılığına sahip bir kavramdır. Reddedilme duyarlılığının yüksek olduğu bireyler de istenmeyeceklerine dair kaygı taşıdıkları için yalnız kalabilmektedir. Kaygılı bir şekilde reddedilme

beklentisi yaşayan bireylerin de bu beklentinin bir getirisi olarak; gerginlik ve öfkeyle içermesiyle karakterize depresyon ve yalnızlık yaşayabileceklerine dair araştırmalar ortaya konmuştur (Çağlayaner ve Okutkan, 2021).

Eker (2021)' in üniversite öğrencileriyle yaptığı bir çalışmada, öğrencilerin sosyal kaygı düzeyleriyle, yalnızlık düzeyleri arasında pozitif yönlü ve orta düzeyde bir ilişkinin varlığı tespit edilmiştir.

### **III. YÖNTEM**

Araştırmanın, yöntem bölümü beş bölümden oluşmaktadır. Bu bölümler sırasıyla; araştırmanın modeli, örnekleme, veri toplama araçları, verilerin toplama aşamaları ve verilerin istatistiksel analizi şeklindedir.

#### **A. Araştırmanın Modeli**

Yapılmış olan bu çalışmanın amacı; yetişkin bireylerin, kırılğan narsisizm ile sosyal anksiyete ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi şeklinde tasarlanıp; değişkenler arasındaki ilişkinin incelenmesi için ilişkisel tarama metodu tercih edilmiştir.

İlişkisel tarama metodu, iki ve üzeri değişkenin arasındaki, birlikte değişimlerinin mevcudiyetini belirlemeyi amaçlamaktadır. Bu metod, bize iki ve üzeri değişken arasında bir ilişki var olup olmadığını; eğer varsa nasıl var olduğunu saptadığını açıklamaktadır (Karasar, 2011).

#### **B. Örneklem**

Bu araştırmanın örneklemini kolayda örnekleme yöntemi kullanılarak, Türkiye’de yaşamını idame ettiren eden 18-60 yaş arası yetişkin bireyler oluşturmaktadır. Kolayda örnekleme yöntemi herhangi bir kriter gerektirmeyen, hızlı, karmaşık olmayan bir örnekleme yöntemidir (QuestionPro, 2023).

#### **C. Veri Toplama Araçları**

Bu çalışmada, yetişkinlerden istatistiksel veri toplama amacıyla; ‘‘Sosyo-demografik Bilgi Formu’’, ‘‘Kırılğan Narsisizm Ölçeği (Hypersensitive Narcissism Scale)’’, ‘‘Yetişkinler İçin Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği (SELSA-S)’’ ve ‘‘Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği’’ ölçekleri kullanılmıştır.

## **1. Sosyo-demografik Bilgi Formu**

Araştırmaya dahil olan, yetişkin, gönüllü katılımcıların sosyo-demografik verilerini incelemek için cevaplandırılan bir formdur. Sosyo-demografik formun içeriğinde; yaş, cinsiyet, ekonomik gelir, eğitim düzeyi, çalışma durumu, romantik ilişki, yaşanılan alan ve psikiyatrik durumla ilgili sorular mevcuttur. Bu form, araştırmacı tarafından hazırlanmıştır.

## **2. Kırılğan Narsisizm Ölçeği**

Kırılğan Narsisizm Ölçeği, Hendin ve Cheek tarafından 1997 yılında geliştirilmiştir. Bu ölçek narsisizmin, kırılğan ve aşırı duyarlı yönünü ölçmek amacıyla geliştirilmiş bir ölçektir. Ölçeğin orijinal formu 10 maddeden oluşmaktadır ve 5’li Likert Tipi şeklindedir. Hendin ve Cheek tarafından geliştirilen ölçeğin Cronbach alfa değeri .63 olarak bulunmuştur (Hendin ve Cheek, 1997).

Ölçeğin Türkçe’ye geçerlik ve güvenirlik çalışmaları 2015 yılında, Şengül ve arkadaşları, 300 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmada; ölçeğin 8 maddelik formunun, geçerlik ve güvenirlik açısından yeterli olduğunu ortaya koymuştur. Ölçek; 5’li likert tipinde, ‘‘1. Hiç Tanımlamıyor – 2. Yansıtmıyor – 3. Kararsızım - 4. Yansıtıyor – 5. Oldukça Tanımlıyor’’ şeklindedir. Ölçeğin Cronbach alfa değeri .66 olarak bulunmuştur. Yanı sıra narsisizmin, alt boyutundan biri olan kırılğan narsisizmin ölçülmesinde kullanılabilir bir kaynak olduğunu belirtmişlerdir (Şengül ve ark., 2015).

## **3. Yetişkinler İçin Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği (SELSA-S)**

SELSA, DiTomasso ve Spinner (1993, 1997) tarafından, yetişkinlerdeki yalnızlık duygusunu ölçmek amacıyla teorik ve çok boyutlu bir şekilde geliştirilmiştir. SELSA-S ise orijinal SELSA alt ölçeklerinden ‘‘Sosyal yalnızlık’’ ve ‘‘Duygusal yalnızlık’’ alt ölçeklerinden seçilen 15 maddeden oluşmaktadır (DiTomasso, 1997).

SELSA-S ölçeğinin toplam puanını hesaplamak için sosyal ve duygusal yalnızlık sonuçları toplanmalıdır. Böylece genel yalnızlık puanı ortaya çıkmaktadır. Ölçekte 7’li likert tipi seçenek (1. Şiddetle katılmıyorum ve 7.

Şiddetle katılıyorum) mevcuttur. Ölçekten alınacak en düşük puan 15, en yüksek puan ise 105'tir (Akgül, 2020).

Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışmasını Akgül (2020), Çanakkale ilinde yaşayan 18-65 yaş üzeri, 978 birey üzerinde gerçekleştirmiş; bunlardan 873 kişinin verisi istatistiksel olarak analiz edilmiştir. SELSA-S'in toplam Cronbach alfa değeri .83 olarak bulunmuştur. Araştırma sonucundaki bulgulara göre, SELSA-S'in güvenilir sonuçlar ve kararlı ölçümler yapabildiği söylenilebilmektedir (Akgül, 2020).

#### **4. Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği**

Sosyal anksiyete düzeyini ölçmek amacıyla 1987 yılında Liebowitz tarafından geliştirilen "Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği"; 2003 yılında, Soykan, Devrimci-Özgüven ve Gençöz tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçek; korku-anksiyete ve kaçınma olarak iki alt ölçekten oluşmaktadır. Bunun yanı sıra 4'lü likert tipi ve 24 madden oluşmaktadır. Ölçeğin, alt ölçeklerinden alınabilecek puan 0 ile 72 arasında, toplamda ise alınabilecek puan 144'tür. Korku-anksiyete alt ölçeği için Cronbach alfa değeri .96, kaçınma alt ölçeği için .95, toplam değer ise .97 olarak bulunmuştur. Alınan puanın yükselmesi sosyal anksiyetenin şiddetli bir hal aldığı gösterir (Soykan ve ark., 2003).

#### **D. Veri Toplama Aşamaları**

Araştırmamızın veri toplama aşamasında, İstanbul Aydın Üniversitesi etik kurulundan gerekli izinler alınmıştır. Araştırmamızın test ölçekleri, Google Forms üzerinden anket haline getirilmiş ve internet ortamında paylaşılmıştır. Araştırmamızın verileri Haziran 2022 ve Eylül 2022 arasında toplanmıştır. Araştırmamıza katılım gönüllü olup, bir anket yaklaşık 10 dakika sürmüştür. Araştırmamıza 18 ile 60 yaşları arasında, 318 yetişkin gönüllü katılımı gerçekleşmiştir.

#### **E. Verilerin İstatistiksel Analizi**

Yetişkin bireylerde kırılğan narsisizmin, sosyal anksiyete ve yalnızlık düzeyleriyle olan ilişkisini incelemek amacıyla yapılan bu çalışmada, elde edilen verilerin istatistiksel işlemleri Statistical Package for the Social Science (SPSS)

v26 programıyla gerçekleştirilmiştir. Bu bağlamda verilerin analizi ve yorumlanması yapılmıştır.

Öncelikle çalışmanın temel analizlerinden olan normallik analizi ele alınmıştır. Ele alınan değişkenlerin çarpıklık ve basıklık değerleri kontrol edilmiştir. Tabachnik ve Fidell (2013)'ün çalışmasına göre değerlerin +1.5 ve -1.5 aralığında olması normal dağılımın sağlandığını göstermektedir.

Çizelge 1. Kırılgan Narsisizm Ölçeği, Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği ve SELSA-S Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeğine İlişkin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

|  | <b>Çarpıklık</b> | <b>Basıklık</b> |
|--|------------------|-----------------|
| <b>Kırılgan Narsisizm Ölçeği</b>                   | 0.216            | -0.391          |
| <b>Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği</b>           | 0.410            | -0.265          |
| Korku/Anksiyete                                    | 0.500            | -0.279          |
| Kaçınma  | 0.509            | -0.350          |
| <b>SELSA-S Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği</b> | 0.033            | -0.617          |

Yukarıdaki analiz değerleri kontrol edildiğinde değişkenlerin çarpıklık ve basıklık normallik aralığını sağladığı görülmektedir. Kırılgan Narsisizm Ölçeği, Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği, SELSA-S Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeğinin aralarındaki ilişki Pearson Korelasyon Analizi ile ele alınmış ve bulgular ortaya konmuştur. Sosyo-demografik değişkenler ile Kırılgan Narsisizm Ölçeği, Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği, SELSA-S Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği arasında anlamlı bir fark tespitinde ise iki gruba ayrılmış değişkenler için Bağımsız Örneklem T-testi, ikiden fazla gruba ayrılmış değişkenler için ise Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmış ve bulgular ortaya konmuştur. Çalışmamızın genelinde referans alınacak p değeri 0.05 ve güven aralığı ise %95'tir.

## IV. BULGULAR

Araştırmamızın bu bölümünde yetişkin bireylerin, kırılğan narsisizmi ile sosyal anksiyete ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin analizi, değerlendirmeleri ve yorumlamaları bulunmaktadır.

Bu başlıkta araştırmamıza katılan bireylerin sosyo-demografik verilerine ait değerler Çizelge 2’de ortaya konulmuştur.

Çizelge 2. Katılımcıların Demografik Özellikleri

|                          |                                   | <i>n</i> | %    |
|--------------------------|-----------------------------------|----------|------|
| <b>Cinsiyet</b>          | Kadın                             | 216      | 67.9 |
|                          | Erkek                             | 102      | 32.1 |
|                          | Toplam                            | 318      | 100  |
| <b>Yaş</b>               | 18-25 yaş                         | 123      | 38.7 |
|                          | 25-40 yaş                         | 162      | 50.9 |
|                          | 40-60 yaş                         | 33       | 10.4 |
|                          | Toplam                            | 318      | 100  |
| <b>Öğrenim Düzeyi</b>    | İlköğretim/Lise                   | 30       | 9.4  |
|                          | Önlisans                          | 26       | 8.2  |
|                          | Lisans                            | 138      | 43.4 |
|                          | Lisansüstü(Yüksek Lisans/Doktora) | 124      | 39   |
|                          | Toplam                            | 318      | 100  |
| <b>Çalışma Durumunuz</b> | Çalışıyorum                       | 196      | 61.6 |
|                          | Çalışmıyorum                      | 122      | 38.4 |
|                          | Toplam                            | 318      | 100  |
| <b>Gelir Durumunuz</b>   | Düşük                             | 61       | 19.2 |
|                          | Orta                              | 230      | 72.3 |
|                          | Yüksek                            | 27       | 8.5  |
|                          | Toplam                            | 318      | 100  |
| <b>Medeni Haliniz</b>    | Bekar                             | 239      | 75.2 |
|                          | Evli                              | 79       | 24.8 |
|                          | Toplam                            | 318      | 100  |
| <b>Romantik İlişki</b>   | İlişkisi Var                      | 158      | 49.7 |
|                          | İlişkisi Yok                      | 160      | 50.3 |
|                          | Toplam                            | 318      | 100  |

Çizelge 2. (devamı) Katılımcıların Demografik Özellikleri

|                         |   | <i>n</i> | %    |
|-------------------------|---|----------|------|
| <b>Kiminle</b>          | Yalnız                                      | 57       | 17.9 |
| <b>Yaşıyorsunuz?</b>    | Ailemle ve Akrabalarımle                    | 213      | 67   |
|                         | Partnerimle                                 | 23       | 7.2  |
|                         | Arkadaşımle                                 | 25       | 7.9  |
|                         | Toplam                                      | 318      | 100  |
| <b>Psikiyatrik</b>      | Evet  | 30       | 9.4  |
| <b>Tanınız Var mı?</b>  | Hayır                                       | 288      | 90.6 |
|                         | Toplam                                      | 318      | 100  |
| <b>Varsa Belirtiniz</b> | Anksiyete Bozukluğu                         | 9        | 2.8  |
|                         | Depresyon                                   | 6        | 1.9  |
|                         | Obsesif Kompulsif Bozukluk                  | 2        | 0.6  |
|                         | Panik Bozukluk                              | 7        | 2.2  |
|                         | Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu | 3        | 0.9  |
|                         | İrritabl Bağırsak Sendromu                  | 1        | 0.3  |
|                         | Yok   | 290      | 91.2 |
|                         | Toplam                                      | 318      | 100  |

Çizelge 2 incelendiği takdirde katılımcıların %67.9'u kadın, %32.1'i erkek olduğu görülmektedir. %38.7'si 18-25 yaş aralığında, 50.9'u 25-40 yaş aralığında, %10.4'ü ise 40-60 yaş aralığındadır. Öğrenim düzeyi incelendiğinde; %9.4'ü ilköğretim ve lise, %8.2'si önlisans, %43.4'ü lisans, %39'u ise lisansüstü (yüksek lisans/doktora) öğrenim düzeyine sahiptir ve bu bireylerin %61.6'sı çalışmakta, %38.4'ü çalışmamaktadır. %19.2'sinin gelir durumu düşük, %72.3'ün gelir durumu orta, %8.5'in ise gelir durumu yüksektir. Araştırmaya katılan bireylerin %75.2'lik kısmı bekar, %24.8 evlidir. %49.7'nin ilişkisi var, %50.3'ün ise ilişkisi yok, %17.9' u yalnız yaşamakta, %67'si ailesi ve akrabalarıyla, %7.2'si partneriyle, %7.9'u arkadaşıyla yaşamaktadır. %90.6'luk kesimin herhangi bir psikiyatrik tanısı mevcut değildir, %9.4'lük kesimin ise psikiyatrik tanısı mevcuttur; bu tanılardan %2.8 anksiyete bozukluğu, %1.9 depresyon, %0.6 obsesif kompulsif bozukluk, %2.2 panik bozukluk, %0.9 dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu, %0.3 ise iritabl bağırsak sendromuna sahiptir.

Bu başlıkta araştırmamıza katılan bireylerin, Kırılgan Narsisizm Ölçeği, SELSA-S Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği, Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği ile alt ölçeklerinden olan Korku/Anksiyete ve Kaçınma ölçeklerine dair verdikleri cevaplardan almış oldukları puanlara ilişkin minimum/maksimum puan



değerleri, standart sapma değerleri ve puan ortalamalarına dair betimsel istatistikleri Çizelge 3'te gösterilmiştir.

Çizelge 3. Kırılgan Narsisizm Ölçeği, SELSA-S Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği, Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği'ne Ait Betimsel İstatistikler

|  | n   | Min | Maks | $\bar{X}$ | Ss.   |
|--|-----|-----|------|-----------|-------|
| <b>Kırılgan Narsisizm Ölçeği</b>                   | 318 | 8   | 40   | 22,17     | 10,08 |
| <b>SELSA-S Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği</b> | 318 | 15  | 105  | 63,33     | 28,27 |
| <b>Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği (Toplam)</b>  | 318 | 0   | 144  | 50,58     | 48,97 |
| Korku/Anksiyete Kaçınma                            | 318 | 0   | 72   | 25,30     | 24,05 |
|  | 318 | 0   | 72   | 25,38     | 24,92 |

Yukarıdaki tabloyu incelediğimizde, katılımcıların Kırılgan Narsisizm Ölçeği'ne verdiği cevaplardan minimum 8 puan, maksimum 40 puan alabileceği görülmektedir. Bunun yanı sıra ise katılımcıların puan ortalamaları ( $\bar{X}$ ) 22,17, standart sapma değeri ise 10,08 olarak tespit edilmiştir.

Katılımcılara uygulanan SELSA-S Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği'nin minimum puanı 15, maksimum puanı ise 105'tir. Katılımcıların aldıkları ortalama puan ( $\bar{X}$ ) 63,33, standart sapma değeri (Ss.) ise 28,27'dir.

Katılımcıların, uygulanan Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği'nde alabilecekleri minimum puan 0, maksimum puan ise 144'tür. Katılımcıların verdikleri cevaplara göre toplamda aldıkları puanın ortalaması ( $\bar{X}$ ) 50,58, standart sapma değeri (Ss.) ise 48,97'dir.

Liebowitz Sosyal Anksiyete ölçeğinin alt ölçeği olan Korku/Anksiyete alt ölçeğine bakıldığında; alınabilecek minimum puan 0, maksimum puan 72'dir. Alınan puanın ortalaması ( $\bar{X}$ ) ise 25,30, standart sapma değeri (Ss.) ise 24,05'dir.

Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği'nin bir diğer alt ölçeği olan Kaçınma alt ölçeği incelendiğinde; alınabilecek minimum puan 0, maksimum puan 72'dir. Alınan puan ortalaması ( $\bar{X}$ ) 25,38'dir, standart sapma değeri (Ss.) ise 24,92'dir.

Çizelge 4. Kırılğan Narsisizm Ölçeği, Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği, SELSA-S Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği Arasındaki İlişkiye Ait Bulgular

|                                     | 1      | 2      | 3      | 4      | 5 |
|-------------------------------------|--------|--------|--------|--------|---|
| 1-Kırılğan Narsisizm Ölçeği         | 1      |        |        |        |   |
| 2-Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği | .375** | 1      |        |        |   |
| 3-Korku/Anksiyete                   | .422** | .910** | 1      |        |   |
| 4-Kaçınma                           | .271** | .923** | .681** | 1      |   |
| 5-SELSA-S Yalnızlık Ölçeği          | .273** | .180** | .181** | .150** | 1 |

*\*\*p<0.01 ve \*p<0.05 aralığındadır. Pearson Korelasyon Analizi*

Literatürde yer alan Tavşancıl (2006)'ın çalışmasına göre; (.00-.30) zayıf, (.31-.49) orta, (.50-.69) güçlü, (.70-.100) çok güçlü olarak yorumlanmaktadır. Bu kaynağın referans alınmasına göre:

Kırılğan Narsisizm Ölçeği ile Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği arasında ( $r=.375$ ,  $p<0.01$ ) orta düzeyde ve pozitif ilişki bulunduğu görülmektedir.

Kırılğan Narsisizm Ölçeği ile Korku/Anksiyete Alt Ölçeği arasında ( $r=.422$ ,  $p<0.01$ ) orta düzeyde ve pozitif ilişki bulunmaktadır.

Kırılğan Narsisizm Ölçeği ile Kaçınma Alt Ölçeği arasında ( $r=.271$ ,  $p<0.01$ ) zayıf düzey ve pozitif ilişki bulunmaktadır.

Kırılğan Narsisizm Ölçeği ile SELSA-S Yalnızlık Ölçeği arasında ( $r=.273$ ,  $p<0.01$ ) zayıf düzey ve pozitif ilişki bulunmaktadır.

Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği ile SELSA-S Yalnızlık Ölçeği arasında ( $r=.180$ ,  $p<0.01$ ) zayıf düzeyde ve pozitif ilişki bulunmaktadır.

Korku/Anksiyete Alt Ölçeği ile SELSA-S Yalnızlık Ölçeği arasında ( $r=.181$ ,  $p<0.01$ ) zayıf düzeyde ve pozitif ilişki bulunmaktadır.

Kaçınma Alt Ölçeği ile SELSA-S Yalnızlık Ölçeği arasında ( $r=.150$ ,  $p<0.01$ ) zayıf düzey ve pozitif ilişki bulunmaktadır.

Çizelge 5. Cinsiyet Değişkenine Göre Kırılğan Narsisizm Ölçeği, Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği, SELSA-S Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeğine Dair Bulgular

|  |       | n   | $\bar{X}$ | Ss.  | t    | Sd. | p    |
|--|-------|-----|-----------|------|------|-----|------|
| <b>Kırılğan Narsisizm Ölçeği</b>         | Erkek | 102 | 2.86      | .823 | 1.68 | 316 | .094 |
|  | Kadın | 216 | 2.72      | .647 |      |     |      |
| <b>Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği</b> | Erkek | 102 | 1.13      | .656 | 1.46 | 316 | .145 |
|  | Kadın | 216 | 1.02      | .637 |      |     |      |
| <b>Korku/Anksiyete</b>                   | Erkek | 102 | 1.10      | .707 | 0.87 | 316 | .384 |
|  | Kadın | 216 | 1.03      | .661 |      |     |      |
| <b>Kaçınma</b>                           | Erkek | 102 | 1.16      | .763 | 1.77 | 316 | .077 |
|  | Kadın | 216 | 1.00      | .710 |      |     |      |
| <b>SELSA-S Yalnızlık Ölçeği</b>          | Erkek | 102 | 3.20      | 1.08 | 1.40 | 316 | .161 |
|  | Kadın | 216 | 3.01      | 1.10 |      |     |      |

\* $p < 0.05$  Kullanılan Test: Bağımsız Örneklem T-testi

Çizelge 5'te yer alan bulgular incelendiğinde Kırılğan Narsisizm Ölçeği, Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği, Korku/Anksiyete alt ölçeği, Kaçınma alt ölçeği ve SELSA-S Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği'nin cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir ( $p > 0.05$ ).

Çizelge 6. Çalışma Durumu Değişkenine Göre Kırılğan Narsisizm Ölçeği, Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği, SELSA-S Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeğine İlişkin Bulgular

|  |              | n   | $\bar{X}$ | Ss.  | t     | Sd. | p     |
|--|--------------|-----|-----------|------|-------|-----|-------|
| <b>Kırılğan Narsisizm Ölçeği</b>         | Çalışıyorum  | 196 | 2.78      | .748 | .387  | 316 | .121  |
|  | Çalışmıyorum | 122 | 2.75      | .647 |       |     |       |
| <b>Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği</b> | Çalışıyorum  | 196 | 1.11      | .677 | 1.95  | 316 | .065  |
|  | Çalışmıyorum | 122 | .96       | .580 |       |     |       |
| <b>Korku/Anksiyete</b>                   | Çalışıyorum  | 196 | 1.12      | .720 | 2.12  | 316 | .012* |
|  | Çalışmıyorum | 122 | .95       | .587 |       |     |       |
| <b>Kaçınma</b>                           | Çalışıyorum  | 196 | 1.10      | .763 | 1.48  | 316 | .082  |
|  | Çalışmıyorum | 122 | .98       | .669 |       |     |       |
| <b>SELSA-S Yalnızlık Ölçeği</b>          | Çalışıyorum  | 196 | 3.06      | 1.08 | -.180 | 316 | .877  |
|  | Çalışmıyorum | 122 | 3.08      | 1.12 |       |     |       |

\* $p < 0.05$  Kullanılan Test: Bağımsız Örneklem T-Tesi

Çizelge 6'daki bulgular incelendiğinde, Kırılğan Narsisizm Ölçeği, Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği ve Kaçınma Alt Ölçeği, SELSA-S Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği'nin Çalışma Durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir ( $p>0.05$ ).

Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği'nin, Korku/Anksiyete Alt Ölçeği ( $t(316)=1.48$ ,  $p<0.05$ ), Çalışma Durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Bulunan sonuca göre Çalışan bireylerin, çalışmayan bireylerden puanları daha yüksektir.

Çizelge 7. Kırılğan Narsisizm Ölçeği, Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği, SELSA-S Yalnızlık Ölçeğine Ait Puanların Medeni Durum Değişkenine Göre İncelenmesi

|  |       | n   | $\bar{X}$ | Ss.  | t     | Sd. | p    |
|--|-------|-----|-----------|------|-------|-----|------|
| <b>Kırılğan Narsisizm Ölçeği</b>         | Bekar | 239 | 2.78      | .694 | .426  | 316 | .243 |
|  | Evli  | 79  | 2.74      | .761 |       |     |      |
| <b>Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği</b> | Bekar | 239 | 1.01      | .613 | -2.21 | 316 | .085 |
|  | Evli  | 79  | 1.19      | .718 |       |     |      |
| <b>Korku/Anksiyete</b>                   | Bekar | 239 | 1.02      | .650 | -1.57 | 316 | .124 |
|  | Evli  | 79  | 1.16      | .743 |       |     |      |
| <b>Kaçınma</b>                           | Bekar | 239 | 1.00      | .693 | -2.45 | 316 | .033 |
|  | Evli  | 79  | 1.23      | .810 |       |     |      |
| <b>SELSA-S Yalnızlık Ölçeği</b>          | Bekar | 239 | 3.27      | 1.06 | 5.85  | 316 | .814 |
|  | Evli  | 79  | 2.47      | .990 |       |     |      |

\* $p<0.05$  Kullanılan Test: Bağımsız Örneklem T-Testi

Çizelge 7'ye ait bulgulara göre Kırılğan Narsisizm Ölçeği, Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği, Korku/Anksiyete Alt Ölçeği, SELSA-S Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği Medeni Durum değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ( $p>0.05$ ).

Bulgulara göre Kaçınma alt ölçeği ( $t(316)=-2.45$ ,  $p<0.05$ ), Medeni Durum değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Bulunan sonuca göre Evli bireylerin, bekarlara göre daha yüksek puan aldığı görülmektedir.

Çizelge 8. Kırılğan Narsisizm Ölçeği, Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği, SELSA-S Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeğinin Romantik İlişki Değişkenine göre İncelenmesi

|  |          | n   | $\bar{X}$ | Ss.  | t     | Sd. | p     |
|--|----------|-----|-----------|------|-------|-----|-------|
| <b>Kırılğan Narsisizm Ölçeği</b>         | İlişkisi | 158 | 2.76      | .747 | -.144 | 316 | .125  |
|  | Var      |     |           |      |       |     |       |
|  | İlişkisi | 160 | 2.77      | .674 |       |     |       |
|  | Yok      |     |           |      |       |     |       |
| <b>Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği</b> | İlişkisi | 158 | 1.03      | .659 | -.520 | 316 | .399  |
|  | Var      |     |           |      |       |     |       |
|  | İlişkisi | 160 | 1.07      | .631 |       |     |       |
|  | Yok      |     |           |      |       |     |       |
| <b>Korku/Anksiyete</b>                   | İlişkisi | 158 | 1.06      | .695 | .141  | 316 | .533  |
|  | Var      |     |           |      |       |     |       |
|  | İlişkisi | 160 | 1.05      | .659 |       |     |       |
|  | Yok      |     |           |      |       |     |       |
| <b>Kaçınma</b>                           | İlişkisi | 158 | 1.01      | .741 | -1.05 | 316 | .649  |
|  | Var      |     |           |      |       |     |       |
|  | İlişkisi | 160 | 1.10      | .718 |       |     |       |
|  | Yok      |     |           |      |       |     |       |
| <b>SELSA-S Yalnızlık Ölçeği</b>          | İlişkisi | 158 | 2.57      | 1.03 | -9.05 | 316 | .008* |
|  | Var      |     |           |      |       |     |       |
|  | İlişkisi | 160 | 3.56      | .924 |       |     |       |
|  | Yok      |     |           |      |       |     |       |

\*p<0.05 Kullanılan Test: Bağımsız Örneklem T-testi

Çizelge 8'e ait bulgulara göre Kırılğan Narsisizm Ölçeği, Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği, Korku/Anksiyete Alt ölçeği, Kaçınma Alt ölçeği Romantik ilişki değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir (p>0.05).

SELSA-S Yalnızlık Ölçeği'nden alınan puanlara (t(316)=-9.05, p<0.05) göre ise Romantik ilişki değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir. Tablo incelendiğinde İlişkisi olmayan bireyler, ilişkisi olan bireylerden daha fazla puan almıştır.

Çizelge 9. Kırılgan Narsisizm Ölçeği, Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği, SELSA-S Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeğinin Psikiyatrik Tanı Değişkeni ile İlişkisine Dair Bulgular

|  |       | <b>n</b> | $\bar{X}$ | <b>Ss.</b> | <b>t</b> | <b>Sd.</b> | <b>p</b> |
|--|-------|----------|-----------|------------|----------|------------|----------|
| <b>Kırılgan Narsisizm Ölçeği</b>         | Evet  | 30       | 3.03      | .620       | 2.13     | 316        | .482     |
|  | Hayır | 288      | 2.74      | .714       |          |            |          |
| <b>Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği</b> | Evet  | 30       | 1.04      | .661       | -.95     | 316        | .509     |
|  | Hayır | 288      | 1.05      | .644       |          |            |          |
| <b>Korku/Anksiyete</b>                   | Evet  | 30       | 1.09      | .695       | .296     | 316        | .573     |
|  | Hayır | 288      | 1.05      | .675       |          |            |          |
| <b>Kaçınma</b>                           | Evet  | 30       | 1.00      | .668       | -.442    | 316        | .568     |
|  | Hayır | 288      | 1.06      | .737       |          |            |          |
| <b>SELSA-S Yalnızlık Ölçeği</b>          | Evet  | 30       | 3.18      | 1.07       | .576     | 316        | .946     |
|  | Hayır | 288      | 3.06      | 1.10       |          |            |          |

\*p<0.05 Kullanılan Test: Bağımsız Örneklem T-Testi

Çizelge 9'da ortaya çıkan bulgular incelendiğinde, Kırılgan Narsisizm Ölçeği, Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği, Korku/Anksiyete Alt ölçeği, Kaçınma Alt ölçeği, SELSA-S Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği'nin Psikiyatrik Tanı değişkeni ile arasında anlamlı bir farklılık görülmemektedir (p>0.05).

Çizelge 10. Kırılgan Narsisizm Ölçeği, Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği, SELSA-S Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği ile Yaş Değişkeninin Bulgularının İncelenmesi

|  |        | n   | $\bar{X}$ | Ss.  | Var.<br>K. | K.T     | Sd. | K.O   | F     | p    |
|--|--------|-----|-----------|------|------------|---------|-----|-------|-------|------|
| <b>Kırılgan Narsisizm Ölçeği</b>         | 18-25  | 123 | 2.82      | .623 | G. Arası   | .518    | 2   | .259  | .512  | .600 |
|  | 25-40  | 162 | 2.74      | .764 | G. İçi     |         |     |       |       |      |
|  | 40-60  | 33  | 2.72      | .747 |            | 159.536 | 315 | .506  |       |      |
|  | Toplam | 318 | 2.77      | .710 | Toplam     | 160.054 | 317 |       |       |      |
| <b>Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği</b> | 18-25  | 123 | .98       | .603 | G. Arası   | 1.060   | 2   | .530  | 1.277 | .280 |
|  | 25-40  | 162 | 1.09      | .661 | G. İçi     |         |     |       |       |      |
|  | 40-60  | 33  | 1.12      | .702 |            | 130.766 | 315 | .415  |       |      |
|  | Toplam | 318 | 1.05      | .644 | Toplam     | 131.827 | 317 |       |       |      |
| <b>Korku/Anksiyete</b>                   | 18-25  | 123 | 1.01      | .619 | G. Arası   | .595    | 2   | .298  | .649  | .523 |
|  | 25-40  | 162 | 1.09      | .713 | G. İçi     |         |     |       |       |      |
|  | 40-60  | 33  | 1.01      | .699 |            | 144.370 | 315 | .458  |       |      |
|  | Toplam | 318 | 1.05      | .676 | Toplam     | 144.965 | 317 |       |       |      |
| <b>Kaçınma</b>                           | 18-25  | 123 | .95       | .672 | G. Arası   | 2.398   | 2   | 1.199 | 2.267 | .105 |
|  | 25-40  | 162 | 1.09      | .749 | G. İçi     |         |     |       |       |      |
|  | 40-60  | 33  | 1.22      | .808 |            | 166.611 | 315 | .529  |       |      |
|  | Toplam | 318 | 1.05      | .730 | Toplam     | 169.009 | 317 |       |       |      |
| <b>SELSA-S Yalnızlık Ölçeği</b>          | 18-25  | 123 | 3.10      | 1.01 | G. Arası   | 7.741   | 2   | 3.871 | 3.256 | .40* |
|  | 25-40  | 162 | 3.14      | 1.15 | G. İçi     |         |     |       |       |      |
|  | 40-60  | 33  | 2.61      | 1.05 |            | 374.484 | 315 | 1.189 |       |      |
|  | Toplam | 318 | 3.07      | 1.09 | Toplam     | 382.225 | 317 |       |       |      |

\* $p < 0.05$  Kullanılan Test: Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Çizelge 10'da yer alan bulguları incelediğimizde Kırılgan Narsisizm Ölçeği, Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği, Korku/Anksiyete Alt ölçeği, Kaçınma Alt ölçeği ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık görülmediği tespit edilmiştir ( $p > 0.05$ ).

SELSA-S Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği'nin yaş değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ( $F=3.256$ ;  $p < 0.05$ ). Yapılan Scheffe Testi'nin bulgularına göre 25-40 yaş arası grubun 40-60 yaş arası gruptan yalnızlık puanlarının daha ortalamaya sahip olduğu görülmektedir.

Çizelge 11. Kırılğan Narsisizm Ölçeği, Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği, SELSA-S Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği ile Öğrenim Düzeyi Değişkeni Arasındaki Bulguların İncelenmesi

|  |                            | n   | $\bar{X}$ | Ss.  | Var.<br>K. | K.T     | Sd. | K.O   | F     | p    |
|--|----------------------------|-----|-----------|------|------------|---------|-----|-------|-------|------|
| <b>Kırılğan Narsisizm Ölçeği</b>         | İlköğretim/Lise            | 30  | 2.70      | .824 | G.         | .175    | 3   | .263  | .115  | .951 |
|  | Önlisans                   | 26  | 2.75      | .772 | Arası      |         |     |       |       |      |
|  | Lisans                     | 138 | 2.78      | .649 | G. İçi     | 159.876 | 314 | .508  |       |      |
|  | Lisansüstü<br>(YL/Doktora) | 124 | 2.77      | .739 |            |         |     |       |       |      |
|  | Toplam                     | 318 | 2.77      | .710 | Toplam     | 160.054 | 317 |       |       |      |
| <b>Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği</b> | İlköğretim/Lise            | 30  | 1.03      | .660 | G.         | .110    | 3   | .037  | .087  | .967 |
|  | Önlisans                   | 26  | 1.11      | .833 | Arası      |         |     |       |       |      |
|  | Lisans                     | 138 | 1.05      | .602 | G. İçi     | 131.717 | 314 | .419  |       |      |
|  | Lisansüstü<br>(YL/Doktora) | 124 | 1.04      | .649 |            |         |     |       |       |      |
|  | Toplam                     | 318 | 1.05      | .644 | Toplam     | 131.827 | 317 |       |       |      |
| <b>Korku/Anksiyete</b>                   | İlköğretim/Lise            | 30  | .93       | .669 | G.         | .905    | 3   | .302  | .656  | .579 |
|  | Önlisans                   | 26  | 1.18      | .902 | Arası      |         |     |       |       |      |
|  | Lisans                     | 138 | 1.06      | .618 | G. İçi     | 144.059 | 314 | .459  |       |      |
|  | Lisansüstü<br>(YL/Doktora) | 124 | 1.05      | .688 |            |         |     |       |       |      |
|  | Toplam                     | 318 | 1.05      | .676 | Toplam     | 144.965 | 317 |       |       |      |
| <b>Kaçınma</b>                           | İlköğretim/Lise            | 30  | 1.12      | .788 | G.         | .590    | 3   | .147  | .274  | .895 |
|  | Önlisans                   | 26  | 1.03      | .902 | Arası      |         |     |       |       |      |
|  | Lisans                     | 138 | 1.05      | .688 | G. İçi     | 168.419 | 314 | .538  |       |      |
|  | Lisansüstü<br>(YL/Doktora) | 124 | 1.04      | .729 |            |         |     |       |       |      |
|  | Toplam                     | 318 | 1.05      | .730 | Toplam     | 169.009 | 317 |       |       |      |
| <b>SELSA-S Yalnızlık Ölçeği</b>          | İlköğretim/Lise            | 30  | 2.61      | 1.30 | G.         | 7.351   | 3   | 2.450 | 2.052 | .107 |
|  | Önlisans                   | 26  | 3.05      | 1.07 | Arası      |         |     |       |       |      |
|  | Lisans                     | 138 | 3.15      | 1.02 | G. İçi     | 374.875 | 314 | 1.194 |       |      |
|  | Lisansüstü<br>(YL/Doktora) | 124 | 3.09      | 1.10 |            |         |     |       |       |      |
|  | Toplam                     | 318 | 3.07      | 1.09 | Toplam     | 382.225 | 317 |       |       |      |

\*p<0.05 Kullanılan Test: Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Çizelge 11' e ait bulgular incelendiğinde Kırılğan Narsisizm Ölçeği, Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği, Korku/Anksiyete Alt Ölçeği, Kaçınma Alt Ölçeği, SELSA-S Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeğinin Öğrenim Düzeyi değişkeniyle olan ilişkisinin anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı tespit edilmiştir (p>0.05).



Çizelge 12. Kırılgan Narsisizm Ölçeği, Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği, SELSA-S Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği ile Gelir Durumu Değişkenin Bulgularının İncelenmesi

|  |        | n   | $\bar{X}$ | Ss.  | Var. K. | K.T     | Sd. | K.O   | F     | p     |
|--|--------|-----|-----------|------|---------|---------|-----|-------|-------|-------|
| <b>Kırılgan Narsisizm Ölçeği</b>         | Düşük  | 61  | 2.81      | .745 | G.      | 1.496   | 2   | .748  | 1.486 | .228  |
|  | Orta   | 230 | 2.78      | .687 | Arası   |         |     |       |       |       |
|  | Yüksek | 27  | 2.55      | .807 | G. İçi  | 158.559 | 315 | .503  |       |       |
|  | Toplam | 318 | 2.77      | .710 | Toplam  | 160.054 | 317 |       |       |       |
| <b>Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği</b> | Düşük  | 161 | 1.07      | .606 | G.      | 0.38    | 2   | .019  | .046  | .955  |
|  | Orta   | 230 | 1.05      | .637 | Arası   |         |     |       |       |       |
|  | Yüksek | 27  | 1.02      | .801 | G. İçi  | 131.788 | 315 | .418  |       |       |
|  | Toplam | 318 | 1.05      | .644 | Toplam  | 131.827 | 317 |       |       |       |
| <b>Korku/Anksiyete</b>                   | Düşük  | 61  | 1.07      | .618 | G.      | .216    | 2   | .108  | .235  | .791  |
|  | Orta   | 230 | 1.06      | .657 | Arası   |         |     |       |       |       |
|  | Yüksek | 27  | .97       | .936 | G. İçi  | 144.749 | 315 | .460  |       |       |
|  | Toplam | 318 | 1.05      | .676 | Toplam  | 144.965 | 317 |       |       |       |
| <b>Kaçınma</b>                           | Düşük  | 61  | 1.07      | .650 | G.      | .045    | 2   | .022  | 0.42  | .959  |
|  | Orta   | 230 | 1.05      | .719 | Arası   |         |     |       |       |       |
|  | Yüksek | 27  | 1.08      | .980 | G. İçi  | 168.964 | 315 | .536  |       |       |
|  | Toplam | 318 | 1.05      | .730 | Toplam  | 169.009 | 317 |       |       |       |
| <b>SELSA-S Yalnızlık Ölçeği</b>          | Düşük  | 61  | 3.37      | 1.08 | G.      | 7.849   | 2   | 3.924 | 3.302 | .038* |
|  | Orta   | 230 | 2.98      | 1.07 | Arası   |         |     |       |       |       |
|  | Yüksek | 27  | 3.19      | 1.18 | G. İçi  | 374.377 | 315 | 1.188 |       |       |
|  | Toplam | 318 | 3.07      | 1.09 | Toplam  | 382.225 | 317 |       |       |       |

\*p<0.05 Kullanılan Test: Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Çizelge 12’de ortaya konulan bulgular incelendiğinde Kırılgan Narsisizm Ölçeği, Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği, Korku/Anksiyete Alt ölçeği, Kaçınma Alt ölçeği ile Gelir Durumu değişkeni arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir (p>0.05).

SELSA-S Sosyal ve Duygusal Yalnızlık ölçeği ile Gelir durumu değişkeni arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir (F=3.302; p<0.05). Scheffe testi analiz sonucuna göre düşük gelir düzeyini işaretleyen bireylerin, orta gelir düzeye göre puan ortalamaları daha yüksek olduğu görülmektedir.

Çizelge 13. Kırılğan Narsisizm Ölçeği, Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği, SELSA-S Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği ile Yaşanılan Yer Değişkeni Arasındaki Bulguların İncelenmesi

|  |             | n   | $\bar{X}$ | Ss.  | Var. K.  | K.T     | Sd. | K.O   | F     | p     |
|--|-------------|-----|-----------|------|----------|---------|-----|-------|-------|-------|
| <b>Kırılğan Narsisizm Ölçeği</b>         | Yalnız      | 57  | 2.73      | .663 | G. Arası | 1.078   | 3   | .359  | .710  | .547  |
|  | Aile-Akraba | 213 | 2.79      | .721 | G. İçi   |         |     |       |       |       |
|  | Partnerimle | 23  | 2.85      | .867 |          | 158.976 | 314 | .506  |       |       |
|  | Arkadaş     | 25  | 2.60      | .553 | Toplam   |         |     |       |       |       |
|  | Toplam      | 318 | 2.77      | .710 |          | 160.054 | 317 |       |       |       |
| <b>Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği</b> | Yalnız      | 57  | .98       | .572 | G. Arası | 3.889   | 3   | 1.296 | 3.181 | .024* |
|  | Aile-Akraba | 213 | 1.07      | .647 | G. İçi   |         |     |       |       |       |
|  | Partnerimle | 23  | 1.32      | .706 |          | 127.938 | 314 | .407  |       |       |
|  | Arkadaş     | 25  | .78       | .632 | Toplam   |         |     |       |       |       |
|  | Toplam      | 318 | 1.05      | .644 |          | 131.827 | 317 |       |       |       |
| <b>Korku/Anksiyete</b>                   | Yalnız      | 57  | .98       | .674 | G. Arası | 3.609   | 3   | 1.203 | 2.672 | .048* |
|  | Aile-Akraba | 213 | 1.08      | .672 | G. İçi   |         |     |       |       |       |
|  | Partnerimle | 23  | 1.27      | .723 |          | 141.356 | 314 | .450  |       |       |
|  | Arkadaş     | 25  | .77       | .594 | Toplam   |         |     |       |       |       |
|  | Toplam      | 318 | 1.05      | .676 |          | 144.965 | 317 |       |       |       |
| <b>Kaçınma</b>                           | Yalnız      | 57  | .99       | .688 | G. Arası | 4.289   | 3   | 1.430 | 2.726 | .044* |
|  | Aile-Akraba | 213 | 1.07      | .717 | G. İçi   |         |     |       |       |       |
|  | Partnerimle | 23  | 1.36      | .895 |          | 164.719 | 314 | .525  |       |       |
|  | Arkadaş     | 25  | .78       | .692 | Toplam   |         |     |       |       |       |
|  | Toplam      | 318 | 1.05      | .730 |          | 169.009 | 317 |       |       |       |
| <b>SELSA-S Yalnızlık Ölçeği</b>          | Yalnız      | 57  | 3.22      | 1.10 | G. Arası | 3.616   | 3   | 1.205 | 1.00  | .393  |
|  | Aile-Akraba | 213 | 3.02      | 1.10 | G. İçi   |         |     |       |       |       |
|  | Partnerimle | 23  | 2.91      | .951 |          | 378.609 | 314 | 1.206 |       |       |
|  | Arkadaş     | 25  | 3.29      | 1.12 | Toplam   |         |     |       |       |       |
|  | Toplam      | 318 | 3.07      | 1.09 |          | 382.225 | 317 |       |       |       |

\*p<0.05 Kullanılan Test: Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Çizelge 13’de ele alınan analiz bulguları incelendiğinde Kırılğan Narsisizm Ölçeği, SELSA-S Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği ile Yaşanılan Yer değişkeni arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir (p>0.05).

Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği ile Yaşanılan yer değişkeni arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir (F=3.181; p<0.05). Hochberg testi analiz sonucuna göre partneriyle birlikte yaşayan bireylerin, arkadaşıyla yaşayan bireylerden daha fazla puan ortalamasına sahip olduğu görülmektedir. Yanı sıra yaşanılan yer değişkeni ile Korku/Anksiyete alt ölçeği(F=2.672; p<0.05) arasında ve Kaçınma alt ölçeği (F=2.726; p<0.05) arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Yapılan LSD testi analiz sonucuna göre aile ve akrabalarıyla yaşayan bireylerin korku/anksiyete puanları ve partneriyle yaşayan bireylerin arkadaşlarıyla yaşayan bireylerden korku/anksiyete puanları daha yüksek bulunmuştur. Yanı sıra partneriyle yaşayan bireylerin kaçınma puanları yalnız yaşayan bireylere göre daha yüksek bulunmuştur.

## V.TARTIŞMA

Araştırmada yetişkin bireylerin kırılğan narsisizm ile sosyal anksiyete ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Bunun yanı sıra değişkenlerin sosyo-demografik özelliklerle olan ilişkileri de değerlendirilmiştir. Bu bölümde ilişkilere dair elde edilen bulgular, literatüre dayanılarak tartışılacaktır.

Çalışmada ilk olarak normallik analizleri yapılmış ve kontrolleri sağlanmıştır. Daha sonrasında ise kırılğan narsisizm, sosyal anksiyete düzeyleri ve yalnızlık düzeylerinin birbiriyle olan ilişkisi ele alınmış ve analiz edilmiştir. Son olarak ise kırılğan narsisizm, sosyal anksiyete düzeyleri ve yalnızlık düzeylerinin sosyo-demografik değişkenler ile olan ilişkisi incelenmiş ve analiz edilmiştir.

Araştırmamızda kırılğan narsisizm puanı, sosyal anksiyete puanı ve yalnızlık puanı arasındaki ilişkiye dair analiz sonuçları değerlendirildiğinde, Kırılğan Narsisizm Ölçeği puanı ile Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği genel puanları arasında orta düzeyde ve pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Bu duruma göre bireyin kırılğan narsisizm puanı yükseldikçe, sosyal anksiyete puanının da yükseldiği görülmektedir. İlgili literatür incelendiğinde Dickinson ve Pincus (2003)'un çalışmasına göre bireylerin kırılğan narsisizm seviyeleri ne kadar yüksek olursa, çevresindeki insanlara ve dış dünyaya olan güven duyguları yeterli miktarda sağlanamamakta ve bu durumda sürekli olarak hayal kırıklıklarıyla baş başa kalmaktadır. Bu durum da bireyin kaygı düzeylerinin artmasına neden olmaktadır. Yine bir başka literatür çalışması incelendiğinde kırılğan narsisizm seviyesi yüksek olan bireylerin; benlik saygılarında üst düzey bir düşüş yaşandığı görülmektedir. Bunun sonucu olarak ise bireylerde reddedilme duyarlılığı gelişmektedir (Besser ve Priel, 2009). Bu durum ise kırılğan narsisizm seviyeleri yüksek olan bireylerin, reddedilme duyarlılığı benlik saygılarının azalmasına bağlı olarak yükseldiği için sosyal bir anksiyeteye neden olabileceği şeklinde yorumlanabilir. Başka bir araştırmanın bulgularına göre; kırılğan narsisizm ile sosyal etkileşim arasında güçlü bir ilişkinin bulunduğunu, kırılğan narsisizm

özelliklerinin, sosyal etkileşim üzerinde güçlü bir yordayıcı olduğunu görülmektedir (Elibol ve Tok, 2019).

Kırılğan Narsisizm Ölçeği ile Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği'nin alt ölçeklerinden olan Korku/Anksiyete alt ölçeği arasında orta düzeyde ve pozitif yönlü bir ilişki olduğu görülmektedir. Bu duruma göre bireyin kırılğan narsisizm seviyesi yükseldikçe, korku/anksiyete seviyesi de yükselmektedir. İlgili literatür incelendiğinde, Bora ve ark. (2019) yaptıkları bir çalışmada, kırılğan narsisizm ile korku/anksiyete ölçeği arasında yüksek ve pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulmuştur. Düş kırıklıklarına uğramaktan korkan kırılğan narsisist bireyler bunun yanı sıra reddedilmekten de korkmaktadır. Bu nedenle aşırı hassas yapıları, dış bir etkenden daha fazla olumsuz yönde etkilenmemesi için sosyal ilişkilerden kaçınmaktadır. İlgili çalışmanın sonucunda narsisistik kişilik örüntüsünün bir boyutu olan kırılğan narsisizmin, sosyal endişe ve olumsuz değerlendirilme korkusu ile arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Özdemir (2017)'in üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı bir çalışmada bağlanma stilleri ve narsisizmde reddedilme duyarlılığının aracı rolünü incelemiştir. Bu çalışmada elde edilen bulguya göre kırılğan narsisizm ile reddedilme duyarlılığı arasında pozitif yönde bir ilişki söz konusudur. Bu da kırılğan narsisistik düzeyi yüksek olan bireylerin, reddedilmeye dair korkular yaşadığını ve bu yüzden sosyal etkileşime girmeyi daha az tercih ettikleri şeklinde yorumlanabilir. Kırılğan narsisizm seviyeleri yüksek olan bireyler, bir başka birey/bireyler ile karşı karşıya geldiğinde mütemadiyen eleştirilme korkusuyla ilgili sorunlar yaşamaktadır. Bu korkunun sonucunda bireyler daha çok sanal ortamlara yönelir ve ilişkilerini buradan sürdürmeye devam etmektedir (Goodboy ve Martin, 2015). Bu durumun geçerliliği tartışmaya açık bir konudur. Kırılğan narsisizm seviyeleri yüksek bireylerin sanal ortamlarda da eleştirilmeye yönelik korkularının tam anlamıyla kontrol altına alınabilmesinin olanaklı olduğu söylenemez. Bu durumda da araştırma bulgularımızın literatürle uyumlu olduğu görülmektedir.

Araştırmamızın bulgularından elde edilen sonuçlara göre Kırılğan narsisizm ile Liebowitz sosyal anksiyete ölçeği'nin, Kaçınma alt ölçeği ile arasında zayıf düzeyde ve pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Bu duruma göre kırılğan narsisizm seviyesi yüksek olan bireylerin, kaçınma davranışları da yüksektir. İlgili literatür incelendiğinde, Gabbard (1989)'a göre, kırılğan narsisist bireyler,

eleştirilmeye veya nitelendirilmeye yönelik aşırı hassasiyet göstermektedirler. Bu durumda bireyler kendilerini spot ışığı altında hisseder ve kaçınma davranışlarında bulunurlar. Foster ve Trimm (2008)'e göre, olumsuz değerlendirilmeye yönelik kaçınma davranışları ise bireyin her ne kadar kırılğan narsisist seviyeleri yüksek olsa da büyülenmeci kendiliğın devamını sağlayabilmeleri açısından gelişmektedir. Kırılğan narsisistler, özgüvenlerinin devamını sağlayabilmeleri için olası kaygı yaratacak durumlarla karşılaşmamak adına kaçınma davranışları sergilemektedir (Gabbard, 1998). Kırılğan narsisist bireylerin, başaramayacaklarına dair olumsuz inançlarının ve bu başarısızlığın sonucunda eleştiriye maruz kalacaklarına dair düşüncelerinin sonucunda sosyal açıdan içe dönük ve kaçınğan özellikler sergilediği görülmektedir (Bora ve ark., 2019).

Kırılğan Narsisizm Ölçeği ile SELSA-S Sosyal ve Duygusal Yalnızlık ölçeğinin toplam puanları değerlendirildiğinde zayıf düzey, pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Bu durumda bireyin kırılğan narsisizm puanları arttıkça, yalnızlık puanlarının da artmakta olduğu görülmektedir. Bu durum da hipotezimizi doğrular niteliktedir. İlgili literatüre baktığımızda; bireyin kırılğan narsisizminin yüksekliğinin, yalnızlık durumuyla doğrudan ilişkili olabileceğine dair bulgulara rastlayabiliriz. Kırılğan narsisizmin en temel özelliklerinden biri olan eleştiriye karşı hassasiyet ve bu tür ortamlardan uzak durmak, bireyi yalnızlığa itebilecek görünen sebeplerden bir tanesidir. Bireyin eleştiriye karşı hassasiyeti ne derecede geliştirse, başka insanlarla aynı ortamda bulunmaya dair ve bu ortamlarda eleştirileceğine dair kaygıları gelişir, bu durum kaçınmaya ve dolayısıyla bireyi yalnızlığa sürükler. Çağlayaner ve Okutkan (2021)'ın yaptığı; reddedilme duyarlılığı ve narsisizmin, yalnızlıkla olan ilişkisini inceleyen bir çalışmada yapılan analiz sonucuna göre; kırılğan narsisizmin, yalnızlıkla pozitif anlamlı bir ilişkide olduğu sonucuna varılmıştır. Kırılğan narsisistlerin, benlik saygılarının düşük oluşu (Rose, 2002), kendilerini etkileşime girdiği insanlardan daha da aşağıda hissetmelerine sebep olmaktadır (Freis, 2018). Bu durum ise kırılğan narsisistlerin, yalnızlıkla anlamlı bir ilişkisi olduğu sonucunu göstermektedir.

Liebowitz Sosyal Anksiyete ölçeği ve SELSA-S Sosyal ve Duygusal Yalnızlık ölçeğinin genel puanları incelendiğinde zayıf düzey ve pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Bu duruma göre bireyin sosyal anksiyete düzeyi arttıkça,

yalnızlık düzeyinde de artış olmaktadır. Sosyal anksiyete ve yalnızlık düzeyleri arasındaki anlamlı ilişki, hipotezimizi destekler niteliktedir. İlgili literatür incelendiğinde araştırma bulgumuzu destekler niteliktedir. Erözkan (2009)'ın yaptığı bir çalışmada; geri çevrilme korkusunun, bireylerarasında ilişki kurmada zorluk çıkardığını ve dolayısıyla bireylerin çekingenlik yaşayarak yalnız kalma eğiliminde olduğunu söylemektedir. Sosyal kaygı ve utangaçlık birbiriyle çok yakın ilişkileri olan iki duygudur ve bu sosyal kaygıya sahip bireylerin; yalnız yaşamaya, daha az ilişki kurmaya yönelik eğiliminin daha yüksek olduğu düşünülmektedir. Sosyal anksiyete düzeyleri yüksek olan bireyler, sürekli olarak tüm gözler üzerindeymiş gibi hissettikleri ve değerlendirilmeye yönelik aşırı kaygıları nedeniyle yalnızlığa eğilimleri olduğunu düşünürsek, araştırmamızın bulguları sağlam bir zemine oturabilmektedir. Yine başka bir çalışma sonucuna göre sosyal kaygının yalnızlıkla olan ilişkisi incelendiğinde; bireylerin yalnızlık hisleri arttıkça sosyal kaygı düzeyleri de artmakta olduğu tespit edilmiştir (Sübaşı, 2007). Sosyal kaygı yaşayan bireyler, anhedonik kişilere nazaran, dış çevreyle ilişki kurmak ister fakat bunu yoğun bir eleştirilme kaygısı ve korkusu yüzünden gerçekleştiremezler. Onlarla ilişki kurduklarında dahi kendileri gibi hissedemezler ve hep uzak durmayı tercih ederler. Yani ilişki bir doyum eksikliği yaşanır. Bunun sonucunda da birey kendisini mütemadiyen yalnız hisseder (Brown, Silvia, Myin-Germeys ve Kwapil, 2007).

Liebowitz Sosyal Anksiyete ölçeğinin alt ölçeklerinden olan Korku/Anksiyete alt ölçeği ile SELSA-S Sosyal ve Duygusal Yalnızlık ölçeğinin puanları incelendiğinde zayıf düzeyde ve pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu duruma göre korku/anksiyete puanı arttıkça, yalnızlık puanının da arttığı görülmektedir. Bu bulgu hipotezimizi destekler niteliktedir. İlgili literatür incelendiğinde; Doğan (2009), yaptığı bir çalışmada sosyal anksiyete yaşayan bireylerin, yaşadıkları ilişkilerinde doyum sağlayamamasından ötürü yalnızlığa itilmekte olduğunu, benlik saygılarında azalmalar görüldüğünü ve yalnızlığın bireyin üzerindeki etkilerine katlanmak zorunda olduğunu söylemektedir. Ayrıca sosyal anksiyete puanları yüksek olan bireylerin, düşük olan bireylere oranla daha yalnız bir yaşam sürdüklerini ortaya koymuştur. Stewart (1999) ve Devito (1998)'e göre, insan varlığının anlam kazanabilmesi için diğer insanların varlığına ihtiyaç duymaktadır. Sosyal anksiyete bozukluğu

yaşayan bireylerin de bu durumla paralel olarak daha sık korku ve kaygı yaşadığını, daha sık kaçınma davranışlarına başvurduğunu ve böylelikle genele oranla daha izole bir hayat yaşadıklarını söylemektedir. Öztürk (2014), çalışmasında sosyal anksiyete düzeyi yüksek olan bireylerin, karşısındaki insanların eleştirel seviyeleri yüksek olduğunda bu durumun kaygı, korku ve öfkeye neden olabileceğini, karşı taraftan da olumsuz duygularla pekişirse bunun yerini kırgınlık, gücenme alabileceğini söylemektedir. Yine aynı çalışmada, sosyal kaygı yaşayan bireylerin, sosyal bir etkileşimde bulunurken iletişimsel problemler yaşayabileceğini söylemektedir. Bu durumun bireyin yalnızlığını pekiştirmesine yol açabileceğini söyleyebiliriz. Beck ve Emery (1985)'nin çalışmasına göre; yanlış bir bilişsel şemanın kazanımı, bireyde sosyal kaygının ortaya çıkmasına neden olabilir. Bu inanç sonucunda da bireyin yaşadığı deneyimler, bireyi tehdit altında hissettirmektedir ve nihayetinde sosyal kaygı yaşamasına neden olmaktadır. Bu tehdit hissini, insanın üzerinde yarattığı korku duygusuyla özdeşleştirebilir ve bireyin bu korku sonucunda daha da yalnızlığa sürüklenebileceğini düşünebiliriz.

Liebowitz sosyal anksiyete ölçeğinin alt ölçeği olan, Kaçınma alt ölçeği ile SELSA-S Sosyal ve Duygusal Yalnızlık ölçeği puanları incelendiğinde zayıf düzey ve pozitif yönlü bir ilişki bulunduğu görülmektedir. Bu durum hipotezimizi doğrular niteliktedir. Yani buna göre bireyin kaçınma sıklığı arttıkça, yalnızlık düzeyi de artmaktadır. Araştırmayla ilgili literatür sonuçları da bu durumu destekler niteliktedir. Eren Gümüş (1997) yaptığı bir çalışmada, yalnızlık ve sosyal anksiyete düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulmuştur. Çalışmada bireylerin yaşadıkları olumsuz sosyal deneyimlerin daha fazla sosyal kaygıya neden olmasına ve böylelikle sosyal ortamlardan kaçınan davranışlar sergileyerek, yalnızlığa daha çok itilmelerine neden olduğu belirlenmiştir. Sosyal anksiyetenin temel kriterlerini düşündüğümüz zaman (olumsuz eleştirilme kaygısı, baskı altında hissetme, utanç vb.), bireyi değerlendirilebileceği ortamlardan kaçınarak daha da izole bir yaşam süreceğini düşünebiliriz. Özdemir ve Atar (2019), yaptıkları bir çalışmada genç erişkinlerde yalnızlığın yordayıcı faktörleri üzerinde çalışmışlar ve yalnızlığın en ilişkili olduğu iki faktörün depresyon ve kaygı olduğunu belirtmektedirler. Storch ve Masia-Warner (2004), yalnızlığın; olumsuz değerlendirilme korkusuyla, sosyal kaçınmayla ve etkileşim

halinde olduğu bireyler tarafından zorbalığa uğramayla pozitif yönde anlamlı bir ilişkisi olduğunu söylemektedir.

Araştırmada diğeri bir konu olarak kırılğan narsisizm, sosyal anksiyete ve yalnızlık düzeylerinin sosyo-demografik değışkenlerle olan farklılaşma analizi yapılmıştır. Sosyo-demografik değışkenleri cinsiyet, çalışma durumu, medeni durum, romantik ilişki, psikiyatrik tanı, yaş, eğitim durumu, gelir düzeyi, yaşanan yer olarak kategorilendirmektediriz.

Cinsiyet değışkenine göre incelediğimizde kırılğan narsisizm, sosyal anksiyete ve yalnızlık düzeylerinin anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir (Çizelge 5). İlgili literatür incelendiğinde kırılğan narsisizmin cinsiyetle olan ilişkisinde, araştırmamızda elde edilen bulgularla tutarlı ve tutarsız sonuçlarla karşılaşılmıştır. Rıhtım (2020) yaptığı çalışmada, erkeklerin kırılğan narsisizm düzeylerinin kadınların kırılğan narsisizm düzeylerinden anlamlı şekilde yüksek olduğunu belirtmektedir. Grijalva ve ark. (2015), ortaya koydukları rol teorisinde; kadın ve erkek cinsiyetlerine yüklenen rollerin ve kişilik özelliklerinin, toplumun bakışı ve yönüne göre şekillendiğini söylemektedir. Dickinson ve Pincus (2003), kırılğan narsisizmin; düşük benlik saygısı, fazla mütevazı davranma, eleştirilere karşı hassasiyet ve yüksek kaygıyla ilişkisi olduğundan bahsetmektedir. Rıhtım (2020), yaptığı çalışmada erkeklerin, kırılğan narsisizm seviyelerinin yüksek çıkmasını bu gibi etkenlere bağlamaktadır. Rohmann ve ark. (2012) yaptıkları çalışmalarında, kadınların erkeklerden daha fazla kırılğan narsisistik özellikler gösterdiğini bildirmiştir. Literatüre bakıldığında, çalışmamızla tutarlı olarak kırılğan narsisizmin cinsiyete göre farklılaşmadığını belirten çalışmalar (Kocakula, 2012; Koşan, 2015; İmamoğlu, 2018; Akıncı, 2015; Üzümcü, 2016) da mevcuttur. Araştırmamızda kadın ve erkek cinsiyetinde kırılğan narsisizmin anlamlı bir şekilde farklılaşmamış olması, araştırmaya katılan bireylerin bahsedilen etkenlerden daha az etkilendiğini gösteriyor olabilir. Kahyaoğlu (2021)'nin çalışmasında; sosyal anksiyetenin kaygı ve kaçınma yönünden cinsiyete değışkenine göre ilişkisi incelenmiş, analiz edilen bulgular sonucunda anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Yine aynı şekilde Temizel (2014), Ege Üniversitesi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi ve İstanbul Arel Üniversitesi'nde çalışma yapmış ve sosyal anksiyetenin kadın erkek cinsiyetlerine göre



farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Fakat bunun yanı sıra, sosyal anksiyetenin cinsiyete göre farklılaştığı, erkeklerin kadınlara oranla daha yüksek sosyal anksiyete puanlarına sahip olduğu çalışmalar da mevcuttur (Baltacı, 2010). İlgili literatür incelendiğinde sosyal anksiyeteden yakınan cinsiyetin, tedaviye başvuru sıklığı fazla olan cinsiyetin erkek olduğu belirlenmiştir. Fakat yine de cinsiyet açısından genelleme yapmanın oldukça güç olduğu ortaya konulmuştur (Kahyaoğlu, 2021). Yalnızlık, cinsiyet değişkenine göre ele alındığında; Boylu ve ark. (2019), 402 üniversite öğrencisiyle yaptıkları çalışmada, erkek üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin, kadın öğrencilere oranla daha yüksek seviyede olduğunu tespit etmiştir. Fakat bu sonuç, üniversite öğrencilerinin genelini kapsayacak bir sonuç değildir. Örneklem sayısı arttıkça başka yönlü bir sonucun elde edilmesi de mümkün olabilir.

Kırılğan Narsisizm Ölçeği, Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği, Kaçınma Alt ölçeği, SELSA-S Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği, Çalışma Durumu değişkenine göre incelendiğinde, bulunan sonuçlara göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir ( $p>0.05$ ). Fakat Korku/Anksiyete Alt ölçeği ile Çalışma durumu değişkeni arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir (Çizelge 6). Yani çalışan bireylerin çalışmayan bireylere göre korku/anksiyete puanları daha yüksek bulunmuştur. İlgili literatür incelendiğinde Çalışma durumunun korku/anksiyete ile olan ilişkisini inceleyen pek fazla araştırmayla karşılaşılmamıştır. İlgili araştırmamızda; korku/anksiyetenin, çalışma durumuyla anlamlı bir şekilde farklılaşması anketi dolduran çalışan bireylerin iş yeri kaygıları, performans anksiyeteleri, ekonomik memnuniyetsizlik, toplumsal bakış gibi birçok faktöre bağlı olarak bireylerde korku ve anksiyete değerlerinin yüksek olmasına neden olmuş olabilir. Patolojik temelli olmayan bireylerin ekonomik ve mesleki anlamda tatminiyeti yükseldikçe hayata dair kaygıları ve korkuları da azalmaktadır. Bu nedenle bulunan bulgu, ilişkiselliğe dair mantıklı bir sonuç olabilir. Mobbing bireyin haksız yere itham edildiği, üzerinde psikolojik bir yıldırma olduğu, birtakım kinaye ve ima yollarıyla bireyin bezdirilmesine yol açan bir kötü davranış stratejisidir (Tetik, 2010). Araştırmamızda kaygı/korku alt ölçeğinin sosyal anksiyete puanıyla anlamlı şekilde farklılaşması, ankete katılan bireylerin işyerlerinde mobbing riskiyle karşılaşması daha muhtemel bireylerin olmasından kaynaklı olabilir. Kehribar ve ark. (2017), makalelerinde mobbinge

uğrayan bireylerin, sosyal açıdan dışlanmışlık duygusunun daha yüksek olacağını ve yalnızlığa itilebileceğini söylemektedir. Dışlanmışlık, bireyi daha ürkek bir tavra büründürür ve böylelikle birey gittikçe daha korkak ve çekingen bir hal almaya başlamaktadır.

Kırılğan Narsisizm Ölçeği, Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği, Korku/Anksiyete Alt ölçeği, SELSA-S Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği ile Medeni durum değişkeni arasındaki ilişkiyi incelediğimizde anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ( $p>0.05$ ). Bulgular sonucunda Kaçınma alt ölçeği ile medeni durum arasında anlamlı bir farklılık görülmekte, buna göre evli bireylerin, bekar bireylere göre kaçınma sıklıkları daha yüksektir (Çizelge 7). Schneir ve ark. (1992), yaptıkları bir çalışmada; sosyal fobinin sıklıkla bekar bireylerde daha yüksek seviyelerde olduğunu tespit etmişlerdir. Bu durum bizim çalışmamızı nispeten kapsar bir pozisyondadır. Çalışmamızda sosyal anksiyetenin, korku/kaygı alt ölçeği farklılaşmamakta olup, kaçınma alt ölçeği farklılaşmaktadır. Fakat çalışmaya katılan bekar bireylerin, evli bireylerden sayıca fazla olması, birbirine yakın bir sonuçta olmamaları; sonuç üzerinde etkili olabilir. Bu açıdan baktığımızda literatürler uyumlu bir genelleme yapmamız mümkün olmamaktadır. Aktaş (2021), yaptığı çalışmasında sosyal anksiyete bozukluğuna sahip olan bireylerin %80 oranında bekar bireylerden oluştuğunu tespit etmiştir. Ayrıca bu durum daha önce yapılmış olan birçok çalışma (Dilbaz, 1997; Schneir ve ark., 1992; Akdemir ve Cinemre, 1996; Güz ve Dilbaz, 2003) ile de tutarlılık göstermektedir.

Kırılğan Narsisizm Ölçeği, Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği, Korku/Anksiyete Alt ölçeği, Kaçınma Alt ölçeği Romantik ilişki değişkenine göre incelendiğinde aralarında anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı tespit edilmiştir ( $p>0.05$ ). SELSA-S Sosyal ve Duygusal Yalnızlık ölçeğinden elde edilen puanlar ise, romantik ilişki değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Bunun sonucuna göre, romantik ilişkisi olmayan bireylerin yalnızlık puanları, romantik ilişkisi olan bireylere göre daha fazladır (Çizelge 8). İlgili literatür incelendiğinde; Yüksel (2019), 437 üniversite öğrencisiyle yaptığı çalışmada, öğrencilerin yalnızlık puanlarının romantik ilişkilerine dayalı olarak değiştiğini belirtmiştir. Bireylerin, yalnızlık duyguları salt romantik ilişkiye dayandırılmayacağını destekleyen literatür çalışmaları da mevcuttur. Türk ve

Yıldız (2017), yaptıkları çalışmada, tutkulu aşkın bireylerin yüksek ilişki doyumu ve düşük düzeyde yalnızlık duygularına etkisi olacağını; yüzeysel aşkın ise düşük ilişki doyumu ve artan yalnızlık duygusuyla ele alınabileceğini söylemiştir. Bu durumda bireyin yalnızlığının kültürel bağlamdan kopmaması gerektiği vurgusu yapılmaktadır. Araştırmamıza katılan ilişkisi olmayan bireylerin, ilişkisi olan bireylerden daha fazla yalnızlık puanı almaları sosyal destek açısından kendilerini yetersiz hissetmelerine bağlı olabilir. Bu açıdan baktığımızda geniş bir genelleme yapmak pek mümkün olmayacaktır.

Kırılğan Narsisizm Ölçeği, Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği, SELSA-S Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği ile Psikiyatrik tanı mevcudiyeti değişkenine dair ilişki incelendiğinde aralarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ( $p>0.05$ ). Buna göre psikiyatrik tanının varlığı, diğer değişkenleri etkileyecek bir pozisyonda bulunmamaktadır (Çizelge 9). Eker (2021), üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada, psikiyatrik tanı alan öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin,almayan öğrencilerden daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Bizim yaptığımız anketin neticesinde; ankete katılan, psikiyatrik tanıya sahip bireylerle, sahip olmayan bireyler arasındaki yüksek olan fark bulgunun bu yönlü olmasında etkili olabilir. Birbirine sayısal anlamda daha yakın iki grubun ilişkiselliği bakıldığında daha da anlamlı bir sonuç elde edileceği düşünülmektedir.

Kırılğan Narsisizm Ölçeği, Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği, Korku/Anksiyete alt ölçeği, Kaçınma alt ölçeği ile Yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ( $p>0.05$ ). İlgili literatür incelendiğinde kırılğan narsisizmin yaş değişkeni ile olan ilişkisinde; İmamoğlu (2018), çalışmada 18-25 yaş arasındaki yaş grubunun kırılğan narsisizm puanlarının, 26-40 ve 41-60 yaş arası yaş grubundan anlamlı bir şekilde yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Kahyaoğlu (2021), yaptığı çalışmada sosyal anksiyetenin, yaş değişkeni ile arasındaki ilişkiye dair bulgusunda 18-20 yaş arası katılımcıların 24-28 yaş arasındaki katılımcılara oranla kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Kaçınma düzeylerinde ise anlamlı bir fark tespit etmemiştir. Yapılan bu çalışma bizim çalışmamızın sosyal anksiyete ve yaş arasındaki bulgusuyla örtüşmemektedir. Tunç (2015), yaptığı çalışmada ankete katılan bireylerin sosyal kaygı puanlarının yaş değişkeniyle anlamlı şekilde farklılaşmadığını ifade etmiştir. SELSA-S Sosyal ve Duygusal Yalnızlık

ölçeğinin, Yaş değişkeniyle olan ilişkisi incelendiğinde anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Bu duruma göre ankete katılan 25-40 yaş arası grubun 40-60 yaş arası gruba göre yalnızlık puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu durum ankete katılan 25-40 yaş arası bireylerin medeni durumları ve romantik ilişkileriyle ve bu yaş kategorisindeki bireylerin akademik açıdan daha da ilerleme aşamasında olduğu için yalnızlık puanlarının yüksek olduğu söylenebilir. İlgili literatür incelendiğinde sonucumuzu destekleyen çalışmalar mevcuttur. Ateş (2020), 20-35 yaş arası hiç evlenmemiş bireylerle yaptığı bir çalışmada, bekar ve yaşı daha küçük bireylerin daha yüksek kaçınan ve kaygılı bağlanmaya sahip olduğunu belirtmiştir. Yani çalışmasına göre bireyin yaşı arttıkça kaçınan ve kaygılı durumları azalmaktadır. Bu nedenle çalışmamızdaki 25-40 yaş grubunun yalnızlığa dair puanlarının 40-60 yaş arası yaş grubundan daha yüksek olduğu söylenebilir. Aslan (2020), beliren yetişkinlerle yaptığı çalışmada; aile ilişkileri kaygısı, romantik ilişki kaygısı ve yalnızlık kaygısını en çok yaşayan yaş grubunun 22 yaş ve üzeri beliren yetişkinler olduğunu söylemektedir. Kozaklı (2006), 385 üniversite öğrencisiyle yaptığı, yalnızlık ve sosyal destek düzeylerini incelediği çalışmasının sonucunda yaşın azaldıkça yalnızlık puanının düştüğünü belirtmiştir. Bunun tersi nitelikte bir çalışma da Seçim ve ark. (2014) tarafından yapılmış, 348 üniversite öğrencisiyle yapılan bu çalışmada yaşın arttıkça yalnızlık puanının da arttığı belirtilmiştir. Üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada, 26-29 yaş aralığındaki öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin, 22-25 yaş arasındaki öğrencilerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Eker, 2021).

Kırılğan Narsisizm Ölçeği, Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği, SELSA-S Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği puanlarının Öğrenim Düzeyi değişkeniyle olan ilişkisini incelediğimizde anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ( $p>0.05$ ) (Çizelge 11). İlgili literatür incelendiğinde; sosyal anksiyete bozukluğunun öğrenim düzeyi ile ilişkisine dair çalışmamızda paralellik gösteren çalışmalar (Solmaz ve ark. 1999; Keller, 2003) ve paralellik göstermeyen çalışmalar (Aktaş, 2021) da mevcuttur. Yani bireyin eğitim düzeyi arttıkça, sosyal anksiyete düzeyleri azalmaktadır. Bu durum bireyin eğitim alanındaki ilerlemesi sonucu gerek sosyal çevresi gerekse entelektüel birikimi sayesinde, sosyal anksiyetenin daha az düzeylerde seyretmesine bağlanmaktadır (İlgaz, 2021). Yapılan

incelemeler sonucunda kırılğan narsisizmin eğitim düzeyiyle farklılaşmadığını söyleyen çalışmaların (Halişçelik, 2021; Pamukc, 2021) da olduğu görülmektedir. Yalnızlığın, ğrenim düzeyiyle olan ilişkisine dair çalışmalara pek rastlanılmamıştır. Yalnızlık, bireyin içsel bir süreci olduğu için; öğrenim düzeyi yalnızca çevresindeki kalabalığı şekillendirmede yardımcı olacağını söyleyebiliriz. Bu yüzden araştırma verilerimizin tutarlı bir sonuç olduğunu söylemek mümkündür.

Kırılğan Narsisizm lçeği, Liebowitz Sosyal Anksiyete lçeği, Korku/Anksiyete alt lçeği ve Kaçınm alt lçeği ile Gelir durumu değişkeni arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ( $p>0.05$ ). Sosyal anksiyetinin, gelir durumu ile olan ilişkisini incelemek amacıyla yapılan çalışmalara bakıldığında araştırmamızla paralellik gösteren çalışmalar (Ayan ve ark., 2013; Çetin ve ark., 2014) mevcuttur. Fakat bu çalışmalarda bireylerin kaçınma sıklıkları farklılaşmaktadır. Bu durumun sebeplerinden bir tanesi; çalışmamıza katılan çoğu bireyin, içlerinde buldukları gelir durumlarının orta düzeyde olmasından kaynaklanıyor olabilir. Bunun yanı sıra Gültekin ve Dereboy (2011)'un yapmış olduğu çalışma, gelir durumu artışının, sosyal kaygı düzeyinin azalmasına yaradığı yönünde olmuştur. Kırılğan narsisizmin gelir durumu değişkeniyle ilişkisini incelediğimizde, ilgili literatüre göre çalışmamızı destekler nitelikte araştırmalar (Tekneci, 2020; Halişçelik, 2021) mevcuttur. Yapılan bu araştırmalara göre kırılğan narsisizmin gelir durumu değişkenine göre farklılaşmadığı ortaya konulmaktadır. SELSA-S Sosyal ve Duygusal Yalnızlık lçeği ile Gelir durumu değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir (Çizelge 12). Bu duruma göre ise ankete katılan düşük gelirli bireylerin, orta düzey gelirli bireylere göre yalnızlık puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Kılınç ve Sevim (2005)'in çalışmasına göre yalnızlık ve gelir durumu değişkeni arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Bununla beraber yalnızlık ve gelir durumu değişkeni arasında anlamlı bir farklılaşma olduğunu söyleyen başka çalışmalar (Aksak, 2017; Oruç, 2013) da mevcuttur. Öte yandan Sarıçam (2011), niversite öğrencileriyle yapmış olduğu çalışmasında yalnızlık düzeyinin gelir durumuna göre değişkenlik göstermediğini belirtmiştir. Yalnızlık, bireyin içsel bir deneyimi olduğu için; gelir durumu en fazla bireyin sosyal çevresini arttırmasına yarayabilir. Sosyal çevresi geniş olan bireyin da

kendini yalnız hissetmesi muhtemeldir. Bu nedenle ilgili literatüre ve kendi çalışmamıza baktığımızda bunun genellemesini yapabilmek pek mümkün görünmemektedir. Ayrıca gelir durumunun, bireyin kendi gelirine dair nasıl bir algı içerisinde olduğu da önemlidir. Gelir durumu, bireyin içerisinde bulunduğu konuma göre şekillenebilmektedir.

Kırılğan Narsisizm Ölçeği, Korku/Anksiyete alt ölçeği, Kaçınma alt ölçeği, SELSA-S Sosyal ve Duygusal yalnızlık ölçeği ile Yaşanılan yer değişkeni arasındaki ilişki incelendiğinde anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ( $p>0.05$ ). İlgili alanyazına bakıldığı takdirde yalnızlık ve yaşanılan yer değişkeni arasında Akkul ve Ümmet (2007), bu iki değişken arasında anlamlı bir farklılık olmadığını söylemektedir. Köse (2009), Genç ve ark. (2018) ise çalışmalarında, bireylerin yaşadıkları yerin yalnızlığıyla ilişkisinin farklılaştığını belirtmiştir. Liebowitz Sosyal Anksiyete ölçeğinin genel puanı ile Yaşanılan yer değişkeni arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir (Çizelge 13). Bu durumun sonucuna göre partneriyle birlikte yaşayan bireylerin, arkadaşıyla birlikte yaşayan bireylerden daha yüksek sosyal kaygı puanları olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. İlgili literatür incelendiğinde bizim bulduğumuz veriye uygun bir bulgu bulanmamıştır. Çalışmamızda elde edilen bu bulgunun, ankete katılan partneriyle yaşayan bireylerin, kendini sosyal çevresinden uzak tutarak belirli bir oranda kaygı düzeyi taşıyabileceği şeklinde yorumlayabiliriz. Arkadaşıyla yaşayan bireylerin, yaşam alanlarında daha rahat ve daha sosyal bir ortam yaşadıkları düşünülmektedir. Bu durum ise sosyal kaygının daha da kolay bastırılabilir olmasına yarayabilmektedir. Bunun yanı sıra ankete katılan partneriyle yaşayan bireyler, ailesiyle yaşayan bireylerden sayıca epey azdır. Birbirine yakın iki sonuçla karşılaşmış olsaydık daha sağlıklı bir sonuç olarak değerlendirebilirdik. Yani Liebowitz sosyal anksiyete alt ölçeklerinden korku/anksiyete ve kaçınma alt ölçekleri de yaşanılan yer değişkeni ile anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır (Çizelge 13). Bulunan bulguya göre; aile ve akrabalarıyla yaşayan bireylerin arkadaşlarıyla yaşayan bireylere göre korku/anksiyete puanları daha yüksektir. Bu durumun bireyin arkadaşlarıyla gündelik yaşantısında daha az kendisini sansürlemesi ve daha özgürce tutumlarda bulunabilmesi ile ilişkisi olduğu düşünülmektedir. Ayrıca partneriyle yaşayan bireylerin kaçınma puanları yalnız ve arkadaşlarıyla yaşayan bireylerden daha yüksek bulunmuştur. Kaçınma

puanlarının yüksek olması bireyin partneriyle olan ilişkisinde yeterince kendisini rahat hissedememesinden kaynaklı olabilir. Bulunan bu bulguların araştırmaya katılan örnekleme sınırlı olması, genel popülasyonu temsil etmemektedir. Bu yüzden bu bulgunun toplumun genelini kapsadığı söylenemez.

## VI. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmada yetişkin bireylerde kırılğan narsisizm, sosyal anksiyete ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın bu bölümünde sonuç ve öneriler kısımları yer alacaktır.

### A. Sonuç

- Kırılğan Narsisizm Ölçeği ile Liebowitz Sosyal Anksiyete ölçeği arasında orta düzey ve pozitif ilişki bulunmuştur.
- Kırılğan Narsisizm Ölçeği ile Korku/Anksiyete Alt Ölçeği arasında orta düzeyde ve pozitif ilişki bulunmuştur.
- Kırılğan Narsisizm Ölçeği ile Kaçınma Alt Ölçeği arasında zayıf düzey ve pozitif ilişki bulunmuştur.
- Kırılğan Narsisizm Ölçeği ile SELSA-S Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği arasında zayıf düzey ve pozitif ilişki bulunmuştur.
- Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği ile SELSA-S Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği arasında zayıf düzey ve pozitif ilişki bulunmuştur.
- Korku/Anksiyete Alt Ölçeği ve Kaçınma Alt Ölçeği ile SELSA-S Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği arasında zayıf düzey ve pozitif ilişki bulunmuştur.
- Cinsiyet değişkeni açısından kırılğan narsisizm, sosyal anksiyete, korku/anksiyete, kaçınma, yalnızlık puanlarının farklılaşmadığı görülmüştür.
- Çalışan bireylerin, çalışmayan bireylerden korku/anksiyete puanları daha yüksektir. Fakat kırılğan narsisizm, sosyal anksiyete, kaçınma ve yalnızlık puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmemektedir.



- Evli bireylerin, bekar bireylere göre kaçınma puanları daha yüksektir. Fakat kırılğan narsisizm, sosyal anksiyete, korku/anksiyete ve yalnızlık puanlarının farklılaşmadığı görülmüştür.
- İlişkisi olan bireylerin kırılğan narsisizm, sosyal anksiyete, korku/anksiyete ve kaçınma puanlarının ilişkisi olmayan bireylere göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Fakat ilişkisi olmayan bireylerin ilişkisi olan bireylerden daha yüksek yalnızlık puanlarına sahip olduğu görülmüştür.
- Psikiyatrik tanı değişkeni ile kırılğan narsisizm, sosyal anksiyete, korku/anksiyete, kaçınma ve yalnızlık değişkeni puanları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.
- 25-40 yaş arası grubun 40-60 yaş arası gruba göre yalnızlık puanları daha yüksek bulunmuştur. Kırılğan narsisizm, sosyal anksiyete, korku/anksiyete, kaçınma değişkenleri ile yaş değişkeni arasından anlamlı bir fark görülmemektedir.
- Öğrenim düzeyi değişkeni ile kırılğan narsisizm, sosyal anksiyete, korku/anksiyete, kaçınma ve yalnızlık değişkeni puanlarının farklılaşmadığı tespit edilmiştir.
- Kırılğan narsisizm, sosyal anksiyete, korku/anksiyete, kaçınma değişkenleri ile gelir durumu değişkeni arasında anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir. Yalnızlık değişkeni ile arasındaki ilişkide anlamlı bir fark görülmüştür. Düşük gelir düzeyini işaretleyen bireylerin daha yüksek yalnızlık puanlarına sahip olduğu görülmektedir.
- Yaşanılan yer değişkeni puanlarının kırılğan narsisizm, yalnızlık puanlarıyla arasında anlamlı bir farklılaşma tespit edilmemiştir. Sosyal anksiyete ile yaşanılan yer değişkeni arasında anlamlı farklılık tespit edilmiş, partneriyle yaşayan bireylerin arkadaşıyla yaşayan bireylerden daha yüksek sosyal anksiyete puanına sahip olduğu görülmüştür. Korku/kaygı alt ölçeği ile yaşanılan yer değişkeni arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Aile ve akrabalarıyla yaşayan bireylerin arkadaşlarıyla yaşayan bireylerden daha yüksek korku/anksiyete puanlarına ulaşılmıştır. Ayrıca partneriyle yaşayan bireylerin, arkadaşlarıyla yaşayan bireylerden korku/anksiyete puanları da yüksektir.

Bunun yanı sıra kaçınma alt ölçeği ile yaşanan yer değişkeni arasındaki ilişki incelendiğinde partneriyle yaşayan bireylerin yalnız ve arkadaşlarıyla yaşayan bireylerden daha yüksek kaçınma puanları aldığı görülmüştür.

## **B. Öneriler**

Yapılan çalışmamızın örneklemini İstanbul ilinde ikamet eden 318 yetişkin birey oluşturmaktadır. Bulunan sonuçların daha da genel bir pozisyon alabilmesi için farklı coğrafi kültürlere sahip bireylerle de çalışma yapılabilir. Bunun yanı sıra çalışmadaki sosyo-demografik değişkenler değiştirilerek başka değişkenlerin ilişkisi incelenebilir. Sosyo-demografik değişkenlerdeki bazı soruların (örn. ‘‘Gelir düzeyi) bireyin içinde bulunduğu sosyal ortama göre şekillenebileceği için farklı coğrafi kültürlerin etkisi üzerinde araştırmalar yapılabilir.

Bu çalışmadan elde edilen sonuçlara göre, genellikle bilinen ‘‘büyüklenmecî narsisizm’’ in bir de kırılğan narsisizm boyutunun olduğu topluma aktarılması için çalışmalar yapılabilir. Ayrıyeten narsisistik dengenin kavranabilmesi açısından psikoterapilerin önemi anlatılabilir.

Sosyal anksiyete sahibi bireylere anksiyetelerinin kaynağını ve bunu nasıl karşılaması gerektiği hakkında bilgiler verilebilir.

Çalışan bireylerin çalışmayan bireylerden korku/anksiyete puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu durumda çalışan bireylere korku/anksiyete konuları hakkında eğitimler verilip, konuşmalar düzenlenebilir.

## VII. KAYNAKÇA

### KİTAPLAR

- ADLER, A. (1926). **The science of living (psychology revivals)**. Routledge. London.
- AMERİKAN PSİKİYATRİ BİRLİĞİ, (2013). **Ruhsal bozuklukların tanıs ve sayımsal elkitabı (DSM-5), tanı ölçütleri başvuru elkitabı**. E, Köroğlu (çev.). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- ANLI, İ. (2010). **Psikanalizde narsisizm**. İstanbul: Nobel Tıp Kitabevleri.
- BECK, A. T., EMERY, G. AND GREENBERG, R. L. (1985). **Anxiety Disorders and Phobias: A Cognitive Perspective**. New York: Basic Books.
- BEHARY, W. T., & DIECKMANN, E. (2011). **Schema therapy for narcissism: The art of empathic confrontation, limit-setting, and leverage**. The handbook of narcissism and narcissistic personality disorder: Theoretical approaches, empirical findings, and treatments, ss. 445-456
- BOOKS, B., & BOWLBY, J. (1973). **Attachment and loss: Vol. 2. Separation: Anxiety and anger**. New.
- BURGER JERRY M. (2006) . **Kişilik** (İ.Deniz Erguvan Sarioğlu, Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- BÜYÜKÖZTÜRK, Ş. (2011). **Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı: İstatistik, Araştırma Deseni, SPSS Uygulamaları Ve Yorum (14. Baskı)**, Ankara: Pegem Akademi.
- COREY, G. (2008). **Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları**. (T. Ergene, Çev.) Ankara: Mentis Yayıncılık.

- DEVITO, J. A. (1998), **The Interpersonal Communication Book**. Longman, Inc. New York
- ERİKSON, E. H. (2014). **İnsanın 8 Evresi** (G. Akkaya, Çev.). İstanbul: Okyanus Yayınları.
- FREUD, S. & BREUER, J. (2001). **Histeri üzerine çalışmalar** (E. Kapkın, Çev.). İstanbul: Payel Yayınları.
- GABBARD G.O. (1994). **Psychodynamic Psychiatry in Clinical Practice**, Washington, APP Inc.
- GABBARD, G.O. (1998), **Transference and Countertransference In The Treatment Of Narcissistic Patients. In: Disorders of narcissism: Diagnostic, clinical and emprical implications**. Ed: Ronningstam E., American Psychiatric Press, Washington DC.
- GEÇTAN, E. (2010). **Psikanaliz ve Sonrası** (14. Basım). İstanbul: Metis Yayınları.
- GRENYER, B. F. S. (2013). **Historical overview of pathological narcissism**. In J.S. Ogrodniczuk (Ed.), Understanding and treating pathological narcissism. Washington, DC: American Psychological Association.
- HEİMBERG, R. G., (1995). **Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment**. Guilford Press.
- KAPLAN, H. I. & SADOCK, B. J. (2004). **Klinik Psikiyatri** (E. Abay, Çev.). İstanbul: Nobel Tıp Kitabevleri.
- KARASAR, N. (2011). **Bilimsel Araştırma Yöntemleri**. Ankara: Nobel Yayınları.
- KERNBERG, O. (1975). **Sınır durumlar ve patolojik narsisizm**. 4. Baskı. M. Atakay (Çev.), İstanbul: Metis Yayınlar.
- KERNBERG, O. (2004). **Aggressivity, narcissism, and self-destructiveness in the psychotherapeutic relationship**: New developments in the psychopathology and psychotherapy of severe personality disorders. Yale University Press.

- KOHUT, H. (1971). **Kendiliğın çözümlenmesi: Narsisitık kişilik bozukluklarının psikanalitik tedavisine sistemli bir yaklaşım.** S. M. Tura (Çev.), İstanbul: Metis Yayınları.
- KÖROĞLU, E. VE BAYRAKTAR, S. (2007), **Kişilik Bozuklukları**, 1. Basım, Ankara: HYB Basım Yayın.
- KULAKSIZOĞLU, A. (2001). **Ergenlik Psikolojisi.** (4. baskı.). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- LEARY, M. R. (2001). **Social anxiety as an early warning system: a refinement and extension of the self-presentational theory of social anxiety.** ed. S. G. Hofmann, PN DiBartolo. Boston, MA: Allyn & Bacon.
- LEVY, K. N., ELLİSON, W. D., & REYNOSO, J. S. (2011). **A historical review of narcissism and narcissistic personality.** In W. K. Campbell & J. D. Miller (Eds.), *The Handbook of Narcissism and Narcissistic Personality Disorder, Theoretical Approaches, Empirical Findings, and Treatments.* Hoboken.
- MANFIELD, P. (1992). **Split self-split object. Understanding and treating Borderline, Narcissistic and Schizoid Disorders.** New Jersey: Jason Aronson.
- MASTERSON, J. F. (2000). **The personality disorders: A new look at the developmental self and object relations approach: Theory, diagnosis, treatment.** Phoenix: Zeig Tucker & Theisen.
- MCWILLIAMS, N. (1994). **Psychoanalytic Diagnosis: Understanding Personality Structure In The Clinical Setting.** New York, The Guilford Press.
- MCWILLIAMS N., (2013). **Psikanalitik Tanı, Klinik Süreç İçinde Kişilik Yapısını Anlamak, Psychoanalytic Diagnosis,** (Kalem E, Çev.), (Üçüncü Baskı), İstanbul: İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.
- MİLLON, T. (1981). **Disorders of personality: DSM-III, axis II.** New York, NY: John Wiley.

- MİLLON, T. (1969). **Modern Psychopathology: A Biosocial Approach to Maladaptive Learning and Functioning**. Saunders, Philadelphia
- OVIDİUS, (1994). **Dönüşümler**, çev., İ. Zeki Eyüboğlu, İstanbul: Payel Yayıncılık.
- ÖZMEN, E. (2006). **Kendini Tanıma Rehberi**. İstanbul: Sistem Yayıncılık, Kıssadan Hisseler Dizisi
- PEPLAU, L. A., & PERLMAN, D. (1982). **Perspectives on Loneliness. Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy**. New York: Wiley Interscience.
- STEWART, J. (1999). **Bridges Not Walls: A Book About Interpersonal Communication**, McGraw-Hill Companies, New York.
- PERLMAN, D. VE PEPLAU, L. A. (1984) “**Loneliness research: survey of empirical findings**”. L.A. Peplau ve S.E. Goldston (Eds) Preventing the Harmful Consequences of Severe and Persistent Loneliness. Washington, DC, US Government Printing Office.
- TABACHNİCK B.G., FİDELL L.S. (2013). **Using Multivariate Statistics** (sixth ed.) Pearson, Boston.
- TAVŞANCIL, E. (2006). **Tutumların ölçülmesi ve SPSS ile veri analizi**, Nobel Yayın Dağıtım, 3. Baskı
- YOUNG, J. E. , KLOSKO, J. S. , WEİSHAAR, M. E. (2003), **Schema Therapy: A Practitioner’s Guide**. New York-London: The Guilford Press.

## **MAKALE**

- Akbaş, E., Yiğitoğlu, G. T., & Çunkuş, N. (2020). “Yaşlılıkta Sosyal İzolasyon Ve Yalnızlık”, **OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi**, cilt 15, sayı 26, s. 4540-4562.
- Akgül, H. (2020). “Yetişkinler İçin Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği’nin (SELSA-S) Türk Kültürüne Uyarlaması: Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması”, **Yalova Sosyal Bilimler Dergisi**, cilt 10, sayı 21, s. 54-69.

- Akhtar, S. ve Thompson, J. A. (1982). Overview: Narcissitic personality disorder. **American Journal of Psychiatry**, cilt 139, sayı 1, ss. 12-20.
- Akça, S. (2017). “Kohut’un Kendilik Nesnesi İhtiyaçları Bağlamında Kırılgan Narsisizmin İncelenmesi: Bir Vaka Örneği”, **AYNA Klinik Psikoloji Dergisi**, cilt 4, sayı 1, ss. 1-13.
- Akgun, Z. & Uysal, Y. (2019). “Toplumsal Cinsiyet ve Narsisizm İlişkisi”, **DÜSTAD Dünya Sağlık ve Tabiat Bilimleri Dergisi**, cilt 2, sayı 1, ss. 29-35.
- Akhtar, S. (1989). “Narcissistic personality disorder: Descriptive features and differential diagnosis”, **Psychiatric Clinics of North America**, cilt 12, sayı 3, ss. 505-529.
- Akkul, N., Ümmet, D. (2007). “Teknik Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri”, **Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi**, cilt 25, sayı 25, ss.1-15.
- Anlı, İ., Can, Y., & Evren, C. (2017). “Erkek alkol kullanım bozukluğu hastalarında patolojik narsisizmin erken dönem uyumsuz şemaların gelişimi üzerindeki etkisi”, **Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar**, cilt 9, sayı 1, ss. 63-74.
- Ar, Y. (2014). “Büyüklenmecilik ya da İncinebilirlik: Narsisistik Kişilik Örgütlenmesinin Şema Terapi Yaklaşımı Çerçevesinde Ele Alınması”, **AYNA Klinik Psikoloji Dergisi**, cilt 1, sayı 3, ss. 29-43. DOI: 10.31682/ayna.470593
- Atay, S. (2009). “Narsistik Kişilik Envanteri’nin Türkçe’ye Standardizasyonu”, **Gazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi**, cilt 11, sayı, ss. 181-196. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/gaziuiibfd/issue/28326/301018>
- Ayan, A., Ünsar, A. S. ve Dinçer, D. (2013). “Mavi yakalı işgörenlerin sosyal kaçınma ve sosyal kaygı düzeylerinin belirlenmesi: tekstil sektöründe bir uygulama”, **Sosyal Bilimler Dergisi**, cilt 11, sayı 1, s.163-179.
- Aykan, E. , Karakuş, G. & Karakoç, H. (2019). “İş Yaşamında Yalnızlık Algısı Ve İş Stresinin Örgütsel Bağlılık Üzerindeki Etkisi: Erciyes

Üniversitesi İdari Personeli Örneği”, **Ekonomi ve Yönetim Araştırmaları Dergisi**, cilt 8, sayı 1, s. 41-61.

Baumeister, R. F. ve Vohs, K. D. (2001). “Narcissism as addiction to esteem. **Psychological Inquiry**”, sayı 12, ss. 206-209.

Bennett, C. S. (2006). “Attachment theory and research applied to the conceptualization and treatment of pathological narcissism”, **Clinical Social Work Journal**, cilt 34, sayı1, ss. 45-60.

Brown, L. H., Silvia, P. J., Myin-Germeys, I., & Kwapil, T. R. (2007). “When the need to belong goes wrong: The expression of social anhedonia and social anxiety in daily life”, **Psychological Science**, cilt 18, sayı 9, s. 778-782.

Besser, A., & Priel, B. (2009). “Emotional responses to a partner’s imaginary rejection: The roles of attachment anxiety, covert narcissism and selfevaluation”, **Journal of Personality**, sayı 77, cilt 1, s.287- 325.

Besser, A. ve Priel, B. (2010). “Personality vulnerability, low social support, and maladaptive cognitive emotion regulation under ongoing exposure to terrorist attacks”, **Journal of Social and Clinical Psychology**, sayı 29, ss. 166-201.

Besser, A. & Zeigler, V.H.(2011). “Pathological forms of narcissism and perceived stress during the transition to the university: The mediating role of humor styles”, **International Journal of Stress Management**, cilt 18, sayı 3,s. 197–221.

Binelli C, Muniz A, Sanches S, Ortiz A, Martin-Santos R (2015). “New Evidence of heterogeneity in social anxiety disorder: Defining two qualitatively different personality profiles taking into account clinical, environmental and genetic factor”, **European Psychiatry**, cilt 30, s.160-165.

Buluş, M. (1997).”Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlık”, **Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, cilt 3, sayı 3, s. 82-90.

Cain, N. M., Pincus, A. L. ve Ansell, E. B. (2008). “Narcissism at the crossroads: Phenotypic description of patho- logical narcissism across clinical



theory, social/personality psychology, and psychiatric diagnosis’’,  
**Clinical Psychology Review**, cilt 28, sayı 4, s. 638-656.

Campbell, W. K., & Campbell, S. M. (2009). ‘‘On the self-regulatory dynamics created by the peculiar benefits and costs of narcissism: A contextual reinforcement model and examination of leadership’’, **Self and Identity**, sayı 8, ss. 214-232.

Cramer, P. (2011). ‘‘Young adult narcissism: A 20 year longitudinal study of the contribution of parenting styles, preschool precursors of narcissism, and denial’’, **Journal of Research in Personality**, cilt 45, sayı 1, s.19-28.

Çağlayaner, A., & Çoklar-Okutkan, I. (2021). ‘‘Reddedilme duyarlılığı ile yalnızlık arasındaki ilişki: Kırılgan narsisizm, büyüklenmeci narsisizm ve benlik saygısının aracı rolü’’, **Klinik Psikoloji Dergisi**, cilt 5, sayı 2, s. 160-182.

Çeçen, A.R. (2008). ‘‘Öğrencilerin cinsiyetlerine ve ana baba tutum algılarına göre yalnızlık ve sosyal destek düzeylerinin incelenmesi’’, **Türk Eğitim Bilimleri Dergisi**, cilt 6, sayı 3, s. 415-431.

Çetin, I., Aca, Z., Baysal, B. ve Şenaras, A. E. (2014). ‘‘Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı, yalnızlık ve özsaygı düzeylerinin faktör analizi ile incelenmesi’’, **Akademik Bakış Dergisi**, sayı 46, s. 13-27.

Demirci, İ. & Ekşi, F. (2017). ‘‘Büyüklenmeci Narsisizmin İki Farklı Yüzü: Narsistik Hayranlık ve Rekabetin Mutlulukla İlişkisi’’, **Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi**, cilt 46, sayı 46, ss. 37-58.

Dickinson, K. ve Pincus, A. (2003). ‘‘Interpersonal analysis of grandiose and vulnerable narcissism’’, **Journal of Personality Disorders**, cilt 17, sayı 3, ss. 188-207.

Doğan, U. ve Karakuş, Y. (2016). ‘‘Lise Öğrencilerinin Sosyal Ağ Siteleri Kullanımının Yordayıcısı Olarak Çok Boyutlu Yalnızlık’’, **Sakarya University Journal of Education**, cilt 6, sayı 1. s. 57-71.

- Doğaner, İnci (1996) “Narsisistik Kişilik Bozukluğu”, **Ege Psikiyatri Sürekli Yayınları**, Cilt 1, sayı 3, s.343.
- Dilbaz, N. (2000). “Sosyal anksiyete bozukluğu: tanı, epidemiyoloji, etiyoloji, klinik ve ayırıcı tanı”, **Journal Of Clinical Psychiatry**, cilt 3, sayı 2, ss. 3-21.
- Dilbaz N., Güz H. (2001). “Sosyal anksiyete bozukluğunun feno menolojisi”, R Tükel, T Alkın (Eds.), **Anksiyete Bozuklukları, Bilimsel Çalışma Birimleri Dizisi**, cilt 4, s. 185-212.
- Eldoğan, D. (2016). “Hangi narsizm? Büyüklenmeci ve kırılğan narsizmin karşılaştırılmasına ilişkin bir gözden geçirme”, **Türk Psikoloji Yazıları**, cilt 19, sayı 37 , ss. 1-10.
- Eldoğan, D. (2018). “Sosyal anksiyete bozukluğunun alt tipleri: Heterojen bir tanı kategorisi”, **Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar**, cilt 10, sayı 2, s. 202-217.
- Eldoğan, D. ve Tunçel, E. (2017). “Kırılğan Narsisizm ve Sosyal Kaygı Bozukluğu: Benzerlikler ve Farklılıklar”, **Nesne Psikoloji Dergisi**, cilt 5, sayı 11, s. 426-448.
- Elibol, Ş., & TOK, E. S. S. (2019). “Bağlanma stilleri, duygu düzenleme, reddedilme duyarlılığı, yakınlık korkusu ve kendini saklamanın kırılğan narsisizm ile ilişkisi”, **Ayna Klinik Psikoloji Dergisi**, cilt 6, sayı 2, ss.127-148.
- Erdoğan, B. & Sahin, M. (2020). “Yetişkin Bireylerde Narsisizm, Yakın İlişkiler ve Cinsellik”, **OPUS International Journal of Society Researches**, cilt 16, sayı 27, ss. 266-287.
- Erözkan, A. (2009). “Ergenlerde yalnızlığın yordayıcıları”, **Elementary Education Online**, cilt 8, sayı 3, s. 809-819.
- Foster, J. D. ve Trimm, R. F. (2008). “On being eager and inhibited: narcissism and approach-avoidance motivation”, **Society for Personality and Social Psychology**, cilt 34, sayı 7, ss. 1004-1017.
- Gabbard G.O. (1992). “Psychodynamics of panic disorder and social phobia”, **Bulletin Menninger of the Clinic**, cilt 56, s. 3-13.

- Gabbard, G.O. (1989). "Two subtypes of narcissistic personality disorder", **Bulletin of the Menninger Clinic**, cilt 53, s. 527-532.
- Gentile, B., Miller, J. D., Hoffman, B. J., Reidy, D. E., Zeichner, A., & Campbell, W. K. (2013). "A test of two brief measures of grandiose narcissism: The Narcissistic Personality Inventory-13 and the Narcissistic Personality Inventory-16", **Psychological Assessment**, cilt 25, sayı 4, ss. 1120-1136. <https://doi.org/10.1037/a0033192>
- Grijalva E., Newman D.A., Tay L., Donnellan M.B., Harms P.D., Robins R.W., Yan T. (2015) "Gender differences in narcissism: A meta-analytic review", **Psychological Bulletin**, cilt 141, sayı 2, s. 261-274.
- Goodboy, A.K., Martin, M.M. (2015). "The Personality Profile Of A Cyberbully: Examining The Dark Triad", **Computers in Human Behavior**, cilt 49, ss.1-4.
- Gültekin, B. K. ve Dereboy, İ. F. (2011). "Üniversite öğrencilerinde sosyal fobinin yaygınlığı ve sosyal fobinin yaşam kalitesi, akademik başarı ve kimlik oluşumu üzerine etkileri", **Türk Psikiyatri Dergisi**, cilt 22, sayı 3, s. 150-158.
- Hendin, H. M., & Cheek, J. M. (1997). "Assessing Hypersensitive Narcissism: A Reexamination of Murray's Narcism Scale", **Journal of Research in Personality**, cilt 31, sayı 4, s.588-599.
- Heimberg RG, Holt CS, Schneier FR, Spitzer RL, Liebowitz MR (1993) "The issue of subtypes in the diagnosis of social phobia", **Journal of Anxiety Disorders**, cilt 7, s. 249-269.
- Hook JN, Valentiner DP (2002). "Are specific and generalized social phobias qualitatively distinct?", **Clinical Psychology**, cilt 9, s. 379-395.
- Jauk, E. ve Kaufman, S. B. (2018). "The higher the score, the darker the core: the nonlinear association between grandiose and vulnerable narcissism", **Frontiers in Psychology**, cilt 9, s. 1305
- Kahraman, A., SAPANCI, A., & Serbes, F. (2020). "Ergenlerin Sosyal Medya Kullanımında Yaşadıkları Sosyal Anksiyetenin Kırılgan Narsisizm

- Bağlamında Değerlendirilmesi”, **AYNA Klinik Psikoloji Dergisi**, cilt 7, sayı 2, ss. 189-203.
- Kahraman, H. (2018). “Klinik Bir Olgu Olarak Yalnızlık: Yalnızlık ve Psikolojik Bozukluklar”, **AYNA Klinik Psikoloji Dergisi**, cilt 5, sayı 2, s. 1-24.
- Karaaziz, M. ve Erdem Atak, İ. (2013). “Narsisizm ve Narsisizmle İlgili Araştırmalar Üzerine Bir Gözden Geçirme”, **Nesne**, cit 1, sayı 2, s.44-59.
- Kaya L. & Kalkan, M. (2019). “Üniversite öğrencilerinde narsisistik eğilimler, bağlanma stilleri ve sosyal medya kullanımı”, **Yükseköğretim ve Bilim Dergisi**, sayı 2, ss. 243-249.
- Kılıç, E. Ö. (1999). “Sosyal Fobi Etiyolojisine Yönelik Gelişimsel Bir Model”, **Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Mecmuası**, cilt 52, sayı1, s. 45-52.
- Kılınc, H., ve Sevim, S. A. (2005). “Ergenlerde yalnızlık ve bilişsel çarpıtmalar”, **Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi**, cilt 38, sayı 2, ss. 67-89.
- Knappe S, Beesdo-Baum K, Fehm L, Stein MB, Lieb R, Wittchen H (2011). “Social fear and social phobia subtypes among community youth: Differential clinical features and vulnerability factors”, **Journal of Psychiatric Research**, cilt 45, s.111-120.
- Kohut, H. (1966). “Forms and transformations of narcissism”, **Journal of the American Psychoanalytic Association**, cilt 14, sayı 2, ss. 243-272.
- Kriston, L., Schäfer, J., von Wolff, A., Härter, M., & Hölzel, L. P. (2012). “The latent factor structure of Young's early maladaptive schemas: are schemas organized into domains?”, **Journal of Clinical Psychology**, cilt 68, sayı 6, ss. 684-698.
- Ksinan, A. J., & Vazsonyi, A. T. (2016). “Narcissism, İnternet, And Social Relations: A Study Of Two Tales”, **Personality and Individual Differences**, cilt 94, s. 118-123.

- Levy, K. N. (2012). "Subtypes, dimensions, levels, and mental states in narcissism and narcissistic personality disorder", **Journal of clinical psychology**, cilt 68, sayı 8, ss. 886-897.
- Luchner, A. F., Houston, J. M., Walker, C. ve Houston, M. A. (2011). "Exploring the relationship between two forms of narcissism and competitiveness", **Journal of Personality and Individual Differences**, sayı 51, ss. 779-782.
- Magee William Eaton WW, Wittchen H-U, McGonagle KA, Kessler RC. (1996). "Agoraphobia, simple phobia, and social phobia in the National Comorbidity Survey", **Archives of General Psychiatry**, cilt 53, sayı 2, s.159-68.
- Marks, I.M. (1970). "The classification of phobic disorders". **British Journal Of Psychiatry**, cilt 116, sayı 553, ss. 377-386.
- Mert, A. & Özdemir, G. (2018). "Yalnızlık Duygusunun Akıllı Telefon Bağımlılığına Etkisi", **OPUS International Journal of Society Researches, Youth Researches Special Issue**, s. 88-107.
- Miller, J. D., Lynam, D. R., Hyatt, C. S. ve Campbell, W. K. (2017). "Controversies in narcissism", **Annual Review of Clinical Psychology**, cilt 13, sayı 1, s. 291-315.
- Morf, C. C., Rhodewalt, F. (2001). "Unraveling The Paradoxes Of Narcissism: A Dynamic Self-Regulatory Processing Modell", **Psychological Inquiry**, cilt 12, sayı 4, ss.177-196.
- Noyan, H., Sertel-Berk,Ö.(2007). "Ergenlerde sosyal fobi, içe ve dışa dönük kişilik özellikleri ve okul başarı durumu", **Psikoloji Çalışmaları**, cilt 27, s. 31-50
- Parman T. (1996). "Narsisistik Kişilik Bozukluğu; Narsisistik Süreç Olarak Ergenlik", **Ege Psikiyatri Sürekli Yayınları**, Cilt.1, Sayı3, s.435.
- Özdemir, H. & Tatar, A. (2019). "Genç Yetişkinlerde Yalnızlığın Yordayıcıları: Depresyon, Kaygı, Sosyal Destek, Duygusal Zeka", **Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi**, cilt 1 sayı 2, s. 93-101

- Öztürk, A. (2014). "Sosyal Kaygıyı Açıklayan Yaklaşımlar", **Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi**, cilt 13, sayı 48, s. 15-26.
- Paula, K., Zengin, S., & Kizilgeçit, M. (2011). "Yalnızlık Hissi: Teorik Yaklaşımlar", **Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi**, cilt 11, sayı 3.
- Petrocelli, J. V., Glaser, B. A., Calhoun, G. B., & Campbell, L. F. (2001). "Early maladaptive schemas of personality disorder subtypes", **Journal of Personality Disorders**, cilt 15, sayı 6, ss. 546.
- Pincus, A. L., Ansell, E. B., Pimentel, C. A., Cain, N. M., Wright, A. G. ve Levy, K. N. (2009). "Initial construction and validation of the pathological narcissism inventory", **Psychological Assessment**, cilt 21, sayı 3, s. 365-379.
- Pincus, A. L., Lukowitsky, M. R. (2010). "Pathological Narcissism and Narcissistic Personality Disorder", **Annual Review of Clinical Psychology**, cilt 6, ss. 421-446.
- Reich, W. (1933). "On Character Analysis", **The Psychoanalytic Review** (1913-1957), cilt 20, sayı 89.
- Rhodewalt, F. ve Morf, C. (1998). "On self-aggrandizement and anger: A temporal analysis of narcissism and affective reactions to success and failure", **Journal of Personality and Social Psychology**, sayı 74, cilt 3, ss. 672-685.
- Riso, L. P., Froman, S. E., Raouf, M., Gable, P., Maddux, R. E., Turini-Santorelli, N., ... & Cherry, M. (2006). "The long-term stability of early maladaptive schemas", **Cognitive Therapy and Research**, cilt 30, sayı 4, ss. 515-529.
- Ronningstam, E. (2010). "Narcissistic personality disorder: A current review", **Current Psychiatry Reports**, sayı 12, cilt 1, ss. 68-75.
- Rohmann, E., Neumann, E., Herner, M. J. ve Bierhoff, H. W. (2012). "Grandiose and vulnerable narcissism: Self-construal, attachment, and love in romantic relationships", **European Psychologist**, cilt 17, sayı 4, s. 279.

- Rose, P. (2002). "The happy and unhappy faces of narcissism", **Personality and Individual Differences**, sayı 33, ss. 379-391.
- Sayın, A. (2007). "Sosyal anksiyete bozukluğunun nörobiyolojisi", **Klinik Psikiyatri Dergisi**, cilt 10, s. 3-10.
- Seçim, Y. Ö., Alpar, Ö. ve Algür, S. (2014). "Üniversite öğrencilerinde yalnızlık: Akdeniz Üniversitesinde yapılan ampirik bir araştırma", **Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi**, cilt 13, sayı 48, s. 200-215.
- Selvi, K. (2018). "Narsisistik kişilik bozukluğunun Adler'in aşağılık ve üstünlük kompleksleri açısından analizi: Bir olgu çalışması", **AYNA Klinik Psikoloji Dergisi**, cilt 5, sayı 1, ss. 1-20.
- Sherman, E. D., Miller, J. D., Few, L. R., Campbell, W. K., Widiger, T. A., Crego, C., & Lynam, D. R. (2015). "Development of a short form of the Five-Factor Narcissism Inventory: The FFNISF", **Psychological Assessment**, cilt 27, sayı 3, ss. 1110-1116.
- Shorey RC, Anderson SE, Stuart GL (2012) "Gender differences in early maladaptive schemas in a treatment-seeking sample of alcohol-dependent adults", **Substance Use Misuse**, sayı 47, ss. 108-116.
- Solmaz, D., Gökalp, P., Babaoğlu, A.(1999). "Sosyal Fobide Klinik Özellikler ve Eş tanı", **Türk Psikiyatri Dergisi**, cilt 10, sayı 3, s. 207-214
- Soykan, Ç., Özgüven, H. D., & Gençöz, T. (2003). "Liebowitz Social Anxiety Scale: The Turkish Version", **Psychological Reports**, cilt 93, s.1059-1069.
- Sübaşı, G. (2007). "Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygıyı yordayıcı bazı değişkenler", **Eğitim ve Bilim Dergisi**, cilt 32, sayı 144,s. 3-15.
- Stein MB, Torgrud LJ, Walker JR (2000) "Social phobia symptoms, subtypes, and severity: findings from a community survey", **Archives of General Psychiatry**, cilt 57, s.1046-1052.
- Steiner, R. (1989). —"On Narcissism: The Kleinian Approach", **Psychiatric Clinics of North America**, cilt 12, sayı 3, ss. 741-770.  
[https://doi.org/10.1016/S0193-953X\(18\)30426-X](https://doi.org/10.1016/S0193-953X(18)30426-X)

- Şengül, B. Z., Ünal, E., Akça, S., Canbolat, F., Denizci, M., & Baştuğ, G. (2015). "Validity and reliability study for the Turkish adaptation of the Hypersensitive Narcissism Scale (HSNS)", **Dusunen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences**, cilt 28, s. 231-241.
- Şenkal Ertürk, İ. & Kaynar, G. (2017). "Kişilik Bozukluklarında Şema Terapi Yaklaşımı", **Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**, cilt 6, sayı 12, ss. 97-114.
- Taşkıntuna, N. ve Özçürümez, G. (2011). "Mükemmeli ararken: Bir iç dünya araştırması", **Klinik Psikiyatri Dergisi**, cilt14, sayı 2, ss. 103-114.
- Turan, K. (2022). "Narsisistik Kişilik Bozukluğu Ve Psikodinamik Alt Tipleri", **Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi**, cilt 5, sayı 9, s.114-129. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/bpd/issue/67961/1026778>
- Türk, E.G. ve Yıldız A.D. (2017). "Aşk biçemleri, ilişki doyumu ve yalnızlık: Üniversite öğrencileri üzerine bir çalışma", **Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal**, cilt 7, sayı 48.
- Twenge, J. M. ve Campbell, W. K. (2003). "Isn't it fun to get the respect that we are going to deserve? Narcissism, social rejection and aggression", **Personality and Social Psychology Bulletin**, sayı 29, ss. 261-272.
- Uçar, M. (2019). "Narkissos Mitinin Görsel Sanatlara Yansıması", **Art-e Sanat Dergisi**, cilt 12, sayı 23, ss. 271-288.
- Vaillant, G. E. (1994). "Ego mechanisms of defense and personality psychopathology", **Journal of Abnormal Psychology**, cilt 103, sayı 1, s. 44.
- Yaşar, M. R. (2007). "Yalnızlık", **Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi**, cilt 17, sayı 1, s. 237-260.
- Yılmaz, E. ve Altınok, V. (2009). "Okul yöneticilerinin yalnızlık ve yaşam doyum düzeylerinin incelenmesi", **Kuram Ve Uygulamada Eğitim Yönetimi**, cilt 15, sayı 59, s. 451-469.



- Young, J. E., & Lindemann, M. D. (1992). "An integrative schema-focused model for personality disorders", **Journal of Cognitive Psychotherapy**, cilt 6, sayı 1, ss. 11.
- Yöyen, E. (2017). "Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygısı ve Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi", **Kastamonu Eğitim Dergisi**, cilt 25, sayı 6, s. 2185-2198.
- Yüksel, R. & Demirkıran, F. (2019). "Hemşirelik Öğrencilerinde Yalnızlık ve Etkileyen Faktörler", **Hemşirelik Bilimi Dergisi**, cilt 2, sayı 2, s. 18-23.
- Zeigler-Hill, V., Green, B. A., Arnau, R. C., Sisemore, T. B. Ve Myers, E. M. (2011). "Trouble ahead, trouble behind: Narcissism and early maladaptive schemas", **Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry**, sayı 42, ss. 96-103.
- Wink, P. (1991). "Two faces of narcissism", **Journal of Personality and Social Psychology**, sayı 61, cilt 4, ss. 590-597.
- Wittchen, H. U., & Fehm, L. (2001). "Epidemiology, patterns of comorbidity, and associated disabilities of social phobia", **Psychiatric Clinics**, cilt 24, sayı 4, s. 617-641.

## **TEZ**

- AKINCI, İ. (2015). "Narsisizm türleri ve psikolojik iyilik hali arasındaki ilişki: Duyguların ve duygu düzenleme güçlüklerinin rolü", (Yüksek Lisans Tezi), Sosyal Bilimler Enstitüsü, Orta Doğu Teknik Üniversitesi.
- AKPINAR, G. (2021). "Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medyada Benlik Sunumlarının Belirleyicisi Olarak Narsisizm: Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Örneği", (Yüksek lisans tezi), Sosyal Bilimler Enstitüsü, Selçuk Üniversitesi.
- AKSAK, M. (2017). "Farklı lise türlerine devam eden lise öğrencilerinin sosyal medyaya ilişkin tutumları ile yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi: Gaziosmanpaşa ilçesi örneği" (Yüksek Lisans Tezi), Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Marmara Üniversitesi.

- ARAS, İ. (2022). “Sosyal medya bağımlılığı, erken dönem uyumsuz şemalar, narsisizm ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkinin incelenmesi”, (Yüksek Lisans Tezi), Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Maltepe Üniversitesi.
- ASLAN, O. (2020). “Beliren Yetişkinlikte Yalnızlık Kaygısının İncelenmesi”, (Yüksek Lisans Tezi), Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi
- ATEŞ, N. (2020). “20-35 Yaşları Arasındaki Hiç Evlenmemiş Bireylerde Yalnızlık, Sosyal Destek, Bağlanma Stilleri Ve Psikolojik İyilik Hali”, (Yüksek Lisans Tezi), Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi.
- BALTACI, Ö. (2010). “ Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı, sosyal destek ve problem çözme yaklaşımları arasındaki ilişkinin incelenmesi”, (Yüksek Lisans Tezi), Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Selçuk Üniversitesi.
- DİKMEN, O. (2019). “Genç Erişkinlerde İnternet Bağımlılığı Düzeyleri İle Sosyal Görünüş Kaygısı Ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, (Yüksek Lisans Tezi), Sosyal Bilimler Enstitüsü, Üsküdar Üniversitesi.
- DITOMMASO, E. (1997). “Assessing An Attachment Model Of Loneliness: The Relationship Between Attachment Style, Chronic Loneliness, And Coping”, (Unpublished dissertation), The University of New Brunswick, Fredericton.
- DOĞAN, T. (2009). “Bilişsel ve kendini değerlendirme süreçlerinin sosyal anksiyete açısından incelenmesi”, (Doktora Tezi), Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya Üniversitesi.
- EKER, E. (2021). “Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlığın Sosyal Kaygı, Sosyal Beceri Ve Öz-Saygı (Benlik Saygısı) Açısından İncelenmesi”, (Yüksek Lisans Tezi), Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- EREN, M. (2019). “Üniversite Öğrencilerinin Boyun Eğici Davranışı İle

Sosyal Anksiyete Ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi'', (Yüksek Lisans Tezi), Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Trabzon Üniversitesi.

EREN GÜMÜŞ A. (1997).'' Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi'', (Yüksek Lisans Tezi), Gazi Üniversitesi, Ankara.

ERTAŞ, C. (2019). ''Algılanan anne-baba ebeveynlik stillerinin ebeveyn tutumları ile ilişkisinde kırılğan narsisizmin aracı rolünün incelenmesi'',(Yüksek Lisans Tezi), Sosyal Bilimler Enstitüsü, Üsküdar Üniversitesi.

GALİOĞLU, C. (2014). ''Beliren Yetişkinlerin Yalnızlık Ve Umutsuzluk Düzeyleri İle Aile İşlevleri Arasındaki İlişki'', (Yüksek Lisans Tezi), Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin Üniversitesi.

GÜRMAN, G. (2019). ''Psikologlarda narsisizm düzeyleri ile Tanrıya bağlanma ve gelecek beklentileri arasındaki ilişkinin incelenmesi'', (Yüksek Lisans Tezi), Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul Gelişim Üniversitesi.

HALİŞÇELİK, M. (2021). ''Majör Depresyon ile Narsisistik Kişilik Bozukluğu Arasındaki İlişkinin Araştırılması'', (Yüksek Lisans Tezi), Sosyal Bilimler Enstitüsü, Uludağ Üniversitesi.

ILGAZ, E. (2021). ''Erişkinlerde Sosyal Medya Bağımlılığı İle Dürtüsellik ve Sosyal Anksiyetenin İlişkisi'', (Yüksek Lisans Tezi), Sosyal Bilimler Enstitüsü, Üsküdar Üniversitesi.

İMAMOĞLU, A.H. (2018). ''Narsisizm: Algılanan ebeveyn tutumları ve savunma mekanizmaları açısından bir inceleme'' (Yüksek Lisans Tezi), Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara Üniversitesi.

JOHANSSON, N. (2012). ''In Memory of Narcissus: Aspects of the Late-Modern Subject in the Narcissus Theme 1890-1930''. (Yüksek Lisans Tezi). Uppsala: Uppsala Üniversitesi.

- KAHYAOĞLU, İ. (2021). ‘‘Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Anksiyete Düzeyinin Benlik Saygısına Etkisinin İncelenmesi’’, (Yüksek Lisans Tezi), Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- KOCAKULA, Ö.(2012). ‘‘Narsistik ve obsesif kompulsif kişilik bozukluklarının karar süreçlerine etkisi’’, (Yüksek Lisans Tezi), Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adnan Menderes Üniversitesi.
- KOŞAN, Y.(2015). ‘‘Üniversite öğrencilerinin facebook kullanımının narsisizm ve saldırganlık düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesi’’, (Yüksek Lisans Tezi), Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüzüncü Yıl Üniversitesi.
- KOZAKLI, H. (2006). ‘‘Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlık Ve Sosyal Destek Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin Karşılaştırılması’’, (Yüksek Lisans Tezi), Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin Üniversitesi
- KÖYMEN, E. (2019). ‘‘Büyükleme narsisizm ve kırılabilir narsisizm ile bilişsel duygu düzenleme ve kişilerarası problemlerin ilişkisi’’, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- ORUÇ, T. (2013) ‘‘ Üniversite öğrencilerinde psikososyal değişkenlere göre yalnızlık ile otomatik düşünceler ilişkisinin incelenmesi’’, (Yüksek Lisans Tezi), Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Dokuz Eylül Üniversitesi.
- ÖZDEMİR, H. E. (2017). ‘‘Bir grup üniversite öğrencisinde bağlanma stilleri ile narsisizm arasındaki ilişki: reddedilme duyarlılığının aracı rolü’’,Sosyal Bilimler Enstitüsü, Işık Üniversitesi.
- RIHTIM, B. Z. (2020). ‘‘Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığının kırılabilir narsisizm ve sanal ortam yalnızlık düzeyi ile ilişkisinin incelenmesi’’, Haliç Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü. İstanbul.
- ROZENBLATT, S. (2002). ‘‘In Defence of Self: The relationship of Self- Esteem and Narcissism to Aggressive Behavior Long Island University’’, (Yayımlanmış Doktora Tezi), USA.
- ÜZÜMCÜ, E. (2016). ‘‘Büyükleme ve kırılabilir narsistik kişilik özellikleri ile ilişkili faktörlerin şema terapi modeli çerçevesinde incelenmesi’’,

(Yüksek Lisans Tezi), Sosyal Bilimler Enstitüsü, Hacettepe Üniversitesi.

SARIÇAM, H. (2011) “ Üniversite öğrencilerinin reddedilme duyarlılıkları ile benlik saygıları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi”, (Yüksek Lisans Tezi), Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Atatürk Üniversitesi.

SCHURMAN, C. L. (2001). “Social Phobia, Shame And Hypersensitive Narcissism”, (Unpublished Doctoral Dissertation). Wright Institut, California.

SEVİNDİK, Ş. (2019). “ The effects of social support, perceived family environment, loneliness and emotion regulation difficulties on nonsuicidal self-harm behaviors & suicide ideation / Sosyal destek, algılanan aile ortamı, yalnızlık ve duygu regülasyon zorluklarının intihar amacı gütmeyen kendine zarar verme davranışları ve intihar düşüncesine etkileri”, (Doktora Tezi), Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doğu Üniversitesi.

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

TEKNECİ, M. (2020). “Kırılğan Narsisizm ve Onay Bağımlılık İlişkisinin İncelenmesi”, (Yüksek Lisans Tezi), Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yakın Doğu Üniversitesi.

TEMİZEL, S. (2014). “ Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygıyı yordayan ailesel ve bilişsel faktörler”, (Yüksek Lisans Tezi), Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ege Üniversitesi.

TİVRİZ, B. (2020). “Üniversite Öğrencilerinde Çocukluk Çağı Travmalarının Sosyal Anksiyete Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi”, (Yüksek Lisans Tezi), Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul Gelişim Üniversitesi.

TOPÇU, E. (2020). “14-16 Yaş Arası Ergenlerde İnternet Bağımlılığı İle Yalnızlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”. (Yüksek Lisans Tezi), Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul Gelişim Üniversitesi.

- TORRES, C. (2002). ‘‘Early maladaptive schemas and cognitive distortions in psychopathy and narcissism’’, (Doktora Tezi). The Australian University.
- TUNÇ, A. Ç. (2015). ‘‘Sporun üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı ve öznel iyi oluş düzeylerine etkisi’’, (Yüksek Lisans Tezi), Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Selçuk Üniversitesi.
- YABANCI, C. (2019). ‘‘Lise Öğrencilerinin Sosyal Medyaya İlişkin Tutumları İle Narsisizm Ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi’’, (Yüksek Lisans Tezi), Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bursa Üniversitesi.
- YALÇIN, G. (2015). ‘‘Sosyal Medyanın Yoğun Kullanımının İleri Ergenlikte Yalnızlık Ve Depresyona Etkisi’’, (Yüksek Lisans Tezi), Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul Arel Üniversitesi.
- YAPICI A. (2006). ‘‘Alkol bağımlılığında depresyon ve anksiyetenin yetiyitimi ve yaşam kalitesine etkisi’’, (Tıpta Uzmanlık Tezi), İstanbul Bakırköy Prof Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim Ve Araştırma Hastanesi. İstanbul.

## **ELEKTRONİK KAYNAKLAR**

- Freud, S. (1914). ‘‘On narcissism: An introduction’’, <https://www.sigmundfreud.net/on-narcissism-pdf-ebook.jsp> (Erişim Tarihi: 20.03.2022).
- KELLER M.B., (2003). The lifelong course of social anxiety disorder: a clinical perspective. *Acta Psychiatr Scand* [Internet].108(417):85–94. Available from: <http://ezproxy.usherbrooke.ca/login?url=https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=mnh&AN=12950439&site=ehost-live> (Erişim Tarihi: 23.04.2022)
- URL-1 ‘‘Kolayda Örnekleme: Tanım, Avantajlar ve Örnekler’’ <https://www.questionpro.com/blog/tr/kolayda-ornekleme-tanim-avantajlar-ve-ornekler/> (Erişim Tarihi: 11.02.2023)

## **DİĞER KAYNAKLAR**

- BORA, A., BELENDİR, Ç., & EKİNCİ, E. A. (2019). ‘Narsisistik Kişilik Örgütlenmesinde Sosyal Endişenin Görünümü’, 21. Uluslararası Psikolojik ve Danışmanlık Kongresi, Antalya, ss. 15-23.
- CLARK D.M. (1999). ‘Workshop on cognitive therapy for social phobia & PTSD’, Main overheads, EABCT'99 Dresden
- ÖZGÜNER, Ö. Ü. M., ÖZDEMİR, Ö. G. A., SAYGILI, M., & USLU, M. E. (2018). ‘Kontrol odağının girişimcilik potansiyeline etkisinde kırılğan narsizm düzeyinin aracılık rolü’, 2. Lisansüstü İşletme Öğrencileri Sempozyumu Bildiri Kitabı, Bursa.
- PHARİS, M. E. (2004). Virtuous narcissist: Extending Gabbard’s two subtypes of narcissism. In annual meeting of the American Psychological Association, Honolulu.
- YOUNG, J.E. (1995). The Young Compensation Inventory. New York, NY: Cognitive Therapy Centre of New York

## **EKLER**

**EK A:** Ölçek Uygulama Etik Kurul Onayı

**EK B:** Katılımcı Onam Formu

**EK C:** Sosyo-Demografik Bilgi Formu

**EK D:** Kırılgan Narsisizm Ölçeği

**EK E:** Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği

**EK F:** SELSA-S Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği



## EK A: Ölçek Uygulama Etik Kurul Onayı

Evrak Tarih ve Sayısı: 29.07.2022-57554



T.C.  
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ  
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü

Sayı : E-88083623-020-57554  
Konu : Etik Onayı Hk.

29.07.2022

Sayın Görkem DEMİREL

Tez çalışmamızda kullanmak üzere yapmayı talep ettiğiniz anketiniz İstanbul Aydın Üniversitesi Etik Komisyonu'nun 23.06.2022 tarihli ve 2022/11 sayılı kararıyla uygun bulunmuştur.  
Bilgilerinize rica ederim.

Dr. Öğr. Üyesi Alper FİDAN  
Müdür Yardımcısı

**Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.**

Belge Doğrulama Kodu : BSN4K59UA2 Pin Kodu : 95942 Belge Takip Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/istanbul-aydin-universitesi-ebys?>  
Adres : Beyyol Mah. İnönü Cad. No:38 Sefaköy , 34295 Küçükçekmece / İSTANBUL Bilgi için : Tuğba SÜNNETCI  
Telefon : 444 1 428 Unvanı : Yazı İşleri Uzmanı  
Web : <http://www.aydin.edu.tr/> Kep Adresi : iau.yazisleri@iau.hs03.kep.tr Tel No : 31002



## EK B: Katılımcı Onam Formu

### Yetişkinlerde Kırılgan Narsisizm ile Sosyal Anksiyete ve Yalnızlık Düzeylerinin Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Sayın Katılımcı,

Bu araştırma, yetişkin bireylerde kırılgan narsisizm ile sosyal anksiyete ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacı ile yapılmaktadır.

Çalışmamızda toplanan veriler, tamamen bilimsel amaçlar için kullanılacaktır. Araştırmaya katılan bireylerin, kimlik bilgileri istenmeyecektir.

Bu araştırma İstanbul Aydın Üniversitesi Klinik Psikoloji yüksek lisansı bünyesinde, Dr. Öğr. Üyesi Hakan İşören danışmanlığı altında, Psikolog Görkem Demirel tarafından yürütülmektedir.

Çalışmamıza katılım gönüllülük esasına dayalı olmakta ve yaklaşık 15 dakika sürmektedir. Araştırmaya ilgili katkılarınızı veya sorularınızı [gorkemdemirel28@gmail.com](mailto:gorkemdemirel28@gmail.com) adresine yönelebilirsiniz.

Çalışmaya gösterdiğiniz katılımlarınızdan dolayı teşekkürlerimi sunarım.

Yukarıdaki yazılı metni okudum, ilgili araştırmaya katılımı kabul ediyorum.

Evet

**EK C: Sosyo-Demografik Bilgi Formu**

**Cinsiyetiniz:** Kadın ( ) Erkek ( )

**Yaşınız:** 18-25 ( ) 25-40 ( ) 40-60 ( )

**Öğrenim Düzeyiniz:** İlköğretim ( ) Ortaöğretim ( ) Lise ( ) Lisans ( )  
Yüksek Lisans ( )

**Çalışma Durumunuz:** Çalışıyor ( ) Çalışmıyor ( )

**Gelir Durumunuz:** Düşük ( ) Orta ( ) Yüksek ( )

**Medeni Haliniz:** Evli ( ) Bekar ( )

**Romantik İlişkiniz:** Var ( ) Yok ( )

**Kiminle Yaşıyorsunuz:** Yalnız ( ) Ailemle ( ) Partnerimle ( )  
Arkadaşlarımla ( ) Akrabalarımla ( )

**Herhangi Bir Psikiyatrik Tanıya Sahip Misiniz?:** Evet ( ) Hayır ( )

**Varsa Belirtiniz:**.....

## **EK D: Kırılğan Narsisizm Ölçeği**

### **Kırılğan Narsisizm Ölçeği (KNÖ)**

Lütfen aşağıdaki soruları, her bir maddenin sizin duygu ve davranışlarınıızı ne dereceye kadar tanımladığına karar vererek cevaplandırınız. Altta yazılı derecelendirme ölçeğinden bir rakam seçerek her bir maddenin yanındaki boşluğu doldurunuz.

**1** = Hiç tanımlamıyor / Doğru değil / Kesinlikle katılmıyorum

**2** = Yansıtmıyor

**3** = Ne tanımlıyor ne tanımlamıyor / Kararsızım

**4** = Yansıtıyor

**5** = Oldukça tanımlıyor /Doğru/ Kesinlikle katılıyorum

\_\_\_\_\_ 1. Duygularım, başkalarının alayları veya aşağılayıcı sözleriyle kolayca incinir.

\_\_\_\_\_ 2. Bir mekâna girdiğimde sıklıkla kendimin farkında olur ve başkalarının gözlerinin benim üzerimde olduğunu hissederim.

\_\_\_\_\_ 3. Diğer insanların sorunları hakkında endişelenmeksizin kendimde yeterince sorun olduğunu hissederim.

\_\_\_\_\_ 4. Mizaç olarak çoğu insandan farklı olduğumu hissederim.

\_\_\_\_\_ 5. Sıklıkla başkalarının görüşlerini kişisel olarak yorumlarım.

\_\_\_\_\_ 6. Kendimi kolayca kendi uğraşlarımına kaptırır ve başkalarının varlığını unuturum.

\_\_\_\_\_ 7. Bir gruptaki kişilerin en az biri tarafından takdir edildiğimi bilmezsem, o grupta beraber olmaktan hoşlanmam.

\_\_\_\_\_ 8. Diğer insanlar sorunları için zamanımı ve acılarını paylaşmamı isteyerek bana geldiklerinde içten içe kızgın ya da rahatsız olurum.

## EK E: Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği

| LIEBOWITZ SKALASI  |   |  |
|--|---|--|
| Uyarılar: Tüm seçeneklere geçen haftayı düşünerek-bugün de dahil olacak şekilde puan veriniz. Eğer durumlardan biri geçen hafta içerisinde oluşmadıysa, bu durumla karşılaştığınızda göstereceğiniz tepkiyi puanlayınız. Her bir durum için (yaşanmış olan ya da yaşanmış olduğu varsayılan) hem “korku ya da anksiyete”nin derecesini hem de “kaçınma” sıklığını puanlayınız. |   |  |
|  | Korku ya da anksiyete<br>0=yok<br>1=hafif<br>2=orta<br>3=şiddetli | Kaçınma<br>0=asla (% 0)<br>1=ara sıra (% 1-33)<br>2=sıkça (% 34-67)<br>3=genellikle (% 68-100) |
| 1. Topluluk içerisinde telefon etmek   |   |  |
| 2. Küçük bir grupta beraber bir aktiviteye katılmak  |   |  |
| 3. Toplulukta yemek yemek  |   |  |
| 4. Toplulukta içecek içmek   |   |  |
| 5. Yönetici konumundaki biri ile konuşmak  |   |  |
| 6. Seyirci önünde rol yapmak, oynamak ya da konuşmak   |   |  |
| 7. Bir partiye / davete gitmek   |   |  |
| 8. Biri ya da birileri tarafından izlenirken çalışmak  |   |  |
| 9. Biri ya da birileri tarafından izlenirken yazı yazmak   |   |  |
| 10. Çok iyi tanımadığınız birine telefon etmek   |   |  |
| 11. Çok iyi tanımadığınız biri ile yüz yüze konuşmak   |   |  |
| 12. Yabancılarla tanışmak  |   |  |
| 13. Genel bir tuvalette idrar yapmak   |   |  |
| 14. Başkalarının oturuyor olduğu bir odaya girmek  |   |  |
| 15. İlgi merkezi olmak   |   |  |
| 16. Ön hazırlık olmadan bir toplumda konuşmak  |   |  |
| 17. Beceri, bilgi ya da yetenek ile ilgili bir sınava girmek   |   |  |
| 18. Çok iyi tanımadığınız birine karşı görüş bildirmek ya da onunla aynı fikirde olmadığınızı söylemek   |   |  |
| 19. Çok iyi tanımadığınız birinin doğrudan gözlerinin içine bakmak   |   |  |
| 20. Bir gruba sözlü rapor vermek   |   |  |
| 21. Cinsel ya da romantik bir ilişki amacıyla biriyle yakınlaşmaya   |   |  |

|  |  |  |
|--|--|--|
| çalışmak   |  |  |
| 22- Bir malı parası iade edilmek üzere geri götürmek |  |  |
| 23. Bir parti / davet vermek                         |  |  |
| 24. Israrcı bir satıcıyı reddetmek                   |  |  |

## EK F: SELSA-S Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği

### SELSA-S Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği

Açıklama: Lütfen aşağıdaki 15 ifadeyi okuyunuz ve o duruma ilişkin olarak genelde ne hissettiğinizi değerlendiriniz. Ölçekte her bir madde ile ilgili görüşleriniz için **1'den (Kesinlikle katılmıyorum) 7'ye (Kesinlikle katılıyorum)** kadar olan sayıları dikkate alarak, sayı altındaki boşlukları işaretleyiniz. Cevaplarınızda samimi ve içten olacağınıza olan inancımız tamdır, şimdiden teşekkür ederiz.

|  | Kesinlikle Katılmıyorum |     |     |     | Kesinlikle Katılıyorum |     |     |  |
|--|-------------------------|-----|-----|-----|------------------------|-----|-----|--|
|  | 1                       | 2   | 3   | 4   | 5                      | 6   | 7   |  |
| 1- Ailemle birlikteyken kendimi yalnız hissediyorum.   | ( )                     | ( ) | ( ) | ( ) | ( )                    | ( ) | ( ) |  |
| 2- Kendimi, arkadaş grubunun bir parçası gibi hissediyorum.  | ( )                     | ( ) | ( ) | ( ) | ( )                    | ( ) | ( ) |  |
| 3- En samimi düşünce ve hislerimi paylaştığım bir sevgilim/ eşim var.  | ( )                     | ( ) | ( ) | ( ) | ( )                    | ( ) | ( ) |  |
| 4- Ailemde bana destek verme ve beni teşvik etme konusunda güvenilebileceğim hiç kimse yok, ancak olmasını isterdim. | ( )                     | ( ) | ( ) | ( ) | ( )                    | ( ) | ( ) |  |
| 5-Arkadaşlarım, davranışlarımla sebeplerini ve düşüncelerimi anlıyorlar.   | ( )                     | ( ) | ( ) | ( ) | ( )                    | ( ) | ( ) |  |
| 6- Bana ihtiyacım olan desteği veren ve beni teşvik eden sevgilim/eşim var.  | ( )                     | ( ) | ( ) | ( ) | ( )                    | ( ) | ( ) |  |
| 7- Görüşlerimi paylaştığım hiçbir arkadaşım yok, ancak olmasını isterdim.  | ( )                     | ( ) | ( ) | ( ) | ( )                    | ( ) | ( ) |  |
| 8- Kendimi aileme yakın hissediyorum.  | ( )                     | ( ) | ( ) | ( ) | ( )                    | ( ) | ( ) |  |
| 9- Yardım alma konusunda arkadaşlarıma güvenilebilirim   | ( )                     | ( ) | ( ) | ( ) | ( )                    | ( ) | ( ) |  |
| 10- Duygusal ilişkimin daha tatmin edici olmasını isterdim.  | ( )                     | ( ) | ( ) | ( ) | ( )                    | ( ) | ( ) |  |
| 11- Kendimi, ailemin bir parçası gibi hissediyorum.  | ( )                     | ( ) | ( ) | ( ) | ( )                    | ( ) | ( ) |  |
| 12- Ailem beni gerçekten önemsiyor.  | ( )                     | ( ) | ( ) | ( ) | ( )                    | ( ) | ( ) |  |
| 13- Beni anlayan hiçbir arkadaşım yok, ancak olmasını isterdim.  | ( )                     | ( ) | ( ) | ( ) | ( )                    | ( ) | ( ) |  |
| 14- Mutluluğuna katkıda bulunduğum bir sevgilim/eşim var.  | ( )                     | ( ) | ( ) | ( ) | ( )                    | ( ) | ( ) |  |
| 15- Duygusal gereksinimlerimi karşılayacak yakın duygusal ilişkiye ihtiyacım var.                                    | ( )                     | ( ) | ( ) | ( ) | ( )                    | ( ) | ( ) |  |

## ÖZGEÇMİŞ

**Adı ve Soyadı:** Görkem DEMİREL

### **Öğrenim**

**Lise:** 2015, Bulancak Bahçelievler Anadolu Lisesi

**Lisans:** 2020, İstanbul Aydın Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi,  
Psikoloji Bölümü

**Yüksek Lisans:** 2022, İstanbul Aydın Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim  
Enstitüsü, Klinik Psikoloji Programı

### **Mesleki Deneyim**

2018- İstanbul Haydarpaşa Numune Eğitim ve Araştırma Hastanesi-  
Psikiyatri Servisi'nde staj yapmıştır.

2019 (Şubat-Mayıs)- İstanbul Erenköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi-  
Psikiyatri Servisi'nde staj yapmıştır.

2019 (Ekim-Ocak)- İstanbul Erenköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi  
Psikiyatri Servisi'nde staj yapmıştır.