

ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNDE SOSYAL YETKİNLİK BEKLENTİSİ VE MANTIKDIŞI İNANÇLARIN YALNIZLIĞA ETKİSİ

Uzm. Psk. Dan. Muhammed Yıldız*

ÖZET

Bu araştırmada ortaokul öğrencilerinde sosyal yetkinlik beklentisi ve mantıkdışı inançların yalnızlığa etki edip etmediği incelenmiştir. Araştırma Gaziantep'te öğrenim gören toplam 445 ortaokul öğrencisiyle gerçekleştirilmiştir. Araştırmada Sosyal Yetkinlik Beklentisi Ölçeği, Mantıkdışı İnançlar Ölçeği ve Çocuklar İçin Yalnızlık Ölçeği kullanılmıştır. İstatistiksel yöntem olarak Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu, Çoklu Regresyon Analizi ve MANOVA kullanılmıştır. Sosyal yetkinlik beklentisi ve mantıkdışı inançların yalnızlığa etki ettiği saptanmıştır. Yapılan çoklu regresyon analizinde, mantıkdışı inançlar ve sosyal yetkinlik beklentisinin yalnızlıktaki toplam varyansın % 21.3'ünü açıkladığı belirlenmiştir. Korelasyon analizi sonuçlarına göre hem sosyal yetkinlik beklentisi hem de mantıkdışı inançlarla yalnızlık arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Sosyal yetkinlik beklentisiyle yalnızlık arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunurken, mantıkdışı inançlarla yalnızlık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yapılan MANOVA analizine göre kız öğrencilerin sosyal yetkinlik beklentisi puanlarının erkeklerden yüksek, erkek öğrencilerinin yalnızlık puanlarının kızlardan yüksek olduğu saptanmıştır. Ortaokul öğrencilerinde yaşanan yalnızlıkta hem öğrencilerin sosyal yetkinlik beklentilerinin hem de mantıkdışı inançlarının payı bulunmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Sosyal Yetkinlik Beklentisi, Mantıkdışı İnançlar, Yalnızlık

Jel Kodu: I29 Other

THE EFFECT OF SOCIAL SELF EFFICACY EXPECTATION AND IRRATIONAL BELIEFS ON LONELINESS OF SECONDARY SCHOOL STUDENTS

ABSTRACT

In this research, it is studied whether social self efficacy expectation and irrational beliefs have an effect on the loneliness of secondary school students. The research is carried out with 445 students studying in secondary schools in Gaziantep. Social Self Efficacy Expectation Scale, Irrational Beliefs Scale and Children's Loneliness Scale are used in the research. Pearson Product-Moment Correlation, Multiple Regression Analysis and MANOVA are used as statistical methods. It is found that social self efficacy expectation and irrational beliefs has an effect on loneliness. The Multiple Regression Analysis applied indicated that irrational beliefs and social self efficacy expectation explain 21.3% of the total variance in loneliness. According to the results of the correlation analysis, it is found that there is a significant relationship between loneliness and both social self efficacy expectation and irrational beliefs. Although there is a significant negative correlation between social self efficacy expectation and loneliness, there is a significant positive correlation between irrational beliefs and loneliness. According to MANOVA analysis girls students social self efficacy expectation score are higher than boys score, boys students loneliness score are higher than girls score. Both social self efficacy expectation and irrational beliefs contribute to the loneliness of secondary school students.

Key words: Social Self Efficacy Expectation, Irrational Beliefs, Loneliness

Jel Code: I29 Other

* İstanbul Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Doktora Öğrencisi, muhammed.yildiz@ogr.iu.edu.tr

Giriş

Araştırmada ele alınan bir değişken olan sosyal yetkinlik beklentisi önemli bir kavramdır. Bireylerin sosyal ortamlarda yaşadıkları çatışmalar, onların kendilerini sosyal alanlardan soyutlamasına, vereceği kararlarda çekingen bir tutum sergilemesine ve güvengen davranışlar ortaya koyamamasına yol açabilmektedir (Schunk, 1991). Schunk'un ifadeleri doğrultusunda ele alınacak olursa özellikle ortaokul döneminde ve ergenlik öncesi süreçte bireylerin düşük sosyal yetkinlik beklentisine neden olabilecek olaylar ve tutumlar onların sosyal ilişkilere girmelerinde çekingen bir tutum sergilemesine neden olabilmektedir.

Araştırmada ele alınan diğer bir değişken olan mantıkdışı inançlar kişinin yaşamında başarısını engelleyen önemli bir etkidir (Ellis, 1995). İlk ergenlik evresinde ergen bireylerin soyut düşünebilecekleri ve geçmiş dönemlere kıyasla daha mantıklı analizler yapabilecekleri düşünüldüğünde, sağlıksız duygulara neden olan mantıkdışı inançları bırakıp, bireyde daha mantıklı düşüncelerin yerleşmesi bakımından ilk ergenliğin gelişim psikolojisi açısından önemli bir evre olduğu ortaya konabilir (Çivitci, 2006). Birçok yaşam becerisinin çocukluk ve ergenlik yıllarında edinildiği araştırmalarda ortaya konmaktadır. Sosyal yetkinlik, girişkenlik ve bunun tersi olan yalnız kalma tutumları da çocukluk yıllarında kazanılan ya da meydana gelen ihmaller neticesinde elde edilemeyen yaşam becerileridir.

Çocuklarda ve ergenlerde görülen yalnızlık, çoğunlukla arkadaş ilişkilerinde dışlanma nedeniyle oluşmaktadır. Aynı zamanda, kişinin bir sosyal gruba ait olma konusunda beklentilerinin gerçekleşmemesi sonucu oluşmaktadır. Bunun sonucunda bireylerde toplumsal ilişkilerde gerileme görülmektedir. Bireylerde, depresyon, zararlı madde kullanımı, akademik başarısızlık ve intihar gibi tepkiler görülmektedir (Williams, 1983). Yalnızlık çeken birey aynı zamanda sorun çözme becerileri bakımından da akranlarından geri olmaktadır. Yüksek şiddet eğilimi olan ergenlerle yapılan bir araştırmada, ergenlerin yalnızlık düzeyleri yüksek bulunmuş; bu bireylerin ailelerinden, yakın arkadaşlarından ve öğretmenlerinden aldıkları sosyal destek ise düşük düzeyde bulunmuştur (Avcı ve Yıldırım, 2014). Dolayısıyla bireyler için bu kadar büyük bir öneme sahip olan sosyal yetkinlik beklentisi ve mantıkdışı inançların yalnızlığa etkisi araştırmamızın konusu

olmuştur. Girişten sonraki bölümde araştırmada ele alınan değişkenlerle ilgili kuramsal bilgilere yer verilmiş, ikinci bölümde literatür taramasına değinilmiş, üçüncü bölümde yöntem, dördüncü bölümde bulgular ve beşinci bölümde tartışma yer almıştır.

Kuramsal Çerçeve

Sosyal yetkinlik beklentisi

Sosyal yetkinlik beklentisi, kişinin toplumsal ilişkilerde kendini yetkin görmesi ve bu anlamda doğru tepkiler ortaya koyabilecek bir birey olarak kendisini değerlendirmesidir (Bilgin, 1996). Kişinin sosyal ortamda davranışlarının etkili olabileceğine olan güvenci ve sosyal davranışlarının diğerleri tarafından kabul görmesinden oluşmaktadır. Sosyal yetkinlik beklentisi inancının gelişmesi için kişinin yetkin davranışlar sergilemesi ve etrafındaki kişilerden bu anlamda feedback alması şarttır (Bandura 1986; Akt: Coleman, 2003). Kendini sosyal açıdan yetkin görme, kişinin yapabilecekleri konusunda kendinde yüksek bir motivasyon sağlar. Bireyin performansı yükselir ve duygudurumu olumlu yönde etkilenir (Bandura, 1997). Sosyal yetkinlik aynı zamanda kişide var olan sosyal iletişim becerilerini ortaya koyabilme potansiyeli olarak da ifade edilebilir (Sarıçam, Akın, Akın ve Çardak, 2013). Ortaokul öğrencileri düşük sosyal yetkinlik beklentileri nedeniyle arkadaşlık ilişkilerine girmekte güçlük çekebilmekte ya da sosyal beceri eksikliğinden dolayı kurdukları ilişkileri sürdürmemektedirler. Kişinin içinde bulunduğu çevrede sosyal özellikler kazanması sonucunda arkadaşlık ortaya çıkar. Arkadaşlık karşılıklı paylaşım ve empati süreçleriyle gelişir. Çocuk, her yönden sağlıklı gelişim için arkadaş gruplarına girmeli ve kendini ifade etmelidir. Arkadaşlık kurmak ve kurulan arkadaşlıkları sürdürmek, belli bir sosyal olgunlukla açıklanabilir (Aral, Baran, Çimen ve Bulut, 2001).

Araştırmamızda sosyal yetkinlik beklentisi ve mantıkdışı inançların yalnızlığa etkisine bakılmıştır. Literatüre bakıldığında çalışmamıza benzer araştırmalara rastlanmamaktadır. Sosyal yetkinlik beklentisiyle alakalı bir çalışmada düşük sosyal yetkinlik beklentisinin olumsuz otomatik düşünceleri artırdığı ortaya çıkmıştır (Karahan, Sardoğan, Özkamalı ve Menteş, 2006). Bu araştırmanın sonuçları sosyal yetkinlik beklentisinin doğrudan mantıkdışı inançlarla ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Ancak bizim araştırmamızda sosyal yetkinlik beklentisiyle mantıkdışı inançlar arasında anlamlı

bir korelasyona ulaşılammamıştır. Bir çalışmada sosyal yetkinlik beklentisinin arkadaşlardan alınan sosyal destekle artabileceği sonucuna ulaşılmıştır (Şencan, 2009). Diğer bir çalışmada sosyal yetkinlik beklentisinin aile, arkadaş ve öğretmenlerden alınan sosyal destekle ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır (Tıraş ve Arslan, 2013). Bir çalışmada sosyal yetkinlik beklentisi yüksek olan ergenlerin bilişsel esnekliğinin daha fazla olduğu ortaya konmuştur (Bilgin, 2009).

Ergenlerde sosyal yetkinlik beklentisiyle karar verme arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada yetkinlik beklentisi yüksek düzeyde bulunan ergenlerin, karar vermede özsayı alt ölçeği ve dikkatli alt ölçek puanlarının, diğer alt ölçek puanlarından yüksek, erteleyici alt ölçeği, panik alt ölçeği ve kaçınan alt ölçek puanlarınsa daha düşük olduğu saptanmıştır. Bu sonuca göre yüksek sosyal yetkinlik beklentisinin ergenlerin özsayı düzeylerini artırdığı, kararlarını verirken daha dikkatli olduklarını göstermektedir. Düşük sosyal yetkinlik beklentisinin ise ergenlerde karar vermede erteleme davranışına neden olduğu ortaya konmuş, böyle durumlarda panik içinde karar verdiklerine ve kaçınan davranışlar sergiledikleri sonucuna ulaşılmıştır (Kaşık, 2009). Ergenlerde sosyal yetkinlik beklentisiyle kişilerarası ilişkilerde yaşanan stres arasındaki ilişkiyi ölçen bir araştırmada sosyal yetkinlik beklentisinin, stres ve stresle baş etme tutumlarıyla ilişkili olduğu saptanmıştır. Bu durum kişilerarası ilişkilerde yaşanan stresin azaltılmasında sosyal yetkinlik beklentisinin artırılmasını ve kişilerarası ilişkilerde doğru stresle başa çıkma tutumunun faydalı olduğunu ortaya koymuştur. (Matsushima ve Shiomi, 2003). Sosyal yetkinlik beklentisiyle ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında ortaya çıkan önemli faktörlerden biri arkadaşlardan alınan sosyal destek olarak görülmektedir. Girilen sosyal ilişkiler bireyin sosyal yetkinlik beklentisini yükseltmekte ve yeni toplumsal ilişkilere girme konusunda kişide motivasyon oluşturmaktadır. Sosyal yetkinlik ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada ergenlerin akademik yetkinlik inançları, sosyal yetkinlik inançları ve duygusal yetkinlik inançlarıyla, çeşitli alanlardaki problem çözme yetkinlikleri arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki görülmektedir. Söz konusu değişkenlerden problem çözme ve akademik yetkinliğin, öğrencilerin problem çözme becerilerini anlamlı bir biçimde etkilediği ortaya konmuştur (Çelikkaleli ve Gündüz, 2010).

Mantıkdışı inançlar

Mantıkdışı inançlar, bireyin karşılaştığı olaylara ilişkin algısını etkileyen ve kişide olumsuz duygulara ve davranış biçimlerine yol açan zorlamaları, gereklilikleri kapsayan kati yorumlamalardır (Çivitçi, 2005). Mantıkdışı inançlar, küçük yaşlardan itibaren bireyin etrafındaki önemli kişilerden öğrenme yoluyla elde edilir. Mantıkdışı inançlar, akılcı inançların tam zıttı bir biçimde, bireyin kısa ve uzun vadeli amaçlarına ulaşmamasına yol açarlar. Bireyler kendilerine ve etraflarına ilişkin beklentilerini, zorunlu isteklere dönüştürdüğünde, mantıkdışı inançlar ortaya çıkmaktadır (Jones, 1982; Corey, 1996). Mantıkdışı inançlar kişinin istek ve tercihlerden daha ziyade, kendisi, başkaları ve bulunduğu sosyal alanla ilgili sahip olduğu ön yargıları ve beklentileri içermektedir (Ellis, 1993). Mantıkdışı inançlar öğrencilerin kendilerinde, başkalarına ve dış dünyayla ilgili yanlış şemalar oluşturmakta dolayısıyla sınavla ilgili beklentileri artırarak sınav kaygısına neden olmaktadır (Boyacıoğlu ve Küçük, 2011). Genellikle ilk çocukluk yıllarında oluştuğu düşünülen mantıkdışı inançların ilerleyen dönemlere, örneğin ergenliğe de taşınabildiği ortaya konmaktadır (Ellis, 1993). Mantıkdışı inançlar çocuk ve ergenlerde değişik düşünce biçimlerinde kendini gösterebilir. Örneğin öğrenci derslerinde başarısız olması durumunda yetersiz bir insan olduğunu düşünebilir. Çocuklarda mantıkdışı inançları ortadan kaldırmak için okullarda akılcı duygusal eğitim programlarına yer verilmeli bireylerde mantıkdışı inançlara sebep olan faktörler tespit edilmelidir (Çivitçi, 2005).

Mantıkdışı inançlarla ilgili yapılan bir çalışmada annelerin ilgisiz, babaların baskıcı olduğu ailelerde yetişen çocukların mantıkdışı inançların daha fazla olduğu ortaya çıkmıştır (Çivitçi, 2006). Diğer bir çalışmada mantıkdışı inançların artmasıyla sosyal becerilerin azaldığı ortaya konulmuştur (Çivitçi ve Çivitçi, 2009). Üniversite öğrencilerinde mantıkdışı inançları inceleyen bir çalışmada umutsuzluk ile mantıkdışı inançları arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Mantıkdışı inançları yüksek olan üniversite öğrencilerinin umutsuzluk düzeylerinin de yüksek olduğu ortaya çıkmaktadır. Üniversite öğrencilerinde umutsuzluk ve mantıkdışı inançlarla ilgili bir çalışmada erkek öğrencilerin lehine olacak bir biçimde anlamlı bir farklılaşma ortaya çıkmıştır (Kodan, 2013). Mantıkdışı inançlarla mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkinin

ölçüldüğü bir araştırmanın sonuçlarına göre; mantıkdışı inançlarla mükemmeliyetçilik arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Mükemmeliyetçilik alt ölçeklerinden hatalara karşı ilgi, davranışlardan şüphe, aile beklentisi ve ebeveynsel eleştiri ölçekleriyle mantıkdışı inançlar arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki ortaya konmuştur (Dilmaç, Aydoğan, Koruklu ve Deniz, 2009). Mantıkdışı inançlarla sınav kaygısının ilişkisinin incelendiği bir çalışmada sınav kaygısı toplam puanlarının aynı zamanda sınav kaygısının kuruntu ve duyusallık alt ölçeği skorlarının en güçlü tahmin edicisinin, mantıkdışı inançlar olduğu ortaya çıkmıştır (Güler ve Çakır, 2013). Mantıkdışı inançlarla ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında mantıkdışı inançların gelişmesinde aile tutumlarının etkili olduğu, mantıkdışı inançların öğrencilerde umutsuzluk ve kaygı gibi sonuçlara yol açtığı ortaya çıkmaktadır.

Yalnızlık

Yalnızlık kişinin sosyal ilişkilerinde sayısal anlamda ve niteliksel noksanlar sonucunda oluşan ve kişide problemler oluşturan bir duygudur (Peplau ve Perlman, 1982). Yalnızlık, depresyon, stres, anksiyete gibi kişide rahatsız edici duygulara neden olmasının yanı sıra kişiyi bunaltan ve yaşam fonksiyonlarını azaltan önemli problemlerden biri olarak tanımlanmaktadır. Kitle iletişim araçlarının çeşitlenmesi, bireylerin yüz yüze ve toplu iletişime duydukları gereksinimin görece azalması, kültürel anlamda meydana gelen hızlı değişimler, modern kent yaşamında bireyin nitelikli bir sosyal ilişki yaşamasına engel olmaktadır (Özodaşık, 2001). Yalnızlık her yaştan bireyin yaşadığı büyük bir sorundur. Dolayısıyla yalnızlık okul öncesi ve okul çağı çocuklarda da görülen bir durumdur. Yalnızlık çocuklarda, psikolojik ve sosyal sorunlara neden olmaktadır. Aynı zamanda düşük akademik başarı, okuldan kaçma, kabiliyetleri ölçüsünde başarılı olamama, sınıf içi etkinliklerde geri planda kalma gibi akademik başarısızlıklara da neden olmaktadır (Durualp ve Çiçekoğlu, 2013). Çocuklarda yalnızlığın tanımlanmasında bir diğer faktörse ailedir. Okul çağı çocukları genellikle aileleriyle kaliteli zaman geçiremediklerinden yakınmaktadırlar. Modern yaşamda ebeveynlerin her ikisinin de çalıştığı ailelerin sayısının artmasıyla çocukların anne ve babalarından aldıkları sosyal destek azalmaktadır (Yalom, 2007).

Yalnızlık ile ilgili yapılan bir çalışmada yalnızlık düzeyi yüksek olan bireylerin

öfkelerini daha yıkıcı bir biçimde ortaya koydukları görülmektedir (Çivitçi, 2011). Diğer bir çalışmada yalnızlığın akademik başarıyı etkilediği, yalnızlık oranları arttıkça akademik başarının düştüğü ortaya çıkmıştır (Yıldırım, 2000). Bir çalışmada anne baba tutumlarının yalnızlığa etki ettiği ortaya konmuştur. Anne babasını demokratik olarak algılayan bireylerin daha az yalnızlık yaşadığı ortaya konmuştur (Çeçen, 2008). Yalnızlıkla ilgili yapılan diğer bir araştırma sonucunda gençlerin yalnızlık düzeyleri üzerinde etki eden faktörlerin incelenmesi neticesinde öğrencilerde cinsiyetin, toplumsal ilişki kurmaya istekli olmanın, okul ve ders dışı etkinliklerde zamanlarını geçirdikleri kişinin, anlamlı bir fark oluşturduğu saptanırken, öğrencilerin sınıf düzeyinin, doğum sırasının ve kardeş sayısının, yalnızlık seviyelerinde anlamlı bir farklılık oluşturmadığı ortaya çıkmıştır (Aral ve Gürsoy, 2000). Üniversite öğrencilerinde yalnızlıkla ilgili yapılan bir çalışmada, yalnızlığın birinci sınıftan son sınıfa doğru azaldığı ve sosyal ilişkilerinden az doyum aldığı belirten öğrencilerde yalnızlığın daha fazla oranda görüldüğü ortaya çıkmıştır (Buluş, 1997). Bizim araştırmamızda sosyal yetkinlik beklentisi ve yalnızlık arasında anlamlı bir ilişki ortaya çıkmıştır. Bir çalışmada empatik sosyal desteği yüksek olan öğrencilerin yalnızlık puanı ortalamaları, empatik sosyal desteği az olan öğrencilere göre daha düşük, aynı zamanda bilgilendirici sosyal destek düzeyi yüksek olan öğrencilerin yalnızlık puanı ortalamaları, bilgilendirici sosyal destek düzeyi az olan öğrencilere nazaran daha düşük olduğu ortaya konmuştur (Duyan ve diğerleri, 2008). Yalnızlıkla ilgili yapılan çalışmalarda ortak sonuçlar incelendiğinde, yalnızlığın öfke ve saldırganlığa neden olduğu ve öğrencilerin akademik başarılarını düşürdüğü ortaya çıkmaktadır. Yalnızlığın yordanmasına dönük bir çalışmada ergenlerde duygusal tepki verebilme ve problem çözme becerilerinin aile ilişkilerine etki ettiği; gereken ilgiyi gösterebilme becerilerinin ise bireyin sosyal ilişkilerine etki ettiği ortaya çıkmaktadır (Özatça, 2009). Yalnızlıkla sosyallik arasındaki ilişkiye bakılan bir çalışmada dokuzdan fazla samimi arkadaşı bulunan, arkadaşlarıyla ve aile üyeleriyle ortaya konan ilişkilerin niteliği yüksek olan öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin düşük olduğu görülmüştür (Pancar, 2009).

Araştırmanın soruları

Araştırma ortaokul öğrencilerinde sosyal yetkinlik beklentisi ve mantıkdışı inançların

yalnızlığa etkisi ana başlığı altında aşağıdaki alt problemlere cevap aramıştır.

1.Ortaokul öğrencilerinde sosyal yetkinlik beklentisi, mantıkdışı inançlar ve yalnızlık düzeylerinin birbirleriyle ilişkisi nasıldır?

2.Yalnızlığın yordanmasında sosyal yetkinlik beklentisi ve mantıkdışı inançların rolü var mıdır?

3. Ortaokul öğrencilerinde sosyal yetkinlik beklentisi, mantıkdışı inançlar ve yalnızlık cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?

Yöntem

Çalışma ortaokul öğrencilerinde sosyal yetkinlik beklentisi ve mantıkdışı inançların yalnızlığa etkisini saptamaya dönük olarak nicel araştırma modellerinden ilişki tarama modelinde bir araştırmadır. Araştırma birincil verilerle gerçekleştirilmiştir.

Araştırmanın kapsam ve sınırlılıkları

Araştırma Gaziantep’te öğrenim gören 445 ortaokul öğrencisiyle sınırlandırılmış olup, öğrencilerin ölçeklerde yer alan sorulara, kendilerini ifade eden en doğru seçeneği yanıtladıkları varsayılmıştır.

Örneklem

Araştırma, Gaziantep ilinde okuyan 205 kız (%46.1), 240 erkek (%53.9) olmak üzere toplam 445 öğrenciyle yapılmıştır. Her sosyo-ekonomik düzeyden bireyin araştırmaya dahil edilmesi, örneklemin evrenin temsil gücünü artırması için yapılmıştır. Gaziantep'te bulunan alt sosyo-ekonomik düzeyden bir ortaokul, orta sosyo-ekonomik düzeyden bir ortaokul ve yüksek sosyo-ekonomik düzeyden ailelerin öğrencilerinin öğrenim gördüğü bir ortaokuldan veriler maksimum çeşitlilik örnekleme (Büyüköztürk, 2011) yöntemiyle elde edilmiştir.

Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Sosyodemografik Özellikleri

Araştırmaya 240 (%53.9) erkek öğrenci, 205 (%46.1) kız öğrenci dahil edilmiştir. Araştırmaya dahil edilen öğrencilerin 143 (%32.1)'ü 6. sınıf, 151 (%33.9)'i 7. sınıf, 151 (%33.9)'i 8. sınıf öğrencisidir. Öğrencilerin 53 (%11.9)'ü 11 yaşında, 128 (%28.8)'i 12 yaşında, 182 (%40.9)'si 13 yaşında, 81 (%18.2)'i 14 yaşında, 1 (%0.2)'i 15 yaşındadır.

Veri toplama araçları

Sosyal yetkinlik beklentisi ölçeği: Bilgin (1999) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek toplam yirmi yedi sorudan oluşmaktadır. 3'lü derecelendirme tipi bir ölçektir. Ölçekten elde edilecek en düşük puan 27, en yüksek puan ise 81'dir. Ölçekten alınan puanların yüksek olması yüksek sosyal yetkinlik beklentisi düzeyini gösterir. Ölçeğin benzer ölçütler geçerliği için Kendini Kabul Envanteri kullanılmış ve korelasyon .18 olarak bulunmuştur. Ölçeğin beş faktörlü olduğu ve faktör yüklerinin .31 ile .70 arasında olduğu ortaya konmuştur (Bilgin, 1999). Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı Cronbach değeri .93'tür. Ölçeğin madde-toplam puan korelasyonlarına bakıldığında; oranların .43 ile .56 arasında olduğu görülmektedir (Bilgin, 1999).

Ergenler için mantıkdışı inançlar ölçeği: Çivitçi (2006) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin toplam üç alt boyutu vardır. Toplam 21 maddeden oluşmaktadır. Başarı talebi alt ölçeği sekiz soru (1, 3, 6, 7, 10, 13, 16, 19); Rahatlık talebi alt ölçeği yedi soru (5, 8, 9, 14, 17, 20, 21) ve saygı talebi alt ölçeği altı soru (2, 4, 11, 12, 15, 18)'dan oluşmaktadır. Ölçek 5'li Likert tipi bir ölçektir. Ölçekte puanların yüksek olması mantıkdışı inanç düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir (Çivitçi, 2006).

Çocuklar için yalnızlık ölçeği: Asher ve Wheeler (1985)'in geliştirdiği bir ölçektir. Türkçe'ye uyarlanması Kaya (2005) tarafından yapılmıştır. 23 sorudan oluşmaktadır. 5'li likert tipi bir ölçektir. Yapılan faktör analizi sonucunda ölçeğin 3-4. sınıflar için 11, 5-8. sınıflar içinse 15 maddenin tek boyutlu olduğu ortaya konmuştur. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı değerleri her iki sınıfta aynı olup .87 bulunmuş, güvenilirlik katsayısı çalışmaları için yapılan test tekrar testte ölçeğin 3-4 sınıflar için test tekrar test güvenilirliği .76, 5-8. sınıflar için test tekrar test güvenilirliği .87 çıkmıştır (Kaya, 2005). Ölçekten alınan puanların yüksek olması yalnızlık duygusunun yüksek olduğunu göstermektedir.

Verilerin analizi

Yalnızlığa etki eden sosyal yetkinlik beklentisi ve mantıkdışı inançların yordama değerlerini bulmak için çoklu regresyon analizi, cinsiyetin sosyal yetkinlik beklentisi, mantıkdışı inançlar ve yalnızlık puanlarına etki edip etmediğini test etmek amacıyla

MANOVA yapılmıştır. Anlamlılık değeri olarak $p < 0.05$ alınmıştır.

Bulgular

Değişkenler arası korelasyonlar

Tablo 1 incelendiğinde yalnızlık ölçeği puanlarının; sosyal yetkinlik beklentisi ile ($r=.42$), $p=0.000 < 0.05$ orta düzeyde anlamlı, mantıkdışı inançlarla ($r=.25$), $p=0.000 < 0.05$ düşük düzeyde anlamlı bir ilişki gösterdiği saptanmıştır. Mantıkdışı inançlar ile sosyal yetkinlik beklentisi arasında ise anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Tablo 1. Araştırmada Kullanılan Değişkenlerin Aritmetik Ortalama, Standart Sapma ve Korelasyon Değerleri

Değişkenler	\bar{X}	Ss	Sh	1	2	3
1.Yalnızlık	43.31	13.52	0.64	1		
2.Mantıkdışı İnançlar	64.37	11.73	0.56	0.253***	1	
3.Sosyal Yetkinlik Beklentisi	65.97	8.36	0.41	-0.415***	-0.054	1

(* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$)

Tablo 2 incelendiğinde cinsiyet ve yaş kontrol edildiğinde bile mantıkdışı inançlar ve sosyal yetkinlik beklentisi, yalnızlığı anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Mantıkdışı inançlara ait parametre değeri 0.264'tür. Mantıkdışı inançlardaki bir birim artış, yalnızlığı 0.264 birim artırmaktadır. Sosyal yetkinlik beklentisine ait parametre değeri - 0.642'dir. Sosyal yetkinlik beklentisindeki bir birim artış yalnızlığı 0.642 puan azaltmaktadır. Açıklanan varyans incelendiğinde ortaokul öğrencilerinde yalnızlığın %21.3'ü sosyal yetkinlik beklentisi ve mantıkdışı inançlar değişkenleri tarafından açıklanmıştır ($\Delta R^2 = 0.213$; $p < 0.05$).

Tablo 2. Yalnızlığın Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

MODEL		Bağımlı Değişken: Yalnızlık				
Bağımsız Değişkenler		B	Std. Hata	β	t	p
1. Adım	Sabit	44.462	2.688		16.540	0.000***
	Cinsiyet (dummy)	-3.293	1.280	-0.121	-2.573	0.010*
	Yaş	0.102	0.696	0.007	0.146	0.884
2. Adım	Sabit	69.724	6.049		11.527	0.000***
	Cinsiyet (dummy)	-1.011	1.155	-0.037	-0.876	0.382
	Yaş	-0.160	0.618	-0.011	-0.258	0.796
	Mantıkdışı İnançlar	0.264	0.049	0.229	5.450	0.000***
	Sosyal Yetkinlik Beklentisi	-0.642	0.069	-0.397	-9.342	0.000***

$\Delta R^2 = 0.213^{***}$ (*p<0.05 **p<0.01 ***p<0.001)

Daha sonra verilerin MANOVA'ya uygunluğunu test etmek amacıyla, örneklem büyüklüğüne bakılmış, normallik varsayımları karşılanmış, uç değerlere bakılmış, doğrusallık sağlanmış, regresyon homojenliği sağlanmış, çoklu doğrusal bağlantı problemi olmadığı test edilmiş son olarak ta varyans kovaryans matrisinin homojenliği test edilmiştir. Box's M testi yapılmıştır (F[0.699] p=0.651). p>0.001 olduğundan analize devam edilmiştir. Levene testi sonucunda araştırmaya dahil edilen her üç değişkenin p değeri p>0.05 olduğundan analize devam edilmiştir.

Tablo 3'e göre öğrencilerin sosyal yetkinlik beklentisi, mantıkdışı inançlar ve yalnızlık ölçeklerinden elde ettikleri puanlarla cinsiyetleri arasında fark olup olmadığını test etmek amacıyla yapılan analiz sonrası anlamlı bir farklılık ortaya çıkmıştır. [Wilks' Lambda $\lambda = .966$, F (3.441)=5.185, p<0.05].

Tablo 3. Öğrencilerin Sosyal Yetkinlik Beklentisi, Mantıkdışı İnançları ve Yalnızlık Puanlarının Cinsiyete Göre Değerlendirilmesi Amacıyla Yapılan MANOVA Sonuçları

Bağımsız Değişken	Wilk's λ	F	p	Hipotez (sd)	Hata (sd)	Eta
Cinsiyet	.966	5.185	0.002**	3	441	0.034

(*p<0.05 **p<0.01 ***p<0.001)

Tablo 4'e göre p değeri $p < 0.05$ olarak alınmıştır. Ancak araştırmada 3 değişken olduğu için p değeri üçe bölünerek $p < 0.017$ alınmıştır. Bu şartları sağlayan sosyal yetkinlik beklentisi ve yalnızlık ölçeği puanları $p < 0.017$ olduğu için cinsiyete göre farklılaşmaktadır. Erkek öğrencilerin sosyal yetkinlik beklentisi ortalamaları kız öğrencilerin ortalamalarından anlamlı bir biçimde düşüktür. Erkek öğrencilerin yalnızlık puanları kız öğrencilerin puanlarından anlamlı bir biçimde yüksektir. Partial Eta Squared η^2 incelendiğinde mantıkdışı inançların η^2 değeri 0.007, sosyal yetkinlik beklentisinin η^2 değeri 0.027, yalnızlığın η^2 değeri 0.015 çıkmıştır. Bağımsız değişkenlerden cinsiyet mantıkdışı inançların %0.007'sini, sosyal yetkinlik beklentisinin %0.027'sini, yalnızlığın %0.015'ünü açıklamaktadır.

Tablo 4. Araştırmaya Dahil Edilen Değişkenlerin Cinsiyete Göre Anlamlılık Düzeyleri ve Varyans Analizi Tablosu

Bağımlı Değişken	Cinsiyet	N	\bar{X}	Ss	Sd	F	p	Eta
Mantıkdışı İnançlar	Erkek	240	65.25	0.75	1	2.92	0.088	0.007
	Kız	205	63.34	0.81				
Sosyal Yetkinlik Beklentisi	Erkek	240	64.70	0.53	1	12.37	0.000***	0.027
	Kız	205	67.46	0.57				
Yalnızlık	Erkek	240	44.83	0.86	1	6.629	0.01*	0.015
	Kız	205	41.54	0.93				

(* $p < 0.05$ ** $p < 0.01$ *** $p < 0.001$)

Tartışma

Araştırmamızın sonucunda, ortaokul öğrencilerinin sosyal yetkinlik beklentisinin ve mantıkdışı inançlarının yalnızlığı yordadığı ortaya çıkmıştır. İlk değişkenimiz olan sosyal yetkinlik beklentisi ile yalnızlık arasında $r = -.42$ düzeyinde bir korelasyon olduğu ortaya çıkmıştır. Düşük sosyal yetkinlik beklenti düzeyi, yalnızlığı artırmakta, yüksek sosyal yetkinlik beklenti düzeyi yalnızlığı azaltmaktadır.

Ortaokul öğrencilerinin yalnızlık düzeylerini azaltmada sosyal yetkinlik beklentisini artırıcı yaklaşımlar, hem okul destekli gelişimsel rehberlik programlarında yer almalı hem de anne baba tutumlarıyla desteklenmelidir. Diğer değişken olan mantıkdışı inançlar, yalnızlık düzeyine etki etmektedir. Mantıkdışı inançlarla, yalnızlık arasında $r = .25$ korelasyon değeri ortaya çıkmıştır. Okullarda uygulanan eğitim öğretim programları daha

çok bilişsel eğitime dönük çalışmaları kapsamaktadır. Programlarda eğitimin duyuşsal ve devinişsel alanlarına dönük yapılması gereken eğitim öğretim faaliyetlerine yeteri kadar yer verilmemektedir.

Duyuşsal alanda yer alan, öğrenci kişilik hizmetlerinde kuşkusuz en büyük pay psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerine aittir. Psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri ifadesinden kasıt sadece okul psikolojik danışmanı yoluyla yapılacak çalışmaları değil aynı zamanda sınıf rehber öğretmenleri ve diğer branş öğretmenleri yoluyla eğitim öğretim sürecindeki bütün paydaşların aktif bir biçimde süreçte yer almasıdır.

Yapılacak olan rehberlik çalışmalarında, bireylere sosyal beceriler ve iletişim becerileri kazandırılarak öğrencilerin sosyal yetkinlik beklentisi artırılabilir. Mantıkdışı inançları nedeniyle sosyal faaliyetlere girmekte tereddüt yaşayan ve bu konuda çekingen olan öğrencilere yapılacak rehberlik faaliyetleri yoluyla öğrencilerde mantıkdışı inançlarının neden olduğu sağlıksız davranışların daha işlevsel ve sağlıklı davranış biçimleriyle yer değiştirmesi sağlanarak sosyal ilişkilere girmeleri sağlanabilir. Tüm bu gelişmeler sonucu bireyler sosyal ilişkilere girecek yaşam becerilerine sahip olacak, ayrıca mantıkdışı inançlarından arınmış bir biçimde yalnızlık duygularından kurtulabileceklerdir.

Özetle öğretmenler, sınıf içerisinde yapılacak ölçek ve gözlem çalışmaları yoluyla yalnızlık düzeyi yüksek olan öğrencileri tespit etmeli ve okul psikolojik danışmanından destek alarak yukarıda açıklanan yöntemlerle yalnızlık duygusuyla baş etmesi için öğrencilere destek sağlamalıdır. Kapsamlı aile eğitim programları yoluyla, ailelerin çocuklarını sosyal alanlarda desteklemeleri, çocuklarıyla birlikte daha nitelikli zaman geçirmeleri teşvik edilmelidir.

Ailelere, çocuklarının sosyal gelişimlerinin de diğer gelişim alanlarında olduğu gibi sağlıklı gelişimin bir parçası olduğu duygusu kazandırılmalıdır. Velilerle yapılacak olan çalışmalarda çocuklarda meydana gelebilecek davranış bozukluklarının, yaşam becerilerinde meydana gelen işlev kayıplarının herhangi bir dersten aldığı sınav notundan daha önemli olduğu, bu alanlarda görülebilecek herhangi bir problemin akademik alandaki olası başarıları da engelleyebileceği vurgulanmalıdır.

Araştırmada kız öğrencilerin sosyal yetkinlik beklentilerinin erkek öğrencilerden

yüksek olduğu ve bununla beraber daha az yalnızlık yaşadıkları görülmektedir. Bu veriler kız öğrencilerin sahip olduğu yüksek sosyal yetkinliğin onların sosyal ilişkilere daha kolay girmeleriyle açıklanabilir. Erkek öğrencilerin sosyal yetkinlik beklentilerinin az olması onların daha çok yalnızlık yaşamaları sonucunu doğurmuştur. Bu ise düşük sosyal yetkinlik beklentisinin bireylerde yalnızlıkla sonuçlanacağı gerçeğini ortaya koymaktadır.

Araştırmamız örneklem büyüklüğü ve örneklemin her sosyoekonomik düzeyden bireyleri temsil etme gücü dikkate alındığında önemli bir çalışmadır. Araştırmamızın özellikle okullarda görülen düşük akademik başarı, psikolojik problemler, okul devamsızlığı, düşük sosyal beceri, öğrencilerdeki mantıkdışı inançlar ve yalnızlıkla baş etmede hem okul psikolojik danışmanlarına hem de sınıf rehber öğretmenlerine önemli bilgiler vereceğini düşünüyoruz. Okul psikolojik danışma ve rehberlik programlarında bu konulara dikkat çekmesi bakımından da alana önemli bir katkı sağlayacağını umuyoruz.

Kaynakça

- Akkapulu, E. (2005). *Ergenin sosyal yetkinlik beklentisini yordayan bazı değişkenler*, Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Altun, E. (2006). *Akalcı duygusal temelli güvengenlik eğitiminin ilköğretim beşinci sınıf öğrencilerinin akalcı olmayan inanç ve güvengenlik düzeylerine etkisi*, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi Ankara.
- Aral, N., Baran, G., Çimen, S., & Bulut, Ş. (2001). *Çocuk gelişimi*. Yapa Yayıncılık. İstanbul.
- Aral, N., & Gürsoy, F. (2000). Gençlerin yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 25(116).
- Avcı, Ö., & Yıldırım, İ. (2014). Ergenlerde şiddet eğilimi, yalnızlık ve sosyal destek, *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 29(1), s.157-168.
- Bandura, A. (1997). Self-Efficacy. *Harvard Mental Health Letter*, 13(9), p.1-4.
- Bilgin, M. (1996). *Grup rehberliğinin sosyal yetkinlik beklentisi üzerindeki etkisine deneysel bir çalışma*, Yayımlanmamış Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Bilgin, M. (1999). 14-18 yaş grubu ergenlere yönelik sosyal yetkinlik beklentisi ölçeği geliştirme çalışması, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(12), s.7-15.
- Bilgin, M. (2009). Bilişsel esnekliği yordayan bazı değişkenler, *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(36), s.142-157.
- Boyacıoğlu, N., & Küçük, L. (2011). Ergenlikte mantıkdışı inançlar sınav kaygısını nasıl etkiliyor, *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi* 2(1), s.40-45.
- Buluş, M. (1997). Üniversite öğrencilerinde yalnızlık. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(3), s.82-90.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2011). *Bilimsel araştırma yöntemleri.bilimin yolları, bilimsel yöntem, araştırmaların sınıflandırılması, araştırma etiği, problem tanımlama, örnekleme yöntemleri, veri toplama teknikleri, nicel ve nitel araştırma desenleri, apa raporlaştırma Türkiye*. 8.Baskı. Pegem Yayıncılık.
- Büyüköztürk, Ş. (2011). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara:Pegem Yayıncılık.
- Büyüköztürk, Ş., Çokluk, Ö., & Köklü, N. (2011). *Sosyal bilimler için istatistik*. Pegem Yayıncılık. Ankara.
- Coleman, P.K. (2003). Perceptions of parent-child attachment, social self-efficacy and peer relationships in middle childhood, *Infant and Child Development*, 12, p.351-368.
- Corey, G. (1996). *Theory and practice of counseling and psychotherapie*,(5th edition), America: Brooks Cole Publishig Company.
- Çeçen, R. (2008). Öğrencilerinin cinsiyetlerine ve ana baba tutum algılarına göre yalnızlık ve sosyal destek düzeylerinin incelenmesi, *Ege Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(3).
- Çelikkaleli, Ö. (2004). *Lise öğrencilerinde sosyal yetkinlik beklentisi ve psikolojik ihtiyaçlar*, Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. Mersin.
- Çelikkaleli, A.G.Ö., & Gündüz, B. (2010). Ergenlerde problem çözme becerileri ve yetkinlik inançları. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19(2).

- Çivitçi, A. (2005). Akılcı duygusal eğitimin ilköğretim öğrencilerinin mantıkdışı inanç sürekli kaygı ve mantıklı karar verme düzeylerine etkisi, *Ege Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(12).
- Çivitçi, A. (2006). Ergenlerde mantıkdışı inanç ve sürekli kaygı ilişkisi, *Malatya Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(12).
- Çivitçi, A. (2006). Ergenler için mantıkdışı inançlar ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3 (25), s.69-81.
- Çivitci, A. (2006). Ergenlerde mantıkdışı inançlar: Sosyodemografik değişkenlere göre bir inceleme. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(19), s. 7-17.
- Çivitçi, A., & Çivitçi, N. (2009). İlköğretim öğrencilerinde algılanan sosyal beceri ve mantıkdışı inançlar. *İlköğretim Online*, 8(2).
- Çivitçi, N. (2011). Lise öğrencilerinde okul öfkesi ve yalnızlık, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi* 4 (35), s.18-29.
- Dılmaç, B., Aydoğan, D., Koruklu, N., & Deniz, M.E. (2009). İlköğretim öğrencilerinin mükemmeliyetçilik özelliklerinin mantıkdışı inançlarla açıklanabilirliği. *İlköğretim Online*, 8(3).
- Durualp, E., & Çiçekoğlu, P. (2013). Yetiştirme yurdunda kalan ergenlerin yalnızlık düzeylerinin internet bağımlılığı ve çeşitli değişkenler açısından incelenmesi, *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 15(1), s.29-46.
- Duyan, V., Çamur Duyan, G., Gökçearsan-Çiftçi, E., Sevin, Ç., Erbay, E., & İkizoğlu, M. (2008). Lisede okuyan öğrencilerin yalnızlık durumlarına etki eden değişkenlerin incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 33(150), s.28-41.
- Efe, M. (2008). 14-16 yaş grubu erkeklerde voleybol çalışmalarının sosyal yetkinlik beklentisi ve atılganlık üzerine etkisi, *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(1).
- Ellis, A. (1993). *Fundamentals of rational-emotive therapy for the 1990s. innovations in rational emotive therapy park*: Sage Publications.
- Ellis, A. (1995). *Cognitive and constructive psychotherapies: Theory, research and practice*. (Ed. Michael J. Mahoney). Springer Publishing Company, p.3-33.
- Güler, D., & Çakır, G. (2013). Lise son sınıf öğrencilerinin sınav kaygısını yordayan değişkenlerin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(39), s.82-94.
- Jones, R. (1982). *Danışma psikolojisi kuramları* (Ed. F. Akkoyun). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Karahan, T.F., Sardoğan, M.E., Özkamalı, E., & Menteş, Ö. (2006). Lise öğrencilerinde sosyal yetkinlik beklentisi ve otomatik düşüncelerin, yaşanan sosyal birim ve cinsiyet açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 26, s.35-45.
- Kaşık, D. (2009). *Ergenlerde karar verme stilleri ve algılanan sosyal destek düzeylerinin sosyal yetkinlik beklentisi ve bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Konya.
- Kaya, A. (2005). Çocuklar için yalnızlık ölçeğinin Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirlik çalışması, *Eurasian Journal of Educational Research*.
- Kılınç, H. (2005). *Ergenlerin yalnızlık düzeyleri ve kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel*

- çarpıtmaları arasındaki ilişkinin incelenmesi*, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Kodan, A.G.S. (2013). Üniversite öğrencilerinde umutsuzluk ve akılcı olmayan inanışlar arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(2).
- Köse, E. (2006). *Liseli ergenlerde kişilik ve sosyal desteğin yalnızlığa olan etkisinin incelenmesi*, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Kuzgun, Y. (2009). *Meslek gelişimi ve danışmanlığı*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Matsushima, R., & Shiomi K. (2003). Social self-efficacy and interpersonal stress in adolescence, *Social Behavior and Personality an International Journal*, 31(4).
- Özatça, A. (2009). *Ergenlerde sosyal ve duygusal yalnızlığın yordayıcısı olarak aile işlevleri*, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, Adana.
- Özodaşık, M. (2001). *Modern insanın yalnızlığı*. 1.Basım, İstanbul: Çizgi Kitabevi Yayınları.
- Öztürk, F. (2007). 14-16 yaş grubu kızlarda hentbol çalışmalarının sosyal yetkinlik beklentisi ve atılganlık üzerine etkisi, *Spor Bilimleri Dergisi*.
- Öztürk, F. (2007). Spor yapan ve yapmayan 9-13 yaş grubu bireylerin sosyal yetkinlik beklentisi puanlarının karşılaştırılması (Bursa Örneği), *Elementary Education Online*, 6(3).
- Pancar, A. (2009). *Parçalanmış ve tam aileye sahip ergenlerin yalnızlık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, Adana.
- Peplau, L., & Perlman, D. (1982). *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*. NY: Wiley Interscience.
- Sarıçam, H., Akın, A., Akın, Ü., & Çardak, M. (2013). Algılanan sosyal yetkinlik ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: geçerlik ve güvenilirlik çalışması, *The Journal Of Academic Social Science Studies International Journal of Social Science* 6(3).
- Schunk, H. D. (1991). Self-Efficacy and academic motivation, *Educational Psychologist*, 26(3-4), p.207-231.
- Şencan, B. (2009). *Lise öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek düzeyi ile sosyal yetkinlik beklentisi düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Tıraş, Z., & Arslan, E. (2013) Ergenlerde sosyal yetkinliğin, algılanan sosyal destek açısından incelenmesi, *İlköğretim Online*, 12(4), s.1133-1140.
- Ulu, E. (2007). *Lise öğrencilerinin kariyer inançlarının bazı değişkenlere göre yordanması*, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. İzmir.
- Williams, E.G. (1983). Adolescent loneliness, *Adolescence*, 18, p.51-66.
- Yalom, I. (2007). *Okul çağı çocuklarının terapisi*. Prestij Yayıncılık. İstanbul.
- Yıldırım, İ. (2000). Akademik başarının yordayıcısı olarak yalnızlık sınav kaygısı ve sosyal destek. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(18).