

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE YAŞAM YÖNELİMİ

*Yrd. Doç. Dr. Mehmet GÜNDOĞDU**

*Selami KORKMAZ***

*Kenan KARAKUŞ****

ÖZET

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin, beden imgelerinin, akademik başarılarının ve sınıf, fakülte, cinsiyet, yaş değişkenlerinin yaşam yönelimi düzeylerini yordayıp yordamadığı incelenmiştir.

Araştırma Mersin Üniversitesinin dört fakültesinden seçilen 214 kız ve 213 erkek olmak üzere toplam 427 öğrenci ile yapılmıştır (134 kişi Eğitim Fakültesi, 150 kişi Fen-Edebiyat Fakültesi, 52 kişi Mühendislik Fakültesi ve 91 kişi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi öğrencisi; 120 birinci sınıf, 144 ikinci sınıf, 128 üçüncü sınıf ve 35 dördüncü sınıf). Araştırma grubunun yaş ortalaması 21.26 ve standart sapması 2.17'dir (17 ile 33 arasında değişmektedir).

Yaşam yönelimi ile ilgili veriler Scheier ve Carver (1987) tarafından geliştirilen ve Aydın ve Tezer (1991) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Yaşam Yönelimi Testi ile, Yalnızlıkla ilgili veriler, Russel, Peplau ve Ferguson (1978) tarafından geliştirilen ve Demir (1989) tarafından Türkçe'ye uyarlanan UCLA Yalnızlık Ölçeği ile, beden imgesi ile ilgili veriler ise Offer, Ostrov, Howard ve Atkinson (1989) tarafından geliştirilen ve Şahin (1993) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Offer Benlik İmgesi Ölçeği, beden imgesi alt ölçeği kullanılarak toplanmıştır.

Öğrencilerin yalnızlık düzeyleri, beden imgesi, sınıf, fakülte, cinsiyet, yaş ve akademik başarılarının yaşam yönelimi düzeylerini yordayıp yordamadığını incelemek amacıyla aşamalı çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmış, analiz sonucunda üç ayrı anlamlı model elde edilmiştir (beden imgesi (F=70.595; sd=399;1, p=0.000), cinsiyet (F=38.272; sd=399;2, p=0.000) ve sınıf (F=27.271,

* Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalı

** Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalı Yüksek Lisans Öğrencisi

*** Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalı Yüksek Lisans Öğrencisi

sd=399;3, p=0.000)). Beden imgesi yaşam yönelimindeki değişimin %15.1'ini yordarken, bunu sırasıyla % 1.1 ile cinsiyet, % 0.9 ile sınıf izlemektedir. Fakülte, yaş, akademik başarı ve yalnızlığın, yaşam yönelimini yordamadığı gözlenmiştir.

Bulgular, cinsiyetler arası farklılaşma ve eğitim sürecinin davranışlara etkisi yönünden tartışılmıştır.

Anahtar sözcükler : Yaşam yönelimi, iyimserlik, beden imgesi, yalnızlık.

LIFE ORIENTATION OF UNIVERSITY STUDENTS

SUMMARY

In the present research it was examined whether loneliness level, body image, academic achievement, grade, faculty, gender, age variables would predict the life orientation level of university students.

The sample four faculties of Mersin University (134 students from faculty of Education, 150 from faculty of Engineering, 144 sophomore, 128 junior and 35 senior students). The mean age of the sample was 21.26 with a standard deviation of 2.17 (ranged between 17 and 33).

The data related with life orientation were gathered by the Life Orientation Test developed by Scheier and Carver (1987) and adapted to Turkish culture by Aydın and Tezer (1991). The data related with loneliness were gathered UCLA Loneliness scale developed by Russel, Peplau and Ferguson (1978) and adapted to Turkish culture by Demir (1989), and also the data of body image were gathered by Body Image subscale of Offer Self Image Questionnaire developed by Offer, Ostrov, Howard and Atkinson (1989) and adapted to Turkish culture by Şahin (1993).

To examine whether loneliness, body image, grade, faculty, gender, age and academic achievement predicted the life orientation, stepwise multiple regression analysis was administered to the data and three significant model were observed (body image (F=70.595; df=399;1, p=0.000), gender (F=38.272; sd=399;2, p=0.000) and grade (F=27.271, sd=399;3, p=0.000)). The results showed that body image predicted 15.1 % of the variation among life orientation. Additionally, gender (1.1 %) and grade (0.9 %) also predicted the variation among life orientation. Faculty, age, academic achievement and loneliness did not predict the life orientation.

The results were discussed related with gender differences and the effect of educational process to the behavioral development of individual.

Key words : Orientation, optimism, body image, loneliness.

Ergenlik dönemi bireyin kişilik yapısının, değerleri sisteminin ve yaşama yönelik bakış açısının oluşmakta olduğu dönemdir. Bireyin yaşamdaki başarısı bir çok özellik ve davranış örüntüsünden etkilenmektedir. Bireyin yaşam yönelimi de gelecekte ne kadar başarılı olabileceğini etkilemektedir. Aydın ve Tezer (1991) son yıllarda üzerinde önemle durulan yapılardan birisinin yaşama olumlu bakış, yani iyimserlik olduğunu belirtmektedirler.

Scheier ve Carver (1987) insan davranışlarında beklentilerinin önemli bir rol oynadığını belirterek bireylerin herhangi bir sorun durumunda bu beklentilerinin belirleyici olacağını ifade etmektedirler. Bir başka ifadeyle olumsuz bir durumda genel bir iyimserlik beklentisi olan bireyin, sorun durumunun getirdiği baskıya karşı daha dirençli olabileceği vurgulanmaktadır. Buna bağlı olarak da iyimserlik, yaşamda olumlu şeylerin olacağına dair genellenmiş beklentiler olarak ele alınmaktadır.

Bunun yanında, iyimserlik veya yaşam yöneliminin kişiliği oluşturan bir yapı olarak insan yaşamının bir çok yönüyle ilişkili olduğu düşünülmekte ve çeşitli değişkenlerle ilişkisi incelenmektedir. Bu değişkenlere örnek olarak fiziksel sağlık (Tennen ve Affleck,1987; Scheier ve Carver, 1987; Davidsdottir, 2004), duygusal sağlık (Bedi ve Brown, 2005), uyum (Jackson, Pratt, Hunsberger ve Pancer, 2005) davranış sorunları (Baker, Blacher ve Olsson, 2005) değişkenleri sayılabilir. Ayrıca iyimserliğin kültürle ilişkisi Çinli ve Kanadalı üniversite öğrencilerinde incelenmiş ve (Ji, Zhang, Osborne ve Guan, 2004) genel iyimserlik eğilimi açısından kültürler arasında fark olmadığı gözlenmiştir.

Demir (1989) bireyin sosyal alanlarda yaşadığı sıkıntılardan birisi olan yalnızlığın, sosyal ilişkiler ağında niteliksel ve niceliksel eksiklerden dolayı ortaya çıktığını belirtmektedir. De Minzi ve Sacchi (2004) ise yalnızlığı kişiler arası ilişkilerdeki bir bozukluk olarak tanımlamaktadırlar. Rokach (2004) ise yalnızlığın bireyin etnik kökeni, dini inancı, sosyo ekonomik düzeyi veya toplumsal statüsü, yaşı ve cinsiyetinden bağımsız evrensel bir yaşantı olduğunu vurgulayarak her bireyin yaşamının bir döneminde yalnızlık duygusu yaşayacağını belirtmektedir. Ayrıca, karmaşık ve çok boyutlu bir süreç olan yalnızlığın, acı verici olduğunu ve gerilime yol açtığını ifade etmektedir.

Yalnızlık bir çok sosyal ve akademik problemin de kaynağını oluşturmaktadır (Rotenberg, MacDonald ve King, 2004). Bunun yanında, yalnızlığın bir çok değişkenle ilişkisi incelenmiştir. Sosyal beceri ve bağlanma

stili (Deniz, Hamarta ve Arı, 2005), kişiler arası ilişkilerde güven (Rotenberg, MacDonald ve King, 2004), yabancılaşma (Rokach, 2004) ve internet kullanımı (Seepersad, 2004) bunlardan bazılarıdır.

Ergenlik dönemi bireyin duygusal, fiziksel ve bilişsel gelişiminde önemli bir dönemdir. Ergen bir yandan bilişsel ve akademik becerilerini geliştirirken, toplumsal yapı içindeki yerini de oluşturmaktadır. Bu dönemde ergen bedensel görünüşü ile de oldukça yoğun olarak ilgilenmektedir. Akbaş (2005) ergenlik döneminde bireyin, bedensel görünüş, karşı cins tarafından cazip görülmemesi gibi duygusal kaygı seviyesinde artış olduğunu belirtmektedir. Bakırcıoğlu (2002) da ergenlerin fiziksel görünüşleri ile ilgili sorunlar yaşayabileceklerini belirtmektedir.

Sonuç olarak, bu çalışmada üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin, beden imgelerinin, akademik başarılarının ve sınıf, fakülte, cinsiyet, yaş değişkenlerinin yaşam yönelimi düzeylerini yordayıp yordamadığı incelenmiştir.

YÖNTEM

Araştırma Grubu:

Araştırma grubu Mersin Üniversitesinin dört fakültesinden seçilen 214 kız ve 213 erkek olmak üzere toplam 427 öğrenci ile yapılmıştır (134 kişi Eğitim Fakültesi, 150 kişi Fen-Edebiyat Fakültesi, 52 kişi Mühendislik Fakültesi ve 91 kişi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi öğrencisi; 120 birinci sınıf, 144 ikinci sınıf, 128 üçüncü sınıf ve 35 dördüncü sınıf). Araştırma grubunun yaş ortalaması 21.26 ve standart sapması 2.17'dir (17 ile 33 arasında değişmektedir).

Veri Toplama Araçları

Yaşam Yönelimi Testi: Orijinali Scheier ve Carver (1987) tarafından geliştirilen ve Aydın ve Tezer (1991) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Yaşam Yönelimi Testi, 12 maddeden oluşmaktadır ve her bir maddeye kesinlikle katılmıyorum(0)-katılmıyorum(1)-kararsızım(2)-katılıyorum(3)-kesinlikle katılıyorum(4) olmak üzere beş dereceye dayalı tepkiler verilmektedir. Testin her maddesinde deneklere olumlu (iyimser) veya olumsuz (kötümser) ifadeler sunulmakta ve kendilerine uygun seçeneği işaretlemeleri istenmektedir. Ölçeğin 4 maddesi olumlu yönde puanlanmakta, 4 maddesi olumsuz yönde puanlanmaktadır. Ayrıca, ölçekte hiçbir yönde puanlanmayan 4 tane nötr madde (filler item) bulunmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 0 en yüksek puan ise 32'dir. Ölçekten alınan yüksek puan iyimserliğe veya yaşama yönelik olumlu bir bakış açısına, düşük puan ise kötümserliğe veya yaşama yönelik olumsuz bir bakış açısına sahip olunduğuna işaret etmektedir.

Ölçeğin güvenilirliği test tekrar test yöntemi ile incelenmiş, 97 üniversite öğrencisine dört hafta ara ile iki defa uygulanmış ve güvenilirlik katsayısı .77 ($p<.001$) olarak hesaplanmıştır. Geçerlik çalışmasında Beck Depresyon Ölçeği ölçüt alınarak iki ölçek puanları arasındaki korelasyon incelenmiştir. 50 kişi ve 97 kişiden oluşan iki farklı üniversite öğrencisi grubuna her iki ölçek uygulanmış ve gruplar için korelasyon katsayıları sırasıyla -.56 ($p<.001$) ve -.45 ($p<.001$) olarak hesaplanmıştır.

UCLA Yalnızlık Ölçeği: Russel, Peplau ve Ferguson (1978) tarafından geliştirilen ve Demir (1989) tarafından Türkçe'ye uyarlanan ölçek, bireyin genel yalnızlık derecesini belirlemek amacıyla hazırlanmış 10'u düz, 10'u ters 20 maddeden oluşmaktadır. Her bir maddeye hiç yaşamam(1), nadiren yaşarım(2), bazen yaşarım(3) ve sık sık yaşarım(4) olmak üzere dört derecede yanıt verilmektedir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 20 en yüksek puan ise 80'dir. Puan arttıkça yalnızlık düzeyi artmaktadır.

Ölçeğin geçerliğini incelemek amacıyla, Beck Depresyon Envanteri ve Çok Yönlü depresyon Envanteri Sosyal İçedönüklük alt ölçeği arasındaki korelasyonlar hesaplanmıştır. Buna göre ölçeğin Beck Depresyon Envanteri ile arasındaki korelasyon katsayısı .77 ($p<.01$) ve Çok Yönlü Depresyon Envanteri Sosyal İçedönüklük alt ölçeği ile ise .82 ($p<.01$) olarak hesaplanmıştır.

Ölçeğin güvenilirliği, iç tutarlık ve test tekrar test yöntemiyle incelenmiş ve iç tutarlık katsayısı $\alpha=.96$ ($p<.001$) olarak ve beş hafta ara ile uygulanması sonucunda test tekrar test korelasyon katsayısı .94 ($p<.001$) olarak bulunmuştur.

Offer Benlik İmgesi Ölçeği: Offer, Ostrov, Howard ve Atkinson (1989) tarafından geliştirilen ve Şahin (1993) tarafından Türkçe'ye uyarlanan ölçek, İlk geliştirilmiş haliyle 130 sorudan ve 12 alt-ölçekten oluşmaktadır. Daha sonra aralarında Türkiye'den de 230 ergenin bulunduğu on ülkeyi içeren bir çalışma sonucunda bazı maddelerin çıkarılmasıyla 99 soruluk uluslararası form oluşturulmuştur. Uluslar arası formun, ergenlerin benlik imgesini beş boyutta (psikolojik, sosyal, cinsel, ailesel ve baş etme) değerlendirdiği kabul edilmektedir. Ölçeğin on alt ölçekten oluştuğu ve bir alt ölçeğin (bireysel değerler), yeterli iç tutarlılığa ulaşamadığı bildirilmektedir. Ölçek, her maddeye bireyin kendisini tanımlama derecesine göre "çok iyi"den başlayarak "hiç"e kadar giden 6 seçenekten birisi işaretlenerek yanıtlanmaktadır (Akt: Savaşır ve Şahin, 1997).

Beden İmgesi alt ölçeği, ergenin kendi bedenine karşı olumlu veya olumsuz duygularını ele alan 8 maddeden (17, 28, 39, 54, 62, 70, 73, 77. maddeler) oluşmaktadır.

Ölçeğin güvenilirliğini incelemek amacıyla 739 kişilik ergen örnekleminde yapılan uygulamada Şahin (1993) toplam ölçek için iç tutarlık katsayısı .88

olarak hesaplanmıştır. Özbay ve diğerlerinin (1991) 1167 ergenle yaptıkları çalışmada da ölçeğin toplam güvenirliği .87 olarak hesaplanmıştır (Akt: Savaşır ve Şahin, 1997).

Ölçeğin ölçüt bağımlı geçerliğini incelemek amacıyla BDÖ, STAI-S, STAI-T, Sosyal Destek, Yaşam Doyumu ve Gelecek Beklentisi gibi testlerle toplam test ve alt test puanlarının korelasyonları hesaplanmış ve toplam puan BDÖ, STAI-S, STAI-T testli arasında anlamlı ve pozitif korelasyonlar bulunmuştur. Bu ölçeklerdeki puanların artması ruh sağlığında olumsuz belirtilerin olması anlamına gelmektedir benzer şekilde Offer Benlik İmgesi ölçeğinin puanlarının yüksek olması da benlik imgesinde olumsuz yönde bir artış anlamına gelmektedir. (Savaşır ve Şahin, 1997)

Verilerin Çözümlemesi

Öğrencilerin yalnızlık düzeyleri, beden imgesi, sınıf, fakülte, cinsiyet, yaş ve akademik başarılarının yaşam yönelimi düzeylerini yordayıp yordamadığını incelemek amacıyla aşamalı çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Ayrıca değişkenlerle ilgili betimsel istatistikler de hesaplanmıştır.

BULGULAR VE TARTIŞMA

Öğrencilerin yaşam Yönelimi testi, UCLA Yalnızlık Ölçeği ve Offer Benlik İmgesi Ölçeği Beden İmgesi alt ölçeğinden aldıkları puanların ortalamaları ve standart sapmaları tablo 1’de gösterilmiştir.

Tablo 1. Ergenlerin ölçeklerden aldıkları puanların ortalama ve standart sapmaları

DEĞİŞKENLER	n	\bar{x}	ss
Yaşam Yönelimi	427	18.88	5.11
UCLA Yalnızlık Ölçeği	427	50.11	5.14
Beden İmgesi	427	36.92	6.24

Ergenlerin Yaşam Yönelimi puanlarına uygulanan çoklu regresyon analizi sonucunda 3 değişik regresyon modeli elde edilmiştir. Beden imgesi, cinsiyet ve sınıfın yaşam yönelimi puanlarını yordadığını gösteren bu modellerin, çoklu korelasyon ve regresyon katsayıları ile yaşam yönelimi puanlarının yordayıcı değişkenlerce açıklanma yüzdesini gösteren çoklu belirtme katsayıları ve en uygun modele ilişkin bulgular Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2. Yaşam Yönelimi Puanlarının Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi ve Regresyon Eşitliği

Yordayıcı Değişken	B	R	R ²	F	Anlamlılık düzeyi (p)	t	Anlamlılık düzeyi (p)
Beden İmgesi	.315	.388	.151	70.595	.000	8.402	.000
Cinsiyet	-1.063	.402	.162	38.272	.000	-2.281	.023
Sınıf	-.524	.414	.171	27.271	.000	-2.140	.033
Sabit	7.272					5.156	.000

Yaşam Yönelimi' = 7.272 + .315 Beden İmgesi -1.063 Cinsiyet -.524 Sınıf

Öğrencilerin yalnızlık düzeyleri, beden imgesi, sınıf, fakülte, cinsiyet, yaş ve akademik başarılarının yaşam yönelimi düzeylerini yordayıp yordamadığını incelemek amacıyla aşamalı çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmış, analizin sonucunda üç ayrı anlamlı model elde edilmiştir (beden imgesi (F=70.595; sd=399;1, p=0.000), cinsiyet (F=38.272; sd=399;2, p=0.000) ve sınıf (F=27.271, sd=399;3, p=0.000)). Beden imgesi yaşam yönelimindeki değişimin %15.1'ini yordarken, bunu sırasıyla % 1.1 ile cinsiyet, % 0.9 ile sınıf izlemektedir. Beden imgesi olumlu yönde arttıkça yaşam yönelimi puanları artmaktadır (t=8.402; p=.000). Ayrıca, kızların yaşam yönelimi puanları erkeklerden daha yüksektir (t=-2.281; p=.023) ve sınıf seviyesi arttıkça yaşam yönelimi puanları azalmaktadır (t=2.140; p=.033). Fakülte, yaş, akademik başarı ve yalnızlığın, yaşam yönelimini yordamadığı gözlenmiştir.

Araştırma sonucunda beklendiği gibi ergenlerin beden imgesi olumlu oldukça daha iyimser oldukları, yaşama daha olumlu baktıkları görülmüştür. Demirer (2005) bireyin beden algısının gelişiminde bedenle ilgili eski ve yeni tüm duygu, tutum ve algıları kadar başkalarının ya da başkasının bakış açısı da önem taşıdığını belirtmektedir. Özaltın (2003) beden imgesinin bireyin kendilik imgesi üzerindeki önemini vurgulayarak, sağlıklı bir insanın normal bir beden imgesi sürdürebilmesi için beden gerçekliği, beden ideali ve beden sunumu bileşenlerinin uyumlu olması gerektiğini belirtmektedir. Kısaca, ergenlik dönemindeki bireyin kendi bedenine yönelik algısı bireyin dünyaya bakışını olumlu ya da olumsuz yönde etkileyebilecek kadar önemlidir.

Araştırmanın bir başka bulgusu ise kızların yaşam yönelimi puanlarının erkeklerden daha yüksek olmasıdır. Modern toplumlarda kadınların günlük yaşama daha çok katılmaya başlamaları, toplumsal yaşamda cinsiyet ve cinsel rollerdeki farklılıkların tartışılmaya başlanmasına neden olmuştur. Literatürde kadınlarla erkekler arasındaki farklılıkların, her iki cinsin doğasından mı, yoksa toplum içinde yetiştirilmelerinden mi kaynaklandığına ilişkin süregelen bir tartışma bulunmaktadır. Giddens (1996), kadınlarla erkekler arasındaki farkların bir çoğunun fiziksel olmadığını belirtmektedir. Sosyalleşme sürecinde

geleneksel cinsiyet rolleri çok güçlü olarak çocuklara verilmekte ve bunu değiştirmeye yönelik çabalar yetersiz olabilmektedir. Cinsiyet rolleri bir kez verildiğinde, toplum artık bireylerden kadınlar ve erkekler olarak hareket etmelerini beklemektedir. Bu beklentiler günlük hayatımızda sürekli olarak yerine getirilmekte ve yeniden üretilmektedir (Lorber,1994; Bourdieu, 1990). Kız ve erkekler farklı çevrelerde yaşadıkça farklı iki kültür geliştirmektedirler. Farklı çevrelerde yaşayan bu iki cinsiyet, farklı davranış örüntüleri, farklı zevkler, farklı duygusal özellikler, farklı beceriler ve farklı düşünme biçimleri göstermektedirler. Cinsel rollerdeki farklılıklar ister doğuştan getirilmiş ve genetik etkenlerin sonucunda ortaya çıkmış olsun, ister toplumsallaşma sürecinde aile, arkadaş çevresi ve okul gibi çevrelerde öğrenilmiş olsun, değişik cinsiyet rolündeki bireylerin davranışlarında bir fark ortaya çıkardığı açıktır.

Araştırma bulgularında ortaya çıkan cinsiyet farkının kızlarla erkeklerin farklı çevrelerde ve farklı beklentilerle sosyalleşmeleri sonucunda kızların yaşama erkeklerden daha olumlu, daha iyimser bakmalarına neden olmuş olabilir.

Son olarak, araştırma bulguları, sınıf seviyesi arttıkça yaşama olumlu bakışın azaldığını göstermektedir. Ülkemizde yaşanan ekonomik krizler ve işsizlik, üniversite öğrencilerinin mezun olmaya yaklaştıkça, iş bulma sorunlarının daha somut bir hal alması nedeniyle geleceğe yönelik daha kötümser bir bakış açısı geliştirmelerine neden oluyor olabilir.

KAYNAKLAR

- Akbaş, A. 2005. Gelişim ve Öğrenme, İstanbul: Lisans Yayıncılık. s.152.
- Aydın, G. ve Tezer, E. 1991. İyimserlik, Sağlık Sorunları ve Akademik Başarı İlişkisi, *Psikoloji Dergisi*, cilt 7, sayı 26, 2-9.
- Baker, B. L., Blacher, J. ve Olsson, M. B. 2005. Preschool children with and without developmental delay: behaviour problems, parents' optimism and well-being, *Journal of Intellectual Disability Research*, Volume 49 Issue 8, 575.
- Bakırcıoğlu, R. 2002. Çocuk Ruh sağlığı ve Uyum Bozuklukları, Ankara: Anı Yayıncılık.
- Bedi, G. ve Brown, S. L. 2005. Optimism, Coping Style and Emotional Well-Being in Cardiac Patients. *British Journal of Health Psychology*, 10, 57-70.
- Bourdieu, P. 1990. The Lojic of Practice. Stanford, CA., Stanford University Press.

- Davidson, S. 2004. Do We Think Ourselves Sick? Psychological Processes and Health behaviors Associated with Adolescents' Somatic Complaints, *Counseling and Clinical Psychology Journal*, Vol. 1 No. 1, 42-59.
- De Minzi, M. C. R. ve Sacchi, C. 2004. Adolescent Loneliness Assessment *Adolescence*, Vol. 39, Issue 156
- Demir, A. 1989. U.C.L.A. Yalnızlık Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirliği, *Psikoloji Dergisi*, cilt 7, sayı 23, 14-18.
- Demirer, Y. 2005. Beden Algısı ve Ruh Sağlığı [http://www.tr.net/saglik/ ruh_sagligi_beden.shtml](http://www.tr.net/saglik/ruh_sagligi_beden.shtml).
- Deniz, M. E., Hamarta, E. ve Arı, R. 2005. An Investigation of Social Skills and Loneliness Levels of University Students with respect to Their Attachment Styles in a Sample of Turkish Students. *Social Behavior and Personality*, 2005. 33(1), 19-32.
- Giddens, A. 1996. *Introduction to Sociology*. New York, Norton & Company.
- Jackson, L. M., Pratt, M. W., Hunsberger, B. ve Pancer, S. M. 2005. Optimism as a Mediator of the Relation between Perceived parental Authoritativeness and Adjustment among Adolescents: Finding the Sunny Side of the Street, *Social Development*, 14, 2, 273-304.
- Ji, L. J., Zhang, Z., Osborne, E. ve Guan, Y. 2004. Optimism Across Cultures: In response to Severe Acute Respiratory Syndrome Outbreak. *Asian Journal of Social Psychology*, 7: 25-34.
- Lorber, J. 1994. *Paradoxes of Gender*. New Heaven, CT., Yale University Press.
- Özaltın, G. 2003. Beden İmgesi değişimine Yaklaşımlar, *Hemşirelik Dergisi*, sayı 51
- Rokach, A. 2004. Loneliness Then and Now: Reflections on Social and Emotional Alienation in Everyday Life. *Current Psychology: Developmental Learning Personality Social*, Vol. 23, No. 1, pp. 24-40.
- Rotenberg, Ken J., MacDonald, Keltie J., King, Emily V. 2004. The Relationship Between Loneliness and Interpersonal Trust During Middle Childhood. *Journal of Genetic Psychology*, Vol. 165, Issue 3
- Savaşır, I. ve Şahin, N. H. 1997. *Bilişsel-Davranışçı Terapilerde Değerlendirme: Sık Kullanılan Ölçekler*. Türk Psikologlar Derneği Yayınları, Ankara.
- Scheier, M. F. ve Carver, C. S. 1987. Dispositional Optimism and Physical Well-Being: The Influence of Generalized Outcome Expectancies on Health. *Journal of Personality*, 55, 2, 169-210.
- Seepersad, S. 2004. Coping with Loneliness: Adolescent Online and Offline Behavior. *Cyber psychology & Behavior*, Volume 7, Number 1, 35-39.
- Tennen, H. ve Affleck, G. 1987. The Costs and Benefits of Optimistic Explanations and Dispositional Optimism. *Journal of Personality*, 55, 2, 377-393.