



Loneliness and Cognitive Distortions Among Adolescents*

Hicran Kılınc**

Seher A. Sevim***

ABSTRACT: The purpose of the present study was to determine the differences between interpersonal cognitive distortions concerning loneliness levels of girls and boys in high schools. The population of the study was composed of 429 students (263 girls, 166 boys), attending different high schools in central Ankara. UCLA Loneliness Scale, Interpersonal Cognitive Distortions Scale and Demographic Information Form were applied to the research group. Two-way ANOVA was used to determine whether the participants' cognitive distortions vary with regard to levels of loneliness and sex. The results of the study indicated that distortion of avoidance from intimacy varies in regard to levels of loneliness and sex. No significant difference was determined concerning the unrealistic relationship expectation with respect to levels of loneliness and sex. Finally, the results suggested that female students in comparison with male students, and the ones with low-level loneliness in comparison with high-level loneliness employ more mind-reading distortions.

* This paper is a summary of the master's thesis of the first researcher. The second researcher has been the supervisor of same thesis.

** Keçiören high school of health profession

*** Assistant professor –Faculty of Educational Sciences, Ankara University

SUMMARY

Adolescence is a period in which loneliness is a common phenomenon. Many researchers pointed out that loneliness is experienced more intensively in adolescence rather than the other developmental stages of life (Brennan, 1982; Ostrov & Offer, 1991; Rubenstein & Shaver, 1982; Williams, 1983). Most of the adolescents who are isolated with their peers suffer intense loneliness and accordingly demonstrate typical indications of loneliness (Bilgiç, 2000; Cheng & Furnhan, 2002; Kılıçcı, 2000). Researches on adolescents indicated that loneliness is related with depression and low self-esteem (Erim, 2001; Hudson, Elek & Grossman, 2000; Lau, Chan & Lau, 1999), loneliness is linked with suicide as well (Brown, 1996) and loneliness is adversely correlated with life satisfaction (Schumaker, Shea, Monfries & Marnat, 1992).

Studies have been made in Türkiye for examining the relationship between loneliness and demographic variables, such as age, sex, family education status etc. (Buluş, 1996; Demir, 1990; Eren, 1994; Saraçoğlu, 2000; Tan, 2000; Yaşar, 1999). Some studies which investigated the relationship between loneliness and other variables reported that the students who feel lonely attribute to internal factors while the students who do not feel lonely attribute to external factors (Yaparel, 1984), there is a negative relationship between loneliness and assertiveness and a positive relationship between loneliness and depression and anxiety (Özodaşık, 1989).

This research aims to investigate, by testing the below hypotheses, the relationship between loneliness and cognitive distortions concerning interpersonal relationships among adolescents.

1. Students' cognitive distortions pertaining to avoidance from intimacy differ from each other depending on the common effect of loneliness level and sex.

2. Students' cognitive distortions pertaining to expectation of unrealistic relationship differ from each other depending on the common effect of loneliness level and sex.

3. Students' cognitive distortions pertaining to mind-reading differ from each other depending on the common effect of loneliness level and sex.

The population of the study was composed of 429 students (263 girls, 166 boys), attending different high schools in central Ankara. UCLA Loneliness Scale, Interpersonal Cognitive Distortions Scale and Demographic Information Form were applied to the research group. Two-

way ANOVA was used to determine whether the participants' cognitive distortions vary with regard to levels of loneliness and sex.

Results of the study are in line with hypothesis #1, contradictory with hypothesis #2 and #3. In other words, the results of the study indicated that distortion of avoidance from intimacy varies in regard to levels of loneliness and sex. No significant difference was determined concerning the unrealistic relationship expectation with respect to levels of loneliness and sex. Finally, the results suggested that female students in comparison with male students and the ones with low-level loneliness in comparison with high-level loneliness employ more mind-reading distortions. Future research in this area may be about comparing adolescents with adults with regard to loneliness and cognitive distortions.



Ergenlerde Yalnızlık ve Bilişsel Çarpıtmalar*

Hicran Kılınç**

Seher A. Sevim***

ÖZ: Bu çalışmada, lise öğrencilerinin yalnızlık düzeylerine ve cinsiyete göre kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalarının farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amaçlanmıştır. Araştırma grubu, Ankara merkez liselerinde öğrenim gören 263'ü kız ve 166'sı erkek olmak üzere toplam 429 öğrenciden oluşmaktadır. Verilerin toplanmasında UCLA Yalnızlık Ölçeği, İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Öğrencilerin bilişsel çarpıtmalarının yalnızlık düzeylerine ve cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla iki faktörlü Varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Çalışmanın bulgularına göre, öğrencilerin yakınlıktan kaçınma çarpıtmalarının yalnızlık düzeylerine ve cinsiyetlerine göre farklılaştığı belirlenmiştir. Gerçekçi olmayan ilişki beklentisi boyutunda ise yalnızlık düzeyleri ve cinsiyete göre farklılık bulunamamıştır. Son olarak kız öğrencilerin ve yalnız olmayan bireylerin daha çok zihin okuma çarpıtmasına sahip oldukları belirlenmiştir.

GİRİŞ

Her yaştaki bireyler için sosyal ilişkiler önemlidir. Bütün insanlar yaşamda, başkalarıyla ilişki kurma ve etkileşim içinde olmaya gereksinim duyarlar. Günümüzde, kişiler arası ilişkiler birçok nedenden dolayı

* Bu çalışma Hicran Kılınç tarafından Yrd. Doç.Dr. Seher A. Sevim danışmanlığında hazırlanan uzmanlık tezinden özetlenerek yazılmıştır.

** Keçiören Sağlık Meslek Lisesi

*** Yrd.Doç.Dr. Ankara üniversitesi, Eğitim Bilimleri Fakültesi

bozulmakta ve yakınlıktan mahrum olan insanların sayısında hızlı bir artış gözlenmektedir. Yalnızlık da bireyin yaşamını olumsuz olarak etkileyen, gün geçtikçe artan önemli bir problem olarak karşımıza çıkmaktadır.

Sosyal ilişki yoksunluğu bireyleri yalnızlığa ve bunun sonucunda da pek çok soruna itmektedir. Weiss (1973), yalnızlığın, kişinin ihtiyaç duyduğu sosyal ilişkilerin olmaması veya değişik sosyal ilişkileri bulunmasına rağmen, bu ilişkilerde yakınlığın, içtenliğin ve duygusallığın bulunmamasına gösterilen bir tepki olabileceğini ileri sürmüştür. De Jong-Gierveld'e (1998), göre yalnızlık, özellikle, bireyin istediği ilişkileri kurmada kendini kişisel olarak yetersiz hissettiğinde ortaya çıkan ve arzu edilen kişiler arası ilişkiler ile sahip olunan kişiler arası ilişkiler arasında fark yaşandığında hissedilen bir durumdur. Peplau ve Perlman, (1982) ise yalnızlığı, bireyin sosyal ilişkilerinde niceliksel veya niteliksel olarak önemli derecede yetersizlik meydana geldiğinde yaşanan ve hoş olmayan bir duygu olarak tanımlamışlardır.

Ergenlik, yalnızlık kavramının yoğun olarak görüldüğü bir dönemdir. Pek çok araştırmacı, yalnızlığın ergenlik döneminde diğer gelişim dönemlerine göre daha yoğun ve yaygın bir şekilde yaşandığını ileri sürmektedir. (Brennan, 1982; Ostrov ve Offer, 1991; Rubenstein ve Shaver, 1982; Williams, 1983). Hartog (1980) da gelişim dönemleri içerisinde ergenliğin en yalnız gelişim periyodu olduğunu belirtmiştir. Bu gelişim döneminde, fiziksel değişim, kimlik ve kişilik gelişimi gibi kaçınılmaz ve önemli olaylar yaşanmakta ve özellikle de fiziksel değişimlerin sonucunda bireyler yalnız kalmak istemektirler. Ergenler hem yalnız kalmayı istemekte hem de akran grupları onlar için önem kazanmaktadır. Bu dönemde arkadaşları tarafından dışlanan ergenlerin yoğun yalnızlık yaşadıkları ve bazı tipik yalnızlık belirtileri gösterdikleri vurgulanmaktadır (Bilgiç, 2000; Cheng ve Furnham, 2002; Kılıçcı, 2000). Yapılan çalışmalarda ergenlerde yalnızlıkla depresyon ve düşük benlik saygısı arasında olumlu ilişki (Erim, 2001; Hudson, Elek ve Grossman, 2000; Lau, Chan ve Lau, 1999), yalnızlık arttıkça intihar oranının arttığı (Brown, 1996) ve yaşam doyumu ile arasında da olumsuz yönde bir ilişki (Schumaker, Shea, Monfries ve Groth-Marnat, 1992) bulunmuştur. Yalnızlık ile sosyal ilişkilerde veya sosyal becerilerde yetersizlik arasındaki ilişki de (Jones, Hobbs ve Hockenbury, 1982; Spitzberg ve Hurt, 1987; Wittenberg ve Reis 1986) birçok çalışmanın ortak bulgusu olarak değerlendirilebilir.

Yalnızlık konusu son yıllarda bilişsel yaklaşım açısından da incelenmiştir. Bu yaklaşım bilişi, sosyal ilişkilerdeki yetersizlik ile yalnızlık yaşantısı arasında arabulucu bir faktör olarak vurgulamaktadır. Yalnızlığın bireyin sosyal ilişkilerinde algıladığı doyumsuzluktan kaynaklandığı ifade

edilmektedir (Perlman ve Peplau, 1982; Sadler ve Johnson, 1980). Aynı sosyal ilişki örüntüsüne sahip iki kişiden biri kendisini yalnız hissedebilirken, bir başkası yalnızlık yaşamayabilir. Bilişsel yaklaşımlar yalnızlığın, bireyin istediği ve yaşadığı sosyal ilişkiler arasında fark algıladığı zaman meydana geldiğini ileri sürmüşlerdir (De Jong-Gierveld, 1998). Bireyin yalnızlığına ilişkin yaptığı öznel değerlendirmeler gerçektışı olabilmektedir. Bireyler yalnızlıklarının nedenlerine ilişkin olumsuz yüklemeler yapmakta ve bu durumu değişmez olarak algılayabilmektedirler (Peplau, Miceli ve Morasch, 1982).

Bu nedenle yalnızlıkla ilişkisi araştırılan değişkenlerden bir diğeri de akılcı olmayan inançlardır. Hoglund ve Collison (1989), akılcı olmayan inançlar ölçeğinin yüksek beklentiler, engellenme, aşırı kaygı, problemden kaçınma ve çaresizlik olarak belirlenen beş alt boyutu ile yalnızlık arasında anlamlı olumlu ilişkiler bulmuşlardır. Ayrıca yalnızlık, düşük sosyal beceri düzeyi, biriyle doyum sağlayıcı ilişkiler kuramayacağına ilişkin işlevsel olmayan tutumlara sahip olma, reddedilmekten ve üzülmekten korkma ile ilişkili bulunmuştur. Yalnız öğrenciler diğeri tarafından kabul edilip edilmeyeceklerine ilişkin şüphe duymakta ve ideal-gerçekçi olmayan düşüncelerle ilişkilere yönelmektedirler (Wilbert ve Rupert, 1986). Derlega ve Margulis (1982) ise, çaresizlik ve yalnızlık arasındaki ilişkiye bakarak bireyin yalnızlık hissetme nedenlerinden birisinin, bireyin önceki zayıf sosyal ilişkilerinin gelişme ve değişme olmadan devam edeceğine ilişkin inancı olduğunu belirtmişlerdir.

Türkiye’de yalnızlıkla yaş, cinsiyet, ailenin eğitim düzeyi, sosyo-ekonomik düzey gibi çeşitli kişisel değişkenler arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar bulunmaktadır (Buluş, 1996; Demir, 1990; Eren, 1994; Saraçoğlu, 2000; Tan, 2000; Yaşar, 1999). Yalnızlığın çeşitli değişkenlerle ilişkisini inceleyen çalışmalarda ise, kendilerini yalnız hisseden öğrencilerin içsel nedenlere, kendisini yalnız hissetmeyenlerin dışsal nedenlere yüklemelerde buldukları (Yaparel, 1984), içten denetimli olan kız ve erkek öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin dıştan denetimlilerden daha düşük olduğu (Buluş, 1996; Yüksel, 1991); yalnızlık ve atılganlık arasında olumsuz yönde, yalnızlık kaygı ve depresyon arasında ise olumlu yönde bir ilişki olduğu (Özodaşık, 1989) bulunmuştur. Yalnızlık bireylerde genellikle olumsuz duygulara yol açmaktadır.

Yapılan çalışmalarda, yalnız insanların etkileşimde buldukları bireyler hakkındaki bilişlerinin neler olduğu konusuna fazla değinilmemiştir (Hanley-Dunn, Maxwell ve Santos, 1985). Yalnızlığın özellikle ilişkilerle ilgili bilişleriyle ilgili olabileceği düşünüldüğü için, bu çalışmada genel

bilişsel çarpıtmalar değil, lise öğrencilerinin ilişkilerine yönelik bilişsel çarpıtmaları ele alınmıştır.

Genel amaç: Bu araştırmanın genel amacı kız ve erkek lise öğrencilerinin yalnızlık düzeylerine göre kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalarının farklılığını araştırmaktır. Bu genel amaç doğrultusunda aşağıdaki hipotezler sınanacaktır.

1. Öğrencilerin yakınlıktan kaçınma ile ilgili bilişsel çarpıtmaları yalnızlık düzeylerinin ve cinsiyetin ortak etkisine bağlı olarak birbirinden farklıdır.

2. Öğrencilerin gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ile ilgili bilişsel çarpıtmaları yalnızlık düzeylerinin ve cinsiyetin ortak etkisine bağlı olarak birbirinden farklıdır.

3. Öğrencilerin zihin okuma ile ilgili bilişsel çarpıtmaları yalnızlık düzeylerinin ve cinsiyetin ortak etkisine bağlı olarak birbirinden farklıdır.

YÖNTEM

Araştırmada, lise öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ve cinsiyetleri ile kişilerarası ilişkilere yönelik bilişsel çarpıtmaları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaçla ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır (Karasar, 2002).

Araştırma Grubu

Bu araştırma 2003-2004 Eğitim Öğretim yılında Ankara il merkezinde bulunan liselerin 9. ve 10. sınıfına devam eden toplam 480 öğrenci üzerinde gerçekleştirilmiştir. Lise son sınıf öğrencileri, üniversite sınavına hazırlandıkları için sınav kaygılarının sonuçları etkileyeceği düşüncesiyle araştırmaya alınmamışlardır. Öğrenciler tarafından eksik doldurulan formlar çıkarıldıktan sonra, araştırmanın örneklemi 263'ü kız ve 166'sı erkek olmak üzere toplam 429 öğrenciden oluşmuştur.

Ölçme Araçları

Verilerin toplanmasında UCLA Yalnızlık Ölçeği ve İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği kullanılmıştır. Ayrıca araştırma grubuna ilişkin kişisel bilgilerin elde edilmesi amacıyla kişisel bilgi formundan yararlanılmıştır.

UCLA Yalnızlık Ölçeği: Bireylerin genel yalnızlık düzeylerini ölçmek amacıyla, 1978 yılında Russel, Peplau ve Cutrona tarafından geliştirilen

UCLA Yalnızlık ölçeği, 10'u düz, 10'u ters yönde kodlanmış 20 maddeden oluşan 4'lü Likert tipi bir ölçektir. Bu ölçeğin her bir maddesinde sosyal ilişkilerle ilgili duygu ve düşünce belirten bir durum sunulmakta ve bireyden bu durumu ne sıklıkta yaşadığını belirtmesi istenmektedir (Demir, 1989). Ölçekten alınan puanın yüksek olması yalnızlık düzeyinin yüksek olduğunun göstergesi olarak kabul edilmektedir .

Demir (1989), tarafından yapılan geçerlik çalışmasında, ölçeğin yalnızlıktan yakınan ve yakınmayanları ayırt etmede yeterli olup olmadığı incelenmiştir. UCLA Yalnızlık Ölçeği'nin "Beck Depresyon Ölçeğiyle" .77 ve Çok Yönlü Depresyon Ölçeğinin "Sosyal İçe Dönüklük" alt ölçeği ile de .82 ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca UCLA Yalnızlık Ölçeği'nin yalnızlıktan yakınan ve yakınmayan bireyleri birbirinden anlamlı düzeyde ayırt ettiği bulunmuştur. Ölçeğin güvenilirliğini belirlemek için iç tutarlılık ve kararlılık katsayıları hesaplanmıştır. İç tutarlık katsayısı .96 olarak bulunmuştur. Ayrıca test -tekrar test tekniği de kullanarak beş hafta ara ile yapılan iki uygulama arasındaki korelasyon .94 olarak bulunmuştur.

İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği: Bireylerin ilişkilerinde sergiledikleri bilişsel çarpıtmaları değerlendirmek amacıyla, Hamamcı ve Büyükköztürk (2003) tarafından geliştirilen, İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (İBÇÖ), 19 bilişsel çarpıtma ifadesinden oluşmaktadır. Ölçekte, "Yakınlıktan Kaçınma" (8 madde), "Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi" (8 madde) ve "Zihin Okuma" (3 madde) olmak üzere üç boyut bulunmaktadır. Bu ölçekte yer alan ifadeler verilen tepkiler; tamamen katılıyorum, oldukça katılıyorum, kısmen katılıyorum, çok az katılıyorum ve hiç katılmıyorum biçiminde olmak üzere beş basamaklı likert tipinde derecelendirilmektedir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 95, en düşük puan 19'dur. Ölçekten alınan yüksek puan, bireylerin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalara sahip olduğunu göstermektedir.

Ölçeğin ölçüt geçerliği için Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği, Otomatik Düşünceler Ölçeği ve Çatışma Eğilimi Ölçeği ile olan korelasyonu incelenmiştir. Korelasyon katsayısı, Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği ile .52; Otomatik Düşünceler Ölçeği ile .54; Çatışma Eğilimi Ölçeği ile .53 olarak bulunmuştur. İBÇÖ' nün geneli üzerinden değerlendirildiğinde diğer ölçeklerle olan korelasyonu olumlu ve anlamlıdır ($p < .01$). İBÇÖ' nün belirlenen "Yakınlıktan Kaçınma" ve "Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi" faktörlerinin Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği ve Çatışma Eğilimi Ölçeği arasında .01 düzeyinde anlamlı ilişki olduğu görülmektedir. İBÇÖ' nün "Zihin Okuma" faktörü ile aynı ölçüt değişkenler arasında ise .05 düzeyinde anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. İBÇÖ ile ölçüt olarak alınan ölçekler arasında bulunan korelasyonların ölçeğin geneli ve ilk iki faktörü için orta ya da

yüksek düzeyde, üçüncü faktör için istatistiksel olarak anlamlı olmasına karşın görel olarak düşük düzeyde olduğu ifade edilmektedir. Ölçeğin güvenilirliği iç tutarlık ve test tekrar test yöntemleri ile belirlenmiştir. Ölçeğin tümü için iç tutarlık katsayısı .67'dir. Her bir alt boyut için ayrı ayrı incelendiğinde; birinci alt boyut için .73; ikinci alt boyut için .66; üçüncü alt boyut için .49 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin 92 öğrenciye on beş gün ara ile uygulanması ile belirlenen test tekrar test korelasyon katsayıları ölçeğin tümü için .74; birinci alt boyut için .70; ikinci alt boyut için .74; üçüncü alt boyut için ise .74 olarak bulunmuştur (Hamamcı ve Büyüköztürk, 2003).

Verilerin Toplanması

Araştırma Ankara il merkezinde bulunan ve alt, orta ve üst SED'yi temsil eden Tuzluca'yır Lisesi, İncirli Lisesi ve Ayrancı Lisesi'nde öğrenim görmekte olan 9. ve 10. sınıf öğrencilerinden oluşan 480 kişiye UCLA, İBÇÖ ve Kişisel Bilgi Formu uygulanmıştır. 2003-2004 Eğitim-Öğretim yılı Mayıs ayı içerisinde ölçekler ve Kişisel Bilgi Formu her sınıfta birinci araştırmacı tarafından uygulanmıştır. Uygulama yaklaşık 40 dakika sürmüştür.

İstatistiksel Analiz

Öğrencilerin kişilerarası ilişkilerde bilişsel çarpıtmalar ölçeğinin alt faktörleri olan yakınlıktan kaçınma, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ve zihin okuma ortalama puanlarının, yalnızlık düzeylerine ve cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla gruplar arası (ilişkisiz ölçümler için) iki faktörlü ANOVA kullanılmıştır. Varyans analizi sonuçlarının manidar çıkması durumunda, farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek amacıyla, post-hoc t-testi türlerinden birisi olan Tukey kullanılmıştır. Manidarlık düzeyi olarak .05 kabul edilmiştir, ancak .01 düzeyinde manidar olan değerlerde belirtilmiştir (Büyüköztürk, 2002).

BULGULAR

Bulgular, "İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği"nin alt boyutları ve araştırma soruları çerçevesinde sunulmuştur.

İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeğinin Kaçınma Boyutu

Öğrencilerin ilişkilere yönelik bilişsel çarpıtmalar ölçeğinin yakınlıktan kaçınma alt boyutu puanlarına ait betimsel istatistikler Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtma Ölçeğinin Yakınlıktan Kaçınma Boyutu Puanlarının Yalnızlık Düzeyleri ve Cinsiyete Göre Betimsel İstatistikleri

	Kız			Erkek			Toplam		
	N	\bar{X}	S	N	\bar{X}	S	N	\bar{X}	S
Düşük düzeyde yalnızlık	65	14.07	3.92	20	13.80	2.06	85	14.01	3.56
Orta düzeyde yalnızlık	156	18.54	4.51	107	20.41	5.22	263	19.30	4.89
Yüksek düzeyde yalnızlık	42	24.50	5.28	39	22.28	5.69	81	23.43	5.56
Toplam	263	18.39	5.55	166	20.05	5.61	429	19.03	5.62

Araştırmanın 1. hipotezini test etmek için iki faktörlü ANOVA yapılmıştır. Yalnızlık düzeylerinin (düşük, orta ve yüksek kategoriler) ve cinsiyetin, öğrencilerin bilişsel çarpıtmaların yakınlıktan kaçınma boyutu üzerindeki ortak etkisinin manidar olduğu bulunmuştur ($F(2-423)=6.07$, $p<.01$). Buna göre, öğrencilerin yakınlıktan kaçınma bilişsel çarpıtmaları, cinsiyetleri ve yalnızlık düzeylerine bağlı olarak anlamlı bir şekilde değişmektedir. Cinsiyet ve yalnızlık düzeyleri arasındaki farkların hangi gruplardan kaynaklandığını bulmak amacıyla yapılan Tukey testi sonuçlarına göre, yakınlıktan kaçınma bilişsel çarpıtma puanlarının; kız öğrenciler arasında yalnızlık düzeyleri yüksek ($\bar{X}=24.50$), ve orta ($\bar{X}=18.54$) olan kız öğrencilerin düşük olanlardan ($\bar{X}=14.07$); erkek öğrenci grubunda ise yalnızlık düzeyleri yüksek ($\bar{X}=22.28$) ve orta ($\bar{X}=20.41$) olan erkek öğrencilerin düşük olanlardan ($\bar{X}=13.80$) anlamlı derecede daha fazla yakınlıktan kaçınma bilişsel çarpıtmalarının olduğu belirlenmiştir.

Yalnızlık ($F(2-423)=69.29$, $p<.001$) temel etkisi manidar bulunmuştur. Bu bulgu, yalnızlık düzeylerine göre bireylerin yakınlıktan kaçınma inançlarının birbirinden farklı olduğunu göstermektedir.

Farkların hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla yapılan Tukey testinin sonuçlarına göre, yüksek yalnızlık düzeyine sahip öğrencilerin ($\bar{X}=23.43$), orta yalnızlık düzeyine sahip öğrencilerden ($\bar{X}=19.30$) ve düşük yalnızlık düzeyine sahip öğrencilerden ($\bar{X}=14.01$) daha fazla yakınlıktan kaçınma bilişsel çarpıtmalarına sahip oldukları; ayrıca, orta yalnızlık düzeyine sahip öğrencilerin de ($\bar{X}=19.30$) düşük yalnızlık düzeyine sahip öğrencilerden ($\bar{X}=14.01$) daha fazla yakınlıktan kaçınma bilişsel çarpıtmalarına sahip oldukları belirlenmiştir.

Öğrencilerin yakınlıktan kaçınma boyutu bilişsel çarpıtma puanlarının cinsiyete göre manidar bir farklılık göstermediği bulunmuştur ($F(1-423)=0.13, p>.05$). Kız ve erkek öğrencilerin yakınlıktan kaçınma inançları arasında farklılık bulunmamıştır.

İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeğinin Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi Boyutu

Öğrencilerin ilişkilere yönelik bilişsel çarpıtmalar ölçeğinin gerçekçi olmayan ilişki beklentisi alt boyutu puanlarına ait betimsel istatistikler Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2. İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtma Ölçeğinin Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi Boyutu Puanlarının Yalnızlık Düzeyleri ve Cinsiyete Göre Betimsel İstatistikleri

	Kız			Erkek			Toplam		
	N	\bar{X}	S	N	\bar{X}	S	N	\bar{X}	S
Düşük düzeyde yalnızlık	65	26.93	4.12	20	27.55	5.25	85	27.08	4.38
Orta düzeyde yalnızlık	156	26.94	5.00	107	28.40	5.80	263	27.53	5.38
Yüksek düzeyde yalnızlık	42	27.02	6.66	39	25.41	6.71	81	26.24	6.69
Toplam	263	26.95	5.09	166	27.59	6.06	429	27.20	5.49

Araştırmanın 2. hipotezini test etmek için iki faktörlü ANOVA yapılmıştır. Buna göre, Yalnızlık düzeylerinin (düşük, orta ve yüksek kategoriler) ve cinsiyetin, öğrencilerin bilişsel çarpıtmalarının gerçekçi olmayan ilişki beklentisi boyutu üzerindeki ortak etkisi manidar değildir ($F(2-423)=2.42, p>.05$). Ayrıca yalnızlık ($F(2-423)=2.19, p>.05$) ve cinsiyet ($F(1-423)=0.05, p>.05$) temel etkileri de manidar değildir.

İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeğinin Zihin Okuma Boyutu Puanları

Öğrencilerin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ölçeğinin zihin okuma alt boyutu puanlarına ait betimsel istatistikler Tablo 3’de verilmiştir.

Tablo 3. İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtma Ölçeğinin Zihin Okuma Boyutu Puanlarının Yalnızlık Düzeyleri ve Cinsiyete Göre Betimsel İstatistikleri

	Kız			Erkek			Toplam		
	N	\bar{X}	S	N	\bar{X}	S	N	\bar{X}	S
Düşük düzeyde yalnızlık	65	10.89	2.31	20	10.40	2.74	85	10.77	2.41
Orta düzeyde yalnızlık	156	10.42	2.58	107	8.94	2.95	263	9.82	2.83
Yüksek düzeyde yalnızlık	42	9.76	3.09	39	9.56	2.79	81	9.66	2.94
Toplam	263	10.43	2.62	166	9.26	2.91	429	9.98	2.79

Varyans analizi sonucunda yalnızlık düzeyleri (düşük, orta ve yüksek kategoriler) ve cinsiyetin, öğrencilerin bilişsel çarpıtmalarının zihin okuma boyutu üzerindeki ortak etkisinin manidar olmadığı bulunmuştur ($F(2-423)=2.09$, $p>.05$). Ancak yalnızlık düzeyleri ($F(2-423)=3.26$, $p<.05$) ve cinsiyet temel etkisinin ($F(1-423)=4.86$, $p<.05$) manidar olduğu bulunmuştur. Farkların hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla yapılan Tukey testinin sonuçlarına göre, düşük yalnızlık düzeyine sahip öğrencilerin ($\bar{X}=10.77$) zihin okuma bilişsel çarpıtma puanlarının, yüksek ($\bar{X}=9.66$) ve orta ($\bar{X}=9.82$) yalnızlık düzeylerine sahip öğrencilerden daha fazla olduğu belirlenmiştir, yani yalnız olmayan bireyler daha fazla zihin okuduklarını ifade etmektedirler.

Öğrencilerin zihin okuma bilişsel çarpıtma puanlarının cinsiyete göre manidar bir farklılık gösterdiği bulunmuştur. Çalışmaya katılan kız öğrencilerin zihin okuma boyutu ortalama puanı ($\bar{X}=10.43$), erkek öğrencilerin aynı test puanlarından ($\bar{X}=9.26$) daha yüksektir. Bu bulgu öğrencilerin zihin okuma bilişsel çarpıtmalarının cinsiyete göre farklı olduğunu göstermektedir.

TARTIŞMA

Araştırmanın “Öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin ve cinsiyetin ortak etkisine bağlı olarak yakınlıktan kaçınma ile ilgili bilişsel çarpıtmaları

birbirinden farklıdır” şeklinde ifade edilen hipotezinin doğrulandığı bulunmuştur. Yakınlıktan kaçınma boyutuna ilişkin bulgular özetlendiğinde, kızların ve erkeklerin yalnızlık düzeyleri yükseldikçe yakınlıktan kaçınma boyutundaki bilişsel çarpıtmalarının arttığı görülmüştür. Ayrıca orta yalnızlık düzeyine sahip erkeklerin bilişsel çarpıtma puanlarının aynı düzeye sahip kızlardan daha fazla olduğu bulunmuştur.

Literatürde bu bulguları destekleyen sonuçlar bulunmaktadır. Ergenlerin psikolojik ihtiyaçları ile yalnızlıklarının incelendiği bir çalışmada, başarma ve yakınlık ihtiyacı yalnızlık hissetmeyen bireylerde önemli bulunmuştur (Eren, 1994). Bu sonuçtan da anlaşıldığı gibi yakınlık ihtiyacı düşük yalnızlık düzeyine sahip bireyler için oldukça önemlidir. Bireyler yalnızlaştıkça yakınlıktan kaçınmaktadırlar. Hoglund ve Collison (1989)'in çalışmalarında, erkekler ve kızlar arasında yalnızlık açısından farklılık belirlenemediği halde, yalnızlık ve akılcı olmayan inançların bağımlılık alt boyutunda erkeklerin kadınlara göre daha bağımsız davranarak yalnızlık yaşadıkları belirlenmiştir. Sinclair ve Nelson (1998) boşanmış ailelerin erkek çocuklarının kızlara oranla, daha az yakınlık yaşadıklarını ve ilişki inançlarını daha fazla kullandıklarını bulmuşlardır. Bu durumun nedeni ise, erkeklerin duygusallıklarını ifade edecek şekilde toplumsallaşmamaları olarak açıklanmıştır. Yapılan çalışmalarda erkeklerin daha fazla yalnızlık yaşadıkları bulunmuştur (Booth, Bartlett ve Bohnsack, 1992; Schultz ve Moore, 1986).

Araştırma sonuçları, yalnız ergenlerin düşük benlik saygısı, yüksek sosyal kaygı, başkalarının niyetlerini ve etkileşimlerini olumsuz bir şekilde algılama ve yorumlama, kendisi ve başkaları hakkında olumsuz görüşlere sahip olma ve güvensizlik gibi özelliklerinin, kişiler arası etkileşime yönelmelerini engellediğini ve ilişki gelişimine engel olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla bu düşünceler, bireylerin yakınlıktan kaçınmasına neden olabilir (Hanley-Dunn, Maxwell ve Santos, 1985; Moore ve Schultz, 1983; Vaux, 1988; Wilbert ve Rupert, 1986; Young, 1982). Görüldüğü üzere yalnız bireyler, diğer insanlara ve kendilerine ilişkin olumsuz yorumlar yapma eğilimindedirler. Bu yorumlar, bireylerin yalnız kalmalarının ve yakın ilişkilerde başarısızlık yaşamalarının en önemli sebepleri gibi görülmektedir (Hanley-Dunn, Maxwell ve Santos, 1985). Young (1982)'a göre, yalnız bireyler; “tekrar incitilmekten ve hayal kırıklığına uğramaktan çekinme, kendisinde yanlış giden bir şeylerin olduğuna inanma” gibi düşüncelere sahiptirler. Geçmişteki hataları düzeltmeyeceklerine inanarak, incitilmektense yalnız kalmayı tercih ederler. Değersizlik, suçluluk, ümitsizlik ve duygusal boşluk hissederler. Görüldüğü gibi yalnızlık ile yakınlıktan kaçınmanın doğrudan ilişkili olduğu

söylenbilir. Bu sonuçlar, yakınlıktan kaçınma bilişsel çarpıtmaları ile yalnızlık düzeyleri arasındaki olumlu ilişkiyi destekler niteliktedir.

Araştırmada, “Öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin ve cinsiyetin ortak etkisine bağlı olarak gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ile ilgili bilişsel çarpıtmaları birbirinden farklıdır.” şeklinde ifade edilen hipotez doğrulanmamıştır. “Gerçekçi olmayan ilişki beklentisi” boyutu, kişilerin ilişkilerinde hem kendi davranışlarına hem de başkalarının davranışlarına ilişkin yüksek beklenti ve standartlarını göstermektedir (Hamamcı ve Büyüköztürk, 2003).

Literatürde genellikle yalnız bireylerin gerçekçi olmayan ilişki beklentilerine sahip olduklarını gösteren sonuçlar vardır. Young (1982), yalnızlık duygusuna neden olan bilişsel çarpıtmalardan birinin de gerçekçi olmayan beklentiler olduğunu belirtmiştir. Araştırma sonuçlarına (Sullivan ve Schwebel, 1995; Wilbert ve Rupert, 1986) göre, yalnız öğrenciler diğerleri tarafından kabul edilip edilmeyeceklerine ilişkin şüphe duymakta ve ideal –gerçekçi olmayan düşüncelerle ilişkilere yönelmektedirler. Literatürdeki bu sonuçlar ile bu araştırmanın sonuçları farklılık göstermektedir. Aslında, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi puanlarının ortalamalarına bakıldığı zaman; yalnızlık düzeyleri düşük ($X=27,08$); orta ($X=27,53$) ve yüksek grubun ($X=26,24$) gerçekçi olmayan ilişki beklentisi puanlarının yüksek olduğunu söyleyebiliriz. Fakat bu üç grubun puanları arasında anlamlı farklılık olmadığı da görülmektedir. Bunun nedeni, ergenlik döneminin gelişimsel özellikleri gereği, henüz kimlik oluşumunun tamamlanmaması ve yakın ilişkilerin kurulamamış olması olabilir. Yalnızlık düzeyi ne olursa olsun ergenlerin gerçekçi olmayan ilişki beklentileri olduğu söylenebilir. Farklı yaş gruplarında, örneğin yetişkinlerdeki örüntü ile karşılaştırarak yalnızlık ile gerçekçi olmayan ilişki beklentileri arasındaki ilişki incelenmelidir.

Araştırmanın bir diğer bulgusu , yalnızlık düzeyleri (düşük, orta ve yüksek kategoriler) ve cinsiyetin, öğrencilerin bilişsel çarpıtmalarının zihin okuma boyutu üzerindeki ortak etkisinin anlamlı olmadığı bulunmuştur. Ancak bu değişkende hem yalnızlık hem de cinsiyet temel etkisi manidar bulunmuştur, yani öğrencilerin yalnızlık düzeylerine göre, zihin okuma boyutu bilişsel çarpıtmaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Çalışmanın sonucuna göre, yalnız olmayan öğrencilerin daha çok zihin okudukları söylenebilir.

Zihin okuma boyutu, kişilerarası ilişkilerde duygu ve düşüncelerin gerçekçi olmayan bir şekilde tahmin edilmesini içermektedir (Hamamcı ve Büyüköztürk, 2003). Yalnız olmayan bireylerin arkadaşları vardır ve onlarla

bir etkileşim içerisindedirler. Bu etkileşim sırasında da karşısındaki bireylerin ne düşündüğünü tahmin etmeye çalışmaktadırlar. Ergenler dikkatlerini kendi düşünceleri üzerine odaklaştırırlar ve başkalarının da aynı şeyi düşünmeleri gerektiğine inanırlar. Ergenlerin bu derece kendilerine dönük oluşları dolayısıyla, zihin okuma davranışını göstermelerine neden olabilir. Fakat yalnız bir birey zaten arkadaşı olmadığı için zihin okumasını gerektirecek bir durumu yaşamadığı için bu davranışı daha az gösteriyor olabilir.

Ayrıca bu gençlerin yaptığı akıl veya zihin okumanın doğruluğu veya yanlışlığı bilinmemektedir. Akıl okuma yanlış bir çarpıtma gibi algılanmaktadır. Akıl okumanın doğruluğunu tespit etmeye yönelik çalışmalar da vardır. Yapılan bir çalışmada, iki kişi arasındaki ilişkinin kalitesini anlamanın yolu olarak zihin okumanın doğruluğu gösterilmiştir. (Thomas ve Fletcher, 2003). Aslında yalnız olmayan bireylerin zihin okuma davranışında bulunmaları belki de beklenen bir bulgu olabilir. Arkadaşlarının varlığı ve bir ilişki içerisinde olmaları zihin okuma davranışını da beraberinde getirebilir. Araştırmada yalnız olmayan ergenlerin daha çok zihin okumalarına ilişkin bulgu ölçeğin sınırlılığından da kaynaklanabilir. Ölçeğin geçerlik ve güvenilirliğinin zihin okuma alt boyutunun, ölçeği geliştiren araştırmacılar tarafından düşük olduğu belirtilmiştir.

Çalışmaya katılan kız öğrencilerin zihin okuma boyutu ortalama puanı, erkek öğrencilerin puanlarından daha yüksektir. Bu bulgu, kızların daha çok zihin okuma eğilimi içinde olduklarını göstermektedir. Thomas ve Fletcher, (2003) araştırmalarında, kadınların erkeklerden daha fazla zihin okuduklarını bulmuşlardır. Ayrıca başka bir araştırmada; kadınların ilişkilerdeki problemlere karşı daha fazla duyarlı oldukları ve bu nedenle uyumsuzluk yaşadıkları belirtilmiştir. (Stackert ve Bursik, 2002). Kadınların daha duyarlı olduklarına ilişkin bu bulgu araştırmada zihin okuma bilişsel çarpıtmalarının kızlarda erkeklere oranla daha fazla olduğu bulgusu ile örtüşür niteliktedir. Ayrıca kadınların daha ilişki odaklı olmaları, ilişkileri üzerinde daha çok düşünmeleri ve bunun sonucunda zihin okuma inançlarına sahip olabileceklerini söylemek mümkündür.

Bu çalışmada ergenlerde yalnızlık ile bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amaçlanmıştır. Çalışma sonunda literatürün tersi bazı bulgular elde edilmiştir. Araştırma bulgularına göre, zihin okuma bilişsel çarpıtmaları yalnız olmayan bireylerde yüksek çıkmıştır. Bu durumun ergenlik döneminin özelliğinden mi yoksa yalnızlık düzeyinden mi kaynaklandığı konusu araştırmaya değerdir. Bu nedenle aynı konuda yetişkinlerle çalışılması veya ergenlerle yetişkinlerin karşılaştırılması daha

ayrıntılı bilgiler verebilir. Yalnızlık, bireyin genel iyi oluşunu etkilediği için bilişsel çarpıtmalarla ilişkisinin ortaya koyulması araştırmacılar tarafından önemli görünmektedir. Yalnız bireylerdeki bilişsel çarpıtma örüntüsünün belirlenebilmesi, bu gençlere yönelik müdahale çalışmalarına da katkı getirebilir. Özellikle yalnız bireylerde çok belirgin olarak varlığı saptanan bilişsel çarpıtmalar, psikolojik danışmanların yürüteceği çalışmaların yapılandırılmasında yarar sağlayacaktır.

KAYNAKLAR

- Bilgiç, N. (2000). Arkadaşlık becerisi eğitiminin ilköğretim 2. kademe öğrencilerinin yalnızlık düzeylerine etkisi. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Booth, R., Bartlett, D. ve Bohnsack, J. (1992). An examination of the relationship between happiness, loneliness and shyness in college students. *Journal of College Students Development*, 33, 157-162.
- Brennan, T. (1982). Loneliness at adolescence. içinde L. A. Peplau ve D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* (s. 269-290). New York: Wiley.
- Brown, R. (1996). Suicide: The heartache remains. *The International Journal of Psychiatric Nursing Research*, 2(3), 15-20.
- Buluş, M. (1996). Ergen öğrencilerde denetim odağı ve yalnızlık düzeyi ilişkisi. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Büyüköztürk, Ş. (2002). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı* (2. Baskı). Ankara: Pegem A Yayıncılık
- Cheng, H. ve Furnham, A. (2002). Personality, peer relations, and self-confidence as predictors of happiness and loneliness. *Journal of Adolescence*, 25, 327-339.
- Demir, A. (1989). UCLA yalnızlık ölçeğinin geçerlik ve güvenilirliği. *Psikoloji Dergisi*, 7(23),14-28.
- Demir, A. (1990). Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerini etkileyen bazı etmenler. Yayımlanmamış doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- De Jong Gierveld, J. (1998). A review of loneliness : Concept and definitions, determinants and consequences. *Review in Clinical Geontology*, 8,73-80.

- Derlega, V.J. ve Margulis, S.T. (1982). Why loneliness occurs: The interrelationship of social- psychological and privacy concepts. içinde L. A. Peplau ve D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* (s. 154-179). New York: Wiley.
- Eren, A. (1994). Lise öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ve psikolojik ihtiyaçlarının incelenmesi. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Erim, B. (2001). Yetiştirme yurtlarında ve aileleri yanında yaşayan ergenlerin, benlik saygısı, depresyon ve yalnızlık düzeyleri ile sosyal destek sistemleri açısından karşılaştırılması. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Hamamcı, Z. (2002). Bilişsel davranışçı yaklaşımla bütünleştirilmiş psikodrama uygulamasının kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve temel inançlar üzerine etkisi. Yayımlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Hamamcı, Z. ve Büyüköztürk, Ş. (2003). İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ölçeği: Ölçeğin geliştirilmesi ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2 (25), 107-111.
- Hanley-Dunn, P., Maxwell, S.E. ve Santos, J.F. (1985). Interpretation of interpersonal interactions: The influence of loneliness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 11, 445-456.
- Hartog, J. (1980). The anlage and ontogeny of loneliness. içinde J. Hartog; J. R. Audy ve Y. A. Cohen (Eds.), *The anatomy of loneliness* (s.13-33). New York: International Universities Press.
- Hoglund, C. L. ve Collison, B. B. (1989). Loneliness and irrational beliefs among college students. *Journal of College Student Development*, 30, 53-58.
- Hudson, D. B., Elek, S. M., ve Campbell-Grossman, C. (2000). Depression, self-esteem, loneliness, and social support among adolescent mothers participating in the new parents project. *Adolescence*, 35, 445-453.
- Karasar, N. (2002). *Bilimsel araştırma yöntemi* (11. Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kılıçcı, Y. (2000). *Okulda ruh sağlığı*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Jones, W.H., Hobbs, S.A., ve Hockenbury, D. (1982). Loneliness and social skill deficits. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42, 682-689.

- Lau, S., Chan, D. W., ve Lau, P. S. (1999). Facets of loneliness and depression among Chinese children and adolescents. *The Journal of Social Psychology, 139*(6),713-729.
- Moore, D.W., ve Schultz, N.R. (1983). Loneliness at adolescence: Correlates, attributions and coping. *Journal of Youth and Adolescence, 12*, 95-100.
- Ostrov, E. ve Offer, D. (1980). Loneliness and the adolescent. içinde J. Hartog, J. R Audy ve Y. A.. Cohen (Eds.), *The anatomy of loneliness* (s.170-185). New York: International Universities Press.
- Özodaşık, M. (1989). Yalnızlığın çeşitli değişkenlerle ilişkisi (atılgnalık, durumluk-süreklı kaygı, depresyon ve akademik başarı). Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Peplau, L. A., Miceli, M. ve Morasch, B. (1982). Loneliness and self evaluation. içinde L. A. Peplau ve D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* (s.206-223). New York: Wiley.
- Peplau, L.A., ve Perlman, D.(1982). Perspectives on loneliness. içinde L. A. Peplau ve D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* (s.1-118). New York: Wiley.
- Perlman, D., ve Peplau, L.A. (1982). Theoretical approaches to loneliness. içinde L. A. Peplau ve D.Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* (s.123-134). New York: Wiley.
- Rubenstein, C.M. ve Shaver, P. (1982). The experience of loneliness. içinde L. A. Peplau ve D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* (p.206-223). New York: Wiley.
- Sadler, W. A., ve Johnson, T. B. (1980). From loneliness to anomia. içinde J.Hartog, J.R. Audy ve Y. A. Cohen (Eds.). *The Anatomy of loneliness* (s34-64). New York: International Universities Press.
- Saraçoğlu, Y. (2000). Lise öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
- Schultz, N.R., ve Moore, D.W. (1986). The loneliness experience of college students: sex differences. *Personality and Social Psychology Bulletin, 12*, 111-119.
- Schumaker, J. F., Shea, J. D., Monfries, M. M. ve Groth-Marnat, G. (1992). Loneliness and life satisfaction in Japan and Australia. *The Journal of Psychology, 127*, 65-71.

- Sinclair, S.L., ve Nelson, E.S. (1998). The impact of parental divorce on college students' intimate relationships and relationship beliefs. *Journal of Divorce and Remarriage*, 29 (1/2), 103-129.
- Spitzberg, B. H., ve Hurt, H.T. (1987). The relationship of interpersonal competence "and skills to reported loneliness across time. içinde M. Hojat ve R. Crandall (Eds.), *Loneliness: Theory, research and applications* (s. 157-172). San Rafael, CA: Select Press.
- Stackert, R.A. ve Bursik, K. (2003). Why am I unsatisfied? Adult attachment style, gendered irrational relationship beliefs, and young adult romantic relationship satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 34, 1419-1429.
- Sullivan, B.F., ve Schwebwl, A. I. (1995). Relationship beliefs and expectations of satisfaction in marital relationships: Implications for family practitioners. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*, 3(4), 298-305.
- Tan, D. (2000). Lise öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile denetim odaklarının aile destek düzeyleri ve özlük nitelikleri açısından karşılaştırılmalı olarak incelenmesi. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Thomas, G., ve Fletcher, G.J.O. (2003). Mind-Reading accuracy in intimate relationships: Assessing the roles of the relationship, the target and judge. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(6), 1079-1094.
- Vaux, A. (1988). Social and personal factors in loneliness. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 6(3/4). 462-471.
- Weiss, R.S. (1973). *Loneliness: The experience of emotion and social isolation*. Cambridge: MIT Press.
- Wilbert, J. R., ve Rupert, P. A. (1986). Dysfunctional attitudes, loneliness, and depression in college students. *Cognitive Therapy and Research*, 10, 71-77.
- Williams, E.G. (1983). Adolescent loneliness. *Adolescence*, 18, 51-66.
- Wittenberg, M. T., ve Reiss, H. T. (1986). Loneliness, social skills, and social perception. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 12, 121-130.
- Yaparel, R. (1984). Sosyal ilişkilerdeki başarı ve başarısızlık nedenlerinin algılanması ile yalnızlık arasındaki bağlantı. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Yaşar, K. (1999). Lise öğrencilerinin kendini değerlendirme ve yalnızlık düzeylerinin karşılaştırılması üzerine bir inceleme. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Young, J.E. (1982). Loneliness, depression and cognitive therapy: Theory and application. içinde L. A. Peplau ve D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* (s.379-406). New York: Wiley.
- Yüksel, F. (1991). İçsel ya da dışsal denetimli olmanın ve bazı değişkenlerin üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerine etkisi. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.