

Yalnızlık ve Utangaçlık Düzeyinin Özyeterlik ve Öfke Kontrolü Üzerine Etkisi

The Effects of the Levels of Loneliness and Shyness on Self Efficacy and Anger Control

Yrd. Doç. Dr. Altan Ayan

Öz

Bu araştırmanın amacı; yalnızlık ve utangaçlık düzeyinin, özyeterlik ve öfke kontrolü üzerine etkisini incelemektir. Araştırmada ayrıca özyeterlik düzeyinin öfke kontrolü üzerine etkisi ve ele alınan değişkenlerin sosyo-demografik özelliklere göre farklılıkları da araştırılmıştır. Araştırmanın evreni Marmara bölgesindeki lise öğrencileri, örneklem ise Kırklareli’nde çeşitli liselerdeki 738 öğrencidir. Çalışmada sosyo-demografik özelliklere ilişkin frekans analizi, faktör analizi, güvenilirlik testi, Kolmogorov-Smirnov normallik testi, Mann Whitney U testi, Kruskal Wallis testi, basit doğrusal regresyon testi, çoklu regresyon ve korelasyon testleri uygulanmıştır. Sonuç olarak dışadönüklük düzeyinin, özyeterlik ve öfke kontrolü üzerine pozitif bir etkisinin olduğu belirlenmiştir. Diğer bulgular ise sırasıyla şunlar olmuştur: Sosyal ortamlarda sergilenen utangaçlık düzeyi, özyeterlik üzerine negatif etki etmektedir. Kişilerarası utangaçlık düzeyi, öfke kontrolü üzerine negatif etki etmektedir. Özyeterlik düzeyinin, öfke kontrolü üzerine pozitif etkisi vardır. Kız öğrencilerin topluluk içinde utangaçlık düzeyleri ve kişilerarası utangaçlık düzeyleri erkek öğrencilere kıyasla daha yüksektir. Ailenin tek çocuğu durumunda olan öğrencilerin özyeterlik ve öfke kontrolü düzeyleri daha yüksektir.

Anahtar Kelimeler: Yalnızlık, Utangaçlık, Özyeterlik, Öfke, Öfke Kontrolü

Abstract

The aim of this study is to investigate the effects of loneliness and shyness levels on self-efficacy and anger control. The research also focuses on the effect of the level of self-efficacy on anger control and the differences of the considered variables according to socio-demographic characteristics. The research sample comprises a total of 738 students from various high schools in Kırklareli, while the population of the research covers the high school students in the Marmara region. In the study, frequency analysis according to socio-demographic characteristics, factor analysis, reliability test, Kolmogorov-Smirnov normality test, Mann-Whitney U test, Kruskal-Wallis test, simple linear regression test, multiple regression and correlation tests were carried out. Consequently, the level of extraversion was determined to be a positive effect on self-efficacy and anger control. The other key findings are as follows: the display of shyness level in social situations has a negative effect on self-efficacy. The interpersonal shyness level has a negative effect on anger control. The level of self-efficacy has a positive effect on anger control. Female students' levels of shyness in community and interpersonal shyness levels are higher than their male counterparts. The students who are in the position of being the single child of their families have higher levels of self-efficacy and anger control.

Keywords: Loneliness, Shyness, Self Efficacy, Anger, Anger Control

Giriş

Günümüz dünyasındaki eğitim kurumları, çalışma performansı yüksek ve başarılı öğrenci yetiştirmeyi hedef almaktadır. Çalışkan, başarılı ve kapasitesi yüksek öğrenciler yetiştirmek büyük emek isteyen bir koddur. Böyle öğrenciler yetiştirebilmenin yollarından biri öğrencilerin özyeterlik düzeylerine odaklanmaktır. Özyeterlikleri yüksek öğrenciler yetiştirerek başarı ve çalışma performansı yükseltilebilir. Özyeterlik düzeyi yüksek öğrenciler yetiştiren eğitim kurumları diğerlerinin önüne geçebilir ve başarı yakalayabilir. Günümüzde eğitim kurumlarının hedeflerinden biri de davranışları düzgün olan bireyler yetiştirmektir. Bu kapsamda eğitim kurumlarının anlayışlı ve sakinliğini koruyan başka bir deyişle öfke kontrolünü sağlayabilen kişiler yetiştirmesi önemlidir. Bu açıdan yüksek düzeyde özyeterlikleri olan ve öfke kontrolü sağlamış olan anlayışlı öğrenciler hem başarılı hem de nitelikli kişiler olabileceklerdir. Günümüzde özellikle gençlik döneminde öğrenciler yalnızlık (Zhang ve diğerleri, 2015, s. 104) ve utangaçlık konusunda problemler yaşamaktadır. Dolayısıyla, yalnızlık ve utangaçlık düzeyinin azaltılması ve önlenmesi yönünde yapılan çalışmalar önem taşımaktadır. Bu kapsamda öğrencilerin özyeterlikleri ve öfke kontrollerine etki edebilecek unsurlar olarak yalnızlık ve utangaçlık kavramlarının ele alınması önemlidir.

Yalnızlık düzeyi, özyeterlik ve öfke kontrolü ile negatif bir ilişki içinde bulunmaktadır. Yani yalnızlık düzeyinin, özyeterlik ve öfke kontrolünü azaltıcı bir faktör olduğunu ifade edebilmek mümkündür (Al Khatib, 2012; Lackaye ve Margalit, 2008; Kaya ve diğerleri, 2012). Ayrıca utangaçlık düzeyinin özyeterlik ile negatif ilişkisi olan başka bir deyişle özyeterliği azaltan bir unsur olduğunu ileri sürebilmek mümkündür (Li, Shi ve Dang, 2014; Caprara ve diğerleri, 2003). Utangaçlık düzeyi yüksek kişiler, düşük özyeterliğe sahip bulunmaktadırlar (Hill, 1989). Utangaçlık düzeyinin yükselmesinin öfkeyi artırabileceği (Özdemir, 2010), başka bir deyişle öfke kontrolünü azaltabileceğini ifade edebilmek mümkündür. Bu açıdan günümüz dünyasındaki eğitim kurumlarının öğrencilerin özyeterliklerini ve öfke kontrollerini artıran uygulamalara yönelmeleri ve bu yönde faaliyetlerini sürdürmeleri gerekmektedir. Bu anlayış doğrultusunda özellikle gençlik döneminin önemli sorunlarından olan yalnızlık ve utangaçlık düzeylerinin azaltılmasına yönelik çabalar gösterilmesi gerekmektedir. Bu araştırma-

da lise öğrencilerinin özyeterlikleri ve öfke kontrolleri üzerine yalnızlık ve utangaçlık düzeylerinin etkisi incelenmiştir. Araştırmada ayrıca özyeterlik düzeyinin, öfke kontrolü üzerine etkisi de incelenmiştir.

Kavramsal Çerçeve

Yalnızlık, bireyin var olan kişilerarası ilişkilerinin kendi beklentilerini karşılayamaması algısı olarak ifade edilmektedir (Lam ve Lau, 2012, s. 4266). Yalnızlık, kişinin sosyal ilişkilerinde hem nitelik hem de nicelik olarak eksiklik olması sonucunda oluşan hoş olmayan bir durum olarak ortaya çıkmaktadır. Yalnızlık durumu özellikle gençlik döneminde daha yaygın olarak görülmektedir (Zhang ve diğerleri, 2015, s. 104). Genelleştirilmiş kişisel, sosyal ve toplumsal ilişkileri karşılama eksikliği ve (Andersson, 1998, s. 265) bireylerarası ilişkilerde bireyin algıladığı ile istediği arasındaki öznel tutarsızlık olarak da tanımlanabilmektedir. Yalnızlık; genellikle kaygı, depresyon, sosyal sapma, düşük sosyal beceri, kişinin kendisine eleştirel bakışı ve yeme bozuklukları gibi olumsuz sonuçlarla ilişki içerisinde izah edilen bir kavramdır (Zysberg, 2012, s. 37-38; Nurmi ve diğerleri, 1997, s. 764). Yalnızlık, kötümserliği körüklemektedir. Yalnız insanlar daha az güven, daha az tatmin ve daha fazla endişe duyarlar (Chan ve Qiu, 2011, s. 1111).

Utangaçlık, sosyal değerlendirme algısı veya sosyal yenilik karşısında aşırı ihtiyatlı olmayı içeren değişken bir özelliktir (Kingsbury, Coplan ve Rose-Krasnor, 2013, s. 126). Utangaçlık, özellikle yabancı veya alışılmadık insanları içeren sosyal ortamlarda rahatsızlık ve utanma hissinin oluşarak beklenen sosyal davranışın engellenmesi olarak açıklanmaktadır. Utangaç insanlar sosyal etkileşim yönündeki tutum ve duygularına direnç göstermekte ve başkalarıyla karşılıklı konuşma başlatmak konularında zorluklar yaşamaktadırlar. Utangaç insanlar sosyal yeteneklerinin eksik olduğunun tam olarak farkındadırlar. Bu farkındalık engellendiği takdirde bu kişiler yüksek düzeyde sosyal etkileşimde bulunabilirler (Zhao, Kong ve Wang, 2013, s. 577; Alm, 2007, s. 519). Utangaç insanlar genellikle daha küçük arkadaşlık ağları, daha az sosyal destek, daha zayıf sosyal bağlar ve yetersiz iletişime sahiptirler (Huan ve diğerleri, 2014, s. 700). Utangaçlık; fiziksel, bilişsel ve davranışsal olmak üzere üç bileşenden oluşan bir kişilik özelliğidir (Fitts, Seby ve Zlokovich, 2009, s. 257). Utangaç

insanlar kendi düşünce ve davranışlarına gereğinden fazla odaklanıp kendilerini suçlamakta ve başkaları tarafından olumsuz değerlendirilme korkusu yaşamaktadırlar. Bu kişiler genellikle çevresinden gelecek geribildirimlere odaklanmaktadırlar (Hamarta ve Demirbaş, 2009, s. 241).

Özyeterlik, kişinin çeşitli görev ve faaliyetlerini iyi bir şekilde gerçekleştirmesine ilişkin kendi yeteneği hakkındaki yargı ve inançlarıdır (McGeown ve diğerleri, 2014, s. 279). Özyeterlik kişilerin bir görevi tamamlamasına ilişkin öz değerlendirmelerini içermektedir. Özyeterlik bilişsel, motivasyonel, duygusal ve karar verme gibi dört temel süreç doğrultusunda davranışı düzenleyen bir unsurdur. Özyeterlik düzeyi yüksek kişiler görevlerini yerine getirmek konusunda daha yetkindir. Bu kişiler görevleri için daha fazla çaba harcamakta ve daha yüksek başarı elde etmektedirler (Rossetto, Lannutti ve Smith, 2014, s. 44; Bandura, 1993, s. 118). Özyeterlik, harcanan çaba miktarı ve davranışlarda ilk kararı verme üzerindeki etkisi nedeniyle davranışsal değişimin önemli bir belirleyicisidir (Leganger, Kraft ve Roysamb, 2000, s. 51). Özyeterlik davranış ve eylemlerdeki seçimleri doğrudan etkilemesine ek olarak başarıya ulaşma beklentisiyle başlatılan çabaları da etkilemektedir (Bandura, 1977, s. 193-194). Özyeterlik kişilerin özsaygılarını, amaçlarını ve harcadığı çabayı etkiler. Bu kavram kişinin çevresi üzerindeki gücü ve başarısına yönelik hisleri ile de ilişkilidir (Hullman ve diğerleri, 2010, s. 39-40).

Öfke kavramı tutumlar, duygular ve davranışları kapsayan çok yönlü bir olgudur. Öfke hissi özel bir durum veya zamanda ortaya çıkabilmektedir. İnsanların öfke yaşamaya belirli bir yatkınlığı da olabilmektedir (Papps ve O'Carroll, 1998, s. 421). Öfke, hafif sınırlanmadan şiddetli kızgınlığa kadar uzanan psikolojik ve bilişsel reaksiyonlar, davranışsal eğilimler, gözlemlenebilir sözlü ve hareketlendirici davranışları içeren duygusal bir durumdur (Gibson ve diğerleri, 2009, s. 238). Yüksek düzeyde öfke, kalp hastalıkları ve kendi kendini baltalayıcı kararlar almak gibi çeşitli olumsuz psikolojik ve fiziksel sorunlara yol açarak kişiyi etkilemektedir. Olumsuz bir duygu olan öfkenin uygun bir şekilde ifade edilmesi, sosyal ilişkilerin sürdürülmesinde önemli bir rol oynar (Tafrate, Kassinove ve Dundin, 2002, s. 1574; Cha ve Sok, 2014, s. 110). Öfke duygusunun ifadesi içe atma, dışa yönelme ve kontrol etme biçiminde farklılaşabilmektedir. Öfke kontrolü, kişinin başkalarıyla olan ilişkilerinde genellikle sabırlı, soğukkanlı, hoşgörülü, anlayışlı ve sıklıkla

öfkelerini kontrol ve sakin olma eğilimi göstermesidir (Arslan, 2010, s. 10). Öfke kontrolü, kişilerin günlük hayatlarında karşılaştıkları çatışmaları yönetmelerine yardımcı olmaktadır. Öfke kontrolü, öfke ile baş etmek için en etkili yol olarak görülmekte ve öğrenilebilir bir beceri olarak ele alınmaktadır (Şahin Baltacı ve Demir, 2012, s. 2414).

Utangaçlık ve yalnızlık kavramları kişilerin sosyal hayatlarını şekillendirmesine etki eden temel kişilik özellikleridir. Utangaçlık, kişilerin sosyal durumlarla bütünleşme yeteneğini engelleyen sosyal kaygının bir şeklidir. Yalnızlık ise giderek yaygınlaşan büyük bir sosyal problemdir (Aydın, Muyan ve Demir, 2013, s. 738). Yalnızlık değişkeninin mutluluk ve yaşam doyumu ile negatif ilişkisi olduğunu söyleyebilmek mümkündür. (Chan ve Qiu, 2011, s. 1111). Al Khatib (2012), kolej öğrencileri üzerine gerçekleştirdiği araştırmasında yalnızlık düzeyi ile özyeterlik arasında negatif yönlü ve anlamlı bir korelasyon olduğunu bulmuştur. Lackaye ve Margalit (2008) araştırmalarında yalnızlık ile akademik özyeterlik arasında negatif yönlü ve anlamlı bir korelasyon olduğunu belirtmişlerdir. Kaya ve diğerleri (2012) tarafından yapılan araştırmada yalnızlık ile öfke kontrolü arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Li, Shi ve Dang (2014), kolej öğrencileri üzerine gerçekleştirdikleri araştırmalarında utangaçlık düzeyinin sosyal özyeterlik üzerine negatif yönlü ve anlamlı bir etkisi olduğunu belirlemişlerdir. Caprara ve diğerleri (2003) tarafından yapılan araştırmada ise utangaçlık ile özyeterlik arasında negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu belirtilmiştir. Hill (1989), araştırmasında utangaç kişilerin düşük özyeterliğe sahip olduklarını belirlemiştir. Özdemir (2010) tarafından yapılan araştırmada ise utangaçlık düzeyi ile öfke arasında pozitif ve anlamlı bir korelasyon olduğu belirlenmiştir. Balat, Sezer ve Tunçeli (2014), özyeterlik ile öfke kontrolü arasında pozitif ve anlamlı bir korelasyon olduğunu belirlemişlerdir. Yapılan araştırmalar da göz önüne alınarak bu araştırmanın evrenine yönelik olarak aşağıdaki hipotezler oluşturulmuştur:

- H₁: Yalnızlık düzeyinin özyeterlik üzerine anlamlı bir etkisi vardır.
- H_{1a}: Dışa dönüklük düzeyinin özyeterlik üzerine anlamlı bir etkisi vardır.
- H_{1b}: İçe dönüklük düzeyinin özyeterlik üzerine anlamlı bir etkisi vardır.

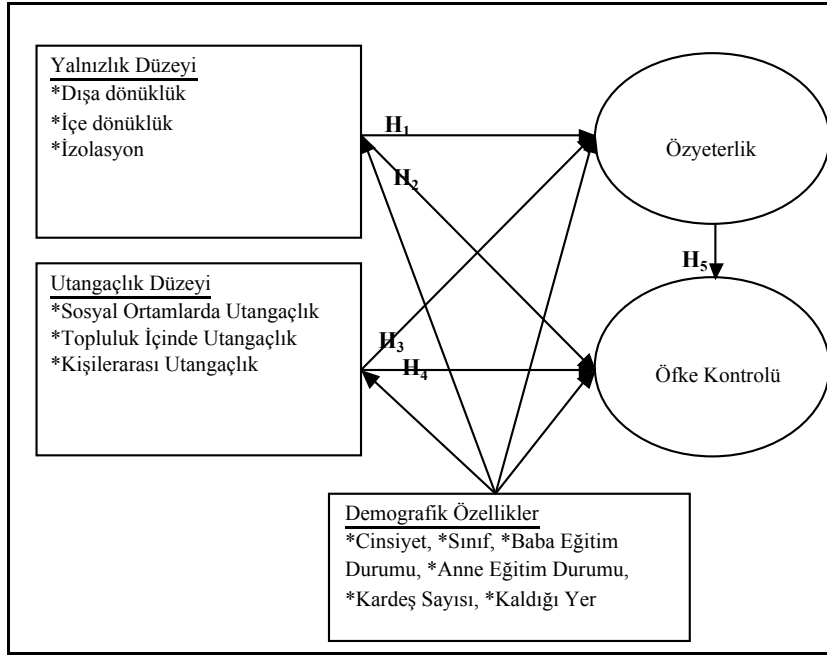
- H_{1c} : İzolasyon düzeyinin özyeterlik üzerine anlamlı bir etkisi vardır.
- H_2 : Yalnızlık düzeyinin öfke kontrolü üzerine anlamlı bir etkisi vardır.
- H_{2a} : Dışa dönüklük düzeyinin öfke kontrolü üzerine anlamlı bir etkisi vardır.
- H_{2b} : İçe dönüklük düzeyinin öfke kontrolü üzerine anlamlı bir etkisi vardır.
- H_{2c} : İzolasyon düzeyinin öfke kontrolü üzerine anlamlı bir etkisi vardır.
- H_3 : Utangaçlık düzeyinin özyeterlik üzerine anlamlı bir etkisi vardır.
- H_{3a} : Sosyal ortamlarda utangaçlık düzeyinin özyeterlik üzerine anlamlı bir etkisi vardır.
- H_{3b} : Topluluk içinde utangaçlık düzeyinin özyeterlik üzerine anlamlı bir etkisi vardır.
- H_{3c} : Kişilerarası utangaçlık düzeyinin özyeterlik üzerine anlamlı bir etkisi vardır.
- H_4 : Utangaçlık düzeyinin öfke kontrolü üzerine anlamlı bir etkisi vardır.
- H_{4a} : Sosyal ortamlarda utangaçlık düzeyinin öfke kontrolü üzerine anlamlı bir etkisi vardır.
- H_{4b} : Topluluk içinde utangaçlık düzeyinin öfke kontrolü üzerine anlamlı bir etkisi vardır.
- H_{4c} : Kişilerarası utangaçlık düzeyinin öfke kontrolü üzerine anlamlı bir etkisi vardır.
- H_5 : Özyeterlik düzeyinin öfke kontrolü üzerine anlamlı bir etkisi vardır.

Araştırma

Araştırmanın Amacı ve Model

Bu araştırmanın amacı, lise öğrencilerinin yalnızlık ve utangaçlık düzeylerinin özyeterlik ve öfke kontrolleri üzerine etkisini incelemektir. Başka bir ifadeyle öğrencilerin yalnızlık ve utangaçlık algılarının özyeterlik ve öfke kontrolleri üzerine etki edip etmediğini belirlemektir. Araştırmada ayrıca özyeterlik düzeyinin öfke kontrolü üzerine etkisi de incelenmiştir. Yalnızlık, utangaçlık, özyeterlik ve öfke kontrolünün demografik özelliklere göre farklılıkları araştırmaya konu edilmiştir.

Yalnızlık düzeyinin özyeterlik ve öfke kontrolü üzerine etkisi iki ayrı çoklu regresyon modeli ile test edilmiştir. Bu kapsamda iki hipotez (H_1 ve H_2) test edilmiştir. Yalnızlık düzeyi alt boyutları bağımsız değişken iken özyeterlik ve öfke kontrolü ayrı ayrı bağımlı değişkendir. Daha sonra utangaçlık düzeyinin özyeterlik ve öfke kontrolü üzerine etkisi iki ayrı çoklu regresyon modeli ile test edilmiştir. Bu açıdan iki hipotez (H_3 ve H_4) test edilmiştir. Utangaçlık düzeyi alt boyutları bağımsız değişken olarak ele alınmış iken, özyeterlik ve öfke kontrolü ayrı ayrı bağımlı değişken olarak değerlendirilmiştir. Daha sonra özyeterlik düzeyinin öfke kontrolü üzerine etkisine ilişkin bir basit doğrusal regresyon modeli test edilmiştir. Bu kapsamda bir hipotez (H_5) test edilmiştir. Burada özyeterlik düzeyi bağımsız değişken olarak öfke kontrolü bağımlı değişken olarak ele alınmıştır. Araştırma modeli kapsamında toplam dört ayrı çoklu regresyon modeli ve bir basit doğrusal regresyon modeli sınıanmıştır. Araştırma kapsamında yalnızlık, utangaçlık, özyeterlik ve öfke kontrolünün demografik özelliklere göre farklılık gösterip göstermediği Mann Whitney U ve Kruskal Wallis testleri ile incelenmiştir. Araştırmada değişken ortalamaları, standart sapmaları ve korelasyonlar ifade edilmiştir.



Şekil 1. Araştırma Modeli

Örneklem, Evren ve Kullanılan Ölçekler

Araştırmanın örneklemini Kırklareli’nde çeşitli lise-lerde okuyan 738 öğrenci oluşturmaktadır. Kırklareli’ndeki 738 lise öğrencisinden veriler toplanmıştır. Evren ise Marmara bölgesi genelindeki lise öğrencileridir. Araştırma verileri 2014-2015 eğitim öğretim yılı bahar döneminde toplanmıştır. Araştırmada kolayda örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Araştırmada yalnızlık düzeyini ölçmek için 20 soruluk UCLA yalnızlık ölçeği (The UCLA Loneliness Scale) kullanılmıştır. UCLA yalnızlık ölçeğinde 10 olumlu 10 olumsuz yönde soru mevcuttur. UCLA yalnızlık ölçeği ilk olarak Russell, Peplau ve Ferguson (1978) tarafından geliştirilmiş ve sonrasında Russell, Peplau ve Cutrona (1980) tarafından revize edilmiştir. Demir (1989) tarafından UCLA yalnızlık ölçeğinin geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Araştırmada utangaçlık düzeyini ölçmek için Güngör (2001) tarafından geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılarak 20 madde olarak biçimlendirilen ölçek kullanılmıştır. Utangaçlık ölçeği ilk olarak 9 madde halinde Cheek ve Buss (1981) çalışmasında kullanılmış, daha sonra Cheek ve Briggs (1990) çalışmasında 13 madde olarak orta-

ya konulmuştur. Güngör (2001) tarafından ölçek 20 madde haline getirilerek geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır.

Özyeterlik düzeyini ölçmek için 10 soruluk genel özyeterlik ölçeği kullanılmıştır. Genel özyeterlik ölçeği Jerusalem ve Schwarzer (1992) tarafından geliştirilmiştir. Genel özyeterlik ölçeği Schwarzer ve Jerusalem (1995) tarafından kullanılmıştır. Araştırmada öfke kontrolünü ölçmek için Spielberger ve diğerleri (1983) tarafından geliştirilen Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı ölçeğinin öfke kontrolü boyutunu oluşturan 8 madde kullanılmıştır. Ölçeğin tamamı 34 maddedir ve 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Araştırmamızda ölçeğin öfke kontrolü boyutunu oluşturan 8 maddelik öfke kontrolü ölçeği kullanılmıştır. Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı ölçeğinin Özer (1994) tarafından geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmış ve ölçeğin boyutları sürekli öfke, öfke-içte, öfke-dışta ve öfke kontrolü olarak ifade edilmiştir. Ayrıca araştırma kapsamında cinsiyet, sınıf, baba eğitim durumu, anne eğitim durumu, kardeş sayısı ve kaldığı yer olmak üzere demografik özellikleri belirlemeye yönelik altı soru

sorulmuştur. Yalnızlık, utangaçlık, özyeterlik ve öfke kontrolü ölçekleri 5'li likert ile uygulanmıştır. Bu kapsamda “kesinlikle katılmıyorum=1”, “katılmıyorum=2”, “kararsızım=3”, “katılıyorum=4” ve “kesinlikle katılıyorum=5” şeklinde uygulama yapılmıştır. Toplam 800 anket dağıtılmış ve 738 anket tam olarak doldurulmuştur. Geri dönüş oranı %92'dir.

Verilerin Analizi

Araştırmada veri analizi, istatistik paket programı (SPSS 21) kullanılarak yapılmıştır. Bu kapsamda öncelikle öğrencilerin sosyo-demografik özelliklerine ilişkin frekans dağılımı yapılmıştır. Daha sonra araştırmada kullanılan yalnızlık, utangaçlık, özyeterlik ve öfke kontrolü ölçeklerine faktör analizi ve güvenilirlik testleri uygulanmıştır. Yalnızlık ölçeğine faktör analizi uygulanması sonucu üç alt boyut ortaya çıkmıştır. Bu boyutlar “Dışadönüklük”, “İçedönüklük” ve “İzolasyon” olarak isimlendirilmiştir. Her üç boyutun da Cronbach's Alpha değeri 0,7'nin üzerindedir. Utangaçlık ölçeğine faktör analizi uygulanmış ve üç alt boyut ortaya çıkmıştır. Boyutlar “Sosyal Ortamlarda Utangaçlık”, “Topluluk İçinde Utangaçlık” ve “Kişilerarası Utangaçlık” olarak adlandırılmıştır. Özyeterlik ölçeğine faktör analizi uygulanmış ve ölçeğin orijinalindeki gibi tek boyut ortaya çıkmıştır. Özyeterlik boyutu Cronbach's Alpha değeri 0,8'in üstünde bulunmuştur. Öfke kontrolü ölçeğine faktör analizi uygulanmış ve tek boyut ortaya çıkmıştır. Öfke kontrolü ölçeği boyutu Cronbach's Alpha değeri 0,8'in üzerindedir.

Daha sonra yalnızlık, utangaçlık, özyeterlik ve öfke kontrolü değişkenlerin sosyo-demografik özelliklere göre farklılıkları incelenmiştir. Bunun öncesinde Kolmogorov-Smirnov normallik testi yapılarak paramet-

rik veya nonparametrik testlerden hangisinin kullanılacağı belirlenmiştir. Dağılımın normal olmadığına karar verilmiştir. Bu kapsamda değişkenlerin sosyo-demografik özelliklere göre farklılıklarının belirlenmesinde nonparametrik testler uygulanmıştır. Nonparametrik testlerden Mann Whitney U ve Kruskal Wallis uygulanmıştır. Değişkenlerin cinsiyete göre farklılıkları Mann Whitney U testi ile sınanmıştır. Değişkenlerin sınıf, baba eğitim durumu, anne eğitim durumu, kardeş sayısı ve kaldığı yere göre farklılıkları Kruskal Wallis testleri ile sınanmıştır.

Yalnızlık düzeyinin özyeterlik ve öfke kontrolü üzerine etkisine ilişkin iki ayrı çoklu regresyon modeli sınanmıştır. Yalnızlık düzeyi bağımsız değişken olarak, özyeterlik ve öfke kontrolü ayrı ayrı bağımlı değişken olarak ele alınmıştır. Utangaçlık düzeyinin özyeterlik ve öfke kontrolü üzerine etkisine yönelik iki ayrı çoklu regresyon modeli sınanmıştır. Utangaçlık düzeyi bağımsız değişken olarak, özyeterlik ve öfke kontrolü ayrı ayrı bağımlı değişken olarak ele alınmıştır. Bu kapsamda toplam dört ayrı çoklu regresyon modeli sınanmıştır. Özyeterlik düzeyinin öfke kontrolü üzerine etkisine yönelik bir basit doğrusal regresyon modeli sınanmıştır. Bu açıdan özyeterlik düzeyi bağımsız değişken olarak, öfke kontrolü bağımlı değişken olarak ele alınmıştır. Ayrıca değişken ortalamaları, standart sapmaları ve korelasyonlar incelenmiştir.

Bulgular

Araştırmaya Katılanların Sosyo-Demografik Özelliklerine İlişkin Frekans Dağılımı

Aşağıda Tablo 1'de öğrencilerin sosyo-demografik özelliklerine ilişkin frekans dağılımları verilmiştir.

Tablo 1. Öğrencilerin Sosyo-Demografik Özelliklerine İlişkin Frekans Dağılımı

Değişkenler	Gruplar	Frekans	Yüzde
Cinsiyet	Erkek	355	48,1
	Kız	383	51,9
	Toplam	738	100
Sınıf	9. Sınıf	231	31,3
	10. Sınıf	285	38,6
	11. Sınıf	162	22
	12. Sınıf	60	8,1
	Toplam	738	100
Baba Eğitim Durumu	Okuryazar Değil	4	0,5
	İlk-Orta	242	32,8
	Lise	340	46,1
	Yüksekokul	43	5,8
	Lisans	99	13,4
	Yüksek Lisans	10	1,4
	Toplam	738	100
Anne Eğitim Durumu	Okuryazar Değil	7	0,9
	İlk-Orta	365	49,5
	Lise	301	40,8
	Yüksekokul	10	1,4
	Lisans	47	6,4
	Yüksek Lisans	8	1,1
	Toplam	738	100
Kardeş Sayısı	1 Kardeş	130	17,6
	2 Kardeş	482	65,3
	3 Kardeş	96	13
	4 ve Üzeri Kardeş	30	4,1
	Toplam	738	100
Kaldığı Yer	Ailesinin Yanında	707	95,8
	Yurtta	17	2,3
	Akrabasının Yanında	11	1,5
	Arkadaşlarıyla Birlikte	3	0,4
	Toplam	738	100

Tablo 2. Yalnızlık Ölçeğine İlişkin Faktör Analizi ve Güvenirlilik Testi Sonuçları

	Sorular	Faktör Ağırlıkları	Faktör Açıklayıcılığı(%)	Başlangıç Özdeğerleri	Cronbach's Alpha
Dışa dönüklük	Y19	0,797	22,358	6,294	0,812
	Y20	0,789			
	Y10	0,681			
	Y16	0,661			
	Y15	0,631			
	Y9	0,447			
İçe dönüklük	Y18	0,695	17,503	1,334	0,787
	Y14	0,690			
	Y17	0,679			
	Y13	0,622			
	Y11	0,567			
İzolasyon	Y3	0,763	14,153	1,014	0,736
	Y2	0,682			
	Y7	0,616			
	Y8	0,563			
	Y12	0,378			

KMO Değeri: 0,919, Bartlett's Testi Sonucu: 0,000, Açıklanan Toplam Varyans: 54,014

Değişkenlerin Faktör Analizi ve Güvenirlik Testleri

Araştırmada kullanılan yalnızlık, utangaçlık, özyeterlik ve öfke kontrolü ölçeklerine faktör analizi ve güvenirlik testleri uygulanmıştır. Tablo 2’de yalnızlık ölçeğine ilişkin faktör analizi ve güvenirlik testi sonuçları verilmiştir.

Yalnızlık ölçeğine faktör analizi uygulanırken birden fazla faktör altında birbirine çok yakın faktör ağırlığı bulunan soru 1, 4, 5 ve 6 analizden çıkarılmıştır. 350 ve daha fazla kişiyi içeren örneklerle çalışıldığında faktör ağırlıkları 0,30 ve üstünde olmalıdır (Kalaycı, 2010). Bu araştırma 738 kişi üzerine uygulanmış ve faktör ağırlıklarının 0,30 ve üzerinde olmasına dikkat edilmiştir. Yalnızlık ölçeğine ilişkin KMO değeri 0,919 ve Bartlett’s testi sonucu 0,000 olduğu için veri setinin faktör analizine uygun olduğu gözlenmiştir. Yalnızlık ölçeğine faktör analizi uygu-

lanmış ve literatürle uyumlu üç alt boyut ortaya çıkmıştır. Faktör 1 “Dışadönüklük”, faktör 2 “İçedönüklük” ve faktör 3 “İzolasyon” olarak isimlendirilmiştir. Dışadönüklük boyutu toplam varyansın %22,358’ini açıklamakta, İçedönüklük boyutu toplam varyansın %17,503’ünü açıklamakta, İzolasyon boyutu toplam varyansın %14,153’ünü açıklamaktadır. Bu üç boyut toplam varyansın %54,014’ünü açıklamaktadır. Başlangıç özdeğerleri dışadönüklük boyutu için 6,294, İçedönüklük boyutu için 1,334 ve İzolasyon boyutu için 1,014 olarak bulunmuştur. Cronbach’s Alpha değerleri Dışadönüklük boyutu için 0,812, İçedönüklük boyutu için 0,787, İzolasyon boyutu için 0,736 olarak belirlenmiştir.

Aşağıda Tablo 3’te utangaçlık ölçeğine ilişkin faktör analizi ve güvenirlik testi sonuçları ifade edilmiştir.

Tablo 3. Utangaçlık Ölçeği İçin Faktör Analizi ve Güvenirlik Testi Sonuçları

	Sorular	Faktör Ağırlıkları	Faktör Açıklayıcılığı(%)	Başlangıç Özdeğerleri	Cronbach’s Alpha
Sosyal Ortamlarda Utangaçlık	U4	0,736	22,606	7,191	0,879
	U11	0,717			
	U2	0,712			
	U5	0,661			
	U3	0,603			
	U9	0,583			
	U6	0,571			
	U12	0,555			
	U10	0,518			
	U7	0,509			
Topluluk İçinde Utangaçlık	U13	0,404	16,093	1,484	0,749
	U15	0,733			
	U16	0,662			
	U14	0,657			
	U1	0,552			
Kişilerarası Utangaçlık	U8	0,492	10,895	1,243	0,665
	U20	0,714			
	U17	0,676			
	U18	0,667			
KMO Değeri: 0,933, Bartlett’s Testi Sonucu:0,000, Açıklanan Toplam Varyans: 49,594					

Utangaçlık ölçeği için KMO değeri 0,933 ve Bartlett’s testi sonucu 0,000 olduğundan veri setinin faktör analizi için uygun olduğu söylenebilir. Utangaçlık ölçeğine faktör analizi uygulanmış ve literatüre uygun üç alt boyut oluştuğu gözlenmiştir. Bu kapsamda faktör 1 “Sosyal Ortamlarda Utangaçlık”, faktör 2 “Topluluk

İçinde Utangaçlık” ve faktör 3 “Kişilerarası Utangaçlık” olarak isimlendirilmiştir. Sosyal ortamlarda utangaçlık boyutu toplam varyansın %22,606’sını, Topluluk içinde utangaçlık boyutu toplam varyansın %16,093’ünü, Kişilerarası utangaçlık boyutu toplam varyansın %10,895’ini açıklamaktadır. Belirtilen bu

üç faktör toplam varyansın %49,594'ünü açıklamaktadır. Başlangıç özdeğerleri faktör 1 için 7,191 olarak, faktör 2 için 1,484 olarak ve faktör 3 için 1,243 olarak bulunmuştur. Cronbach's Alpha değeri faktör 1 için 0,879 olarak, faktör 2 için 0,749 olarak ve faktör 3 için 0,665 olarak bulunmuştur.

Aşağıda Tablo 4'te özyeterlik ölçeği için faktör analizi ve güvenilirlik testi sonuçları verilmiştir.

Özyeterlik ölçeğine ilişkin olarak KMO değeri 0,896 ve Bartlett's testi sonucu 0,000 olduğundan veri setinin faktör analizi için uygun olduğu ifade edilebilir. Özyeterlik ölçeğine faktör analizi uygulanması neticesinde ölçeğin orjinalindeki gibi tek boyut bulunmuştur. Özyeterlik boyutu toplam varyansın %47,269'unu açıklamaktadır. Özyeterlik boyutu için başlangıç özdeğerleri 4,727 iken, Cronbach's Alpha değeri 0,875 olarak bulunmuştur.

Tablo 4. Özyeterlik Ölçeği Faktör Analizi ve Güvenirlik Testi Sonuçları

	Sorular	Faktör Ağırlıkları	Faktör Açıklayıcılığı(%)	Başlangıç Özdeğerleri	Cronbach's Alpha
Özyeterlik	Ö2	0,744	47,269	4,727	0,875
	Ö4	0,737			
	Ö8	0,713			
	Ö7	0,703			
	Ö9	0,700			
	Ö1	0,695			
	Ö5	0,673			
	Ö10	0,664			
	Ö6	0,622			
	Ö3	0,610			
KMO Değeri:0,896; Bartlett's Testi Sonucu:0,000; Açıklanan Toplam Varyans: 47,269					

Tablo 5. Öfke Kontrolü Ölçeği Faktör Analizi ve Güvenirlik Testi Sonuçları

	Sorular	Faktör Ağırlıkları	Faktör Açıklayıcılığı(%)	Başlangıç Özdeğerleri	Cronbach's Alpha
Öfke Kontrolü	F4	0,730	44,257	3,541	0,816
	F5	0,709			
	F1	0,695			
	F2	0,686			
	F8	0,683			
	F7	0,683			
	F3	0,580			
	F6	0,532			
KMO Değeri: 0,892, Bartlett's Testi Sonucu: 0,000, Açıklanan Toplam Varyans: 44,257					

Tablo 5'te öfke kontrolü ölçeğine ilişkin faktör analizi ve güvenilirlik testi sonuçları verilmiştir.

Öfke kontrolü ölçeği için KMO değeri 0,892 ve Bartlett's testi sonucu 0,000 olduğu için veri setine faktör analizi uygulanmıştır. Öfke kontrolü ölçeğine faktör analizi uygulanması sonucu ölçeğin orjinalindeki gibi tek boyut ortaya çıkmıştır. Öfke kontrolü boyutu toplam varyansın %44, 257'sini açıklamak-

tadır. Öfke kontrolü ölçeği için başlangıç özdeğerlerinin 3,541 olduğu ve Cronbach's Alpha değerinin 0,816 olduğu gözlenmiştir.

Değişkenlerin Sosyo-Demografik Özelliklere Göre Farklılıklarının İncelenmesi

Araştırmada kullanılan yalnızlık, utangaçlık, özyeterlik, öfke kontrolü değişkenleri ve alt boyutlarının normal dağılıma uyum gösterip göstermediğini belir-

lemek için Kolmogorov-Smirnov normallik testi yapılmıştır. Bulunan sonuca göre değişkenlerin sosyodemografik özelliklere göre farklılıklarının incelenmesinde parametrik veya nonparametrik testlerden hangilerinin uygulanacağı belirlenmiştir.

H_0 : Yalnızlık ölçeği alt boyutları normal dağılım göstermektedir.

H_1 : Yalnızlık ölçeği alt boyutları normal dağılım göstermemektedir.

H_0 : Utangaçlık ölçeği alt boyutları normal dağılım göstermektedir.

H_2 : Utangaçlık ölçeği alt boyutları normal dağılım göstermemektedir.

H_0 : Özyeterlik ölçeği normal dağılım göstermektedir.

H_3 : Özyeterlik ölçeği normal dağılım göstermemektedir.

H_0 : Öfke kontrolü ölçeği normal dağılım göstermektedir.

H_4 : Öfke kontrolü ölçeği normal dağılım göstermemektedir.

Tablo 6. Kolmogorov-Smirnov Normallik Testi Sonuçları

	Dışa dönüklük	İçe dönüklük	İzolasyon	Sosyal Ortamlarda Utang.	Topluluk İçinde Utang.	Kişilerarası Utang.	Özyeterlik	Öfke Kontrolü
Ortalama	3,9466	2,2664	2,0604	2,5079	3,1672	2,7961	3,5286	3,1553
Standart Sapma	0,81595	0,91843	0,79228	0,82907	0,90939	0,96973	0,73182	0,79129
Kolmogorov-Smirnov Z	3,013	2,879	3,697	1,288	1,773	2,152	1,379	1,908
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,000	0,000	0,000	0,073	0,004	0,000	0,045	0,001

Tablo 6'da görüldüğü gibi $p < 0,05$ olduğundan yalnızlık, utangaçlık, özyeterlik ve öfke kontrolü değişkenleri için H_0 hipotezleri reddedilmiştir. Yalnızlık, utangaçlık, özyeterlik ve öfke kontrolü değişkenleri normal dağılıma uymamaktadır. Bundan dolayı nonparametrik testler uygulanmıştır. Nonparametrik testlerden Mann Whitney U ve Kruskal Wallis testleri uygulanmıştır. Değişkenlerin cinsiyete göre farklılıklarının incelenmesinde Mann Whitney U testi kullanılmıştır. Değişkenlerin sınıf, baba eğitim durumu, anne eğitim durumu, kardeş sayısı ve kaldığı yere göre farklılıklarının incelenmesinde Kruskal Wallis testleri kullanılmıştır.

Değişkenlerin cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için Mann Whitney U testi yapılmıştır. Buna göre topluluk içinde utangaçlık boyutu cinsiyete göre farklılık göstermektedir ($p < 0,05$). Kız öğrencilerin topluluk içinde utangaçlık boyutu

sıra ortalamaları (395,01), erkek öğrencilerin sıra ortalamalarından (341,97) yüksektir. Bu açıdan kız öğrencilerin topluluk içinde utangaçlık düzeylerinin erkek öğrencilerden yüksek olduğu söylenebilir. Kişilerarası utangaçlık boyutu cinsiyete göre farklılık göstermektedir ($p < 0,05$). Kız öğrencilerin kişilerarası utangaçlık boyutu sıra ortalamaları (394,82), erkek öğrencilerin sıra ortalamalarından (342,19) yüksektir. Başka bir ifadeyle kız öğrencilerin kişilerarası utangaçlık düzeylerinin erkek öğrencilerden yüksek olduğu ifade edilebilir. Bu sonuçlar sosyal ve toplumsal yapı ile ilgili olabilir.

Değişkenlerin öğrencilerin sınıf düzeyine göre farklılıklarını inceleyebilmek için Kruskal Wallis testi yapılmıştır. Buna göre dışadönüklük boyutu sınıf düzeyine göre farklılık göstermektedir ($p < 0,05$). 10. sınıfların dışadönüklük boyutu sıra ortalamaları (396,55) diğerlerinden yüksektir. 10. sınıf öğrencilerinin dışa-

Tablo 7. Değişkenlerin Sosyo-Demografik Özelliklere İlişkin Farklılıkları Sonuçları

Grup	Değişkenler	Test	p
Cinsiyet	Dışadönüklük	Mann Whitney U	0,455
	İçedönüklük	Mann Whitney U	0,227
	İzolasyon	Mann Whitney U	0,290
	Sosyal Ortamlarda Utangaçlık	Mann Whitney U	0,159
	Topluluk İçinde Utangaçlık	Mann Whitney U	0,001
	Kişilerarası Utangaçlık	Mann Whitney U	0,001
	Özyeterlik	Mann Whitney U	0,188
	Öfke Kontrolü	Mann Whitney U	0,274
Sınıf	Dışadönüklük	Kruskal Wallis	0,025
	İçedönüklük	Kruskal Wallis	0,015
	İzolasyon	Kruskal Wallis	0,056
	Sosyal Ortamlarda Utangaçlık	Kruskal Wallis	0,233
	Topluluk İçinde Utangaçlık	Kruskal Wallis	0,501
	Kişilerarası Utangaçlık	Kruskal Wallis	0,984
	Özyeterlik	Kruskal Wallis	0,000
	Öfke Kontrolü	Kruskal Wallis	0,415
Baba Eğitim Durumu	Dışadönüklük	Kruskal Wallis	0,685
	İçedönüklük	Kruskal Wallis	0,161
	İzolasyon	Kruskal Wallis	0,857
	Sosyal Ortamlarda Utangaçlık	Kruskal Wallis	0,383
	Topluluk İçinde Utangaçlık	Kruskal Wallis	0,479
	Kişilerarası Utangaçlık	Kruskal Wallis	0,144
	Özyeterlik	Kruskal Wallis	0,234
	Öfke Kontrolü	Kruskal Wallis	0,552
Anne Eğitim Durumu	Dışadönüklük	Kruskal Wallis	0,266
	İçedönüklük	Kruskal Wallis	0,874
	İzolasyon	Kruskal Wallis	0,873
	Sosyal Ortamlarda Utangaçlık	Kruskal Wallis	0,766
	Topluluk İçinde Utangaçlık	Kruskal Wallis	0,020
	Kişilerarası Utangaçlık	Kruskal Wallis	0,091
	Özyeterlik	Kruskal Wallis	0,041
	Öfke Kontrolü	Kruskal Wallis	0,054
Kardeş Sayısı	Dışadönüklük	Kruskal Wallis	0,836
	İçedönüklük	Kruskal Wallis	0,874
	İzolasyon	Kruskal Wallis	0,191
	Sosyal Ortamlarda Utangaçlık	Kruskal Wallis	0,340
	Topluluk İçinde Utangaçlık	Kruskal Wallis	0,309
	Kişilerarası Utangaçlık	Kruskal Wallis	0,166
	Özyeterlik	Kruskal Wallis	0,045
	Öfke Kontrolü	Kruskal Wallis	0,041
Kaldığı Yer	Dışadönüklük	Kruskal Wallis	0,664
	İçedönüklük	Kruskal Wallis	0,738
	İzolasyon	Kruskal Wallis	0,526
	Sosyal Ortamlarda Utangaçlık	Kruskal Wallis	0,499
	Topluluk İçinde Utangaçlık	Kruskal Wallis	0,230
	Kişilerarası Utangaçlık	Kruskal Wallis	0,288
	Özyeterlik	Kruskal Wallis	0,801
	Öfke Kontrolü	Kruskal Wallis	0,056

dönüklük düzeylerinin diğerlerinden yüksek olduğu söylenebilir. İçedönüklük boyutu sınıf düzeyine göre farklılık göstermektedir ($p<0,05$). 9. sınıfların içedönüklük boyutu sıra ortalamaları (400,82) diğerlerinden yüksektir. Bu açıdan 9.sınıfların içedönük-

lük düzeylerinin diğerlerinden daha yüksek olduğu söylenebilir. Özyeterlik sınıf düzeyine göre farklılık göstermektedir ($p<0,05$). 10. sınıfların özyeterlik sıra ortalamaları (411,11) diğerlerinden yüksektir. Buna göre 10. sınıfların özyeterlik düzeylerinin diğerlerin-

den yüksek olduğu ifade edilebilir. 10. sınıfların dışadönüklük ve özyeterlik düzeylerinin yüksek olması, bu öğrencilerin lise öğrenimlerinin ortalarında olmalarıyla ilgili olabilir. 9.sınıfların içedönüklük düzeylerinin yüksek olması ise bu öğrencilerin lise öğrenimlerine yeni başlamış olmalarıyla ilişkili olabilir.

Değişkenlerin öğrencilerin baba eğitim durumlarına göre farklılıklarını belirlemek için Kruskal Wallis testi yapılmıştır. Bu kapsamda değişkenlerin baba eğitim durumuna göre farklılık göstermediği gözlenmiştir ($p<0,05$). Değişkenlerin anne eğitim durumuna göre farklılıkları Kruskal Wallis testi ile incelenmiştir. Buna göre topluluk içinde utangaçlık boyutu anne eğitim durumuna göre farklılık göstermektedir ($p<0,05$). Anne eğitim durumu okuryazar olmayan öğrencilerin topluluk içinde utangaçlık boyutu sıra ortalamaları (406,21) diğerlerinden yüksektir. Anne eğitim durumu okuryazar olmayan öğrencilerin topluluk içinde utangaçlık düzeyleri diğerlerinden yüksektir. Özyeterlik anne eğitim durumuna göre farklılık göstermektedir ($p<0,05$). Anne eğitim durumu yüksek okul olan öğrencilerin özyeterlik sıra ortalamaları (553,35) diğerlerinden yüksektir. Buna göre anne eğitim durumu yüksek okul olan öğrencilerin özyeterlik düzeylerinin diğerlerinden yüksek olduğu söylenebilir. Anne eğitim durumu okuryazar olmayan öğrencilerin topluluk içindeki utangaçlıklarının yüksek olması, bu öğrencilerin toplumsal ortamlarda az bulunmasıyla ilişkili olabilir.

Değişkenlerin öğrencilerin kardeş sayısına göre farklılıkları Kruskal Wallis testi ile incelenmiştir. Özyeterlik düzeyi kardeş sayısına göre farklılık göstermektedir ($p<0,05$). 1 kardeş olan öğrencilerin özyeterlik sıra ortalamaları (392,23) diğerlerinden yüksektir. Bu açıdan 1 kardeş olan öğrencilerin özyeterlik düzeylerinin diğerlerinden yüksek olduğu söylenebilir. Öfke kontrolü kardeş sayısına göre farklılık göstermektedir ($p<0,05$). Bir kardeş olan öğrencilerin öfke kontrolü sıra ortalamaları (384, 97) diğerlerinden yüksektir. Bu açıdan 1 kardeş olan öğrencilerin öfke kontrol düzeylerinin diğerlerinden yüksek olduğu söylenebilir. Değişkenlerin öğrencilerin kaldığı yere göre farklılıkları Kruskal Wallis testi ile incelenmiştir. Buna göre değişkenlerin öğrencilerin kaldığı yere göre farklılık göstermediği gözlenmiştir ($p<0,05$). Ailenin tek ço-

cuğu durumunda olan öğrencilerin özyeterlik ve öfke kontrollerinin yüksek olması, aileleri tarafından onlara gösterilen ilgi ve özen ile ilgili olabilir.

Yalnızlık Düzeyinin Özyeterlik ve Öfke Kontrolü Üzerine Etkisi

Yalnızlık düzeyinin özyeterlik ve öfke kontrolü üzerine etkisine ilişkin olarak iki ayrı çoklu regresyon modeli sınanmıştır. İlk olarak yalnızlık düzeyinin özyeterlik üzerine etkisine ilişkin bir çoklu regresyon modeli test edilmiştir. Bu kapsamda bir hipotez (H_1) test edilmiştir. Daha sonra yalnızlık düzeyinin öfke kontrolü üzerine etkisine yönelik bir çoklu regresyon modeli sınanmıştır. Bu kapsamda bir hipotez (H_2) sınanmıştır. Çoklu regresyon testlerine geçilmeden önce yalnızlık düzeyi alt boyutlarına (bağımsız değişkenler) ilişkin çoklu bağıntı olup olmadığı incelenmiştir. Bu kapsamda yalnızlık düzeyi alt boyutları arasındaki korelasyonun 0,7'den düşük olduğu, en yüksek VIF değerinin 1,896 olduğu yani VIF sınır değeri olan 10'dan oldukça düşük olduğu, en düşük tolerance değerinin 0,527 olduğu yani 0,1'in oldukça üstünde olduğu, koşul indeksinin 22,095 olduğu yani sınır değer olan 30'un altında olduğu gözlemlendiğinden çoklu bağıntı olmadığı söylenebilir (Durmuş, Yurtkoru ve Çinko, 2013; Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköz-türk, 2012; Saruhan ve Özdemirci, 2011).

Yalnızlık Düzeyinin Özyeterlik Üzerine Etkisi

Yalnızlık düzeyi alt boyutlarının özyeterlik üzerine etkisi bir çoklu regresyon testi ile incelenmiştir. Çoklu regresyon modeli sonuçları aşağıda Tablo 8'de verilmiştir. Buna göre yalnızlık düzeyi alt boyutları bağımsız değişken olarak ele alınmış, özyeterlik bağımlı değişken olarak incelenmiştir.

Tablo 8'de görüldüğü gibi dışadönüklük düzeyinin özyeterlik üzerine pozitif yönlü anlamlı bir etkisi ($\beta=0,458$) vardır ($p<0,05$). Bu açıdan H_{1a} desteklenmiştir. Öğrencilerin dışadönüklük algıları arttıkça özyeterlikleri de artmaktadır. İçedönüklük ve İzolasyon düzeyinin özyeterlik üzerine anlamlı bir etkisi yoktur ($p<0,05$). Bu nedenle H_{1b} ve H_{1c} reddedilmiştir. Dışadönük olmanın özyeterlik seviyesini yükselttiği görülmektedir. Dışadönük öğrencilerin yüksek özyeterlik düzeyine sahip oldukları söylenebilir. Dışadönüklük, özyeterlik düzeyini yükselten olumlu bir faktör olarak değerlendirilebilir.

Tablo 8. Yalnızlık Düzeyinin Özyeterlik Üzerine Etkisine Yönelik Çoklu Regresyon Sonuçları

Model	Standardize Edilmemiş Katsayılar		Standardize Edilmiş Katsayılar	t	Sig.
	B	Std. Hata	Beta		
(Sabit)	1,920	0,221		8,678	0,000
Dışadönüklük	0,411	0,039	0,458	10,662	0,000
İçedönüklük	-0,036	0,036	-0,045	-1,002	0,316
İzolasyon	0,033	0,042	0,036	0,800	0,424
Bağımlı Değişken: Özyeterlik; R:0,465; R ² :0,216; Düzeltilmiş R ² :0,213; Std.Hata: 0,64944; F:67,390; P:0,000					

Yalnızlık Düzeyinin Öfke Kontrolü Üzerine Etkisi

Yalnızlık düzeyi alt boyutlarının öfke kontrolü üzerine etkisi bir çoklu regresyon testi ile sınanmıştır. Çoklu regresyon modeli sonuçları aşağıda Tablo 9'da ifade edilmiştir. Bu kapsamda yalnızlık düzeyi alt boyutları bağımsız değişken olarak, öfke kontrolü bağımlı değişken olarak ele alınmıştır.

Tablo 9'da ifade edildiği gibi dışadönüklük düzeyinin öfke kontrolü üzerine pozitif yönlü anlamlı bir etkisi

($\beta=0,168$) mevcuttur ($p<0,05$). Başka bir deyişle H_{2a} desteklenmiştir. Öğrencilerin dışadönüklük algıları arttıkça öfke kontrolleri de artmaktadır. Öğrencilerin dışa dönük olmaları öfke kontrollerini arttırmaktadır. İçedönüklük ve İzolasyon düzeyinin öfke kontrolü üzerine anlamlı bir etkisi olmadığı gözlenmiştir ($p<0,05$). Bundan dolayı H_{2b} ve H_{2c} reddedilmiştir. Dışadönük öğrencilerin öfke kontrollerinin yüksek olduğu söylenebilir. Dışadönüklük, öğrencilerin öfke kontrollerini sağlamada olumlu bir etken olarak görülebilir.

Tablo 9. Yalnızlık Düzeyinin Öfke Kontrolü Üzerine Etkisine İlişkin Çoklu Regresyon Sonuçları

Model	Standardize Edilmemiş Katsayılar		Standardize Edilmiş Katsayılar	t	Sig.
	B	Std. Hata	Beta		
(Sabit)	2,476	0,266		9,302	0,000
Dışadönüklük	0,162	0,046	0,168	3,493	0,001
İçedönüklük	0,002	0,043	0,003	0,055	0,956
İzolasyon	0,018	0,050	0,018	0,359	0,720
Bağımlı Değişken: Öfke Kontrolü; R:0,156; R ² :0,024; Düzeltilmiş R ² :0,020; Std.Hata:0,78138; F:6,103; p:0,000					

Utangaçlık Düzeyinin Özyeterlik ve Öfke Kontrolü Üzerine Etkisi

Utangaçlık düzeyinin özyeterlik ve öfke kontrolü üzerine etkisine yönelik iki ayrı çoklu regresyon modeli sınanmıştır. Öncelikle utangaçlık düzeyinin özyeterlik üzerine etkisine yönelik bir çoklu regresyon testi uygulanmış ve bir hipotez (H_3) sınanmıştır. Daha sonra utangaçlık düzeyinin öfke kontrolü üzerine etkisine yönelik bir çoklu regresyon testi yapılarak bir hipotez (H_4) sınanmıştır. Çoklu regresyon modellerine geçilmeden utangaçlık düzeyi alt boyutlarına (bağımsız değişkenler) yönelik çoklu bağıntı olup

olmadığı ele alınmıştır. Bu açıdan utangaçlık düzeyi alt boyutları arasındaki korelasyonun 0,7'den düşük olduğu, en yüksek VIF değerinin 1,885 olduğu başka bir deyişle VIF sınır değeri olan 10'un oldukça altında olduğu, en düşük tolerance değerinin 0,530 olduğu yani 0,1'in oldukça üstünde olduğu, koşul indeksinin 11,411 olduğu yani sınır değer olan 30'un oldukça altında olduğu görüldüğünden çoklu bağıntı olmadığı ifade edilebilir (Durmuş, Yurtkoru ve Çinko, 2013; Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2012; Saruhan ve Özdemirci, 2011).

Utangaçlık Düzeyinin Özyeterlik Üzerine Etkisi

Utangaçlık düzeyinin özyeterlik üzerine etkisine ilişkin bir çoklu regresyon testi yapılmıştır. Çoklu regresyon testi sonuçları Tablo 10'da ifade edilmiştir. Bu açıdan utangaçlık düzeyi alt boyutları bağımsız değişken olarak, özyeterlik bağımlı değişken olarak ele alınmıştır.

Tablo 10'da görüldüğü gibi Sosyal ortamlarda utangaçlık düzeyinin özyeterlik üzerine negatif yönlü anlamlı bir etkisi ($\beta = -0,312$) vardır ($p < 0,05$). Bu açıdan H_{3a} desteklenmiştir. Öğrencilerin sosyal ortamlarda utangaçlık algıları arttıkça özyeterlikleri azalmaktadır. Öğrencilerin sosyal ortamlarda utangaçlık duyguları özyeterliklerini azaltmaktadır. Topluluk içinde

Tablo 10. Utangaçlık Düzeyinin Özyeterlik Üzerine Etkisine Yönelik Çoklu Regresyon Sonuçları

Model	Standardize Edilmemiş Katsayılar		Standardize Edilmiş Katsayılar	t	Sig.
	B	Std. Hata	Beta		
(Sabit)	4,339	0,099		43,679	0,000
Sosyal Ortamlarda Utangaçlık	-0,276	0,042	-0,312	-6,562	0,000
Topluluk İçinde Utangaçlık	-0,023	0,037	-0,028	-0,607	0,544
Kişilerarası Utangaçlık	-0,017	0,032	-0,023	-0,537	0,592
Bağımlı Değişken: Özyeterlik; R:0,344; R ² :0,118; Düzeltilmiş R ² :0,115; Std.Hata: 0,68862, F:32,791; p:0,000					

utangaçlık ve Kişilerarası utangaçlık düzeyinin özyeterlik üzerine anlamlı bir etkisi yoktur ($p < 0,05$). Bu nedenle H_{3b} ve H_{3c} reddedilmiştir. Sosyal ortamlarda utangaçlık duyan öğrencilerin özyeterlik problemi yaşayabileceği söylenebilir. Sosyal ortamlarda utangaçlık, öğrencilerin özyeterlikleri için olumsuz bir faktör olarak değerlendirilebilir.

Utangaçlık Düzeyinin Öfke Kontrolü Üzerine Etkisi

Utangaçlık düzeyinin öfke kontrolü üzerine etkisine yönelik bir çoklu regresyon testi uygulanmıştır. Çoklu regresyon testi sonuçları Tablo 11'de gösterilmiştir. Bu kapsamda utangaçlık düzeyi alt boyutları bağımsız değişken olarak, öfke kontrolü bağımlı değişken olarak değerlendirilmiştir.

Tablo 11. Utangaçlık Düzeyinin Öfke Kontrolü Üzerine Etkisine İlişkin Çoklu Regresyon Sonuçları

Model	Standardize Edilmemiş Katsayılar		Standardize Edilmiş Katsayılar	t	Sig.
	B	Std. Hata	Beta		
(Sabit)	3,321	0,114		29,186	0,000
Sosyal Ortamlarda Utangaçlık	-0,002	0,048	-0,002	-0,044	0,965
Topluluk İçinde Utangaçlık	0,031	0,043	0,035	0,719	0,472
Kişilerarası Utangaçlık	-0,092	0,036	-0,113	-2,534	0,011
Bağımlı Değişken: Öfke Kontrolü; R:0,101; R ² :0,010; Düzeltilmiş R ² :0,006; Std. Hata:0,78882; F:2,539; p: 0,055					

Tablo 11'de görüldüğü gibi Kişilerarası utangaçlık düzeyinin öfke kontrolü üzerine negatif yönlü anlamlı bir etkisi ($\beta = -0,113$) vardır ($p < 0,05$). Bu açıdan H_{4c} desteklenmiştir. Başka bir deyişle öğrencilerin kişilerarası utangaçlık algıları arttıkça öfke kontrolleri

azalmaktadır. Öğrencilerin kişilerarası utangaçlık duyguları öfke kontrollerini azaltmaktadır. Sosyal ortamlarda utangaçlık ve Topluluk içinde utangaçlık düzeyinin öfke kontrolü üzerine anlamlı bir etkisi yoktur ($p < 0,05$). Bu nedenle H_{4a} ve H_{4b} reddedilmiş-

tir. Öğrencilerin kişilerarası utangaçlık duymalarının öfke kontrollerini sağlamada sorun yaratacağı söylenebilir. Kişilerarası utangaçlık, öğrencilerin öfke kontrolleri için olumsuz bir etken olarak görülebilir.

Özyeterlik Düzeyinin Öfke Kontrolü Üzerine Etkisi
Özyeterlik düzeyinin öfke kontrolü üzerine etkisine ilişkin bir basit doğrusal regresyon testi uygulanmıştır. Basit doğrusal regresyon testi sonuçları Tablo 12'de ifade edilmiştir. Basit doğrusal regresyon mode-

linde özyeterlik bağımsız değişken olarak, öfke kontrolü bağımlı değişken olarak ele alınmıştır.

Tablo 12'de ifade edildiği gibi özyeterlik düzeyinin öfke kontrolü üzerine pozitif yönlü anlamlı bir etkisi ($\beta=0,285$) vardır ($p<0,05$). Buna göre H_3 desteklenmiştir. Başka bir ifadeyle öğrencilerin özyeterlik algıları arttıkça öfke kontrolleri de artmaktadır. Öğrencilerin özyeterlik duymaları öfke kontrollerini arttırmaktadır. Öğrencilerin özyeterliklerinin öfke kontrollerini sağlamada olumlu bir etken olabileceği söylenebilir.

Tablo 12. Özyeterlik Düzeyinin Öfke Kontrolü Üzerine Etkisine Yönelik Basit Doğrusal Regresyon Testi Sonuçları

Model	Standardize Edilmemiş Katsayılar		Standardize Edilmiş Katsayılar	t	Sig.
	B	Std. Hata	Beta		
(Sabit)	2,068	0,138		15,021	0,000
Özyeterlik	0,308	0,038	0,285	8,067	0,000
Bağımlı Değişken: Öfke Kontrolü; R:0,285; R ² :0,081; Düzeltilmiş R ² :0,080; Std.Hata:0,75898 F:65,070; p:0,000					

Değişken Ortalamaları, Standart Sapmalar ve Korelasyonlar

Aşağıda Tablo 13'te araştırmada kullanılan değişkenler ve alt boyutlarının ortalamaları, standart sapmaları ve korelasyonlar verilmiştir.

Araştırmada kullanılan değişkenler ve alt boyutları içinde en yüksek ortalamaya dışa dönüklük boyutu (3,9466) sahipken, en düşük ortalamaya ise izolasyon boyutu (2,0604) sahiptir. Tablo 13'te görüldüğü gibi dışadönüklük ile sosyal ortamlarda utangaçlık

Tablo 13. Değişken Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Korelasyonlar

	Ortalama	Std. Sapma	1	2	3	4	5	6	7	8
Dışadönük.	3,9466	0,81595	1	-0,587**	-0,586**	-0,424**	-0,138**	-0,254**	0,464**	0,155**
				0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
İçedönük.	2,2664	0,91843		1	0,634**	0,516**	0,274**	0,396**	-0,291**	-0,084
					0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,022
İzolasyon	2,0604	0,79228			1	0,387**	0,128**	0,257**	-0,262**	-0,080
						0,000	0,000	0,000	0,000	0,029
Sos.Or.Ut.	2,5079	0,82907				1	0,638**	0,532**	-0,342**	-0,040
							0,000	0,000	0,000	0,279
Toplulukç.Ut.	3,1672	0,90939					1	0,493**	-0,238**	-0,022
								0,000	0,000	0,553
Kişiler.Ut.	2,7961	0,96973						1	-0,203**	-0,097**
									0,000	0,008
Özyet.	3,5286	0,73182							1	0,285
										0,000
ÖfkeKont.	3,1553	0,79129								1

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

arasında negatif anlamlı bir korelasyon ($r=-0,424$) vardır. Başka bir deyişle dışadönüklük arttıkça sosyal ortamlarda utangaçlık azalmaktadır. Dışadönüklük ile topluluk içinde utangaçlık arasında negatif anlamlı bir korelasyon ($r=-0,138$) mevcuttur. Diğer bir ifadeyle dışadönüklük arttıkça topluluk içinde utangaçlık azalmaktadır. Dışadönüklük boyutu ile kişilerarası utangaçlık arasında negatif anlamlı bir korelasyon ($r=-0,254$) mevcuttur. Yani dışadönüklük arttıkça kişilerarası utangaçlık azalmaktadır. Dışadönüklük ile özyeterlik arasında pozitif anlamlı bir ilişki ($r=0,464$) vardır. Dışadönüklük arttıkça özyeterlik de artmaktadır. Dışadönüklük ile öfke kontrolü arasında pozitif anlamlı bir ilişki ($r=0,155$) mevcuttur. Dışadönüklük arttıkça öfke kontrolü de artmaktadır.

İçedönüklük ile sosyal ortamlarda utangaçlık arasında pozitif anlamlı bir korelasyon ($r=0,516$) vardır. İçedönüklük arttıkça sosyal ortamlarda utangaçlık da artmaktadır. İçedönüklük ile topluluk içinde utangaçlık arasında pozitif anlamlı bir ilişki ($r=0,274$) mevcuttur. İçedönüklük arttıkça topluluk içinde utangaçlık da artmaktadır. İçedönüklük ile kişilerarası utangaçlık arasında pozitif anlamlı bir ilişki ($r=0,396$) vardır. İçedönüklük arttıkça kişilerarası utangaçlık da artmaktadır. İçedönüklük ile özyeterlik arasında negatif anlamlı bir korelasyon ($r=-0,291$) vardır. İçedönüklük arttıkça özyeterlik azalmaktadır. İçedönüklük ile öfke kontrolü arasında negatif anlamlı bir ilişki ($r=-0,084$) mevcuttur. İçedönüklük arttıkça öfke kontrolü azalmaktadır.

İzolasyon ile sosyal ortamlarda utangaçlık arasında pozitif anlamlı bir korelasyon ($r=0,387$) vardır. İzolasyon arttıkça sosyal ortamlarda utangaçlık da artmaktadır. İzolasyon ile topluluk içinde utangaçlık arasında pozitif anlamlı bir ilişki ($r=0,128$) mevcuttur. İzolasyon arttıkça topluluk içinde utangaçlık da artmaktadır. İzolasyon ile kişilerarası utangaçlık arasında pozitif yönlü anlamlı bir korelasyon ($r=0,257$) vardır. İzolasyon arttıkça kişilerarası utangaçlık da artmaktadır. İzolasyon ile özyeterlik arasında negatif anlamlı bir ilişki ($r=-0,262$) vardır. İzolasyon arttıkça özyeterlik azalmaktadır. İzolasyon ile öfke kontrolü arasında negatif anlamlı bir korelasyon ($r=-0,080$) vardır. İzolasyon arttıkça öfke kontrolü azalmaktadır.

Sosyal ortamlarda utangaçlık ile özyeterlik arasında negatif yönlü anlamlı bir korelasyon ($r=-0,342$) vardır. Sosyal ortamlarda utangaçlık arttıkça özyeterlik

azalmaktadır. Topluluk içinde utangaçlık ile özyeterlik arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki ($r=-0,238$) mevcuttur. Topluluk içinde utangaçlık arttıkça özyeterlik azalmaktadır. Kişilerarası utangaçlık ile özyeterlik arasında negatif yönlü anlamlı bir korelasyon ($r=-0,203$) vardır. Kişilerarası utangaçlık arttıkça özyeterlik azalmaktadır. Kişilerarası utangaçlık ile öfke kontrolü arasında negatif anlamlı bir korelasyon ($r=-0,097$) vardır. Kişilerarası utangaçlık arttıkça öfke kontrolü azalmaktadır. Özyeterlik ile öfke kontrolü arasında pozitif anlamlı bir ilişki ($r=0,285$) vardır. Yani özyeterlik arttıkça öfke kontrolü de artmaktadır.

Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Araştırma sonuçlarımıza göre, kız öğrencilerin topluluk içinde utangaçlık düzeylerinin ve kişilerarası utangaçlık düzeylerinin erkek öğrencilerden yüksek olduğu gözlenmiştir. Kız öğrencilerin topluluk içinde utangaçlık ve kişilerarası utangaçlık düzeylerinin daha yüksek olması toplumsal yapı ile ilişkili faktörlerden kaynaklanmış olabilir. Sosyal ve toplumsal yapı itibarıyla kız öğrenciler erkek öğrencilere göre daha çekingen olabilmektedir. Kişisel ve toplumsal olarak kız öğrencilerin erkek öğrencilere kıyasla daha fazla çekingen olması, onların utangaçlık düzeylerinin yüksek olmasına etki etmiş olabilir. Kanak ve Pekdoğan (2015) lise öğrencileri üzerine gerçekleştirdiği araştırmasında utangaçlık ile cinsiyet arasında anlamlı bir fark olmadığını ifade etmiştir. Bu açıdan belirtilen araştırma ile bulduğumuz sonuçlar farklılık göstermektedir. Bu durum farklı örneklerle çalışılmış olmasından kaynaklanabilir.

Araştırma sonuçlarımıza göre, 10. sınıf öğrencilerinin dışadönüklük düzeylerinin diğerlerinden yüksek olduğu gözlenmiştir. 9.sınıfların içedönüklük düzeylerinin diğerlerinden daha yüksek olduğu gözlenmiştir. 9. sınıfların liseye yeni başlamış olmaları içedönük olmalarını etkilemiş olabilir. 9. sınıfların lise öğrenimlerinin başlangıç döneminde olmaları ve bu nedenle liseye uyum sorunu yaşamaları bu sonuca yol açmış olabilir. Yani liseye uyum problemi yaşamaları içedönüklüklerine etki etmiş olabilir. Liseye yeni başlayan bu öğrencilerin buldukları ortamı farklı olarak görmeleri ve kolay adapte olamamaları içedönük olmalarını etkilemiş olabilir. 10.sınıfların dışadönüklük düzeylerinin daha yüksek olması, bu öğrencilerin lise dönemlerinin ortalarında olmaları ile ilgili olabilir. Lise dönemlerinin ortalarında oldukları için çevre-

sindekilerle daha iyi iletişim kurmaları ve daha sosyal olmaları, onların daha fazla dışadönük eğilim göstermelerine etki etmiş olabilir. Erözkan (2009) lise öğrencilerine gerçekleştirdiği araştırmasında yalnızlık düzeyinin sınıfa göre farklılık göstermediğini ifade etmiştir. Bu açıdan belirtilen araştırma ile araştırmamızda bulduğumuz sonuçlar farklılık göstermektedir.

Araştırma sonuçlarımıza göre, ailenin tek çocuğu olan öğrencilerin özyeterlik düzeylerinin diğerlerinden yüksek olduğu gözlenmiştir. Ailenin tek çocuğu olan öğrencilerin özyeterliklerinin yüksek olması, tek çocuk olmaları nedeniyle kendilerine gösterilen dikkat ve özen ile ilgili olabilir. Tek çocuk durumunda olan öğrencilere aileleri tarafından daha fazla ilgi gösterilmesi, onların özyeterlikleri yüksek kişiler olmalarını etkilemiş olabilir. Telef (2011), ailenin tek çocuğu olmanın genel özyeterlik düzeyi üzerine olumlu etkisi olduğunu belirlemiştir. Belirtilen çalışma ile araştırma sonuçlarımız bu açıdan benzerlik göstermektedir.

Araştırma sonuçlarına göre, 10. sınıfların özyeterlik düzeylerinin diğerlerinden yüksek olduğu gözlenmiştir. 10. sınıfların lise öğrenimlerinin ortalarında olmaları, okula ve öğretmenlere adapte olmaları, iletişim ve uyum konusunda daha etkin davranmaları bu sonuca yol açmış olabilir. 10. sınıfların özyeterliklerinin yüksek olması bu öğrencilerin liseye uyumlarının yüksek olduğu bir dönemde bulunmaları ile ilişkili olabilir. Anne eğitim durumu okuryazar olmayan öğrencilerin topluluk içinde utangaçlık düzeyleri diğerlerinden yüksek olduğu gözlenmiştir. Anne eğitim durumu okuryazar olmayan öğrencilerin topluluk içindeki utangaçlık düzeylerinin yüksek olması, bu öğrencilerin topluluk içinde daha az bulunmuş olmaları ile ilgili olabilir. Bu öğrencilerin toplumsal ortamlarda gerektiği kadar bulunamamaları bu sonucu ortaya çıkarmış olabilir. Anne eğitim durumu yüksek okul olan öğrencilerin özyeterlik düzeylerinin diğerlerinden yüksek olduğu gözlenmiştir. Bu durum toplumsal yapı ile ilgili faktörlerden kaynaklanmış olabilir.

Araştırma sonuçlarına göre, ailenin tek çocuğu olan öğrencilerin öfke kontrol düzeylerinin diğerlerinden yüksek olduğu gözlenmiştir. Ailenin tek çocuğu olan öğrencilerin başka kardeşleri olmadığından aileleri tarafından daha fazla çaba ve itina gösterilerek yetiştirilmesi, onların öfke kontrolü sahibi kişiler olmasını etkilemiş olabilir. Buna göre tek çocuk durumunda-

ki öğrencilerin öfke kontrollerini sağlayarak daha iyi sosyal ilişkilere sahip, daha anlayışlı ve sabırlı olabilecekleri düşünülebilir. Aydın, İmamoğlu ve Yukay (2005) üniversite öğrencileri üzerine gerçekleştirdikleri araştırmalarında kardeş sayısının öfke yaşantılarında bir farklılık oluşturmadığını ifade etmiştir. Belirtilen araştırma ile araştırmamız bu açıdan farklılık göstermektedir. Araştırmamızın lise öğrencilerine uygulanması belirtilen araştırmanın üniversite öğrencileri üzerine olması bu sonuca neden olmuş olabilir.

Araştırma sonuçlarında dışadönüklük düzeyinin özyeterlik üzerine pozitif yönlü anlamlı bir etkisi olduğu gözlenmiştir. Bu açıdan H_{1a} desteklenmiştir. Dışadönük öğrencilerin özyeterliklerinin yüksek olduğu söylenebilir. Dışadönüklük, özyeterlik düzeyini yükselten önemli bir faktör olarak ortaya çıkmıştır. Günümüz eğitim kurumlarının özyeterlikleri yüksek öğrenciler yetiştirme gerekliliği düşünüldüğünde dışadönüklük etkeninin önemi ortaya çıkmaktadır. Bu kapsamda günümüz eğitim kurumları, öğrencilerinin dışadönük kişiler olmasına yönelik uygulamalar yürütmelidir. Dışadönük olarak yetişen öğrencilerin özyeterlikleri yüksek olacağından, bu öğrencilerin daha başarılı ve nitelikli bireyler olmaları beklenebilir. Eğitim kurumlarına, öğrencilerinin dışadönüklük düzeylerini yükseltebilmeleri için daha çok sosyal etkinlik ve sosyal faaliyet yapması önerilebilir. Sosyal etkinlik ve sosyal faaliyetlere daha çok önem verilmesi gerektiği söylenebilir. Al Khatib (2012), kolej öğrencilerine gerçekleştirdiği araştırmasında yalnızlık düzeyi ile özyeterlik arasında negatif ve anlamlı bir ilişki belirlemiştir. Lackaye ve Margalit (2008) yalnızlık ile akademik özyeterlik arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki belirlemiştir. Araştırmamızda ise yalnızlık düzeyinin dışadönüklük boyutunun özyeterlik üzerine pozitif bir etkisi olduğunu belirlenmiştir. Dışadönüklük olumlu bir alt boyut olduğundan özyeterlik üzerine pozitif etki etmektedir. Belirtilen araştırmalar ise yalnızlık düzeyini olumsuz tek boyut olarak ele almış ve özyeterlik ile negatif bir ilişki belirlemiştir. Bu açıdan belirtilen araştırmalar ile hem benzerlik hem de farklılıklar ortaya çıkmaktadır.

Araştırma sonuçlarına göre, dışa dönüklük düzeyinin öfke kontrolü üzerine pozitif yönlü anlamlı bir etkisi olduğu gözlenmiştir. Bu kapsamda H_{2a} desteklenmiştir. Dışadönük öğrencilerin öfke kontrollerini daha kolay sağlayabileceği söylenebilir. Dışadönüklük,

öğrencilerin öfke kontrollerini sağlamada önemli bir etkidir. Günümüz eğitim kurumlarının öfke kontrollerini sağlayabilen anlayışlı ve sakin öğrenciler yetiştirme gerekliliği düşünüldüğünde bu sonucun önemi ortaya çıkmaktadır. Bu kapsamda dışadönüklük etkeninin büyük önem taşıdığı söylenebilir. Günümüz eğitim kurumlarının öğrencilerini dışadönük bireyler olarak yönlendirmesi, bu yönde faaliyetler ve destek göstermesi çok önemlidir. Dışadönük olarak yetiştirilen öğrenciler öfke kontrollerini sağlamada daha etkin olacağından, bu öğrencilerin başarı ve kapasitelerinin daha yüksek olması beklenebilir. Eğitim kurumları dışadönüklük düzeyini artırabilecek sosyal etkinlik ve sosyal faaliyetlere daha çok önem vermektedir. Sosyal etkinlik ve sosyal faaliyetlere odaklanan eğitim kurumlarının daha dışadönük ve daha başarılı öğrenciler yetiştirebileceği söylenebilir. Kaya ve diğerleri (2012), yalnızlık ile öfke kontrolü arasında negatif ve anlamlı bir ilişki belirlemiştir. Bu çalışmada ise yalnızlığın olumlu bir alt boyutu olan dışadönüklük düzeyinin öfke kontrolü üzerine pozitif etki ettiğini belirlenmiştir. Belirtilen araştırma ise yalnızlık düzeyini olumsuz tek boyut olarak ele almış ve öfke kontrolü ile negatif bir ilişki bulmuştur. Bu kapsamda belirtilen araştırma ile hem benzerlik hem de farklılık olduğu düşünülebilir.

Araştırma sonuçlarında sosyal ortamlarda utangaçlık düzeyinin özyeterlik üzerine negatif yönlü anlamlı bir etkisi olduğu belirlenmiştir. Bu kapsamda H_{3a} desteklenmiştir. Sosyal ortamlarda utangaçlık duyan öğrencilerin özyeterlik konusunda sıkıntı yaşayabileceği söylenebilir. Sosyal ortamlarda utangaçlık, öğrencilerin özyeterlikleri için olumsuz bir etken olarak değerlendirilebilir. Günümüz eğitim kurumları için özyeterlikleri yüksek öğrenciler yetiştirmek önemlidir. Özyeterlikleri yüksek öğrenciler yetiştirmek için sosyal ortamlarda utangaçlık düzeyini azaltıcı önlemler alınması önerilebilir. Günümüz eğitim kurumlarına öğrencilerinin sosyal ortamlarda utangaçlıklarını engelleyebilecek faaliyet ve uygulamalar yapması önerilebilir. Sosyal ortamlarda utangaçlık problemini engelleyebilmek için eğitim kurumlarına daha çok sosyal aktivite uygulamaları önerilebilir. Li, Shi ve Dang (2014) kolej öğrencilerine gerçekleştirdiği araştırmasında utangaçlık düzeyinin sosyal özyeterlik üzerine negatif ve anlamlı bir etkisi olduğunu ifade etmiştir. Caprara ve diğerleri (2003) utangaçlık ile özyeterlik arasında negatif ve anlamlı bir ilişki be-

lirlemiştir. Hill (1989) utangaç kişilerin düşük özyeterliğe sahip olduklarını belirlemiştir. Belirtilen araştırmalara benzer olarak araştırmamızda utangaçlık ölçeği alt boyutlarından sosyal ortamlarda utangaçlık düzeyinin özyeterlik üzerine negatif etki ettiğini belirlenmiştir. Bu açıdan bulduğumuz sonuçlar belirtilen araştırmaların sonuçlarıyla örtüşmektedir.

Araştırma sonuçlarına göre, kişilerarası utangaçlık düzeyinin öfke kontrolü üzerine negatif yönlü anlamlı bir etkisi olduğu gözlenmiştir. Bu açıdan H_{4c} desteklenmiştir. Öğrencilerin kişilerarası utangaçlık duymaları öfke kontrollerini engellemektedir. Kişilerarası utangaçlık, öğrencilerin öfke kontrollerini sağlamalarını engelleyen olumsuz bir etkidir. Günümüz eğitim kurumlarının öfke kontrollerini sağlayabilen öğrenciler yetiştirme gerekliliği göz önüne alındığında, kişilerarası utangaçlık sorununu önleyebilecek tedbirler alınması önemlidir. Eğitim kurumlarına öğrencilerin kişilerarası utangaçlık problemini önleyebilecek daha çok sosyal aktivite ve faaliyetler yapması önerilebilir. Özdemir (2010) utangaçlık düzeyi ile öfke arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki belirlemiştir. Araştırmada utangaçlık ölçeği alt boyutlarından kişilerarası utangaçlık düzeyinin öfke kontrolü üzerine negatif etki ettiği belirlenmiştir. Belirtilen araştırma öfke değişkenini ele almış iken, araştırmamızda öfke kontrolü değişkeni incelenmiştir. Bu açıdan belirtilen araştırma ile farklılık ortaya çıkmaktadır.

Araştırma sonuçlarına göre, özyeterlik düzeyinin öfke kontrolü üzerine pozitif yönlü anlamlı bir etkisi olduğu gözlenmiştir. Buna göre H_5 desteklenmiştir. Öğrencilerin özyeterlikleri, öfke kontrollerini sağlamalarında olumlu bir faktördür. Eğitim kurumlarının öfke kontrolleri yüksek öğrenciler yetiştirme gerekliliği düşünüldüğünde özyeterlik etkeninin önemi ortaya çıkmaktadır. Eğitim kurumlarının öğrencilerin özyeterliklerini geliştirebilecek faaliyetler yürütmesi önemlidir. Özyeterlik sahibi öğrenciler öfke kontrollerini etkin olarak sağlayabilecekleri için başarıyı yakalayabilirler. Balat, Sezer ve Tunçeli (2014) özyeterlik ile öfke kontrolü arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki belirlemişlerdir. Bu kapsamda belirtilen araştırma ile araştırma sonuçlarımızın benzerlik gösterdiği söylenebilir.

Araştırma sonuçlarında dışa dönüklük ile sosyal ortamlarda utangaçlık, topluluk içinde utangaçlık, ki-

şilerarası utangaçlık arasında negatif anlamlı bir korelasyon olduğu gözlenmiştir. İçedönüklük ile sosyal ortamlarda utangaçlık, topluluk içinde utangaçlık, kişilerarası utangaçlık arasında pozitif anlamlı bir korelasyon olduğu gözlenmiştir. İzolasyon ile sosyal ortamlarda utangaçlık, topluluk içinde utangaçlık, kişilerarası utangaçlık arasında pozitif yönlü anlamlı bir korelasyon olduğu gözlenmiştir. Buna göre yalnızlık ölçeği alt boyutları olan içedönüklük ve izolasyon ile utangaçlık ölçeğinin tüm alt boyutları arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu söylenebilir. Zhao, Kong ve Wang (2013) utangaçlık düzeyi ile yalnızlık arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki belirlemişlerdir. Zhao, Kong ve Wang (2012) utangaçlık ile yalnızlık arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğunu ifade etmişlerdir. Huan ve diğerleri (2014) utangaçlık düzeyi ile yalnızlık arasında pozitif ve anlamlı bir korelasyon belirlemişlerdir. Fitts, Sebby ve Zlokovich (2009) yalnızlık ile utangaçlık arasında pozitif bir korelasyon belirlemişlerdir. Bu açıdan belirtilen araştırma sonuçları ile bu çalışmada bulunan sonuçlar benzerlik göstermektedir.

Sonuç itibarıyla eğitim kurumlarına, öğrencilerinin dışadönüklük düzeylerini geliştirebilecek sosyal etkinlikler ve sosyal aktiviteleri artırması önerilebilir. Bu sayede öğrencilerin özyeterlik ve öfke kontrollerini yükseltebilecekleri söylenebilir. Eğitim kurumlarına öğrencilerinin sosyal ortamlarda utangaçlık ve kişilerarası utangaçlık problemlerinin üstesinden gelebilmeleri için daha fazla sosyal etkinlik ve faaliyet yapmaları önerilebilir. Bu sayede öğrencilerin özyeterlik düzeyini azaltan sosyal ortamlarda utangaçlık ve öfke kontrollerini azaltan kişilerarası utangaçlık sorunlarının üstesinden gelinebilecektir.

Bu konuda gelecekte yapılacak çalışmaların lise öğrencilerinin özyeterlik ve öfke kontrollerini yükseltebilecek diğer etkenlerin araştırılmasına yönelik olması önerilebilir. Gelecekte yapılacak çalışmaların özellikle lise öğrencilerinin özyeterliklerine odaklanması önerilebilir. Gelecekte yapılacak araştırmaların lise öğrencilerinin öfke ifade tarzlarını da incelemesi önerilebilir. Ayrıca gelecekteki çalışmaların üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve utangaçlık düzeylerini araştırması önerilebilir.

Kaynakça

- Al Khatib, S.A. (2012). Exploring the Relationship Among Loneliness, Self-esteem, Self-efficacy and Gender in United Arab Emirates College Students. *Europe's Journal of Psychology*, 8(1), 159-181.
- Alm, C. (2007). The Role of Shyness and Self-focused Attention for Attribution of Reactions in Social Situations to Internal and External Causes. *Scandinavian Journal of Psychology*, 48, 519-527.
- Andersson, L. (1998). Loneliness Research and Interventions: A Review of the Literature. *Aging & Mental Health*, 2(4), 264-274.
- Arslan, C. (2010). Öfke ve Öfkeyi İfade Etme Biçimlerinin, Stresle Başa Çıkma ve Kişiler Arası Problem Çözme Açısından İncelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 10(1), Kış, 7-43.
- Aydın, G.S., Muyan, M. ve Demir, A. (2013). The Investigation of Facebook Usage Purposes and Shyness, Loneliness. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*. 93, 737-741.
- Aydın, B., İmamoğlu, S. ve Yukay, M. (2005). Üniversite Öğrencilerinin Öfke Yaşantıları ile Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, Sayı 21, 1-18.
- Balat, G.U., Sezer, T. ve Tunçeli, H.İ. (2014). Okul Öncesi Eğitim Kurumuna Devam Eden Çocukların Annelerinin Öz Yeterlilik ve Öfke Düzeylerinin İncelenmesi. *KKEFD*, Sayı 29, 47-63.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. *Psychological Review*, Vol.84, No.2, 191-215.
- Bandura, A. (1993). Perceived Self-efficacy in Cognitive Development and Functioning. *Educational Psychologist*, 28(2), 117-148.

- Caprara, G.V., Steca, P., Cervone, D. ve Artastico, D. (2003). The Contribution of Self-Efficacy Beliefs to Dispositional Shyness: On Social-Cognitive Systems and the Development of Personality Dispositions. *Journal of Personality*, 71(6), December, 943-970.
- Cha, N.H. ve Sok, S.R. (2014). Depression, Self-esteem and Anger Expression Patterns of Korean Nursing Students. *International Nursing Review*, 61(1), March, 109-115.
- Chan, S.H. ve Qiu, H.H. (2011). Loneliness, Job Satisfaction, and Organizational Commitment of Migrant Workers: Empirical Evidence from China. *The International Journal of Human Resource Management*, Vol.22, No.5, March, 1109-1127.
- Cheek, J.M. ve Buss, A.H. (1981). Shyness and Sociability, *Journal of Personality and Social Psychology*. 41(2), 330-339.
- Cheek, J.M. ve Briggs, S.R. (1990). Shyness as a Personality Trait, (Ed:W.R.Crozier.), *Shyness and Embarrassment: Perspectives from Social Psychology*. Cambridge University Press, Cambridge, 315-337, UK.
- Çokluk, Ö., Şekercioglu, G. & Büyüköztürk, Ş. (2012). *Sosyal Bilimler İçin Çok Değişkenli İstatistik SPSS ve LISREL Uygulamaları*. 2. Baskı, Ankara: Pegem Akademi.
- Demir, A. (1989). UCLA Yalnızlık Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirliği. *Psikoloji Dergisi*, 7(23), 14-18.
- Durmuş, B., Yurtkoru, E.S. ve Çinko, M. (2013). *Sosyal Bilimlerde SPSS'le Veri Analizi*. 5. Baskı, İstanbul: Beta Basım.
- Erözkan, A. (2009). Ergenlerde Yalnızlığın Yordayıcıları. *İlköğretim Online*, 8(3), 809-819.
- Fitts, S.D., Seby, R.A. ve Zlokovich, M.S. (2009). Humor Styles as Mediators of the Shyness-Loneliness Relationship. *North American Journal of Psychology*, Vol. 11, No. 2, 257-272.
- Gibson, D.E., Schweitzer, M.E., Callister, R.R. ve Gray, B. (2009). The Influence of Anger Expressions on Outcomes in Organizations. *Negotiation and Conflict Management Research*, Vol 2, No 3, 236-262.
- Güngör, A. (2001). Utangaçlık Ölçeğinin Geliştirilmesi Geçerlik ve Güvenilirlik Çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, Cilt II, Sayı 15, 17-22.
- Hamarta, E. ve Demirbaş, E. (2009). Lise Öğrencilerinin Utangaçlık ve Benlik Saygılarının Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Açısından İncelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21, 239-247.
- Hill, G.J. (1989). An Unwillingness to Act: Behavioral Appropriateness, Situational Constraint, and Self-Efficacy in Shyness. *Journal of Personality*, 57(4), 871-890.
- Huan, V.S., Ang, R.P., Chong, W.H. ve Chye, S. (2014). The Impact of Shyness on Problematic Internet Use: The Role of Loneliness. *The Journal of Psychology*, 148(6), 699-715.
- Hullman, G.A., Planisek, A., McNally, J.S. ve Rubin, R.B. (2010). Competence, Personality, and Self-efficacy: Relationships in an Undergraduate Interpersonal Course. *Atlantic Journal of Communication*, 18(1), 36-49.
- Jerusalem, M. ve Schwarzer, R. (1992). Self-efficacy as a Resource Factor in Stress Appraisal Processes. R. Schwarzer (ed.), *Self-efficacy: Thought Control of Action*, 195-213, Washington.
- Kalaycı, Ş. (2010). *SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri*. 5. Baskı, Ankara: Asil Yayınları.
- Kanak, M. ve Pekdoğan, S. (2015). Ergenlerin Utangaçlık Düzeylerinin Anne-Baba Tutumları ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *The Journal of Academic Social Science Studies (JASSS)*, No 32, 513-525.

- Kaya, N., Kaya, H., Yalçın Atar, N., Turan, N., Eskimez, Z., Palloş, A. ve Aktaş, A. (2012). Hemşirelik ve Ebelik Öğrencilerinin Öfke ve Yalnızlık Özellikleri. *Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi*, 9(2), 18-26.
- Kingsbury, M., Coplan, R.J. ve Rose-Krasnor, L. (2013). Shy But Getting By? An Examination of the Complex Links Among Shyness, Coping, and Socioemotional Functioning in Childhood. *Social Development*, Vol 22, No 1, February, 126-145.
- Lackaye, T. ve Margalit, M. (2008). Self-Efficacy, Loneliness, Effort, and Hope: Developmental Differences in the Experiences of Students with Learning Disabilities and Their Non-Learning Disabled Peers at Two Age Groups. *Learning Disabilities: A Contemporary Journal*, 6(2), 1-20.
- Lam, L.W. ve Lau, D.C. (2012). Feeling Lonely at Work: Investigating the Consequences of Unsatisfactory Workplace Relationships. *The International Journal of Human Resource Management*, Vol.23, No.20, November, 4265-4282.
- Leganger, A., Kraft, P. ve Roysamb, E. (2000). Perceived Self-efficacy In Health Behaviour Research: Conceptualisation, Measurement and Correlates. *Psychology and Health*, Vol.15, 51-69.
- Li, C., Shi, X. ve Dang, J. (2014). Online Communication and Subjective Well-being in Chinese College Students: The Mediating Role of Shyness and Social Self-efficacy. *Computers in Human Behavior*, 34, 89-95.
- McGeown, S.P., Putwain, D., Simpson, E.G., Boffey, E., Markham, J. ve Vince, A. (2014). Predictors of Adolescents' Academic Motivation: Personality, Self-efficacy and Adolescents' Characteristics. *Learning and Individual Differences*, 32, 278-286.
- Nurmi, J.E., Toivonen, S., Salmela-Aro, K. ve Eronen, S. (1997). Social Strategies and Loneliness. *The Journal of Social Psychology*, 137(6), 764-777.
- Özdemir, Z. (2010). Lise Öğrencilerinin Prososyal Davranışlarının; Mizah, Öfke ve Utangaçlık Düzeylerine Göre İncelenmesi. *Basılmamış Yüksek Lisans Tezi*, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Anabilim Dalı, Ankara.
- Özer, K.A. (1994). Öfke, Kaygı ve Depresyon Eğilimlerinin Bilişsel Alt Yapısıyla İlgili Bir Çalışma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9(31), 26-35.
- Papps, B.P. ve O'Carroll, R.E. (1998). Extremes of Self-Esteem and Narcissism and the Experience and Expression of Anger and Aggression. *Aggressive Behavior*, Vol 24, 421-438.
- Rossetto, K.R., Lannutti, P.J. ve Smith, R.A. (2014). Investigating Self-efficacy and Emotional Challenge as Contributors to Willingness to Provide Emotional Support. *Southern Communication Journal*, Vol.79, No.1, January-March, 41-58.
- Russell, D., Peplau, L.A. ve Ferguson, M.L. (1978). Developing a Measure of Loneliness. *Journal of Personality Assessment*, 42(3), 290-294.
- Russell, D., Peplau, L.A. ve Cutrona, C.E. (1980). The Revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and Discriminant Validity Evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol.39, No.3, 472-480.
- Saruhan, Ş.C. ve Özdemirci, A. (2011). *Bilim, Felsefe ve Metodoloji*. 2. Baskı, İstanbul: Beta Basım.
- Schwarzer, R. ve Jerusalem, M. (1995). Generalized Self-Efficacy Scale. (Ed.) J. Weinman, S. Wright & M. Johnston, Measures in Health Psychology: A User's Portfolio. Causal and Control Beliefs. 35-37, Windsor, UK.
- Spielberger, C.D., Jacobs, G., Russell, S. ve Crane, R.S. (1983). Assessment of Anger: The State-Trait Anger Scale, (Ed.) J.N. Butcher & C.D. Spielberger. Advances in Personality Assessment, Vol 2, 159-187, Hillsdale.

- Şahin Baltacı, H. ve Demir, K. (2012). Sınıf Öğretmeni Adaylarının Duygusal Zekâları ve Öfke İfade Tazları. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 12(4), 2413-2428.
- Tafate, R.C., Kassinove, H. ve Dundin, L. (2002). Anger Episodes in High and Low-Trait-Anger Community Adults. *Journal of Clinical Psychology*, Vol. 58(12), 1573-1590.
- Telef, B.B. (2011). Öz-yeterlikleri Farklı Ergenlerin Psikolojik Semptomlarının İncelenmesi. *Basilma-mış Doktora Tezi*, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, İzmir.
- Zhang, B., Gao, Q., Fokkema, M., Alterman, V. ve Liu, Q. (2015). Adolescent Interpersonal Relationships, Social Support and Loneliness in High Schools: Mediation Effect and Gender Differences. *Social Science Research*, 53, 104-117.
- Zhao, J., Kong, F. ve Wang, Y. (2012). Self-esteem and Humor Style as Mediators of the Effects of Shyness on Loneliness Among Chinese College Students. *Personality and Individual Differences*, 52, 686-690.
- Zhao, J., Kong, F. ve Wang, Y. (2013). The Role of Social Support and Self-esteem in the Relationship Between Shyness and Loneliness. *Personality and Individual Differences*, 54, 577-581.
- Zysberg, L. (2012). Loneliness and Emotional Intelligence. *The Journal of Psychology*, 146(1-2), 37-46.