

**T.C.  
MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI  
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**ERGENLERDE MUTLULUĞUN YORDAYICILARI OLARAK  
ÖĞRENİLMİŞ GÜÇLÜLÜK VE ALGILANAN ANNE BABA  
TUTUMLARI (FETHİYE İLÇESİ ÖRNEĞİ)**

**ESRA ARSLAN TÜRKERİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**TEMMUZ, 2019**

**MUĞLA**

T.C.  
MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI  
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

ERGENLERDE MUTLULUĞUN YORDAYICILARI OLARAK ÖĞRENİLMİŞ  
GÜÇLÜLÜK VE ALGILANAN ANNE BABA TUTUMLARI (FETHİYE İLÇESİ  
ÖRNEĞİ)

ESRA ARSLAN TÜRKERİ

Eğitim Bilimleri Enstitüsünce  
“Yüksek Lisans”  
Diploması Verilmesi İçin Kabul Edilen Tezdir.

Tezin Sözlü Savunma Tarihi: 04.07.2019

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Atılgan ERÖZKAN 

Jüri Üyesi: Doç.Dr. Öner ÇELİKKALELİ 

Jüri Üyesi: Dr.Öğr. Üyesi Burcu KARAŞAR 

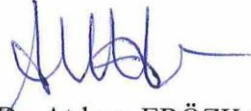
Enstitü Müdürü: Prof. Dr. Ayşe Rezan ÇEÇEN EROĞUL

TEMMUZ, 2019

## TUTANAK

Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü'nün 24./05/2019 tarih ve 289/4 sayılı toplantısında oluşturulan jüri, Lisansüstü Eğitim-Öğretim Yönetmeliği'nin (24/6) maddesine göre, Eğitim Bilimleri/Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı Yüksek Lisans öğrencisi Esra ARSLAN TÜRKERİ'nin "Ergenlerde Mutluluğun Yordayıcıları Olarak Öğrenilmiş Güçlülük ve Algılanan Anne Baba Tutumları (Fethiye İlçesi Örneği)" başlıklı tezini incelemiş ve aday 04/07/2019 tarihinde saat 14:00'da jüri önünde tez savunmasına alınmıştır.

Adayın kişisel çalışmaya dayanan tezini savunmasından sonra 60 dakikalık süre içinde gerek tez konusu, gerekse tezin dayanağı olan anabilim dallarından sorulan sorulara verdiği cevaplar değerlendirilerek tezin kabul edilmesine oy birliği ile karar verilmiştir.



Doç. Dr. Atılgan ERÖZKAN

Tez Danışmanı



Doç. Dr. Öner ÇELİKKALELİ

Üye



Dr. Öğr. Üyesi Burcu KARAŞAR

Üye

## ETİK BEYANI

Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Tez Yazım Kılavuzuna uygun olarak hazırlanan "Ergenlerde Mutluluğun Yordayıcıları Olarak Öğrenilmiş Güçlülük ve Algılanan Anne Baba Tutumları (Fethiye İlçesi Örneği)" başlıklı Yüksek Lisans tez çalışmasında;

- Tez içinde sunulan veriler, bilgiler ve dokümanların akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde edildiğini,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçların bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunulduğunu,
- Tez çalışmasında yararlanılan eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterildiğini,
- Kullanılan verilerde ve ortaya çıkan sonuçlarda herhangi bir değişiklik yapılmadığını,
- Bu tezde sunulan çalışmanın özgün olduğunu,

bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim. **04 / 07 / 2019**

  
Esra ARSLAN TÜRKERİ

*Bu tezde kullanılan ve başka kaynaktan yapılan bildirişlerin, çizelge, şekil ve fotoğrafların kaynak gösterilmeden kullanımı, 5846 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanunu'ndaki hükümlere tabidir.*

## ÖZET

### ERGENLERDE MUTLULUĞUN YORDAYICILARI OLARAK ÖĞRENİLMİŞ GÜÇLÜLÜK VE ALGILANAN ANNE BABA TUTUMLARI (FETHİYE İLÇESİ ÖRNEĞİ)

ESRA ARSLAN TÜRKERİ

Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Atılğan ERÖZKAN

Temmuz, 2019, 95 sayfa

Bu çalışmanın amacı; ergenlerin öğrenilmiş güçlülük ve algılanan anne baba tutumlarının mutluluğu anlamlı bir şekilde yordayıp yordamadığının incelenmesidir. Ayrıca, mutluluk ile öğrenilmiş güçlülük ve algılanan anne baba tutumları arasındaki ilişkinin ve bazı demografik özelliklere göre öğrencilerin mutluluk, öğrenilmiş güçlülük ve algılanan anne baba tutumu puanı ortalamaları arasındaki farklar araştırılmıştır.

Ergenlerde mutluluk ile öğrenilmiş güçlülük ve algılanan anne baba tutumları arasındaki ilişkilerin incelendiği bu çalışmada ilişkisel (korelasyonel) tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemini 2017-2018 eğitim öğretim yılı Muğla ili Fethiye ilçesindeki Anadolu lisesi, fen lisesi ve meslek liselerinin farklı sınıf seviyelerinde eğitim gören 855 öğrenci (489 kız, 366 erkek) oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Öznel Mutluluk Ölçeği, Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği, Anne Baba Tutum Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Toplanan verilerin analizi SPSS 24.0 paket programı ile gerçekleştirilmiştir. İstatistiksel analiz için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu, ilişkisiz örneklemler için varyans analizi ve çoklu doğrusal regresyon analizi yöntemleri kullanılmıştır.

Analiz sonucunda ergenlerde öğrenilmiş güçlülük ile mutluluk puanları arasında pozitif yönde ve anlamlı, algılanan anne baba tutumları değişkeninin alt boyutlarından olan demokratik anne-baba tutumu ile mutluluk puanları arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişkiler bulunurken, otoriter anne-baba tutumları ile mutluluk puanları arasında negatif yönde ve anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Ergenlerde öğrenilmiş güçlülük puanları ile algılanan anne baba tutumları değişkeninin alt boyutlarından olan demokratik anne ve baba tutumları arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişkiler, otoriter anne-baba tutumları ile öğrenilmiş güçlülük puanları arasında negatif yönde ve anlamlı ilişkiler olduğu saptanmıştır. Diğer yandan, öğrenilmiş güçlülük ve algılanan anne baba tutumlarının birlikte ergenlerdeki mutluluğu anlamlı bir şekilde yordadığı ve bu değişkenler tarafından toplam varyansın %12'sinin açıklandığı tespit edilmiştir. Son olarak ergenlerin koruyucu anne baba ve otoriter anne baba tutumu puan ortalamalarının cinsiyete göre, mutluluk ve demokratik anne baba tutumu puan ortalamalarının yaşa göre, demokratik baba tutumu puan ortalamalarının sınıf seviyesine göre, algılanan anne

baba tutumlarının okul türüne göre, demokratik anne baba tutumu puan ortalamalarının kardeş sayısına göre ve mutluluk, demokratik anne baba, otoriter anne ve koruyucu baba tutumu puan ortalamalarının gelir seviyesine göre anlamlı düzeyde farklılaştığına ulaşılmıştır.

Araştırmada elde edilen sonuçlar alanyazın çerçevesinde tartışılmış, değerlendirilmiş ve bazı önerilerde bulunulmuştur.

**Anahtar kelimeler:** Mutluluk, öğrenilmiş güçlülük, algılanan anne baba tutumu

## **ABSTRACT**

### **LEARNED RESOURCEFULNESS AND PERCEIVED PARENTAL ATTITUDES AS THE PREDICTORS OF HAPPINESS IN ADOLESCENTS (FETHIYE SAMPLE)**

**ESRA ARSLAN TÜRKERİ**

**Master Thesis, Department of Educational Sciences**

**Supervisor: Assoc. Prof. Dr. Atılgan ERÖZKAN**

**July 2019, 95 pages**

The aim of this study is to examine whether adolescents' learned resourcefulness and perceived parental attitudes can be used as predictors of happiness in a meaningful way. In addition, the relationship between happiness, learned resourcefulness and perceived parental attitudes as well as differences between mean scores of happiness, learned resourcefulness and perceived parental attitudes according to some demographic characteristics are studied.

In this study, correlational survey model is used for investigating relationship between happiness and learned resourcefulness and perceived parental attitudes in adolescents. The sample of the survey was formed among 855 students (489 female, 366 male) that are having education at various levels of Anatolian high school, science high school, and vocational high school in Fethiye district, province of Muğla, through out the 2017-2018 education year. In the research, Subjectivity Happiness Scale, Learned Resourcefulness Scale, Parenting Attitude Scale and Personal Information Form were used as data collection tools. Data was analyzed using SPSS 24.0 package program. For statistical analysis, Pearson Product Moment Correlation, Variance Analysis for Unrelated Specimens, Multiple Linear Regression Analysis were used.

As a result of the analysis, while there are a positive and meaningful relationships between the scores of learned resourcefulness and happiness as well as the scores of democratic parental attitudes which are sub-dimensions of perceived parental attitudes and happiness, there are negative and significant relationships between authoritarian parents' attitudes and happiness scores. It was determined that in adolescents, while there are positive and meaningful relationships between the scores of learned resourcefulness and perceived democratic parental attitudes which are sub-dimensions of perceived parental attitudes, there are negative and significant relationships between authoritarian parents' attitudes and learned resourcefulness scores. On

the other hand, it was determined that learned resourcefulness and perceived parental attitudes significantly predicted happiness in adolescents and 12% of total variance was explained by these variables. Lastly, it was reached that in adolescents, the mean scores of protective parent and authoritarian parent attitude according to gender, happiness and democratic parent attitude according to age, democratic father attitude according to class level, perceived parent attitude according to type of school, democratic parent attitude according to number of siblings and mean scores of happiness, democratic parent, authoritarian mother and protective father according to level of income significantly differentiate in a meaningful way.

The results of the study were discussed, evaluated and some suggestions were made in the framework of the literature.

**Key words:** Happiness, learned resourcefulness, perceived parental attitude





## ÖNSÖZ

Öncelikle tez sürecim boyunca bilgi ve tecrübesiyle bana destek olan, katkılarıyla beni yönlendiren değerli hocam, tez danışmanım Doç. Dr. Atılgan ERÖZKAN'a çok teşekkür ederim.

Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümünde yüksek lisans eğitimim boyunca ders aldığım, mesleki anlamda bana büyük katkıları olan, desteklerini her zaman hissettiğim değerli hocalarıma da çok teşekkür ederim.

Tez sürecim boyunca birbirimize motivasyon kaynağı olduğumuz yüksek lisans sınıf arkadaşlarım Özlem ERGÜL ve Meryem TIRPANCIOĞLU'na da ayrıca teşekkür ederim.

Çalışma hayatımda ve tez sürecimde bana her daim manevi destek olan çok kıymetli okul müdürüm Yıldız ÖZEREN'e ve bilgi ve tecrübelerinden faydalandığım mesai arkadaşlarıma teşekkür ederim.

Hayatımın her alanında beni yüreklendiren, sevgiyle ve ilgiyle yetiştirerek benim bugünlere gelmemi sağlayan, maddi ve manevi desteğini hiç esirgemeyen ve kendimi her daim şanslı hissetmemi sağlayan iyi ki benim ailem dediğim çok değerli ve kıymetli annem Havise ARSLAN'a ve babam Bekir ARSLAN'a sonsuz teşekkür ediyorum.

Hayatım boyunca en büyük paylaşımcılarımdan biri olan ve bana olan desteği, güveni ve sevgisiyle kendimi çok şanslı bir abla olarak hissetmemi sağlayan canım kardeşim Ersin ARSLAN'a çok teşekkür ederim.

Son olarak, bana her konuda güven duyan, değer veren, yardımcı olan ve tez sürecim boyunca benden sabrını ve hiçbir desteğini esirgemeyen hayat arkadaşım, sevgili eşim Ali TÜRKERİ'ye sonsuz teşekkür ederim.

## İÇİNDEKİLER

	<b>Sayfa</b>
ÖZET.....	v
ABSTRACT.....	vii
ÖNSÖZ .....	ix
TABLolar DİZİNİ.....	xiii
KISALTMALAR DİZİNİ.....	xiv
EKLER DİZİNİ .....	xv

### BÖLÜM I

#### GİRİŞ

1.1. Genel Amaç ve Alt Amaçlar.....	3
1.2. Araştırmanın Önemi .....	4
1.3. Araştırmanın Sayıtları.....	5
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	5
1.5. Tanımlar.....	5

### BÖLÜM II

#### KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Ergenlik Dönemi .....	7
2.2. Mutluluk Kavramı.....	7
2.2.1. Mutluluk Kuramları .....	10
2.2.2. Mutluluğun Belirleyicileri.....	13
2.3. Öğrenilmiş Güçlülük Kavramı.....	14
2.4. Anne Baba Tutumları Kavramı.....	17
2.4.1. Baskıcı- Otoriter Anne Baba Tutumu .....	18
2.4.2. Koruyucu/İstekçi Anne Baba Tutumu .....	19
2.4.3. Demokratik Anne Baba Tutumu.....	19
2.5. İlgili Araştırmalar .....	20
2.5.1. İlgili Yurt Dışı Araştırmalar .....	20
2.5.2. İlgili Yurt İçi Araştırmalar .....	23

## **BÖLÜM III**

### **YÖNTEM**

3.1. Araştırmanın Modeli.....	28
3.2. Çalışma Grubu .....	28
3.3. Verilerin Toplanması .....	30
3.4. Veri Toplanma Araçları .....	30
3.4.1.Öznel Mutluluk Ölçeği (ÖMÖ) .....	30
3.4.2 Rosenbaum'un Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği (RÖGÖ) .....	31
3.4.3. Anne Baba Tutum Ölçeği (ABTÖ).....	32
3.5. Verilerin Analizi .....	33

## **BÖLÜM IV**

### **BULGULAR**

4.1. Ergenlerde Mutluluk ile Öğrenilmiş Güçlülük ve Algılanan Anne Baba Tutumları Arasındaki İlişkilere İlişkin Bulgular .....	36
4.2. Ergenlerde Öğrenilmiş Güçlülük ve Algılanan Anne Baba Tutumları Puanlarının Mutluluğu Yordamasına İlişkin Bulgular .....	37
4.3. Ergenlerin Mutluluk, Öğrenilmiş Güçlülük ve Algılanan Anne Baba Tutumları Puanları Ortalamalarının Bazı Demografik Değişkenlere Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular .....	38
4.3.1. Ergenlerin Mutluluk, Öğrenilmiş Güçlülük ve Algılanan Anne Baba Tutumları Puanlarının Cinsiyete Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular... ..	39
4.3.2. Ergenlerin Mutluluk, Öğrenilmiş Güçlülük ve Algılanan Anne Baba Tutumları Puanlarının Yaşa Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular .....	40
4.3.3. Ergenlerin Mutluluk, Öğrenilmiş Güçlülük ve Algılanan Anne Baba Tutumları Puanlarının Sınıf Düzeyine Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular .....	42
4.3.4. Ergenlerin Mutluluk, Öğrenilmiş Güçlülük ve Algılanan Anne Baba Tutumları Puanlarının Okul Türüne Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular .....	44
4.3.5. Ergenlerin Mutluluk, Öğrenilmiş Güçlülük ve Algılanan Anne Baba Tutumları Puanlarının Kardeş Sayısı Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular .....	47
4.3.6. Ergenlerin Mutluluk, Öğrenilmiş Güçlülük ve Algılanan Anne Baba Tutumları Puanlarının Gelir Seviyesine Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular....	51

## **BÖLÜM V**

### **TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER**

5.1. Tartışma .....	54
---------------------	----

5.1.1. Mutluluk ile Öğrenilmiş Güçlülük ve Algılanan Anne Baba Tutumları Arasındaki İlişkilerin Tartışılması ve Yorumlanması.....	54
5.1.2. Ergenlerde Öğrenilmiş Güçlülük ve Algılanan Anne Baba Tutumları Puanlarının Mutluluğu Yordamasına İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması.....	56
5.1.3. Ergenlerde Mutluluk Puanlarının Bazı Demografik Değişkenlere Göre (cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, okul türü, kardeş sayısı ve aile gelir seviyesi) Farklılaşmasına İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması.....	58
5. 2. Sonuç.....	61
5.2.1. Birinci Araştırma Sorusuna Yönelik Elde Edilen Sonuçlar.....	61
5.2.2. İkinci Araştırma Sorusuna Yönelik Elde Edilen Sonuçlar.....	61
5.2.3. Üçüncü Araştırma Sorusuna Yönelik Elde Edilen Sonuçlar.....	62
5.3. Öneriler.....	62
5.3.1. Araştırmacılara yönelik öneriler .....	62
5.3.2. Uygulayıcılara yönelik öneriler .....	63
KAYNAKÇA.....	64
EKLER.....	73
ÖZGEÇMİŞ.....	80

## TABLolar DİZİNİ

<b>Tablo 1.</b> Örneklem Cinsiyet, Yaş, Sınıf Düzeyi, Okul Türü, Kardeş Sayısı, Gelir Durumuna İlişkin Frekans ve Yüzde Değerleri.....	29
<b>Tablo 2.</b> Değişkenlerin Aritmetik Ortalama, Medyan, Mod, Standart Sapma, Çarpıklık ve Basıklık Katsayısı Değerleri.....	35
<b>Tablo 3.</b> Mutluluk ile Öğrenilmiş Güçlülük ve Algılanan Anne Baba Tutumları Değişkenlerinin Arasındaki İlişkiyi Gösteren Korelasyon Katsayıları (r).....	36
<b>Tablo 4.</b> Ergenlerin Öğrenilmiş Güçlülük ve Algılanan Anne Baba Tutumları Puanlarının Mutluluk Puanlarını Yordamasına İlişkin Bulgular ve Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	37
<b>Tablo 5.</b> Cinsiyete Göre Ergenlerde Mutluluk, Öğrenilmiş Güçlülük ve Algılanan Anne Baba Tutumları Puanlarına İlişkin Betimsel Bulgular ve t-Testi Sonuçları.....	39
<b>Tablo 6.</b> Yaşa Göre Ergenlerde Mutluluk, Öğrenilmiş Güçlülük ve Algılanan Anne Baba Tutumları Puanlarına İlişkin Betimsel Bulgular ve t-Testi Sonuçları.....	40
<b>Tablo 7.</b> Sınıf Düzeyine Göre Ergenlerde Mutluluk Puanlarına İlişkin Betimsel Bulgular ve Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....	42
<b>Tablo 8.</b> Sınıf Düzeyine Göre Ergenlerde Öğrenilmiş Güçlülük Puanlarına İlişkin Betimsel Bulgular ve Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....	42
<b>Tablo 9.</b> Sınıf Düzeyine Göre Ergenlerde Algılanan Anne Baba Tutumları Puanlarına İlişkin Betimsel Bulgular ve Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....	43
<b>Tablo 10.</b> Okul Türüne Göre Ergenlerde Mutluluk Puanlarına İlişkin Betimsel Bulgular ve Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....	45
<b>Tablo 11.</b> Okul Türüne Göre Ergenlerde Öğrenilmiş Güçlülük Puanlarına İlişkin Betimsel Bulgular ve Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....	45
<b>Tablo 12.</b> Okul Türüne Göre Ergenlerde Algılanan Anne Baba Tutumları Puanlarına İlişkin Betimsel Bulgular ve Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....	46
<b>Tablo 13.</b> Kardeş Sayısına Göre Ergenlerde Mutluluk Puanlarına İlişkin Betimsel Bulgular ve Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....	47
<b>Tablo 14.</b> Kardeş Sayısına Göre Ergenlerde Öğrenilmiş Güçlülük Puanlarına İlişkin Betimsel Bulgular ve Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....	48
<b>Tablo 15.</b> Kardeş Sayısına Göre Ergenlerde Algılanan Anne Baba Tutumları Puanlarına İlişkin Betimsel Bulgular ve Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....	49
<b>Tablo 16.</b> Gelir Seviyesine Göre Ergenlerde Mutluluk Puanlarına İlişkin Betimsel Bulgular ve Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....	51
<b>Tablo 17.</b> Gelir Seviyesine Göre Ergenlerde Öğrenilmiş Güçlülük Puanlarına İlişkin Betimsel Bulgular ve Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....	51
<b>Tablo 18.</b> Gelir Seviyesine Göre Ergenlerde Algılanan Anne Baba Tutum Puanlarına İlişkin Betimsel Bulgular ve Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....	52

## KISALTMALAR DİZİNİ

**ÖMÖ:** Öznel Mutluluk Ölçeği

**RÖGÖ:** Rosenbaum'un Öğrenilmiş Güçlölük Ölçeği

**ABTÖ:** Anne Baba Tutum Ölçeği

**SPSS:** Statistical Packet for The Social Science

**TDK:** Türk Dil Kurumu

**MSKÜ:** Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi



## EKLER DİZİNİ

<b>Ek 1.</b> Kişisel Bilgi Formu.....	74
<b>Ek 2.</b> Öznel Mutluluk Ölçeği .....	75
<b>Ek 3.</b> Rosenbaum'un Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği .....	76
<b>Ek 4.</b> Anne Baba Tutum Ölçeği .....	77
<b>Ek 5.</b> Araştırma İzni Yazısı .....	78



## BÖLÜM I

### GİRİŞ

Mutluluk, insanın yaradılışı gereği esas sorgulamalarından biridir ve geçmişte nasıl önem arz eden bir kavramsa şu anda da değerini korumakta olan bir kavramdır. Bu sebeple mutluluk kavramı ile ilgili ülkemizde ve dünyada birçok çalışmalar yapılmış ve bu çalışmalar devam etmektedir. Bunun nedeni ise insanların hayatta mutlu olmak istemesi ve bunu hayatlarının nihai amacı olarak görmeleridir. Mutluluk araştırmaları bu yüzden birçok alanda çalışmalar yapan araştırmacıların ilgisini çeken bir konu olmuştur (Bülbül ve Giray, 2011).

Yaşamında belirsizliklerden hoşlanmayan, yoğun ruhsal gerilim ve endişe ile karşılaşan mutsuz insan toplulukları gün geçtikçe mutluluk kavramını çok daha fazla önemsemeye başlamışlardır. İnsanların uzun yıllardır araştırdıkları mutluluk kavramı, günümüzde farklı şartların oluşturduğu negatif etkiler sonucunda çok daha gereklilik arz eden bir olgu haline almıştır (Baysal ve Aka, 2013).

Park'ın (2004) yapmış olduğu araştırmasında, dört önemli etmen ergen mutluluğunu etkilemektedir: Bunlar, destekleyici ebeveynler tarafından yetiştirilmek, zorlu işleri başarabilme, pozitif yaşantılar ve önemli kişilerle sağlanan bağlantıdan üst seviyede tatmin olma bu etmenlerdendir. Bu etmenlerden olan zorlu işleri başarabilme bir başka deyişle "başa çıkma", birey için strese sebep olan durum veya etkenlere karşılık mücadele etmede kullandığı duygusal, davranışsal ve bilişsel çabaların tümünü içeren bir tutumdur (Ağargün, Beşiroğlu, Kıran, Özer ve Kara, 2005).

İnsan yaşantısının her döneminde karşılaşılabilen stres, insanların bir tehdit veya sıkıntı olarak sezdikleri durumlara karşı verdikleri ruhsal bir tepkidir. Özellikle günümüzün



hastalığı da denilebilen stresin birçok nedeni mevcuttur ve stres faktörleri düş kırıklığı, öfke, kızgınlık, şaşırma gibi tepkilerle ortaya çıkmaktadır. Stresin bütünüyle yok edilmesinin çok güç olmasının yanı sıra, uygun bir seviyedeki stresin de bireyin yaşantısının farklı bir heyecanı ve ahengi olduğu, dikkat, güdüleme ve hassasiyet gibi noktalara katkıda bulunduğu belirtilmektedir. Stres insan yaşantısını oldukça yakından etkileyen bir durumdur. Strese sebep olabilen temel nedenlerin ne olduğunun tespit edilmesi ve farkında olunması, bu nedenler için alınabilecek tedbirlerin de neler olacağı konusunda yol gösterici olacaktır. Stresin yönetilebilir ve kontrol edilebilir oluşu da bu tedbirlerin uygulanabilmesinde cesaret verici olmaktadır (Durna, 2006).

Rosenbaum (1983) kişinin stres ile baş etmede birtakım becerileri öğrenmesinin faydalı olacağını savunmuş ve öğrenilmiş güçlülük terimini geliştirmiştir. Öğrenilmiş güçlülük düzeyi yüksek olan bireylerin problem çözme becerileri de yüksektir ve yaşamlarında karşılaştıkları sıkıntılarla baş etme becerisine sahiptirler. Bu bireyler öğrenilmiş güçlülük düzeyi düşük olan bireylere kıyasla, hedeflerine ulaşma konusunda daha dirençli ve amaçlarına ulaşma konusunda da daha fazla uğraş harcamaktadırlar (Yürür ve Keser, 2010).

Bireylerin kişilik gelişimi ile ilgili edinilen bilgilere bakılınca, hayatın ilk zamanlarından başlayarak kişinin içinde bulunduğu sosyo-kültürel çevrenin ve aile hayatlarının öğrenilmiş güçlülük tutumunun oluşmasında önemli olduğu söylenebilir. Farklı çevrelerde yetişen bireylerde, çocukluklarından beri doğal yöntemlerle edinilen bilişsel beceri olan öğrenilmiş güçlülük, farklılık göstermektedir. Bu sebeple özellikle ergenlik döneminde bulunan bireylere, yaşadıkları stres durumunu yönetebilmeleri için öğrenilmiş güçlülük seviyesini artırıcı kişilik özelliklerinin ve ihtiyaç olan becerilerin kazandırılmasının, daha sonraki yaşantılarında da türlü ruhsal bozukluklardan suçlu davranışlara kadar gidebilecek olumsuz sonuçların önlenmesi veya asgari düzeye düşürülmesinde ve yaşamlarının mutlu geçmesini sağlamasında etken olacağı düşünülmektedir (Basut ve Erden, 2005). Bu noktada bireylerin yetiştiği aile ortamlarının niteliğinin fazlasıyla önemli olduğu ortaya çıkmaktadır.

Ebeveynlerin çocuklarına gösterdiği davranışlarının sağlıklı olması öncelikle ebeveynlerin de sağlıklı bireyler olmasına ayrıca anne babanın birbirlerine karşı da tutumlarının sağlıklı olmasına bağlıdır (Gümüş ve Ermurat, 2011). Anne baba tutumları çocuğun psiko-sosyal yönden gelişmesini de ciddi düzeyde etkilemektedir. Bireyin dengeli ve uyumlu bir kişilik geliştirmesi, yetiştirildiği anne babanın tutumları ile de

çok ilişkilidir. Çocuklar ve ergenlerin psikolojik ve sosyal yönden gelişmelerini sağlayıcı en ideal aile ortamı, sevgi ve saygıyı temel alan demokratik anne baba tutumunun sergilendiği ve çocukla iletişimin bu tutum ile sağlandığı aile ortamıdır (Kuzgun ve Eldeleklioğlu, 2005).

Verilen bilgiler ışığında, mutluluk ile öğrenilmiş güçlülük ve algılanan anne baba tutumlarının birbiri ile ilişkili kavramlar olduğu ve bu kavramlar arasındaki ilişkinin incelenmesinin literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

### **1.1. Genel Amaç ve Alt Amaçlar**

Bu çalışmanın genel amacı; ergenlerde öğrenilmiş güçlülük ve algılanan anne baba tutumlarının mutluluğu anlamlı bir şekilde yordayıp yordamadığının ortaya konulmasıdır. Bu bağlamda, mutluluk ile öğrenilmiş güçlülük ve algılanan anne baba tutumları arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığının incelenmesi de diğer önemli bir amacı oluşturmaktadır. Bu nedenle araştırmanın problemini, ergenlerde mutluluğun yordayıcıları olarak öğrenilmiş güçlülük ve algılanan anne baba tutumları oluşturmaktadır. Araştırmanın bu amaçları doğrultusunda aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır.

#### **Alt Amaçlar**

1. Ergenlerin mutluluk puanları ile öğrenilmiş güçlülük ve algılanan anne baba tutumları değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Ergenlerde öğrenilmiş güçlülük ve algılanan anne baba tutumları mutluluğu anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
3. Ergenlerin mutluluk puanları cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?
4. Ergenlerin mutluluk puanları yaşa göre farklılaşmakta mıdır?
5. Ergenlerin mutluluk puanları sınıf düzeyine göre farklılaşmakta mıdır?
6. Ergenlerin mutluluk puanları okul türüne göre farklılaşmakta mıdır?
7. Ergenlerin mutluluk puanları kardeş sayısına göre farklılaşmakta mıdır?

8. Ergenlerin mutluluk puanları aile gelir seviyesine göre farklılaşmakta mıdır?

## 1.2. Araştırmanın Önemi

Günümüzde ergenler günlük yaşamlarının birçok alanında çeşitli sorunlarla baş başa kalabilmektedirler. Çevreye uyum sağlayabilmeleri ve dolayısı ile mutlu bir yaşam sürebilmeleri açısından bu dönemde karşılaştıkları sorunlarla en iyi şekilde baş edebilmeleri ergenlerin öğrenilmiş güçlülük düzeyleri ile de ilgilidir.

Elbette ki ergenlerin mutlu bir yaşam sürdürebilmeleri yetiştiği aile ortamının niteliği ile de yakından ilişkilidir. Bu sebeple de bireyin mutluluk düzeyini etkileyen en önemli faktörlerden bir tanesinin de anne-baba tutumları olduğunu söyleyebiliriz.

Anne ve babaların ergenlerin 'mutsuz' ruh hallerinden şikâyetçi olduğu gözlemlenmektedir. Ancak bunun yanı sıra ergenlerin mutlu olmak için uğraştıkları da görülmektedir (Fidan, 2011). Öyleyse denebilir ki tıpkı yetişkinler gibi ergenlerin de hayattaki nihai amacı yaşamdan doyum almak ve mutlu olmaktır. Bu nedenle yetişkinlerde olduğu gibi ergenlerde de hayatlarının nihai amacının mutlu olmak olduğu söylenebilir. Dolayısıyla ergenlerin mutluluğunu sağlayan veya mutsuzluğuna yol açan faktörleri tespit etmek ergenleri hem akademik hem de gelişimsel açıdan daha iyi seviyeye yükseltecektir (Toprak, 2014).

Bu araştırmanın sonucunda mutluluk ile öğrenilmiş güçlülük ve algılanan anne baba tutumları arasındaki ilişkinin belirlenmesinin bu alanda aktif bir şekilde çalışan psikolojik danışman ve rehber öğretmenlerin çalışmalarına da yol gösterici olacağı düşünülmektedir. Ayrıca bu çalışmanın sonucundan elde edilen veriler önleyici ve geliştirici çalışmalar bakımından psikolojik danışman ve rehber öğretmenlere katkı sağlayacaktır. Daha önce yapılan araştırmalar incelendiğinde ergenlerde mutluluk, öğrenilmiş güçlülük ve algılanan anne-baba tutumları kavramlarının birlikte ele alındığı araştırmalara rastlanmamış olması konunun önemini göstermektedir. Bu sebeple yapılan araştırmanın psikolojik danışma alanına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

### 1.3. Araştırmanın Sayılıları

1. Araştırma kapsamında verilerin toplanmasında kullanılan ölçme araçlarına katılımcıların içtenlikle cevap verdikleri varsayılmıştır.
2. Katılımcıların araştırma kapsamında kullanılan ölçme araçlarına cevap verebilecek yeterlilikte olduğu varsayılmıştır.
3. Kullanılan veri toplama araçlarının istenilen bilgiyi elde etmede yeterli olduğu varsayılmıştır.
4. Seçilen örneklemin araştırmanın evrenini yansıtacak yeterlilikte olduğu varsayılmıştır.

### 1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Bu araştırma, 2017-2018 eğitim-öğretim yılı Muğla ilinin Fethiye ilçesinde öğrenim gören lise öğrencileri ile sınırlıdır.
2. Araştırmada ergenlerin mutluluk, öğrenilmiş güçlülük ve algılanan anne-baba tutumlarına yönelik bulgular "Öznel Mutluluk Ölçeği", "Rosenbaum'un Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği" ve "Anne Baba Tutum Ölçeği"nden elde edilen verilerle sınırlıdır.
3. Araştırmanın sonuçları sadece araştırmadaki katılımcılara ve bu katılımcılarla aynı özelliğe sahip kişilere genellenebilir niteliktedir.
4. Toplanan veriler, ölçme araçlarında yer alan ifadelerle sınırlıdır.
5. Araştırma ulaşılabilen alanyazın ile sınırlıdır.
6. Araştırmanın bulguları araştırma yönteminden elde edilen bulgularla sınırlıdır.

### 1.5. Tanımlar

**Mutluluk:** "Bireyin yaşamına dair olumlu düşünce ve duygularının miktarca üstünlüğüdür başka bir deyişle bireylerin yaşamlarından aldıkları doyum ve olumlu duyguların toplamıdır" (Kangal, 2013).

**Öğrenilmiş Güçlülük:** "Bireyin duygu, biliş, ağrı gibi iç uyarıcılarını düzenlemede kullandığı, çoğunlukla bilişsel olan, kazanılmış davranış repertuarı ve becerilerin toplamıdır" (Rosenbaum, 1980 akt. Aslan, 2006).

**Aşırı Koruyucu Anne Baba Tutumu:** Çocuğa olması gerekenden fazla denetim ve itina gösteren anne-baba tutumudur (Yavuzer, 1996).

**Otoriter Anne Baba Tutumu:** Çocuğundan çoğunlukla gelenek, görenek, örf, adet veya kanunlarca belirlenmiş kurallara uygun davranışlar bekleyen anne baba tutumudur (Yavuzer, 2000).

**Demokratik Anne Baba Tutumu:** Çocuklarını ayrı bir birey olarak kabullenip çocuklarına kıymet veren ve onların özgür bir kişilik kazanmalarına destek olan anne baba tutumudur (Yılmazer, 2007).

## BÖLÜM II

### KURAMSAL ÇERÇEVE İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde, mutluluk kavramı ele alınmış olup bu kavramı etkilediği düşünülen öğrenilmiş güçlülük ve algılanan anne baba tutumları kavramları ile ilgili kuramsal çerçeve yer almaktadır. Ayrıca, bahsedilen kuramsal çerçeve temelinde ulaşılan alanyazın ilgili yurt dışı ve yurt içi araştırmalara sınıflandırılarak yer verilmiştir.

#### 2.1. Ergenlik Dönemi

Ergenlik dönemi, birçok bakımdan bireyin yaşamında önemli bir gelişim dönemidir. Çok boyutlu bir dönem olan bu dönemde, bireyde sosyal, kültürel, biyolojik ve psikolojik değişimler hızlı ve bir arada yaşanır. Bu sebeple ergenlik dönemi, bu dönemin içindeki bireyi anlama bakımından hem kompleks hem de geniş bir içeriğe sahiptir (Çalış, 2019).

Ergenlik döneminde deneyimlenen karmaşaların ve zorlanmaların dozu daha önceki gelişim dönemlerinin ne kadar sağlıklı geçip geçmediğine, bireyin biyolojik yapısına ve aile yaşantılarına göre farklılık göstermektedir. Ergenlikte yaşanabilen bu durumlar normal bir deneyim olarak karşılanabilir fakat ergenin günlük yaşantısını etkileyecek durumda ise ilerleyen dönemlerde psikolojik sağlığının olumsuz olarak etkilenmesine neden olmaktadır (Ezer, 2017).

#### 2.2. Mutluluk Kavramı

Psikolojide kuramcılar psikolojik problemler ile daha çok ilgilendiği için bu konu daha çok ilgi çekmiş ve araştırmalarda genellikle ruhsal problemlerin incelendiği göze çarpmaktadır. Böyle olunca da pozitif psikoloji geri planda kalmış ve mutlu olma halinin çok fazla araştırma konusu olmamasına neden olmuştur. Ancak psikolojik olarak kendini iyi hissetme önemsenmesi ve incelenmesi gereken bir kavramdır. Önceden çok fazla bu konuda araştırma olmamasına rağmen 1980'li yıllardan sonra 'mutluluk' ile ilgili yapılan araştırmaların alan yazında yer almakta olduğu görülmektedir (Özberk, 2018). Yani son zamanlarda yapılan çalışmalara bakıldığında bireyin problemlerinin ortadan kaldırılmasının yeterli olmadığı temel güçlerini ve potansiyellerini de açığa çıkarmasını sağlayıp geliştirmek gerektiği düşünülmektedir (Tuzgöl Dost, 2005).

Mutluluk kavramı, pozitif psikoloji ile ilgili yürütülen çalışmalar çerçevesinde olabildiğince dikkat çekmiş ve belirleyicileri, nasıl ölçülebildiği ve tespit edilip edilemeyeceği gibi birçok soru merak konusu olmuştur (Doğan, Sapmaz ve Çötök, 2013). Yapılan araştırmalar incelendiğinde ise "mutluluk" kavramı literatürde karşımıza "öznel iyi oluş" veya "psikolojik iyi oluş" kavramları şeklinde de çıkmaktadır.

"Psikolojik iyi oluş", psikoloji alanı açısından fazlasıyla önemli bir kavramdır. Bu kavram teorik ve pratik açıdan kişilik ve gelişim kuramlarında da önemli bir role sahiptir (Christopher, 1999). Bu terim psikopatolojinin nasıl tespit edileceği ile ilgili yol gösterici bilgiler vermektedir. "Psikolojik iyi oluş" danışanın yaşantısında bir mana ve hedef bütünlüğü yakalamasına destek veren psikolojik danışma araştırmalarına klinik yönden ışık tutmaktadır. Ayrıca bu kavram, müdahale ve psikolojik danışma için amaçlar belirlenmesine yardımcı olmaktadır (Tuzgöl Dost, 2005).

Son yıllarda pozitif psikolojinin temel gayesinin mutluluk kavramını araştırmak olduğunu söyleyebiliriz. Aslında mutluluk kavramını kolayca tanımlayabilmek oldukça zordur, çünkü farklı alanlarda kullanılışı ve farklı anlamları vardır. Kelimenin kökenine bakmak bu konuda yararlı bir başlangıç noktası olacaktır. Mutluluk kelimesinin kökeni 'Mut' kelimesinden gelmiştir. Mut, tüm hasretlerin tamamen ve devamlı olarak gerçekleşmesinden kaynaklanan sevinç, saadet anlamına gelmektedir. Bu yüzden mutluluğun iyi şans anlamına geldiği söylenebilir. Günümüzde bu kavram, bireyin kendini şanslı hissettiği iç doyumunu ile bağlantılıdır. Bu yüzden mutlu olmak, hayatta iyi bir ölçüye sahip olmak, tatmin olmak ya da ferah olmak anlamına da gelir. Bu bağlamda bireysel mutluluk tanımının neden kişiden kişiye farklılık gösterdiği daha kolay anlaşılabilir. Aslında mutluluk için en önemli şey, kişinin yaşamak istediği hayat tarzına

sahip olup olmadığıdır. Ama genelde mutluluk, kişinin tüm hayatını ne derece olumlu değerlendirebildiği şeklinde tanımlanabilir. Bu bağlamda mutluluk, yaşam doyumu kavramı ile karıştırılmaktadır ancak mutluluğun kişinin tüm yaşamına karşı olan olumlu tutumu olduğu bilinmelidir. Yani mutluluk kavramı, yaşamın tüm alanları ile ilişkili iken, yaşam doyumu sadece bir alanı ile ilgilidir. Eğitimde, sağlıkta, aile yaşamındaki gibi doyumlar buna örnek verilebilir (Çakıroğlu, 2007).

Kimi zaman bireyler ekonomik gelirleri ve kariyer durumları iyi olmasına rağmen kendilerini mutlu hissetmediklerini ifade edebilmektedirler. Tarihte Büyük İskender ve Firavun gibi hükümdarlar hedeflerine ve istedikleri güce sahip olmalarına rağmen, hükümdarlıklarının kendilerine verdiği ayrıcalıklardan mutlu olamamışlardır (Shagufta vd, 2014). Bu nedenle, insanları mutlu eden etkenleri bulmak araştırmacıların uzun süredir merakla araştırdıkları bir konudur.

Mutluluk kavramı, bireyin hissettiği pozitif hislerin negatif hislerden çok oluşu ve genel olarak hayattan alınan tatmin olarak da tanımlanmıştır (Diener, 1984 akt. Özdemir ve Koruklu, 2011). Buna göre kişinin kıvanç, övünme, özgüven, heyecan gibi pozitif duyguları daha çok hissetmesi kaygı, nefret, öfke, korku gibi olumsuz duyguları daha nadir hissetmesi ve iş, aile, arkadaş ortamlarında geçirdiği yaşantılarından yüksek doyum alması kişinin mutlu oluşuna gösterge olarak değerlendirilmiştir (Doğan, Sapmaz ve Çötök, 2013). Bu alanların her biri kendi içinde önemli olup bir diğer alanla da ilişki içindedir. Bu sebeple kişinin hayatındaki tüm alanlardaki doyumunun onun genel mutluluğunu yansıttığı söylenebilir.

Mutluluk, genellikle duygularda, durumlarda, tutumlarda ve hayatta kendini gösteren bir durumdur. Mutlu hissetme, mutlu durumda olma, mesleğinde mutlu olma ve mutlu bir hayat sürme gibi örneklerde geçer. Birçok teori Eski Yunan'dan beri mutluluğu bu kelimelerle tanımlamaya çalışmıştır. Mutluluk (Türk Dil Kurumu [TDK], 2015) Sözlüğü'nde "Bütün özlemlere eksiksiz ve sürekli olarak ulaşılmaktan duyulan kıvanç durumu, mut, ongunluk, kut, saadet, bahtiyarlık, saadetlilik" şeklinde tanımlanmıştır (<http://www.tdk.gov.tr>). Buna göre "mutluluk" hissinin insanların umutlarının karşılanmasının sebep olduğu bir netice olarak ortaya çıktığı belirtilebilir.

Özetle bireyin yaşantısında, hoş duygulanma durumu hoş olmayan duygulanma durumundan fazla ise ve bireyin yaşantısının niteliğine ilişkin bilişsel kanısı olumluysa mutluluğu yüksek olmaktadır. Pozitif hisler ve tatmin olmaya ilişkin kognitif kanılar



evlilik ve iş gibi hayatın farklı sahalarıyla alakalı olabilip ve tüm hepsinin birleşimi bireyin genel olarak yaşamdan aldığı tatmini göstermektedir (Tuzgöl Dost, 2005). İlgili literatür incelendiğinde mutluluk kavramını açıklayan birçok kuram olduğu görülmüştür. Bu kuramlar ve bu kuramların mutluluk kavramına ilişkin yaklaşımları ise aşağıda açıklanmıştır.

### **2.2.1. Mutluluk Kuramları**

#### **a) Sabit Nokta Kuramı**

Bu kurama göre bireylerin mutlulukları uzun süreli incelendiğinde mutluluk düzeylerinin bir kararlılık gösterdiği görülmüştür. Bunun en önemli kriteri olarak genetik durum belirlenmiştir. Yani bireylerin mutluluk düzeylerinin farklı yaşantılardan etkilense bile yine belli bir sabit noktaya genetik nedenli döneceği söylenmektedir. Bu kuram, mutluluk ile bireyin kişilik özellikleri arasındaki ilişkileri inceleyen araştırmaların sonuçlarıyla da desteklenmiştir. Bu konuda yapılan çalışmalar bireylerin mutluluk düzeylerinin, yaşam süreçlerindeki 20 yıl içinde %40 ile %80 oranında bireylerin genetik özelliklerince belirlendiğini ortaya koymaktadır (Lykken ve Tellegen, 1996).

#### **b) Uyum Kuramı**

Bu kurama göre bireyler değişen yaşam olayları ve koşullarına başlangıçta tepki gösterebilirler de bir süre sonra uyum sağlarlar. Bireylerin bu yüzden olumlu ve olumsuz yaşam olaylarına verdikleri tepki de mutlu olma ya da mutsuzluk halidir. Ancak zamanla bu etkinin de değiştiği görülür. Bu nedenle bireyler olumlu veya olumsuz yaşam olaylarına zaman içinde uyum sağladıkları için de mutlu olma ya da mutsuz olma halleri de uzun süreli olmamaktadır (Lucas, Clark, Georgellis ve Diener, 2003). Örnekle açıklayacak olursak, bir bireyin çalışmakta olduğu iş yerinde en iyi pozisyona ulaşmış gelir düzeyinin de bu oranda artmasıyla birlikte ilk baştaki mutluluğu çok yüksek olsa da zaman içinde bu mutluluğun seviyesi ilk baştaki gibi olmayacaktır (Canbay, 2010).

Araştırmacılara göre uyum sürecinin birey açısından üç önemli işlevi vardır. Birincisi, bireyin yaşadığı olumlu veya olumsuz yaşantılara karşı gösterdiği yoğun duygu halinin uzun süreli olmasına engel olarak bireyin ruh sağlığını korumasına fayda sağlar. İkincisi sabit olan uyarıcıya bireyin dikkati azaldığı için ortaya çıkan yeni değişimler için ekstra

dikkat gerektirdiğini gösterir. Üçüncü olarak bireyin olumsuz yaşantılara verdiği duygusal tepkilerin yoğunluğunun zaman içinde azalmasını sağlayarak bireyin ulaşma ihtimali olmayan hedeflerinden vazgeçmesine yardımcı olmaktadır. Bu yüzden uyum sürecinin bireyin yaşamında önemli bir role sahip olduğu söylenebilir (Lucas, 2007).

### c) Etkinlik ve Akış Kuramı

Bu kurama göre mutluluk bireyin yaşantısında yapmış olduğu etkinliklerin bir sonucudur. Bu etkinlikler içinde bireyin hobileri, sevdiği işleri, görevleri ve sosyal etkileşimleri sayılabilir (Canbay, 2010). Bu aşamada etkinlik kuramı, hedeflerin değil hedefe erişme esnasında gerçekleştirilen davranışların daha tatmin edici olduğunu savunmaktadır. Etkinlik kuramına göre, kişilerin yetenekleri doğrultusunda hedefler tespit etmesi ve bu hedeflere erişmek için uyguladığı faaliyetlerde başarılı olması bireye doyum vermektedir (Tuzgöl Dost, 2005).

"Akış" ise bireyin kendisini yapmakta olduğu bir etkinliğe odaklanarak başka hiçbir şeyi önemsemeyecek derecede kendisini zihinsel olarak o etkinliğe adapte etme halidir (Csikszentmihalyi, 2005). Seligman'a göre (2005) "akış" haz almayı sağlayan etkinlikler ile uğraşmaktır. Kitap okumak, futbol oynamak, müzik dinlemek ya da sohbet etmek gibi. Bu etkinlikler bireyin haz almasını, meşgul olmasını ve bazen de kişinin kendisini kaptırıp rahatlama hissini veren akış durumunu sağlamaktadırlar. Csikszentmihalyi'e (2005) göre, mutluluk ise bilincin kişi tarafından kontrolü ile mümkündür bu da olumsuzluklara karşı sebat etme, cesaret ve başa çıkabilme becerilerini kapsayan bir durumdur. Yani akış kuramına göre kişi dış dünyada olanlardan ziyade, zihnindekileri değiştirmesi ile mutlu ya da mutsuz olabilir.

### d) Erek Kuramı

Bu kurama göre mutluluk bireyin gereksinimlerinin karşılanması ile olmaktadır. Bireyin bu gereksinimlerinin bilincinde olup olmaması önemli değildir, birey bu gereksinimlerine sahip olduğunda mutlu olmaktadır. Bu nedenle birey amaçlarına ve gereksinimlerine ulaştığı oranda mutludur (Diener, 1984 akt. Toprak, 2014). Kurama "Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi" yaklaşımı öncülük etmektedir. Bu yaklaşımda da olduğu gibi bireylerin yaşamlarına devam edebilmesi için fizyolojik, sosyolojik ve psikolojik ihtiyaçlarının yeterli düzeyde karşılanması gereklidir. Bu ihtiyaçları yaşamlarını sürdürebilecek düzeyde karşılanabilen insanlar karşılanamayan insanlara göre daha mutludur (Ryan ve Deci, 2000).

Bireyin ulaşılabilir hedefler belirlemesinde elinde olan kaynaklar önemli bir role sahiptir. Bireylerin ulaşmak istediği amaçları elinde bulunan kaynakları göz önünde bulundurarak belirlemeleri halinde daha mutlu oldukları gözlenmiştir (Cantor ve Sanderson, 1999). Ayrıca insanların makul seviyede amaçları olduğu zaman ve bireyler yaşantılarını kolaylaştıracak biçimde kendi kişisel gayelerini izlediklerinde iyi olma halleri artabilmektedir (Diener, Suh, Lucas ve Shmith, 1999). Sonuç olarak, bu kuram bireylerin ihtiyaçlarının karşılanması ve bireyin belirlediği amaçlarına ulaşması halinde mutlu olduklarını savunmaktadır. Bu sebeple amaçların bireyin mutluluğunu artırabilmesi için amaçların ulaşılabilir ve gerçekçi olması gerektiği söylenebilir (Yavuz, 2006).

#### **e) Sosyal Karşılaştırma Kuramı**

Kuram ile ilgili ilk çalışmalar Festinger (1954) tarafından yapılmıştır. Bu kurama göre birey doğuştan gelen bir eğilimle kendi özelliklerini değerlendirmektedir. Bu değerlendirmeyi yaparken de birey kendisini başkaları ile kıyaslamaktadır (Bilgin, 2007). Bu kurama göre birey kendisini çevresindeki bireylerle karşılaştırarak mutluluğunu değerlendirir. Yani birey kendini kendisinden daha iyi durumda veya daha zor haldeki bireylerle kıyaslayarak kendine bir standart belirler. Araştırmalar kendinden daha iyi bir bireyle kendini karşılaştırma durumunda kişinin hayal kırıklığı, kıskançlık, düşmanlık ve mutsuzluk gibi duygular hissettiğini ancak kendisinden daha kötü durumda olan bir bireyle kıyasladığında ise bireyin kendisini mutlu hissettiğini ortaya koymaktadır (Diener, Suh, Lucas ve Shmith, 1999). Birey, yapmış olduğu bu karşılaştırmayı kendisinden daha kötü durumda olan veya kendi yaşadığı sıkıntılara benzer sıkıntılar yaşayan bireylerle yaparsa daha mutlu olacak ve böylece rahatlamış hissedecektir (Yetim, 2001).

#### **g) Evrim Kuramı**

Bu kurama göre birey, modern dönem ile ilkel dönem arasındaki farkı kapatma konusunda ne kadar yetenekli ise o düzeyde mutlu olacaktır. Çünkü modern dönem ile ilkel dönem arasındaki fark bireylerin yaşam tarzını değiştirdiğinden mutluluklarını etkilemektedir. Özetle, modern döneme uyum sağlanmaya çalışılması eski dönemlerdeki karşılaşılmayan bazı problemleri de beraberinde getirmiştir. Bu problemler de bireyde strese yol açarak mutlu olma halini olumsuz olarak etkilemektedir (Buss, 2000).

### **h) Aşağıdan Yukarıya Yukarıdan Aşağıya Kuramı**

Bu kurama göre bireyin mutluluk düzeyi bireyin yaşamı boyunca geçirdiği mutlu anları ve yaşam doyumu ile yakından ilişkilidir. Yaşamı boyunca mutlu anı daha fazla olan kişi mutludur, kişi yaşamı boyunca haz ve acı duyduğu anları değerlendirerek kendisini mutlu ya da mutsuz hisseder (Yetim, 2001). Yani bireyin mutluluk hali haz aldığı birçok durum yaşamış olması ile yakından ilgilidir. Aşağıdan yukarıya ve yukarıdan aşağıya kuramları mutluluğu belirleyen faktörler ile ilgili açıklamaları konusunda farklılaşmaktadırlar (Yavuz, 2006).

Aşağıdan yukarı kuramına göre, bireyin mutluluğunu etkileyen belirleyici faktörler yaşam koşulları ve sosyodemografik özelliklerdir (Feist, Bodner, Jacobs, Miles ve Tan, 1995). Yani bu yaklaşıma göre genetik faktörlerin bireyin mutluluğu üzerinde etkili olduğu düşünülmemektedir. (Tuzgöl Dost, 2004). Yukarıdan aşağı kuramına göre, bireyin kişilik özelliklerinin de bireyin mutluluğunu etkileyen faktörlerden olduğu belirtilmektedir. Çünkü birey günlük yaşamında karşılaştığı olayları olumlu veya olumsuz olarak değerlendirebilmektedir. Bu durumun da bireyin tutumları ve inançları ile yakından ilişkili olduğu söylenebilir. Bu yaklaşım Kant'ın felsefi yaklaşımı ile benzerlik göstermektedir. Kant da insan zihnini dışarıdan gelen uyarıcıları aktif olarak algılayan ve yorumlayan bir mekanizma olarak değerlendirmektedir. Bu sebeple karşılaşılan durumları olumlu olarak algılayıp değerlendirebilen bireylerin daha mutlu olacağı söylenebilir (Feist ve diğerleri, 1995).

#### **ı) Haz Acı Kuramı**

Bu kurama göre, ihtiyaçların karşılanması ve hedeflere ulaşmak mutlu olmaya ulaşmayı sağlamaktadır. Bu aşamada acı ve haz arasında bir bağlantı olduğu söylenebilir. Bireyin yaşantısındaki ihtiyaçlar hedeflere ulaştıktan sonra kişiye daha çok haz sağlayacağı bu kuramın başlangıç noktası olmuştur. Acı ve haz birbiri ile ilişkili olup, haz acıyı izlemektedir (Diener, 1984 akt. Toprak, 2014).

### **2.2.2. Mutluluğun Belirleyicileri**

Mutluluğu belirleyen etmenler üç gruba ayrılarak incelenmiştir. Bunlardan birincisi, genetik faktörler ve kişilik özellikleridir. Bu faktör bireyin mutluluğunu %50 oranında etkilemektedir. İkincisi, amaca yönelik davranışlardır. Bu davranışlar bireyin kendi

konrolünde olan amaçlı etkinliklerdir. Yani birey mutluluğun kendiliğinden gelmesini beklemek yerine mutluluğa ulaşmak için amaçlı bir şekilde çaba gösterir. Örneğin birisine iyilikte bulunmak, dini inancının gereklerini yapabilmek, sosyal ilişkilerini güçlü tutmak, sportif faaliyetler yapmak gibi. Bu faktörün mutluluk üzerindeki belirleyiciliği %40 oranındadır. Üçüncü faktör ise, yaşam şartlarıdır. Yaş, gelir durumu, cinsiyet, eğitim durumu gibi demografik özellikler yaşam şartları faktörünü oluşturmaktadır. Bu faktörün de mutluluk üzerindeki etkisi % 10 oranındadır (Lyubomirsky, Sheldon ve Schkade, 2005).

### 2.3.Öğrenilmiş Güçlülük Kavramı

İnsanoğlu yaşantısı süresince pek çok kişiyle iletişim kurmakta ve farklı birçok olayla karşılaşabilmektedir. Bilhassa da bireyin kendisini savunma gücü olmadığı ve güvende hissetmediği durumlarda beliren stres ve kaygı hali kişinin yaşamını etkileyebilmektedir. Kişinin bu etkileşimleri yaşantısında bazen olumlu bazen olumsuz etkilere yol açabilmektedir. Kişilerin bu durumlara verdikleri tepkiler ise değişkenlik göstermektedir. Bilhassa olumsuz olaylarla karşılaşıldığında verilen tepkiler çeşitlilik içermektedir. Bireylerin içinde bulunduğu çevre, geçmiş yaşam deneyimleri ve kişilikleri bireylerin strese sebep olan durumlarla baş edebilme düzeylerini etkilemektedir (Özkan ve Yıldız, 2015).

Stres, insanların yaşamlarında bir tehdit veya zorluk hissettikleri olaylara karşı verdikleri içsel bir tepkidir. Stres bireylerin yaşamını önemli derecede etkilemektedir (Durna, 2006). Bireylerin hem iş hayatlarında hem de özel yaşamlarında birçok stres kaynağı ile karşılaştıkları bilinmektedir. Bu unsurlarla etkili olarak baş edip doğurduğu olumsuz sonuçlarını en aza indirgeyebilmesi ise bireyin ne kadar güçlü olduğunun bir göstergesi olarak kabul edilebilir (Türesin, 2012).

Öğrenilmiş güçlülük kavramı bireyin olumsuz durumlarla baş edebilme ve en zorlu şartlarda dahi yaptığı bir şeyi başarabilme yeteneğini ifade etmektedir (Polatçı ve Boyraz, 2010). Öğrenilmiş güçlülük, bilhassa strese sebep olan yaşantı durumlarıyla ne derecede etkin şekilde başa çıkılabildiğini gösteren kognitif bir yapıya sahip güncel kavramlardan biridir (Aslan ve Çeçen, 2007).

Rosenbaum'a (1983) göre, "öğrenilmiş güçlülük" kavramı, "duyguların, acının ve

istenmeyen düşüncelerin kontrolünde kullanılan bilişsel bir beceridir, entelektüel ve sosyal güçlülük" anlamına gelmez. Bireyin stresle baş edebilmesi, kişilik donanımları ve elinde bulunan olanakları kullanabilmesi ile ilgili bir durumdur (Baltaş ve Baltaş, 1998). Bu nedenle kişilik özellikleri stresin negatif tesirlerinden korunabilme düzeyini de göstermektedir. Bunlar bireyin yaşamındaki değişikliklere adapte olabilme becerisi, çevre alışkanlıkları ve geçmiş deneyimlerinden edindiklerine göre gelişme göstermektedir.

Rosenbaum öğrenilmiş güçlülük kavramını "öz kontrol" kavramı, içsel isteklerin kendiliğinden sınırlanması gibi bir anlam karmaşası oluşturduğundan bu karmaşıklığı önlemek amaçlı ortaya koymuştur (Çakır, 2009). Rosenbaum, öğrenilmiş güçlülüğün sadece inançları değil beceri ve öz-kontrol davranışlarını da kapsadığını belirtmiştir (Yalçın, 2007). Rosenbaum'a göre, öğrenilmiş güçlülük kavramının dört ana öz-kontrol davranışı kapsayabileceği düşünülmektedir:

**a) Duygusal ve psikolojik yanıtların kontrolü için bilişlerin ve öz-yönergelerin kullanılması:** Başa çıkma davranışlarını genellikle problem odaklı ve duygusal odaklı olarak ikiye ayırmak mümkündür. Birincisi sorunun asıl kaynağı ile ilgili iken ikincisi asıl kaynağın sebep olduğu duygusal etki ile başa çıkabilme tutumlarını kapsamaktadır. Uygun şekilde çözüme kavuşan duygusal kaynaklı olaylar ise bireydeki biyolojik ve psikolojik stresi azaltmaktadır ayrıca problemi çözmüş olmanın verdiği özgüven ile bireyin tüm bu olumsuzluklara dayanıklılık gücü artmaktadır (Ağargün ve diğerleri, 2005).

**b) Problem çözme yöntemlerine başvurma:** Bu aşama problemi tanımlamak, seçenekleri gözden geçirme, ortaya çıkacak sonuçları kestirmeye çalışmak şeklinde basamaklardan oluşur (Rosenbaum 1980 akt. Aslan ve Çeçen, 2007).

**c) Anlık doyum isteğinin ertelenebilmesi:** Kişilerin yaşamlarının hemen hemen her alanında beklentilerinin karşılanmaması genel olarak bir mutsuzluk ve memnuniyetsizlik yaşamalarına sebep olmaktadır. Özellikle emek harcadıkları bir durumun sonucunda böyle bir hayal kırıklığı yaşamaları mutsuzluklarını daha da artırmaktadır (Çakır, 2009). Bu yüzden bu durumun sebep olacağı stres ile başa çıkabilme becerisi öğrenilmiş güçlülüğün bu kavramını açıklamaktadır (Katman, 2017).

**d) Algılanan öz-yeterlilik:** Başarı güdüsü güçlü olan kişiler sebepleri dış çevrelerinde değil kendi içlerinde aradıkları için duygusal ve zihinsel enerjilerini dış dünyalarına

değil de kontrol altına alabilecekleri kendi iç dünyalarındaki etkenlere yöneltmektedirler (Baltaş ve Baltaş, 2004).

Baş etme becerisi Rosenbaum'a (1989) göre, bireyin kendi davranışlarını düzenlemesi ile ortaya çıkmaktadır ve bu davranışlar üç çeşittir:

**1- Onarıcı Öz Kontrol:** Yaşam olayları karşısında kişilerin davranışlarını kontrol altına alarak bilinç düzeyinde davranışlarını düzenleyip hedeflerine kavuşmasını belirtmektedir.

**2- Yenileyici Öz Kontrol:** Kişilerin bilinçaltı ve bilinç düzeyindeki olumsuz davranışlarını değiştirerek yerine yeni bir davranış koyma durumunu belirtmektedir.

**3- Deneyimsel Öz Kontrol:** Kişilerin davranışsal olarak değişim çabası içinde olmadığı ancak yeni durum ve şartlara açık olduğunu ifade etmektedir (Rosenbaum, 1998 akt. Coşkun, 2010).

Çocukluk dönemi itibariyle bireylerin içsel yaşantı durumlarını düzene koymakta kullandığı davranış dağarcıklarının, kognitif şekillerde fiziki ve sosyal çevre ile olan etkileşme neticesinde, örnek alma ya da bilgi veya talimatlarla, resmi eğitim olmadan da kazanılabileceğini savunan Rosenbaum (1988), bu durumun neticesinde bireylerin öğrenilmiş güçlülük düzeylerine farklı derecelerde sahip olduğunu bu durumun istikrarlı bir özellik olduğunu belirtmiştir (Masalcı Burçak, 2012).

Rosenbaum, öğrenilmiş güçlülüğün bireyin çevresi ile etkileşimi sonucu edinilebildiğini, güçlülük becerisinin de bireyin yetiştiği tüm çevresi içinde öğrenildiğini belirtmiştir (Dönmez ve Genç, 2006). Bu yüzden ailelerin de bu becerinin kazanılmasında önemli rol oynadığı söylenebilir.

Öğrenilmiş güçlülüğün kazandırılmasını amaçlayan eğitimlerde ise problem çözme, başa çıkma stratejileri, karar verme becerileri, pozitif kendi kendine konuşma becerileri öğretilmektedir (Zauszniewski, 2006). Bu yüzden öğrenilmiş güçlülüğü, bireylerin günlük yaşantılarında karşılaştıkları stresin olumsuz etkilerinin azaltılmasında ve bu sayede ortaya çıkabilecek ihtimal psikolojik, sosyal ve psiko-somatik problemlerin engellenmesinde bir araç olarak gösterebiliriz (Çakır, 2009).

Bireylerin stresli durumlarla etkili olarak baş edebilmesi için öğrenilmiş güçlülük düzeyleri de yüksek olmalıdır (Ceyhan, 2011). Öğrenilmiş güçlülük düzeyleri yüksek bireylerin sahip oldukları özellikleri ise şöyle sayabiliriz;

- Rosenbaum'a göre öğrenilmiş güçlülükleri yüksek olan bireyler, günlük yaşantılarındaki negatif durumların tesirlerini kolaylıkla denetim altında tutabilmektedirler (Akgün, 2003).
- Öğrenilmiş güçlülük düzeyleri yüksek olan bireyler, kötü yaşam olaylarından daha az zarar görmekte ve daha az ruhsal sorun yaşamaktadırlar (Dağ, 1992).
- Öğrenilmiş güçlülük düzeyleri yüksek olan bireyler, kötü alışkanlıklarından diğerlerine göre daha kolay ve çabuk vazgeçebilmektedirler (Yürür, 2011).
- Öğrenilmiş güçlülük düzeyleri yüksek olan bireyler, zor durumlarla baş başa kaldıklarında daha inatçı ve mücadeleci davranmakta ve amaçlarına ulaşmak için daha çok çaba sarf etmektedirler (Çakır, 2009).

Başta çıkabilme ve öz-kontrol yetileri yeterli olmayan kişilerin öğrenilmiş güçlülük seviyelerinin de düşük olacağı söylenebilir. Bu bireyler stres ve etkenlerinden daha çok etkilenmekte ve daha çok psikolojik sıkıntılar yaşamaktadır (Dağ, 1992).

Özetle, bireylerde öğrenilmiş güçlülük düzeyinin yüksekliği beklenmekte ve istenmekte olan bir durumdur (Katman, 2017).

#### **2.4. Anne- Baba Tutumları Kavramı**

Tutum, bir kavramı veya objeyi belli bir seviyede olumlu veya olumsuz olarak değerlendirmek koşuluyla bireyin geliştirdiği davranış, düşünce ve hislerinin düzenli olarak meydana getirdiği bir eğilimdir (Ersin, 2010).

Tutumlar oldukça uzun süreli eğilimler olup, bir eğilimin tutum olarak tanımlanabilmesi için bireyin bu eğilimi uzun süredir gösteriyor olması gerekmektedir (Cüceloğlu, 2004).

Anne baba tutumu, ebeveynlerin çocuklarına karşı göstermekte oldukları davranış biçimlerini ifade etmektedir. Bu tutumlar çocuğun aile içi ve aile dışı bireylerle olan iletişimini yakından etkilemektedir. Ayrıca çocukların sahip olduğu pozitif ve negatif duygularını da yakından etkileyen bir etmendir. Anne ve babaların çocuklarına karşı göstermiş oldukları tutumları gözlemleyerek çocukların ileriki yaşamlarında nasıl bir kişilik yapısına sahip olacağı ile ilgili çıkarımlarda bulunulabilir. Bu yüzden çocuğun



yaşamında bu denli önemli olan bu tutumların anne ve babalar tarafından benimsenmesinde etkili olan sebeplerin araştırılması da önemlidir. Anne baba tutumları üzerinde gelir seviyesi, yaş, eğitim durumu gibi birçok demografik faktörün etkili olduğu söylenebilir (Toksöz, 2010).

Çocuklar aile içinde öğrenmiş oldukları anne baba tutumları ile çevreleri ile nasıl diyalog kuracaklarını deneyimlemiş olurlar. Bu tecrübeler ile de çevresi ile aile içinde öğrendiği tutumlar yolu ile iletişim sağlayacaktır (Kuzgun ve Eldeleklioğlu, 2005).

Anne ve babalar kendi özelliklerine uygun çocuklarına da bir davranış repertuarı oluştururlar. Bu davranış biçimleri çocuğa güven verici, onun kendisini iyi hissetmesini sağlayıcı olumlu tutumlardan oluştuğu gibi, çocuğu rencide edici, yargılayıcı, olumsuz birçok tutuma kadar gidebilmektedir. Anne ve babaların çocuklarına karşı göstermiş oldukları bu olumsuz davranışlar çocukların kişilik gelişimine de kötü açıdan etki etmektedir (Erkan ve Kaya, 2005).

Kuzgun ve Eldeleklioğlu'na (2005) göre, ülkemizde sıklıkla karşılaştığımız üç çeşit anne baba tutumu bulunmaktadır. Bu tutumlar; "koruyucu-istekçi", "baskıcı-otoriter" ve "demokratik anne baba" tutumlarıdır. Bu tutumların genel özelliklerini aşağıdaki şekilde inceleyebiliriz.

#### **2.4.1.Baskıcı-Otoriter Anne Baba Tutumu**

Bu tutuma göre çocuğun evde fikir belirtme hakkı olmamakla birlikte çocuk sürekli olarak kısıtlanmaktadır. Bu tutum içinde olan anne babalar çocuğunun düşüncelerini hiçbir zaman önemsememekte sadece kendi bildikleri doğruyu uygulamaya çalışmaktadırlar. Bunu yaparken de bazen kurallar ile bazen de baskı ve zorlamaya başvururlar (Cürebal ve Çetin, 2012).

Bu tutum içinde olan anne babaların en hatalı davranışlarından birisi de çocuklarından yapabileceğinden fazlasını beklemektir. Çocuğun başarılarından ziyade başarısızlıkları üzerine odaklanılmaktadır. Bu durum da çocuğun özgüveninin zarar görmesine yol açmaktadır (Cürebal ve Çetin, 2012).

Baskıcı-otoriter aile tutumu ile yetişen çocuklar yaşamlarının birçok aşamasında yanlış yapma endişesi ve ailesi tarafından eleştirilme korkusu taşımaktadırlar. Kendi taleplerinin değersiz olduğunu düşünmekte ve bunu dile getirememektedirler. Bu

nedenle ailesine karşı sevgisizlik, çevresindeki kişilerle sağlıklı iletişim kuramama, öfke kontrolünü sağlayamama, endişeli ve güvensiz kişilik özellikleri geliştirebilmektedirler (Kahraman ve Polat, 2003).

#### **2.4.2.Koruyucu-İstekçi Anne-Baba Tutumu**

Bu tutumu sergileyen anne babalar çocuklarının kendi başlarına hiçbir şey yapmasına fırsat tanımazlar. Çocuklarının mutsuz olmaması, yorulmaması ve zorluk yaşamaması için birçok şeyi kendileri üstlenirler. Sonuç olarak da aileye bağımlı kendi başına birşey başaramayan özgüveni düşük bireylerin yetişmesine neden olurlar (Yaprak, 2007).

Aşırı koruyucu anne-babaların en çok rastlanan anne baba tutumlarından biri olduğu belirtilmektedir. Bu tutum anne babanın çocuğuna normalin dışında ilgi ve alaka göstermesi davranışlarını içermektedir. Bu tutum daha çok anne ve çocuk iletişimde kendisini göstermektedir. Bunun nedeni olarak da genellikle annelerin duygusal olarak kendisini yalnız hissetmelerinin olduğu söylenebilir (Yavuzer, 2004).

Koruyucu/İstekçi anne babalar çocuklarının sürekli kendi yanlarında olmasını istemekte ve ağlamamaları için ellerinden geleni yapmaktadırlar. Bu yüzden bu tutum ile yetişen çocuklar asosyal, çekingen, kendi kendine karar alamayan, şımarık ve sorumluluk almayan bireyler olarak yetişmektedirler (Arı, 2002).

#### **2.4.3.Demokratik Anne-Baba Tutumu**

Çocuğun sağlıklı bir kişilik geliştirmesi açısından en ideal ebeveyn tutumudur.Bu tutumu benimseyen anne ve babalar tutarlı, istikrarlı ve güven aşılayıcıdır.Demokratik anne babalar çocuğun gelişiminde bireysel farklılıklar olduğunu bilerek buna uygun davranırlar ve çocuklarının kendini gerçekleştirmesine olanak tanırırlar (Sezer ve Oğuz, 2010).

Demokratik anne-babalar, çocuğun gelişim sürecine uygun davranışlar sergileyen, her çocuğun biricik olduğunu kabullenip çocuğun kendi yeteklerini keşfetmesine ortam sağlayan, çocuğun temel ihtiyaçlarını aksatmadan karşılamaya çalışan, çocuklarına karşılıksız sevgi gösteren, çocuğunu kendi fikirlerini ifade etmesi için cesaretlendiren, çocuklarına küçük yaşlardan itibaren yaşına uygun sorumluluklar veren, çocuğunun başarılarını ödüllendiren, fiziksel cezalara başvurmanın yerine istenilen davranışın

gerçekleştirilmesini destekleyen yöntemler uygulayabilen anne babalardır (Kulaksızoğlu, 2002).

Demokratik anne-baba tutumu ile yetişen çocuklar, kendi kararlarını verebilen, verdikleri kararların sorumluluğunu alabilen ve özgüvenleri yüksek bireyler olmaktadır. Bu çocuklar kendi istek ve düşüncelerini rahatlıkla ifade edebilmekte ve çevresi ile sağlıklı iletişim kurabilmektedirler (Yavuzer, 2005).

## **2.5. İlgili Araştırmalar**

Bu bölümde mutluluk, öğrenilmiş güçlülük ve algılanan anne baba tutumları kavramlarına ilişkin yurt dışı ve yurt içi çalışmalar yer almaktadır.

### **2.5.1. İlgili Yurt Dışı Araştırmalar**

Yurt dışı alanyazın incelendiğinde mutluluk, öğrenilmiş güçlülük ve algılanan anne baba tutumları değişkenlerinin birlikte incelendiği araştırmalara rastlanmamıştır. Bu nedenle bu bölümde mutluluk, öğrenilmiş güçlülük ve algılanan anne baba tutumları kavramlarının farklı değişkenlerle ele alındığı araştırmalara yer verilmiştir.

McMahon ve diğerleri (2017) 11110 ergenin mutluluk düzeylerini incelemeyi amaçlamıştır. Araştırma bulgularına göre ergenlerin kaygı ve depresyon belirtileri ile mutluluk arasında negatif yönde bir ilişki bulunmuştur. Spor ile uğraşan ergenlerin ise mutluluk düzeyleri spor ile uğraşmayan ergenlere göre daha yüksek çıkmıştır.

Talebiyannia ve diğerleri (2014) spor ile uğraşan ve spor ile uğraşmayan toplamda 350 ortaöğretim düzeyindeki kız öğrenci ile bir araştırma yapmıştır. Araştırmada spor ile uğraşan ve spor ile uğraşmayan öğrencilerin mutlulukları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma bulgularına göre, spor ile uğraşan öğrencilerin spor ile uğraşmayan öğrencilere göre mutluluk düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Mahon, Yarcheski ve Yarcheski (2005) 7. ve 8. sınıf öğrencilerinin oluşturduğu 151 kişi üzerinde bir araştırma yapmıştır. Araştırmada kızlar ve erkeklerin mutluluk ölçümleri ayrı ayrı yapılmış olup ölçümlerin sonucuna göre anlamlı bir fark çıkmamıştır. Ancak

araştırma sonucuna göre "mutluluk", "sağlık durumu" ve "iyilik" arasında da pozitif yönde ve anlamlı bir ilişkiler saptanmıştır.

Gonzalez-Carrasco ve diğerleri (2017) yaşları 10-15 arasında değişen 940 ergenin mutluluk düzeylerinin farklı değişkenlere göre incelemeyi amaçlayan bir araştırma yapmıştır. Araştırma bulgularına göre, ergenlerin yaşları arttıkça mutluluk düzeylerinin arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca, cinsiyet değişkenine göre de erkeklerin kızlara göre daha mutlu olduğu gözlenmiştir.

Shinn (1986) ilkokul, ortaokul, lise ve üniversite mezunlarının mutlulukları arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla bir araştırma yapmıştır. Bu çalışmada yaş, gelir durumu, cinsiyet, medeni durum ve ailesel farklılıklar kontrol altında tutulduğunda, ilkokuldan mezun olanların %89'u, ortaokuldan mezun olanların %87'si, liseden mezun olanların %91'i ve üniversiteden mezun olanların %92'sinin mutlu olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma bulgularına göre bireylerin eğitim seviyesinin yükselmesi ile mutluluklarının artış gösterdiği görülse de aradaki farklılaşmanın anlamlı olmadığı saptanmıştır.

Diener ve Seligman (2002) 222 üniversite öğrencisinin katılımı ile bir araştırma yapmıştır. Araştırmada üniversite öğrencilerinin mutlulukları ile sosyal ilişkileri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Yapılan bu araştırma sonucuna göre, mutluluk düzeyi yüksek olan öğrencilerin büyük çoğunluğunun, sosyal ilişkilerinin de güçlü olduğu ifade edilmiştir.

Gerdtham ve Johanesson (1997) 5000 yetişkin birey ile yapmış olduğu araştırmasında mutluluk ile bazı sosyo-ekonomik değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmada gelir ve eğitim seviyesinin artmasının mutluluğu da artırdığı, işsizliğin ve kentleşmenin artışının ise mutluluk ile negatif yönde ilişkiye sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca bekarların evlilere göre, erkeklerin de kadınlara göre mutluluk düzeylerinin daha düşük olduğu gözlenmiştir.

Carey ve arkadaşları (1990) iki yaygın bağımlılık davranışı olan alkol ve sigara bağımlılığı ile öğrenilmiş güçlülük arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla kız ve erkek toplamda 175 lise öğrencisi ile araştırma yapmıştır. Araştırma sonucuna göre fazla alkol tüketen öğrencilerin öğrenilmiş güçlülük düzeyi orta veya az alkol tüketenlere göre daha düşük bulunmuştur. Ancak öğrenilmiş güçlülük ile sigara içme davranışı arasında daha düşük seviyede ilişki bulunurken hiç sigara içmeyen öğrencilerin öğrenilmiş güçlülük

düzeylerinin bazen içenlere veya devamlı sigara içenlere göre daha yüksek olduğu gözlenmiştir.

Kennett, Morris ve Bangs'ın (2006) 189 üniversite öğrencisinin katılımı ile yapmış olduğu araştırmasında öğrenilmiş güçlülük ile sigarayı bırakabilme davranışı arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma sonucuna göre sigarayı hiç kullanmamış olanlar ile daha önce sigara kullanıp bırakmış olanların, sigarayı bırakamayanlara göre öğrenilmiş güçlülüklerinin yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Akgün (2003) 141 üniversite birinci sınıf öğrencisi ile araştırma yapmıştır. Araştırmada akademik performans ile akademik stres arasındaki ilişkide öğrenilmiş güçlülüğün rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma sonucuna göre, akademik stres ile akademik performans arasında negatif yönde ilişki bulunmakla birlikte, akademik stresin öğrenilmiş güçlülüğü düşük olan öğrencilerde öğrencilerin notlarını olumsuz yönde etkilediği bulgusuna ulaşılmıştır.

Zauszniewski ve diğerleri (2002) 5 ve 6. sınıfta okumakta olan öğrencilerin öğrenilmiş güçlülük düzeylerini yordayan aile değişkinleri ile ilgili çalışmasına 122 öğrenci katılmıştır. Araştırma sonucuna göre, annelerin öğrenilmiş güçlülük düzeyinin, çocukların öğrenilmiş güçlülük düzeyini önemli ölçüde yordadığı tespit edilmiştir.

Kennett ve Nisbet (1998) yaşları 18-29 arasında farklılık gösteren 184 kadın üniversite öğrencisi ile yaptıkları araştırmada öğrenilmiş güçlülüğün beden imgesi üzerindeki etkisini incelemek amaçlanmıştır. Araştırma bulgularına göre öğrenilmiş güçlülükleri düşük olan kadınların yüksek olan kadınlara göre daha fazla yeme problemine sahip olup kiloları ile ilgili kaygı yaşadıkları sonucuna ulaşılmıştır.

McWhirter (1997) yaşları 18 ile 37 arasında olan 625 üniversite öğrencisi ile çalışma yapmıştır. Araştırmasında yalnızlık, öğrenilmiş güçlülük ve öz saygı arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Araştırma sonucunda öğrenilmiş güçlülüğün yalnızca sosyal yalnızlığı anlamlı şekilde yordadığını bulunmuştur.

Akgün (2004) yaşları 18 ile 45 arasında değişiklik gösteren 97 erkek, 158 kadın olmak üzere toplamda 255 kişi üzerinde Avustralya'da gerçekleştirdiği araştırmasında "öğrenilmiş güçlülük" puanları yüksek bireylerin öz-yeterlik beklentisinin de yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca "öğrenilmiş güçlülük" puanları yüksek olan bireylerin, düşük olan bireylere kıyasla problem çözme becerilerinin daha iyi olduğunu,

olumlu yeniden değerlendirmeyi sıklıkla kullandıkları ve kaçma-kaçınma davranışını daha az gösterdikleri tespit edilmiştir.

Milevsky, Schlechte ve Netter (2006) 9. ve 11. sınıflarda 272 öğrenciyi içeren bir çalışma yapmışlardır. Araştırmanın amacı, "anne baba tutumlarının" "depresyon", "yaşam doyumu" ve "öz-saygı" arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırma sonucuna göre, açıklayıcı-otoriter anne tutumları ile yetişen ergenlerin izin verici anne tutumu ile yetişen ergenlere göre öz-saygı ve yaşam doyumu seviyelerinin daha yüksek olduğu saptanmış, depresyon durumunun ise daha az gözlemlendiği görülmüştür. Ayrıca çocuğun psikolojik gelişiminde babaya özgü tutumların her ne kadar çocuk gelişiminde etken olduğu bulunsa da bu etkinin anne tutumları kadar belirgin olmadığı tespit edilmiştir.

Chang (2007) ergenlerin öz doyum ve öz saygı düzeylerine farklı kültürlerdeki anne-baba tutumlarının etkisini incelemeyi amaçlayan bir çalışma yapmıştır. Çalışma 156 ergenin katılımı ile Amerika'da yapılmıştır. Araştırma sonucuna göre demokratik anne baba tutumu ile yetiştirilen çocukların öz saygı ve öz doyum düzeylerinin yüksek olduğu bulunmuştur. Bu tutumun ergenler ve aileleri arasında da olumlu bir iletişim ortamını sağladığı gözlenmiştir.

Yang ve diğerleri (2008) algılanan anne baba tutumlarının ve bağlanmanın ergenlerin öznel iyi oluş düzeylerine etkisini incelemeyi amaçlamışlardır. Çalışma 448 lise öğrencisi ile yapılmıştır. Araştırma sonucuna göre güvenli bağlanma gerçekleştirebilen ergenlerin, güvensiz bağlanma gerçekleştiren ergenlere kıyasla "öznel iyi oluş"larının daha yüksek olduğu gözlenmiştir.

Kolburan, Tari, Narter ve Isözen (2012) 15-25 yaşları arasındaki ergenler ile yaptıkları araştırmada cinsiyet ve yaş değişkenine göre algılanan anne baba tutumlarının farklılaşıp farklılaşmadığını incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırma bulgularına göre erkeklerin annelerini kızların ise babalarını daha otoriter ve koruyucu algıladıkları sonucuna ulaşılmıştır. Yaş arttıkça ise ergenlerin annelerini daha demokratik, babalarını ise daha otoriter algıladıkları görülmüştür.

### **2.5.2. İlgili Yurt İçi Araştırmalar**

Yurt içi alan yazın incelendiğinde, mutluluk, öğrenilmiş güçlülük ve algılanan anne baba tutumları değişkenlerinin üçünün birlikte ele alındığı araştırmalara

rastlanmamıştır. Ancak öğrenilmiş güçlülük ve algılanan anne baba tutumları arasındaki ilişkileri inceleyen araştırmaların olduğu görülmüştür. Bu sebeple öğrenilmiş güçlülük ve algılanan anne baba tutumları ile ilgili çalışılmış araştırmalara bu bölümde yer verilmiştir. Ayrıca mutluluk, öğrenilmiş güçlülük ve algılanan anne baba tutumları değişkenleri ile dolaylı olarak ilişkili olan değişkenleri inceleyen araştırmalar da bu bölümde ele alınmıştır.

Kaya ve Demir (2017) üniversitede eğitim gören 300 öğrenci ile yürüttüğü çalışmasında üniversitede eğitim gören öğrencilerin mutluluklarının yordayıcıları olarak kendini toparlama güçleri ve stresle başa çıkabilme becerilerini incelemeyi amaçlamıştır. Araştırma bulgularına göre, üniversite öğrencilerinde stresle başa çıkabilme becerileri ve kendini toparlama güçlerinin öğrencilerin mutluluklarının yordayıcıları olduğu gözlenmiştir. Ayrıca, öğrencilerin mutluluk puanları ile stresle başa çıkabilme becerileri ve kendini toparlama güçleri arasında pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

Özkan (2019) 350'si kız, 270'i erkek olmak üzere toplamda 620 lise öğrencisinin katılımı ile yaptığı araştırmasında ergenlerde mutluluk, siber zorbalık, suçluluk ve utanç düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, mutluluk ile siber zorbalık, suçluluk ve utanç arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Suçluluk ve utanç düzeyi arttıkça bireyin öznel mutluluğu azalmaktadır. Araştırma sonucuna göre, bireyin siber zorbalık davranışları arttıkça öznel mutluluk düzeyinin de azaldığı söylenebilir. Akın ve Şentürk (2012), bireylerin mutluluk düzeylerini incelemeyi amaçladıkları araştırmanın sonucuna göre, erkeklerin kadınlara kıyasla mutluluk seviyelerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Ayrıca, 18-24 yaş aralığı ile 65 yaş ve üstü bireylerin mutluluk seviyelerinin diğer yaş aralıklarına göre daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Toprak (2014) 10, 11 ve 12.sınıflarda eğitim gören 477 lise öğrencisinin katılımı ile yaptığı araştırmada ergenlerde psikolojik sağlamlık ve psikolojik ihtiyaç doyumunun mutluluk ve yaşam doyumunu anlamlı şekilde yordayıp yordamadığını incelemek amaçlamıştır. Araştırma bulgularına göre, psikolojik ihtiyaç doyumunun ve psikolojik sağlamlığın ayrı ayrı mutluluğu ve yaşam doyumunu yordadığı tespit edilmiştir. Can (2018) 208'i kadın ve 105'i erkek olmak üzere toplam 323 üniversite öğrencisinin katılımı ile araştırmasını yapmıştır. Araştırmada üniversite öğrencilerinin mutluluk, psikolojik sağlamlık ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi

amaçlanmıştır. Araştırma bulgularına göre üniversite öğrencilerinin mutluluk, öz yeterlik ve psikolojik sağlık düzeyleri arasında orta düzeyde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca öğrencilerin cinsiyet, sınıf düzeyi ve yaşadıkları yere göre mutluluk düzeylerinde anlamlı bir farklılaşma görülmediği sonucuna ulaşılmıştır.

Türkel (2006) lise öğrencilerinin öğrenilmiş güçlülük seviyeleri ve algılanan anne baba tutumları arasındaki ilişkiyi incelemek için yaptığı çalışmada otoriter tutum ile yetişen anne babaların çocuklarının öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin ihmalkâr tutum ile yetişen çocuklara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bunun yanı sıra, demokratik algılanan ebeveynlerin çocuklarının, otoriter ve ihmalkâr ebeveynlerin çocuklarına kıyasla öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin daha yüksek olduğu belirtilmektedir. Yıldız (2017) 345'i kız ve 89'u erkek olmak üzere toplamda 434 meslek lisesi öğrencisinin katılımı ile araştırmasını yapmıştır. Araştırmada meslek lisesinde eğitim gören öğrencilerin öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin algılanan stres düzeyi ile ilişkisinin ve etkileyen diğer sosyodemografik özelliklerle de ilişkisinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırma bulgularına göre öğrencilerin yaş ve cinsiyete göre öğrenilmiş güçlülükleri arasında farklılaşma bulunmazken sınıf düzeyine göre öğrenilmiş güçlülük puanlarının anlamlı farklılaşma gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca öğrenilmiş güçlülük ile algılanan stres arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Coşkun (2009) 10 ve 11. sınıflarda eğitim görmekte 738 lise öğrencisinin (357 kız ve 381 erkek) katılımı ile yürüttüğü araştırmasında aile içindeki ilişkilerin lise öğrencilerinin öğrenilmiş güçlülük düzeyleri ile ilişkisini belirlemeyi amaçlamıştır. Araştırma sonuçlarına göre öğrencilerin aile içi ilişkileri ve öğrenilmiş güçlülükleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Mete (2017) 300 lise öğrencisi ile yaptığı çalışmada öğrencilerin öğrenilmiş güçlülükleri ve algılanan anne baba tutumları arasındaki ilişkiyi saptamayı amaçlamıştır. Araştırmanın sonucuna göre, anne ve baba tutumu ile öğrenilmiş güçlülük arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Ancak, anne ve baba tutumunun en fazla etkili olan tutumunun demokratik tutum olduğu görülmüştür.

Sobacı ve Polatçı (2014) araştırmasında meslek yüksekokullarında eğitim görmekte olan 340 öğrenci ile araştırmayı yürütmüştür. Araştırmanın amacı, bu okullarda öğrenim gören öğrencilerin öğrenilmiş güçlülük düzeylerini tespit etmek ve demografik değişkenler açısından incelemektir. Araştırmanın sonuçlarına göre, öğrencilerin yaş, sınıf ve eğitim değişkenleri açısından öğrenilmiş güçlülük düzeyleri farklılık



göstermiyorken, cinsiyete ve okul türüne göre öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin farklılaştığı görülmektedir.

Aksel (2018) 256 annenin katılımı ile yaptığı araştırmasında 0-6 yaş arası çocuğu olan annelerin psikolojik iyi oluşlarının, öznel iyi oluşlarının, öğrenilmiş güçlülüklerinin ve algıladıkları destek kaynakları hakkındaki görüşlerinin incelenmesini amaçlamıştır. Araştırmanın sonucuna göre, çalışan annelerin çalışmayan annelere göre psikolojik iyi oluş, yaşam doyumu, sosyal destek ile olumlu ve olumsuz duygularının anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır. Ayrıca, psikolojik iyi oluşun yordanmasında en önemli katkının özel bir insana yönelik olarak algılanan sosyal desteğin geldiği, bunu yaşam doyumu, arkadaş sosyal desteği, aile sosyal desteği ve öğrenilmiş güçlülük değişkenlerinin izlediği bulguları elde edilmiştir.

Özkan (2014) 659 ortaöğretim öğrencisi ile yaptığı çalışmasında anne baba tutumları ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Araştırma sonucuna göre, ergenlerde algılanan anne baba tutumları ile öznel iyi oluş arasında anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur. Ayrıca demokratik anne baba tutumu ile yetişen ergenlerin öznel iyi oluşlarının otoriter ve ihmalkâr anne baba tutumuyla yetişen ergenlerden daha yüksek olduğu gözlenmiştir.

Yıldırım (2018) 313 kız ve 358 erkek olmak üzere toplamda 671 ergen ile yürüttüğü araştırmasında ergenlerde öznel iyi oluş ve algılanan anne baba tutumu ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkinin farklı değişkenler açısından incelenmesini amaçlamıştır. Akıllı telefon bağımlılığının ergen öznel iyi oluşları ve algılanan anne baba tutumları (kabul/ilgi, psikolojik özerklik ve denetleme) tarafından yordanıp yordanmadığını belirlemek amacı ile yapılan analiz sonuçlarına göre ebeveyn kabul/ilgi boyutu dışındaki diğer tüm değişkenlerin akıllı telefon bağımlılığının negatif yönde anlamlı birer yordayıcısı olduğu saptanmıştır.

Karahan ve Eplikoç (2007) 1346 üniversite öğrencisi ile yaptıkları çalışmada öğrencilerin "stresle başa çıkabilme" düzeylerinin, anne baba tutumuna göre farklılık gösterip göstermediğini incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırma sonuçlarına göre, ihmalkar ve otoriter anne tutumu ile yetişen öğrencilerin stresle başa çıkabilmek için "çaresiz yaklaşımı" diğer öğrencilere kıyasla daha fazla tercih ettikleri, otoriter ve koryucu baba tutumu ile yetişen öğrencilerin ise stresle başa çıkabilmek için "çaresiz yaklaşımı" daha fazla tercih ettikleri tespit edilmiştir.

Sonuç olarak literatür ve ilgili araştırmalar incelediğinde, mutluluk, öğrenilmiş güçlülük ve algılanan anne baba tutumları değişkenleri arasında anlamlı ilişkiler bulunması beklenmektedir.



## BÖLÜM III

### YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, çalışma grubu, verilerin toplanması, veri toplama araçları ve verilerin analizinde kullanılan istatistiksel işlemlere ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

#### 3.1. Araştırmanın Modeli

Ergenlerde mutluluk ile öğrenilmiş güçlülük ve algılanan anne baba tutumları arasındaki ilişkinin incelendiği bu çalışmada ilişkisel (korelasyonel) tarama modeli kullanılmış ve araştırma nicel bir çalışma niteliğindedir. Bu model, iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkileri ve değişimleri belirlemeyi amaçlamaktadır (Karasar, 2005). Bu çalışmada da mutluluğun öğrenilmiş güçlülük ve algılanan anne baba tutumları ile ilişkisini saptamak ve öğrenilmiş güçlülük ve algılanan anne baba tutumlarının mutluluğu yordayıp yordamadığını incelemek amaçlanmıştır.

Araştırma modelinde mutluluk bağımlı değişken; öğrenilmiş güçlülük ve algılanan anne baba tutumları bağımsız değişken olarak belirlenmekle birlikte cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, okul türü, kardeş sayısı ve aile gelir durumu gibi değişkenler açısından da incelenerek karşılaştırmalı ilişkisel tarama modeli özelliklerini de taşımaktadır.

#### 3.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu 2017-2018 eğitim-öğretim yılında Muğla'nın Fethiye ilçesindeki Anadolu lisesi, fen lisesi ve meslek liselerinde öğrenim gören toplamda 855

öğrenci oluşturmaktadır. Bu katılımcıların 489'u kız (%57.2) ve 366'sı (%42.8) erkek öğrencidir. Yaşları 17 olan öğrenci sayısı 583 (% 68.2) ve yaşları 18-20 arasında değişen öğrenci sayısı ise 272 (% 31.8)'dir. Katılımcıların 457'si 10.sınıf (%53.5), 311'i 11.sınıf (%36.4) ve 87'si 12.sınıfta (%10.2) okumaktadır. Katılımcıların kendileri hariç kardeş sayısı "0" olan 153 (%17.9), "1" olan 523 (%61.2), "2" olan 132 (%15.4), "3 ve daha fazlası olan" olan 47 (%5.5) dir. Gelir seviyeleri "1500 TL ve altı"olan 156 (%18.2), "1500 TL - 2500 TL"olan 356 (%41.6), "2500 TL-3500 TL" olan 158 (%18.5) ve "3500 TL ve üzeri"olan 185 (%21.6) kişidir. Çalışma grubunun cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, okul türü, kardeş sayısı ve gelir seviyesi durumuna ilişkin frekans ve yüzde değerleri Tablo 1'de gösterilmektedir.

Tablo 1

*Örneklemin Cinsiyet, Yaş, Sınıf Düzeyi, Okul Türü, Kardeş Sayısı, Gelir Durumuna İlişkin Frekans ve Yüzde Değerleri*

		<i>f</i>	%
<b>Cinsiyet</b>	Kız	489	57.2
	Erkek	366	42.8
<b>Yaş</b>	17	583	68.2
	18-20	272	31.8
<b>Sınıf Düzeyi</b>	10.sınıf	457	53.5
	11.sınıf	311	36.4
	12.sınıf	87	10.2
<b>Okul Türü</b>	Anadolu Lisesi	186	21.8
	Fen Lisesi	127	14.9
	Meslek Lisesi	542	63.4
<b>Kardeş Sayısı</b>	0	153	17.9
	1	523	61.2
	2	132	15.4
	3 ve daha fazlası	47	5.5
<b>Gelir Durumu</b>	1500 TL ve altı	156	18.2
	1500-2500 TL arası	356	41.6
	2500-3500 TL arası	158	18.5
	3500 TL ve üzeri	185	21.6

### 3.3. Verilerin Toplanması

Araştırmanın verileri, 2017-2018 eğitim-öğretim yılında Muğla'nın Fethiye ilçesinde eğitim gören lise öğrencilerinden toplanmıştır. Ergenlerde mutluluğun yordayıcıları olarak öğrenilmiş güçlülük ve algılanan anne baba tutumlarını incelemeyi amaçlayan bu çalışmada veriler, "Kişisel Bilgi Formu", "Öznel Mutluluk Ölçeği", "Rosenbaum'un Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği" ve "Anne Baba Tutum Ölçeği"(Anne ve baba tutumlarının ayrı ayrı değerlendirilmesi istenmiştir) kullanılarak toplanmıştır. Veriler katılımcılardan gönüllülük esasına dayalı olarak elde edilmiş olup, verilerin toplanmasından önce katılımcılara araştırma hakkında bilgi verilmiş, katılımcılara veri toplama araçlarındaki ifadeleri doldururken eksik ve boş madde bırakmamaları uyarısında bulunulmuştur. Verilerin toplanması yaklaşık 20 dakika sürmüştür.

### 3.4. Veri Toplama Araçları

Araştırma kapsamında veri toplamak için “Öznel Mutluluk Ölçeği (ÖMÖ)”, “Rosenbaum’un Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği (RÖGÖ)”, “Anne Baba Tutumları Ölçeği” ve araştırmacının hazırladığı "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır.

#### 3.4.1. Öznel Mutluluk Ölçeği (ÖMÖ)

Orijinal formu Lyubomirsky ve Lepper (1999) tarafından geliştirilen "Öznel Mutluluk Ölçeği", 7'li Likert tipi bir ölçektir. 4 betimsel maddeden oluşan ölçekte, katılımcılardan her bir maddedeki ifadeye katılma derecelerini belirtmeleri istenir. Ölçekteki ilk üç madde düz madde olup dördüncü madde ters puanlanır, sonrasında ise bütün maddelerin puanlarının toplanması ile toplam öznel mutluluk puanı ortaya çıkmaktadır. Ölçekteki olası puan ranjı 4-28 arasındadır. Ölçekten elde edilen yüksek puanlar bireyin de öznel mutluluğunun yüksek oluşunun göstergesidir (Akın ve Satıcı, 2011).

Ölçeğin Türkçe'ye uyarılma çalışmaları ile ölçeğin Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirliğinin incelenmesi ise Akın ve Satıcı tarafından (2011) tarafından yapılmıştır. ÖMÖ'nün yapı geçerliğini tespit etmek için ölçeğin orjinal yapısının doğrulanması amacıyla DFA uygulanmış ve DFA sonucunda elde edilen modelin uyum indekslerine

bakılmıştır. Bulunan uyum indeksi değerlerine göre model iyi uyum vermektedir. Maddelerin faktör yükleri ise .34 ile .84 aralığındadır. Ölçeğin uyum geçerliği için ise "Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği" ile arasındaki ilişki analiz edilmiş ve korelasyondan elde edilen sonuçlara göre, öznel mutluluk, özel ( $r = .13, p < .05$ ), aile ( $r = .21, p < .01$ ), arkadaş ( $r = .25, p < .01$ ) ve toplam sosyal destek ( $r = .25, p < .01$ ) ile pozitif ilişkili olduğu saptanmış olup bu sonuçlar ölçeğin uyum geçerliğini göstermektedir. ÖMÖ'nün güvenirlik analizleri sonucunda ise iç tutarlılık güvenirlik katsayısı .86 bulunurken, madde-test korelasyonları .55 ile .76 aralığında olduğu gözlenmiştir (Akin ve Satici, 2011).

### 3.4.2. Rosenbaum'un Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği (RÖGÖ)

Ölçek, Rosenbaum (1980) tarafından geliştirilip, Siva ve Dağ (1991) tarafından Türkçe'ye uyarlanması yapılmıştır. Toplam 36 ifadeden oluşmakta olan ölçek, 5'li Likert tipidir. Ölçekteki maddelere verilen "Hiç tanımlamıyor" yanıtından 1, "Biraz tanımlıyor" yanıtından 2, "Oldukça iyi tanımlıyor" yanıtından 3, "İyi tanımlıyor" yanıtından 4 ve "Çok iyi tanımlıyor" yanıtından 5 puan elde edilmektedir. Ölçekte yer alan (4, 6, 8, 9, 14, 16, 18, 19, 21, 29 ve 35. maddeler) olmak üzere toplam 11 madde ters yönde puanlanmaktadır. Böylece ölçeğin tamamından 36 ile 180 aralığında bir puan elde edilmektedir. Ölçekten elde edilen yüksek puanlar bireyin "kendini denetleme" becerilerinin yüksek oluşunun yani ölçekte temsil edilen "başarı çıkma stratejilerinin" çoğunlukla uygulanabildiğinin göstergesidir. RÖGÖ'nün çevirisi ise A.Siva tarafından klinik psikoloji uzmanlarının da desteği alınarak yapılmıştır (Savaşır ve Şahin, 1997).

Ölçeğin 532 denek ile yapılan araştırmadan elde edilen Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .78 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin madde toplam korelasyonları .11 ile .51 arasında değişmekte olup hesaplanan bütün korelasyonlar anlamlı çıkmıştır. 5 ve 21. maddeler  $p < .01$  düzeyinde; diğer maddeler ise  $p < .001$  düzeyinde anlamlı korelasyon göstermektedir (Dağ, 1991). 100 kişi ile yapılan farklı bir örneklemden elde edilen Cronbach Alfa katsayısı ise .79 olarak hesaplanmıştır (Siva, 1991).

RÖGÖ'nün geçerliğini hesaplamak için ölçüt bağımlı geçerlik ve yapı geçerliği yöntemi kullanılmıştır. Ölçüt bağımlı geçerlilikte; "Rotter İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği" ile hesaplanan korelasyon değeri -.29 olarak bulunmuştur (Savaşır ve Şahin, 1997). Ölçeğin yapı geçerliliğini tespit etmek için "Temel Bileşenler Analizi"

uygulanmış, ölçekten toplam varyansın % 58.2'sini açıklayan 12 faktör elde edilmiştir (N=532). Bunlar, “ruh hali denetimi (13, 5, 17, 15), planlı davranma (33, 32, 34, 41), istenmeyen düşüncelerin denetimi (6, 35, 21, 9, 4), dürtü denetimi ve planlı davranma (27, 26, 28, 3, 7, 12), yeterli olma ve kendini yatıştırma (24, 25, 16, 12), ağrı denetimi (31, 23), erteleme (29, 22, 30, 18), yardım arama (14, 19, 7), iyiye yorma (1, 2, 4), dikkati yönlendirme (10, 36, 11), denetleyici arama (8, 9, 11,16) ve esnek planlamadır (20, 21)”. Elde edilen bu faktörler, ölçeğin orijinal formundan elde edilen sonuçlara yüksek oranda benzemektedir (Dağ, 1991).

### 3.4.3. Anne-Baba Tutum Ölçeği

Ölçeğin geliştirilmesi Kuzgun (1972) tarafından yapılmıştır. Fakat yapılan araştırmalardan elde edilen sonuçlara göre, alt ölçeklerin birbirinden bağımsız ölçme yapamadığı ve test tekrar test uygulamasında alt boyutlara yönelik hesaplanan korelasyon katsayılarının yeterli olmaması nedeniyle ölçeğin tekrardan değerlendirilip, geliştirilmesine kararına varılmıştır (Kuzgun ve Bacanlı, 2005). Ölçeğin revizyonu Eldeleklioğlu (1996) tarafından yapılmıştır.

"Anne Baba Tutum Ölçeği"nin geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Gazi Üniversitesi İdari Bilimler Fakültesinde öğrenim gören 100 üniversite öğrencisinin katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Geliştirilmiş olan ölçek yapılan faktör analizi sonuçlarına göre, 3 alt boyuttan ve toplam 40 maddeden oluşmuştur. Bu 3 alt boyut ise; demokratik (15 madde), koruyucu-istekçi (15 madde) ve otoriter (10 madde) olarak isimlendirilmekte ve birbirinden bağımsızdırlar. Bu alt ölçekler Faktör Analizi sonucu belirlenmiştir. Ana Baba Tutum Ölçeği, 5'li Likert tipi bir ölçektir. Cevaplar her madde için 1'den 5'e kadar derecelendirilmiştir. “Hiç uygun değil” ise (1), “Pek uygun değil” ise (2), “Biraz uygun” ise (3), “ Uygun” ise (4), “Çok uygun” ise (5) gibi Likert tipi beş seçenekten oluşmakta ve katılımcılardan ana ve babalarını en iyi ifade ettiğini düşündükleri ifadenin seçilerek işaretlenmesi beklenmektedir. Ölçeğin iç tutarlık katsayıları Cronbach Alpha formülü ile hesaplanmış, alfa katsayıları Demokratik alt ölçeği için 0.90, Koruyucu-İstekçi alt ölçeği için 0.82, Otoriter alt ölçeği için 0.79 olarak saptanmıştır. Kararlılık katsayıları, 54 öğrenci üzerinde ölçeğin bir hafta ara ile iki defa uygulanması sonucu ortaya çıkan puanlar arası korelasyon katsayılarının hesaplanması ile test edilmiştir. Elde edilen

korelasyon katsayıları Demokratik; 0.92, Koruyucu-İstekçi; 0.75, Baskıcı-Otoriter; 0.79'dur (Eldeleklioğlu, 1996).

Ölçekteki 1, 2, 6, 7, 13, 14, 15, 20, 21, 22, 29, 30, 36, 37 ve 39. maddeler Anne Baba Tutum Ölçeği'nin Demokratik alt boyutuna, 4, 9, 10, 11, 17, 18, 19, 24, 25, 26, 27, 28, 32, 33, ve 34. maddeler Koruyucu-İstekçi alt boyutuna ve 3, 5, 8, 12, 16, 23, 31, 35, 38 ve 40. maddeler ise Otoriter alt boyutuna giren madde numaralarıdır. Ölçek sonuçlarından Demokratik, Koruyucu-İstekçi ve Otoriter Anne-Baba tutum alt ölçeklerinde elde edilen puanların yükselmesi bireylerin anne babalarını Demokratik, Koruyucu-İstekçi veya Otoriter olarak algılama düzeylerinin arttığı puanların düşmesi ise, bireylerin anne babalarını belirtilen tutumlara sahip olarak algılama düzeylerinin azaldığının göstergesidir. Ölçeğin Demokratik ve Koruyucu-İstekçi tutum alt ölçeklerinden en fazla 75 puan, en az ise 15 puan alınabilmektedir (15'er madde ve 5'li dereceleme). Otoriter tutum alt ölçeğinden en fazla 50 puan, en az ise 10 puan alınabilmektedir (Kuzgun ve Bacanlı, 2005).

#### **3.4.4. Kişisel Bilgi Formu**

Araştırmaya katılan katılımcıların cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, okul türü, kardeş sayısı ve gelir durumu gibi demografik özellikler hakkında bilgi almak amaçlı araştırmacı tarafından hazırlanan formdur.

#### **3.5. Verilerin Analizi**

Çalışmada veri analizi için yapılacak istatistiksel işlemler yapılmadan önce veri toplama araçları ile elde edilen veri setinde düzenlemeler yapılmıştır. Hatalı veriler istatistiksel işlemlere dahil edilmemiş, ters maddeler çevrilmiş, uç değerler incelenmiş, veri dağılımının normalliği incelenmiştir. Analizlere geçmeden önce normallik testlerinin yapılması önemli bir konudur. Verilerin normal dağılım özelliklerini gösterip göstermediği çeşitli yollarla saptanabilmektedir. Verilerin normal dağıldığını söyleyebilmek için değişkenlerin aritmetik ortalama, mod, medyan değerlerinin birbirine yakın olması ve aynı zamanda çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1.96 ile +1.96 kalması gerekmektedir (Can, 2017). Bu bağlamda araştırmaya katılan



değişkenlerin normallik sayılığını karşılayıp karşılamadığını kontrol etmek için değişkenlerin aritmetik ortalama, medyan, mod, standart sapma, çarpıklık, basıklık katsayıları incelenmiş ve bu değerler Tablo 2'de gösterilmiştir. Ayrıca, veri seti üzerinde uç değerleri belirlemek amacıyla gerçekleştirilen analiz sonucunda aşırı yüksek ve düşük uç değerlerin olmaması sebebiyle veri setinden herhangi bir veri çıkartılmamıştır.

Araştırmadan elde edilen verilerin analizleri "SPSS 24.0" paket programı kullanılarak yapılmıştır. Değişkenler için betimleyici istatistikler olan ortalama, standart sapma, yüzdeler dilim, yüzde frekanslar gibi hesaplamalar yapılmış, analiz sonuçları tablo ve grafiklerde gösterilerek yorumlamalar yapılmıştır. Veri analizinde ergenlerin mutluluk, öğrenilmiş güçlülük ve anne baba tutumları puanları ortalamalarının bazı demografik değişkenlere göre (cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, okul türü, kardeş sayısı ve aile gelir durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını analiz etmek için ilişkisiz örneklem için t-testi ve f testi (varyans analizi, ANOVA) kullanılmıştır. Araştırmanın bağımsız değişkenleri olan öğrenilmiş güçlülük ve algılanan anne baba tutumları ile bağımlı değişkeni olan mutluluk arasındaki ilişkileri analiz etmek için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayılarına bakılmıştır. Araştırmanın bir problemi olan öğrenilmiş güçlülük ve algılanan anne baba tutumlarının ergenlerin mutluluklarını ne derece yordadığını test etmek için Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi enter yöntemi kullanılmıştır.

Tablo 2

*Değişkenlerin Aritmetik Ortalama, Medyan, Mod, Standart Sapma, Çarpıklık ve Basıklık Katsayısı Değerleri*

Değişkenler	$\bar{x}$	Medyan	Mod	Ss	Çarpıklık	Basıklık
<b>Mutluluk</b>	17,41	17,00	16,00	4,71	-.096	-.150
<b>Öğrenilmiş Güçlülük</b>	115,5	115,0	108,0	15,29	-.106	.480
<b>Demokratik Anne Tutumu</b>	56,57	58,00	75,00	12,76	-.593	-.197
<b>Koruyucu Anne Tutumu</b>	40,93	40,00	34,00	11,71	.401	-.026
<b>Otoriter Anne Tutumu</b>	24,05	23,00	10,00	9,38	.444	-.514
<b>Demokratik Baba Tutumu</b>	53,02	54,00	45,00	13,70	-.405	-.383
<b>Koruyucu Baba Tutumu</b>	40,24	39,00	45,00	12,45	.386	-.234
<b>Otoriter Baba Tutumu</b>	24,82	24,00	18,00	9,56	.372	-.595

n= 855

Tablo 2’de değişkenlerin normal dağılımlarını gösteren aritmetik ortalama, medyan, mod, standart sapma, çarpıklık, basıklık katsayıları incelendiğinde aritmetik ortalama, medyan ve mod değerlerinin birbirine yakın değerler olduğu, ayrıca değişkenlerin çarpıklık ve basıklık katsayı değerlerinin -.595 ile .480 arasında olduğu tespit edilmiştir. Bu değerler sonucunda araştırma verilerinin normal dağılım gösterdiği söylenebilir.

## BÖLÜM IV

### BULGULAR

Bu bölümde, araştırma soruları çerçevesinde elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

#### 4.1. Ergenlerde Mutluluk ile Öğrenilmiş Güçlülük ve Algılanan Anne Baba Tutumları Arasındaki İlişkilere İlişkin Bulgular

Ergenlerde mutluluk puanları ile öğrenilmiş güçlülük ve algılanan anne baba tutumları değişkenleri arasındaki ilişkiler Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3

*Mutluluk ile Öğrenilmiş Güçlülük ve Algılanan Anne Baba Tutumları Değişkenlerinin Arasındaki İlişkiyi Gösteren Korelasyon Katsayıları (r)*

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8
<b>1. Mutluluk</b>	1							
<b>2. Öğrenilmiş Güçlülük</b>	.29**	1						
<b>3. Demokratik Anne Tutumu</b>	.24**	.31**	1					
<b>4. Koruyucu Anne Tutumu</b>	.00	.00	-.09**	1				
<b>5. Otoriter Anne Tutumu</b>	-.09**	-.11**	-.37**	.77**	1			
<b>6. Demokratik Baba Tutumu</b>	.21**	.32**	.54**	.01	-.15**	1		
<b>7. Koruyucu Baba Tutumu</b>	.00	.00	-.08**	.67**	.60**	.04	1	
<b>8. Otoriter Baba Tutumu</b>	-.08*	-.11**	-.20**	.56**	.67**	-.25**	.75**	1

\*\*p<.01, \*p<.05, n=855

Tablo 3'te değişkenlere ait korelasyon katsayılarına yer verilmiştir. Buna göre ergenlerde öğrenilmiş güçlülük ile mutluluk puanları arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki vardır ( $r = .29$ ,  $p < .01$ ). Algılanan anne baba tutumları değişkeninin alt boyutlarından olan demokratik anne-baba tutumu ile mutluluk puanları arasında pozitif yönde ve anlamlı ( $r = .24$ ,  $p < .01$  ve  $r = .21$ ,  $p < .01$ ) ilişkiler vardır, koruyucu anne-baba tutumu ile mutluluk puanları arasında ilişki ( $r = .00$ ) yoktur, otoriter anne-baba tutumları ile mutluluk puanları arasında negatif yönde ve anlamlı ( $r = -.09$ ,  $p < .01$  ve  $r = -.08$ ,  $p < .01$ ) ilişkiler bulunmaktadır. Ergenlerde öğrenilmiş güçlülük puanları ile algılanan anne baba tutumları değişkeninin alt boyutlarından olan demokratik anne ve baba tutumları arasında pozitif yönde ve anlamlı ( $r = .31$ ,  $p < .01$  ve  $r = .32$ ,  $p < .01$ ) ilişkiler vardır, koruyucu anne-baba tutumu ile öğrenilmiş güçlülük puanları arasında ilişki ( $r = .00$ ) yoktur, otoriter anne-baba tutumları ile öğrenilmiş güçlülük puanları arasında negatif yönde ve anlamlı ( $r = -.11$ ,  $p < .01$ ) ilişkiler olduğu saptanmıştır.

#### 4.2. Ergenlerde Öğrenilmiş Güçlülük ve Algılanan Anne Baba Tutum Puanlarının Mutluluğu Yordamasına İlişkin Bulgular

Tablo 4

*Ergenlerin Öğrenilmiş Güçlülük ve Algılanan Anne Baba Tutum Puanlarının Mutluluk Puanlarını Yordamasına İlişkin Bulgular ve Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları*

Değişkenler	B	Standart Hata	$\beta$	t	p	İkili r	Kısmi r
Sabit(Mutluluk)	5.350	1.403	-	3.814	.000	-	-
Öğrenilmiş Güçlülük	.072	.011	.235	6.770	.000	.299	.227
Demokratik Anne Tutumu	.038	.016	.104	2.354	.019	.240	.081
Koruyucu Anne Tutumu	.033	.024	.081	1.364	.173	.001	.047
Otoriter Anne Tutumu	-.038	.033	-.076	-1.164	.245	-.099	-.040
Demokratik Baba Tutumu	.024	.015	.070	1.615	.107	.219	.055
Koruyucu Baba Tutumu	.001	.023	.004	-.438	.662	-.009	.002
Otoriter Baba Tutumu	-.009	.031	-.018	.843	.400	-.087	-.010
R= 0.346 F <sub>(7,847)</sub> = 16.419	R <sup>2</sup> = 0.119 p< .000						

Ergenlerde öğrenilmiş güçlülük ve algılanan anne baba tutumlarının birlikte, mutluluğu yordayıp yordamadığını ortaya koymak amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucunda, öğrenilmiş güçlülük ve algılanan anne baba tutumları mutluluk ile anlamlı bir ilişki ( $R= 0.346$ ,  $R^2= 0.12$ ) sergilemişlerdir [ $F_{(7-847)}= 16.419$ ,  $p<.01$ ]. Söz konusu değişkenler birlikte mutluluk puanlarındaki değişimin %12'sini açıklamaktadır.

Standartlaştırılmış regresyon katsayılarına göre yordayıcı değişkenlerin mutluluk üzerindeki göreceli önem sırası öğrenilmiş güçlülük ( $\beta= .235$ ), demokratik anne tutumu ( $\beta= .104$ ), koruyucu anne tutumu ( $\beta= .081$ ), otoriter anne tutumu ( $\beta= -.076$ ), demokratik baba tutumu ( $\beta= .070$ ), otoriter baba tutumu ( $\beta= -.018$ ) ve koruyucu baba tutumu ( $\beta= .004$ )'dir. Regresyon katsayılarının anlamlılık testleri göz önünde bulundurulduğunda, yordayıcı değişkenlerden öğrenilmiş güçlülük ve demokratik anne tutumu değişkenlerinin ( $p<.01$ ) mutluluk üzerinde anlamlı yordayıcı olduğu görülmektedir.

Yordayıcı değişkenlerle mutluluk arasındaki ikili ve kısmi korelasyonlar incelendiği zaman, öğrenilmiş güçlülük ve mutluluk arasında pozitif ve orta düzeyde bir ilişkinin olduğu ( $r=0.30$ ), fakat diğer değişkenler kontrol edildiğinde iki değişken arasındaki korelasyonun ( $r=0.23$ ) olarak hesaplandığı görülmüştür. Demokratik anne ve baba tutumları ile mutluluk arasında pozitif ve anlamlı bir ( $r= 0.24$ ,  $r= 0.22$ ) ilişki vardır, ancak diğer değişkenler kontrol edildiğinde, bu korelasyon ( $r= 0.08$ ,  $r= 0.05$ ) olarak hesaplandığı görülmektedir. Koruyucu anne tutumu ve mutluluk arasında hesaplanan ikili korelasyon ( $r= .00$ ) iken diğer değişkenler kontrol edildiğinde ( $r= .04$ )'dür. Otoriter anne tutumu ve mutluluk arasında hesaplanan ikili korelasyon ( $r= -.09$ ) iken diğer değişkenler kontrol edildiğinde ( $r= -.04$ )'dür. Koruyucu baba tutumu ve mutluluk arasında hesaplanan ikili korelasyon ( $r= -.00$ ) iken diğer değişkenler kontrol edildiğinde ( $r= -.00$ )'dir. Otoriter baba tutumu ve mutluluk arasında hesaplanan ikili korelasyon ( $r= -.08$ ) iken diğer değişkenler kontrol edildiğinde ( $r= -.01$ )'dir.

#### **4.3. Ergenlerin Mutluluk, Öğrenilmiş Güçlülük ve Algılanan Anne Baba Tutumları Puanları Ortalamalarının Bazı Demografik Değişkenlere Göre Farklaşmasına İlişkin Bulgular**

Ergenlerde mutluluk, öğrenilmiş güçlülük ve algılanan anne baba tutumları puanları ortalamalarının demografik değişkenlere göre (cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, okul türü,

kardeş sayısı, gelir durumu) farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek için yapılan ilişkisiz örneklemeler için varyans analizi sonuçları yer almaktadır.

#### 4.3.1. Ergenlerde Mutluluk, Öğrenilmiş Güçlülük ve Algılanan Anne Baba Tutumları Puanlarının Cinsiyete Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular

Tablo 5

*Cinsiyete Göre Ergenlerde Mutluluk, Öğrenilmiş Güçlülük ve Algılanan Anne Baba Tutumları Puanlarına İlişkin Betimsel Bulgular ve t-Testi Sonuçları*

	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	Ss	t	p
Mutluluk	Kız	489	17.18	4.95	-1.65	.09
	Erkek	366	17.71	4.36		
Öğrenilmiş Güçlülük	Kız	489	114.95	16.57	-1.44	.14
	Erkek	366	116.44	13.37		
Demokratik Anne Tutumu	Kız	489	57.25	13.38	1.81	.06
	Erkek	366	55.67	11.83		
Koruyucu Anne Tutumu	Kız	489	38.87	11.22	-6.05*	.00
	Erkek	366	43.68	11.81		
Otoriter Anne Tutumu	Kız	366	26.75	9.54	-7.50*	.00
	Erkek	489	22.03	8.74		
Demokratik Baba Tutumu	Kız	489	53.06	14.75	.123	.90
	Erkek	366	52.95	12.17		
Koruyucu Baba Tutumu	Kız	489	37.63	12.11	-7.29*	.00
	Erkek	366	43.73	12.04		
Otoriter Baba Tutumu	Kız	489	22.75	9.25	-7.52*	.00
	Erkek	366	27.57	9.29		

Tablo 5 incelendiğinde kız öğrencilerin mutluluk puan ortalamaları ( $\bar{x}= 17.18$ ) ile erkek öğrencilerin mutluluk puan ortalamaları ( $\bar{x}= 17.71$ ) arasında anlamlı bir fark yoktur ( $t=-1.65$ ,  $p>.05$ ). Kız öğrencilerin öğrenilmiş güçlülük puan ortalamaları ile ( $\bar{x}= 114.95$ ) erkek öğrencilerin öğrenilmiş güçlülük puan ortalamaları ( $\bar{x}= 116.44$ ) arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır ( $t= -1.44$ ,  $p>.05$ ).

Kız öğrencilerin algılanan koruyucu anne tutum puan ortalamaları ( $\bar{x}= 38.87$ ) ile erkek öğrencilerin algılanan koruyucu anne tutum puan ortalamaları ( $\bar{x}= 43.68$ ) arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ( $t= -6.05$ ,  $p<.05$ ). Elde edilen sonuca göre, erkek

öğrencilerin kız öğrencilere göre annelerini daha koruyucu algıladıkları görülmektedir. Kız öğrencilerin algılanan otoriter anne tutum puan ortalamaları ( $\bar{x}$ = 22.03) ile erkek öğrencilerin algılanan otoriter anne tutum puan ortalamaları ( $\bar{x}$ = 26.75) arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ( $t$ = -7.50,  $p$ <.05). Bu sonuca göre, erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre annelerini daha otoriter algıladıkları görülmektedir. Kız öğrencilerin algılanan otoriter baba tutum puan ortalamaları ( $\bar{x}$ = 22.75) ile erkek öğrencilerin algılanan otoriter baba tutum puan ortalamaları ( $\bar{x}$ = 27.57) arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ( $t$ = -7.52,  $p$ <.05). Bu sonuca göre, erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre babalarını daha otoriter algıladıkları görülmektedir. Anne baba tutumlarının diğer alt boyutlarında cinsiyete değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

#### 4.3.2. Ergenlerde Mutluluk, Öğrenilmiş Güçlülük ve Algılanan Anne Baba Tutumları Puanlarının Yaşa Göre Farklaşmasına İlişkin Bulgular

Tablo 6

*Yaşa Göre Ergenlerde Mutluluk, Öğrenilmiş Güçlülük ve Algılanan Anne Baba Tutumları Puanlarına İlişkin Betimsel Bulgular ve t-Testi Sonuçları*

	Yaş	n	$\bar{x}$	Ss	t	p
Mutluluk	17	583	17.72	4.64	2.79	.00
	18-20	272	16.75	4.80		
Öğrenilmiş Güçlülük	17	583	115.98	15.19	1.10	.27
	18-20	272	114.75	15.51		
Demokratik Anne Tutumu	17	583	57.05	12.55	1.61	.10
	18-20	272	55.54	13.16		
Koruyucu Anne Tutumu	17	583	40.75	11.84	-0.65	.51
	18-20	272	41.31	11.43		
Otoriter Anne Tutumu	17	583	23.74	9.35	-1.40	.16
	18-20	272	24.71	9.44		
Demokratik Baba Tutumu	17	583	53.79	13.40	2.43	.01
	18-20	272	51.35	14.21		
Koruyucu Baba Tutumu	17	583	40.04	12.25	-0.68	.49
	18-20	272	40.67	12.86		
Otoriter Baba Tutumu	17	583	24.42	9.48	-1.77	.07
	18-20	272	25.66	9.70		

\* $p$ < .05,  $n$ =855

Tablo 6 incelendiğinde 17 yaşındaki öğrencilerin mutluluk puan ortalamaları ( $\bar{x}= 17.72$ ) ile "18-20" yaş grubundaki öğrencilerin mutluluk puan ortalamaları ( $\bar{x}= 16.75$ ) arasında anlamlı bir fark vardır ( $t= 2.79, p<.05$ ). Elde edilen sonuca göre, 17 yaşındaki ergenlerin "18-20" yaş grubundaki ergenlere göre daha mutlu olduğu görülmektedir. 17 yaşındaki öğrencilerin öğrenilmiş güçlülük puan ortalamaları ile ( $\bar{x}= 115.98$ ) "18-20" yaş grubundaki öğrencilerin öğrenilmiş güçlülük puan ortalamaları ( $\bar{x}= 114.75$ ) arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır ( $t= 1.10, p>.05$ ).

17 yaşındaki öğrencilerin algılanan demokratik anne tutum puan ortalamaları ( $\bar{x}= 57.05$ ) ile "18-20" yaş grubundaki öğrencilerin algılanan demokratik anne tutum puan ortalamaları ( $\bar{x}= 55.54$ ) arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır ( $t= 1.61, p>.05$ ). 17 yaşındaki öğrencilerin algılanan koruyucu anne tutum puan ortalamaları ( $\bar{x}= 40.75$ ) ile "18-20" yaş grubundaki öğrencilerin algılanan koruyucu anne tutum puan ortalamaları ( $\bar{x}= 41.31$ ) arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır ( $t= -0.65, p>.05$ ). 17 yaşındaki öğrencilerin algılanan otoriter anne tutum puan ortalamaları ( $\bar{x}= 23.74$ ) ile "18-20" yaş grubundaki öğrencilerin algılanan otoriter anne tutum puan ortalamaları ( $\bar{x}= 24.71$ ) arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır ( $t= -1.40, p>.05$ ).

17 yaşındaki öğrencilerin algılanan demokratik baba tutum puan ortalamaları ( $\bar{x}= 53.79$ ) ile "18-20" yaş grubundaki öğrencilerin algılanan demokratik baba tutum puan ortalamaları ( $\bar{x}= 51.35$ ) arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ( $t= 2.43, p<.05$ ). Elde edilen sonuca göre, 17 yaşındaki ergenlerin "18-20" yaş grubundaki ergenlere göre babalarını daha demokratik algıladıkları söylenebilir. 17 yaşındaki öğrencilerin algılanan koruyucu baba tutum puan ortalamaları ( $\bar{x}= 40.04$ ) ile "18-20" yaş grubundaki öğrencilerin algılanan koruyucu baba tutum puan ortalamaları ( $\bar{x}= 40.67$ ) arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır ( $t= -0.68, p>.05$ ). 17 yaşındaki öğrencilerin algılanan otoriter baba tutum puan ortalamaları ( $\bar{x}= 24.42$ ) ile "18-20" yaş grubundaki öğrencilerin algılanan otoriter baba tutum puan ortalamaları ( $\bar{x}= 25.66$ ) arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır ( $t= -1.77, p>.05$ ).



### 4.3.3. Ergenlerde Mutluluk, Öğrenilmiş Güçlülük ve Algılanan Anne Baba Tutumları Puanlarının Sınıf Düzeyine Göre Farklaşmasına İlişkin Bulgular

Tablo 7

*Sınıf Düzeyine Göre Ergenlerde Mutluluk Puanlarına İlişkin Betimsel Bulgular ve Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları*

Sınıf Düzeyi	n	$\bar{x}$	Ss	F	p
10.sınıf	457	17.68	4.73		
11.sınıf	311	17.12	4.57	1.64	.194
12.sınıf	87	17.03	5.08		
Toplam	855	17.41	4.71		

Tablo 7 incelendiğinde 10. sınıfta öğrenim gören ergenlerin mutluluk puanlarının ortalamasının 17.68 (4.73), 11.sınıfta öğrenim gören ergenlerin ortalamasının 17.12 (4.57), 12. sınıfta öğrenim gören ergenlerin ortalamasının 17.03 (5.08) olduğu görülmektedir. Yapılan analiz sonucunda sınıf düzeyi değişkenine göre ergenlerin mutluluk puanı ortalamalarında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır [ $F_{(2-852)}= 1.64$   $p>.05$ ].

Tablo 8

*Sınıf Düzeyine Göre Ergenlerde Öğrenilmiş Güçlülük Puanlarına İlişkin Betimsel Bulgular ve Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları*

Sınıf Düzeyi	n	$\bar{x}$	Ss	F	p
10.sınıf	457	115.75	15.51		
11.sınıf	311	115.54	14.66	.106	.900
12.sınıf	87	114.94	16.46		
Toplam	855	115.59	15.29		

Tablo 8 incelendiğinde 10. sınıfta öğrenim gören ergenlerin öğrenilmiş güçlülük puanlarının ortalamasının 115.75 (15.51), 11.sınıfta öğrenim gören ergenlerin ortalamasının 115.54 (14.66), 12.sınıfta öğrenim gören ergenlerin ortalamasının 114.94 (16.46) olduğu görülmektedir.

Yapılan analiz sonucunda sınıf düzeyi değişkenine göre ergenlerin öğrenilmiş güçlülük puanı ortalamalarında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır [ $F_{(2-852)} = .106, p > .05$ ].

Tablo 9

*Sınıf Düzeyine Göre Ergenlerde Algılanan Anne Baba Tutumu Puanlarına İlişkin Betimsel Bulgular ve Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları*

	Sınıf Düzeyi	n	$\bar{x}$	Ss	F	p
Demokratik Anne Tutumu	10.sınıf	457	56.78	12.85	.161	.851
	11.sınıf	311	56.41	12.76		
	12.sınıf	87	56.05	12.39		
Koruyucu Anne Tutumu	10.sınıf	457	40.77	11.78	.185	.831
	11.sınıf	311	40.97	11.65		
	12.sınıf	87	41.59	11.68		
Otoriter Anne Tutumu	10.sınıf	457	23.81	9.42	.546	.579
	11.sınıf	311	24.17	9.39		
	12.sınıf	87	24.91	9.23		
Demokratik Baba Tutumu	10.sınıf	457	53.68	13.53	3.79	.023
	11.sınıf	311	53.09	13.76		
	12.sınıf	87	49.28	13.90		
Koruyucu Baba Tutumu	10.sınıf	457	40.13	12.44	.702	.496
	11.sınıf	311	40.75	12.95		
	12.sınıf	87	39.01	10.54		
Otoriter Baba Tutumu	10.sınıf	457	24.50	9.66	.682	.506
	11.sınıf	311	25.32	9.70		
	12.sınıf	87	24.71	8.55		

Tablo 9 incelendiğinde 10. sınıfta öğrenim gören ergenlerin algılanan demokratik anne tutum puan ortalamasının 56.78 (12.85), 11.sınıfta öğrenim gören ergenlerin ortalamasının 56.41 (12.76), 12.sınıfta öğrenim gören ergenlerin ortalamasının ise 56.05 (12.39) olduğu görülmektedir. 10. sınıfta öğrenim gören ergenlerin algılanan koruyucu anne tutum puan ortalamasının 40.77 (11.78), 11.sınıfta öğrenim gören ergenlerin ortalamasının 40.97 (11.65), 12.sınıfta öğrenim gören ergenlerin ortalamasının ise 41.59 (11.68) olduğu görülmektedir. 10. sınıfta öğrenim gören ergenlerin algılanan otoriter anne tutum puan ortalamasının 23.81 (9.42), 11.sınıfta öğrenim gören ergenlerin ortalamasının 24.17 (9.39), 12.sınıfta öğrenim gören ergenlerin ortalamasının ise 24.91 (9.23) olduğu görülmektedir. 10. sınıfta öğrenim gören ergenlerin algılanan demokratik baba tutum puan ortalamasının 53.68 (13.53), 11.sınıfta öğrenim gören ergenlerin ortalamasının 53.09 (13.76), 12.sınıfta öğrenim gören ergenlerin ortalamasının ise 49.28 (13.90) olduğu görülmektedir. 10. sınıfta öğrenim gören ergenlerin algılanan koruyucu baba tutum puan ortalamasının 40.13 (12.44), 11.sınıfta öğrenim gören ergenlerin ortalamasının 40.75 (12.95), 12.sınıfta öğrenim gören ergenlerin ortalamasının ise 39.01 (10.54) olduğu görülmektedir. 10. sınıfta öğrenim gören ergenlerin algılanan otoriter baba tutum puan ortalamasının 24.50 (9.66), 11.sınıfta öğrenim gören ergenlerin ortalamasının 25.32 (9.70), 12.sınıfta öğrenim gören ergenlerin ortalamasının ise 24.71 (8.55) olduğu görülmektedir.

Yapılan analiz sonucunda ergenlerin algılanan demokratik anne tutumu puanı ortalamaları [ $F_{(2-852)} = .161, p > .05$ ], koruyucu anne tutumu puanı ortalamaları [ $F_{(2-852)} = .185, p > .05$ ], otoriter anne tutumu puanı ortalamaları [ $F_{(2-852)} = .546, p > .05$ ], koruyucu baba tutum puanı ortalamaları [ $F_{(2-852)} = .702, p > .05$ ] ve otoriter baba tutumu puanları ortalamaları [ $F_{(2-852)} = .682, p > .05$ ] eğitim gördükleri sınıf düzeylerine göre anlamlı bir biçimde farklılaşmamaktadır. Bunun yanı sıra ergenlerin demokratik baba tutum puan ortalamalarının eğitim gördükleri sınıf düzeyine göre anlamlı bir biçimde farklılaştığı görülmektedir [ $F_{(2-852)} = 3.79, p < .05$ ]. Bu bulgulara göre, 10 ve 11. sınıfta öğrenim gören öğrenciler 12. sınıfta öğrenim gören öğrencilere göre babalarını daha demokratik algılamaktadırlar.

#### **4.3.4. Ergenlerde Mutluluk, Öğrenilmiş Güçlülük ve Algılanan Anne Baba Tutumları Puanlarının Okul Türüne Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular**

Tablo 10

*Okul Türüne Göre Ergenlerde Mutluluk Puanlarına İlişkin Betimsel Bulgular ve Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları*

Okul Türü	n	$\bar{x}$	Ss	F	P
Anadolu Lisesi	186	17.39	4.89	.398	.671
Fen Lisesi	127	17.75	4.54		
Meslek Lisesi	542	17.34	4.69		
Toplam	855	17.41	4.71		

Tablo 10 incelendiğinde Anadolu Lisesi'nde öğrenim gören ergenlerin mutluluk puanlarının ortalamasının 17.39 (4.89), fen lisesinde öğrenim gören ergenlerin 17.75 (4.54), meslek lisesinde öğrenim gören ergenlerin ortalamasının 17.34 (4.69) olduğu görülmektedir. Yapılan analiz sonucunda okul türü değişkenine göre ergenlerin mutluluk puanı ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık yoktur [ $F_{(2-852)} = .398, p > .05$ ].

Tablo 11

*Okul Türüne Göre Ergenlerde Öğrenilmiş Güçlülük Puanlarına İlişkin Betimsel Bulgular ve Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları*

Okul Türü	n	$\bar{x}$	Ss	F	p
Anadolu Lisesi	186	115.47	15.30	1.00	.366
Fen Lisesi	127	117.35	14.35		
Meslek Lisesi	542	115.22	15.50		
Toplam	855	115.59	15.29		

Tablo 11 incelendiğinde Anadolu Lisesi'nde öğrenim gören ergenlerin öğrenilmiş güçlülük puanlarının ortalamasının 115.47 (15.30), fen lisesinde öğrenim gören ergenlerin ortalamasının 117.35 (14.35), meslek lisesinde öğrenim gören ergenlerin ortalamasının 115.22 (15.50) olduğu görülmektedir. Yapılan analiz sonucunda okul türü değişkenine göre ergenlerin öğrenilmiş güçlülük puanı ortalamalarında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır [ $F_{(2-852)} = 1.00, p > .05$ ].

Tablo 12

*Okul Türüne Göre Ergenlerde Algılanan Anne Baba Tutumu Puanlarına İlişkin Betimsel Bulgular ve Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları*

	<b>Okul Türü</b>	n	$\bar{x}$	Ss	F	P
Demokratik Anne Tutumu	Anadolu L.	186	57.20	12.43	7.55	.00
	Fen L.	127	60.25	11.62		
	Meslek L.	542	55.50	12.97		
Koruyucu Anne Tutumu	Anadolu L.	186	39.70	11.29	18.6	.00
	Fen L.	127	35.88	12.16		
	Meslek L.	542	42.53	11.38		
Otoriter Anne Tutumu	Anadolu L.	186	22.67	8.54	16.9	.00
	Fen L.	127	20.50	9.62		
	Meslek L.	542	25.36	9.34		
Demokratik Baba Tutumu	Anadolu L.	186	53.98	13.18	9.67	.00
	Fen L.	127	57.37	12.91		
	Meslek L.	542	51.67	13.84		
Koruyucu Baba Tutumu	Anadolu L.	186	39.50	12.31	18.3	.00
	Fen L.	127	34.61	12.07		
	Meslek L.	542	41.82	12.19		
Otoriter Baba Tutumu	Anadolu L.	186	24.13	9.33	12.9	.00
	Fen L.	127	21.26	9.31		
	Meslek L.	542	25.89	9.49		

Tablo 12 incelendiğinde okul türü değişkenine göre ergenlerin demokratik anne tutumu puanı ortalamaları [ $F_{(2-852)}= 7.55, p<.05$ ], koruyucu anne tutumu puanı ortalamaları [ $F_{(2-852)}= 18.6, p<.05$ ], otoriter anne tutumu puanı ortalamaları [ $F_{(2-852)}= 16.9, p<.05$  ], demokratik baba tutumu puanı ortalamaları [ $F_{(2-852)}= 9.67, p<.05$ ], koruyucu baba tutum puanı ortalamaları [ $F_{(2-852)}= .18.3, p<.05$ ] ve otoriter baba tutumu puanları ortalamaları [ $F_{(2-852)}= 12.9, p<.05$ ] arasında anlamlı bir farklılık vardır. Bu sonuca göre, ergenlerin algıladıkları demokratik anne ve baba tutumları, koruyucu anne ve baba tutumları, otoriter anne ve baba tutumları ergenlerin eğitim gördükleri okul türüne göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Ortaya çıkan bu farklılaşmanın hangi gruplar arasında olduğuna bakıldığında, fen lisesinde eğitim gören öğrencilerin anne ve babalarını meslek lisesinde eğitim gören öğrencilere kıyasla daha demokratik algıladıkları, meslek lisesinde eğitim gören öğrencilerin anne ve babalarını fen lisesinde eğitim gören öğrencilere kıyasla daha koruyucu ve otoriter algıladıkları görülmektedir.

#### 4.3.5. Ergenlerde Mutluluk, Öğrenilmiş Güçlülük ve Algılanan Anne Baba Tutumları Puanlarının Kardeş Sayısına Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular

Tablo 13

*Kardeş Sayısına Göre Ergenlerde Mutluluk Puanlarına İlişkin Betimsel Bulgular ve Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları*

Kardeş Sayısı	n	$\bar{x}$	Ss	F	p
0	153	16.95	5.16		
1	523	17.50	4.67		
2	132	17.92	4.39	1.70	.165
3 ve fazlası	47	16.46	4.37		
Toplam	855	17.41	4.71		

Tablo 13 incelendiğinde hiç kardeşi olmayan ergenlerin mutluluk puanlarının ortalamasının 16.95 (5.16), 1 kardeşi olanların ortalamasının 17.50 (4.67), 2 kardeşi olanların ortalamasının 17.92 (4.39), 3 ve daha fazla kardeşi olanların ortalamasının ise 16.46 (4.37) olduğu görülmektedir. Yapılan analiz sonucunda kardeş sayısı değişkeni açısından ergenlerin mutluluk puanı ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır [ $F_{(3-851)}= 1.70$ ,  $p>.05$ ].

Tablo 14

*Kardeş Sayısına Göre Ergenlerde Öğrenilmiş Güçlülük Puanlarına İlişkin Betimsel Bulgular ve Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları*

<b>Kardeş Sayısı</b>	<b>n</b>	<b><math>\bar{x}</math></b>	<b>Ss</b>	<b>F</b>	<b>p</b>
0	153	115.8	16.17		
1	523	115.7	14.73		
2	132	114.5	16.51	.257	.856
3 ve fazlası	47	115.5	15.34		
Toplam	855	115.5	15.29		

Tablo 14 incelendiğinde hiç kardeşi olmayan ergenlerin öğrenilmiş güçlülük puanlarının ortalamasının 115.8 (16.17), 1 kardeşi olanların ortalamasının 115.7 (14.73), 2 kardeşi olanların ortalamasının 114.5 (16.51), 3 ve daha fazla kardeşi olanların ortalamasının ise 115.5 (15.34) olduğu görülmektedir. Yapılan analiz sonucunda kardeş sayısı değişkenine göre ergenlerin öğrenilmiş güçlülük puanı ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık yoktur [ $F_{(3-851)}= .257$ ,  $p>.05$ ].

Tablo 15

*Kardeş Sayısına Göre Ergenlerde Algılanan Anne Baba Tutumu Puanlarına İlişkin Betimsel Bulgular ve Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları*

	Kardeş Sayısı	n	$\bar{x}$	Ss	F	p
Demokratik Anne Tutumu	0	153	58.03	12.03	6.27	.000
	1	523	57.01	12.37		
	2	132	55.73	13.47		
	3 ve fazlası	47	49.29	14.96		
Koruyucu Anne Tutumu	0	153	41.77	11.30	.741	.528
	1	523	40.90	11.66		
	2	132	39.85	12.82		
	3 ve fazlası	47	42.44	10.33		
Otoriter Anne Tutumu	0	153	23.63	9.24	1.70	.165
	1	523	24.09	9.51		
	2	132	23.38	9.06		
	3 ve fazlası	47	26.82	9.12		
Demokratik Baba Tutumu	0	153	54.57	13.87	5.87	.001
	1	523	53.85	13.10		
	2	132	49.36	15.16		
	3 ve fazlası	47	49.00	13.20		
Koruyucu Baba Tutumu	0	153	40.23	11.77	.819	.484
	1	523	40.24	12.75		
	2	132	39.38	12.74		
	3 ve fazlası	47	42.70	10.18		
Otoriter Baba Tutumu	0	153	23.92	9.52	1.59	.190
	1	523	24.94	9.69		
	2	132	24.50	9.52		
	3 ve fazlası	47	27.31	8.11		



Tablo 15 incelendiğinde hiç kardeşi olmayan ergenlerin algılanan demokratik anne tutum puanı ortalamalarının 58.03 (12.03), 1 kardeşi olanların ortalamasının 57.01 (12.37), 2 kardeşi olanların ortalamasının 55.73 (13.47), 3 ve daha fazla kardeşi olanların ortalamasının ise 49.29 (14.96) olduğu görülmektedir. Hiç kardeşi olmayan ergenlerin algılanan koruyucu anne tutum puanı ortalamalarının 41.77 (11.30), 1 kardeşi olanların ortalamasının 40.90 (11.66), 2 kardeşi olanların ortalamasının 39.85 (12.82), 3 ve daha fazla kardeşi olanların ortalamasının ise 42.44 (10.33) olduğu görülmektedir. Hiç kardeşi olmayan ergenlerin algılanan otoriter anne tutum puanı ortalamalarının 23.63 (9.24), 1 kardeşi olanların ortalamasının 24.09 (9.51), 2 kardeşi olanların ortalamasının 23.38 (9.06), 3 ve daha fazla kardeşi olanların ortalamasının ise 26.82 (9.12) olduğu görülmektedir. Hiç kardeşi olmayan ergenlerin algılanan demokratik baba tutum puanı ortalamalarının 54.57 (13.87), 1 kardeşi olanların ortalamasının 53.85 (13.10), 2 kardeşi olanların ortalamasının 49.36 (15.16), 3 ve daha fazla kardeşi olanların ortalamasının ise 49.00 (13.20) olduğu görülmektedir. Hiç kardeşi olmayan ergenlerin algılanan koruyucu baba tutum puanı ortalamalarının 40.23 (11.77), 1 kardeşi olanların ortalamasının 40.24 (12.75), 2 kardeşi olanların ortalamasının 39.38 (12.74), 3 ve daha fazla kardeşi olanların ortalamasının ise 42.70 (10.18) olduğu görülmektedir. Hiç kardeşi olmayan ergenlerin algılanan otoriter baba tutum puanı ortalamalarının 23.92 (9.52), 1 kardeşi olanların ortalamasının 24.94 (9.69), 2 kardeşi olanların ortalamasının 24.50 (9.52), 3 ve daha fazla kardeşi olanların ortalamasının ise 27.31 (8.11) olduğu görülmektedir.

Yapılan analiz sonucunda kardeş sayısı değişkenine göre ergenlerin koruyucu anne tutumu puanı ortalamaları [ $F_{(3-851)} = .741, p > .05$ ], otoriter anne tutumu puanı ortalamaları [ $F_{(3-851)} = 1.70, p > .05$ ], koruyucu baba tutum puanı ortalamaları [ $F_{(3-851)} = .819, p > .05$ ] ve otoriter baba tutumu puanları ortalamaları [ $F_{(3-851)} = 1.59, p > .05$ ] arasında anlamlı bir farklılık yoktur. Ancak ergenlerin algılanan demokratik anne tutumu puanı ortalamaları [ $F_{(3-851)} = 6.27, p < .05$ ] ve algılanan demokratik baba tutum puanı ortalamaları [ $F_{(3-851)} = 5.87, p < .05$ ] kardeş sayısı değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Ortaya çıkan bu farklılaşmanın hangi gruplar arasında olduğuna bakıldığında, hiç kardeşi olmayan ergenlerin kardeş sayısı 3 ve daha fazla olan ergenlere göre anne ve babalarını daha demokratik algıladıkları görülmektedir.

#### 4.3.6. Ergenlerde Mutluluk, Öğrenilmiş Güçlülük ve Algılanan Anne Baba Tutumları Puanlarının Gelir Seviyesine Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular

Tablo 16

*Gelir Seviyesine Göre Ergenlerde Mutluluk Puanlarına İlişkin Betimsel Bulgular ve Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları*

Gelir Seviyesi	n	$\bar{x}$	Ss	F	p
1500 TL -altı	156	16.67	4.67		
1500-2500 TL	356	17.04	4.35		
2500-3500 TL	158	17.67	4.93	5.67	.001
3500 TL-üzeri	185	18.52	5.04		
Toplam	855	17.41	4.71		

Tablo 16 incelendiğinde "1500 TL-altı" aile gelir seviyesine sahip ergenlerin mutluluk puanı ortalamalarının 16.67 (4.67), "1500-2500 TL" olanların ortalamasının 17.04 (4.35), "2500-3500 TL" olanların ortalamasının 17.67 (4.93) ve "3500 TL ve üzeri" olanların ortalamasının 18.52 (5.04) olduğu görülmektedir.

Yapılan analiz sonucunda aile gelir seviyesi değişkeni açısından ergenlerin mutluluk puanı ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık vardır [ $F_{(3-851)} = 5.67$ ,  $p < .05$ ]. Farklılaşmanın hangi gruplar arasında olduğuna bakıldığında "3500 TL ve üzeri" gelir seviyesine sahip ailelerde yetişen ergenlerin "1500 TL ve altı" gelir seviyesine sahip ailelerde yetişen ergenlere göre daha mutlu olduğu saptanmıştır.

Tablo 17

*Gelir Seviyesine Göre Ergenlerde Öğrenilmiş Güçlülük Puanlarına İlişkin Betimsel Bulgular ve Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları*

Gelir Seviyesi	n	$\bar{x}$	Ss	F	p
1500 TL -altı	156	114.3	14.64		
1500-2500 TL	356	116.3	15.03		
2500-3500 TL	158	114.0	17.60	1.35	.254
3500 TL-üzeri	185	116.5	14.12		
Toplam	855	115.5	15.29		

Tablo 17 incelendiğinde "1500 TL-altı" aile gelir seviyesine sahip ergenlerin öğrenilmiş güçlülük puanı ortalamalarının 114.3 (14.64), "1500-2500 TL" olanların ortalamasının 116.3 (15.03), "2500-3500 TL" olanların ortalamasının 114.0 (17.60) ve "3500 TL ve üzeri" olanların ortalamasının 116.5 (14.12) olduğu görülmektedir.

Yapılan analiz sonucunda aile gelir seviyesi değişkenine göre ergenlerin öğrenilmiş güçlülük puanı ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık yoktur [ $F_{(3-851)}= 1.35, p>.05$ ].

Tablo 18

*Gelir Seviyesine Göre Ergenlerde Algılanan Anne Baba Tutumu Puanlarına İlişkin Betimsel Bulgular ve Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları*

	<b>Gelir Durumu</b>	<b>n</b>	<b><math>\bar{x}</math></b>	<b>Ss</b>	<b>F</b>	<b>p</b>
Demokratik Anne Tutumu	1500 TL-altı	156	53.38	12.61	5.24	.001
	1500-2500 TL	356	56.88	12.75		
	2500-3500 TL	158	56.46	12.73		
	3500 TL-üzeri	185	58.78	12.49		
Koruyucu Anne Tutumu	1500 TL-altı	156	42.62	11.75	2.12	.095
	1500-2500 TL	356	41.09	11.45		
	2500-3500 TL	158	39.37	11.74		
	3500 TL-üzeri	185	40.50	12.04		
Otoriter Anne Tutumu	1500 TL-altı	156	26.10	9.20	3.56	.014
	1500-2500 TL	356	24.01	9.03		
	2500-3500 TL	158	23.08	9.11		
	3500 TL-üzeri	185	23.23	10.20		
Demokratik Baba Tutumu	1500 TL-altı	156	49.93	13.15	6.90	.000
	1500-2500 TL	356	52.95	13.75		
	2500-3500 TL	158	52.17	14.36		
	3500 TL-üzeri	185	56.47	12.81		
Koruyucu Baba Tutumu	1500 TL-altı	156	42.05	11.90	3.90	.009
	1500-2500 TL	356	40.75	12.43		
	2500-3500 TL	158	37.50	11.60		
	3500 TL-üzeri	185	40.07	13.29		
Otoriter Baba Tutumu	1500 TL-altı	156	26.10	9.03	2.20	.086
	1500-2500 TL	356	25.16	9.41		
	2500-3500 TL	158	23.82	9.58		
	3500 TL-üzeri	185	23.93	10.18		

Tablo 18 incelendiğinde ergenlerin algılanan koruyucu anne tutumu puanı ortalamaları [ $F_{(3-851)}= 2.12, p>.05$ ] ve algılanan otoriter baba tutumu puanı ortalamaları [ $F_{(3-851)}= 2.20, p>.05$ ] ile aile gelir seviyesi değişkeni arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu sonuçların yanı sıra ergenlerin algılanan demokratik anne tutum puanı ortalamaları [ $F_{(3-851)}= 5.24, p<.05$ ], algılanan otoriter anne tutumu puanları ortalamaları [ $F_{(3-851)}= 3.56, p<.05$ ], algılanan demokratik baba tutum puan ortalamaları [ $F_{(3-851)}= 6.90, p<.05$ ] ve algılanan koruyucu baba tutum puan ortalamaları [ $F_{(3-851)}= 3.90, p<.05$ ] ile gelir seviyesi değişkeni arasında anlamlı bir farklılık gözlenmiştir. Bu bulguya göre, gelir seviyesi daha yüksek ailede yetişen ergenlerin, gelir seviyesi daha düşük ailede yetişen ergenlere göre anne ve babalarının tutumlarını daha demokratik algıladıkları, gelir seviyesi daha düşük ailede yetişen ergenlerin yüksek gelir seviyesine sahip ailede yetişen ergenlere göre anne tutumlarını daha otoriter algıladıkları ve gelir seviyesi daha yüksek ailede yetişen ergenlerin gelir seviyesi daha düşük ailede yetişen ergenlere göre babalarının tutumunu daha koruyucu algıladıkları saptanmıştır.

## BÖLÜM V

### TARTIŞMA, SONUÇ ve ÖNERİLER

Bu bölümde, araştırmadan elde edilen bulgular, alanyazın çerçevesinde tartışılmış ve yorumlanmıştır. Bunlar neticesinde bu alanda uygulama yapacak olan uygulayıcılara ve araştırmacılara yönelik bazı öneriler sunulmuştur.

#### 5.1. Tartışma

##### 5.1.1. Mutluluk ile Öğrenilmiş Güçlülük ve Algılanan Anne Baba Tutumları Arasındaki İlişkilerin Tartışılması ve Yorumlanması.

Araştırma kapsamında mutluluk ile öğrenilmiş güçlülük ve algılanan anne baba tutumları arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlanmıştır. Öncelikle mutluluğun öğrenilmiş güçlülük ile ilişkisine bakılmıştır. Sonuç olarak mutluluk ile öğrenilmiş güçlülük arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır.

Alanyazın incelendiğinde, mutluluk ve öğrenilmiş güçlülük değişkenlerinin doğrudan birlikte ele alındığı araştırmalara rastlanmamıştır. Ancak, ilgili literatürün incelenmesi sonucunda, mutluluk ile öğrenilmiş güçlülük arasında pozitif yönde anlamlı ilişkilerin çıkması beklenen bir sonuçtur. Çünkü, Rosenbaum'a göre öğrenilmiş güçlülükleri yüksek olan bireyler, günlük yaşamlarındaki negatif olayların etkilerini kolaylıkla denetim altına alabilmektedirler (Akgün, 2003). Bu sebeple öğrenilmiş güçlülükleri yüksek olan bireylerin öğrenilmiş güçlülükleri düşük olan bireylere göre daha mutlu olması beklenmektedir. Bunun yanı sıra öğrenilmiş güçlülük düzeyleri yüksek olan bireyler, zor durumlarla baş başa kaldıklarında daha inatçı ve mücadeleci davranmakta ve amaçlarına ulaşmak için daha çok çaba sarf etmektedirler (Çakır, 2009). Öğrenilmiş

güçlülüğü yüksek olan bu bireyler amaçlarına ulaşım mutlu olabilirken zorlu koşullar karşısında inatçı ve mücadeleci özellikleri nedeniyle yorularak zaman zaman mutsuz da olabilecekleri düşünülmektedir.

Araştırma kapsamında bir sonraki aşamada mutluluk ile algılanan anne baba tutumları arasındaki ilişkilere bakılmıştır. Elde edilen bulgulara göre, algılanan anne baba tutumları değişkeninin alt boyutlarından olan demokratik anne baba tutumu ile mutluluk puanları arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişkiler bulunurken, koruyucu anne baba tutumu ile mutluluk puanları arasında ilişki bulunamamıştır. Otoriter anne baba tutumları ile mutluluk puanları arasında negatif yönde ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Alanyazın incelendiğinde, mutluluk ve algılanan anne baba tutumları değişkenlerinin birlikte ele alındığı araştırmalara rastlanmamıştır. Ancak, ilgili literatürün incelenmesi sonucunda, mutluluk ile algılanan anne baba tutumları değişkeninin alt boyutlarından olan demokratik anne-baba tutumu arasında pozitif yönde anlamlı ilişkilerin çıkması beklenen bir sonuçtur. Çünkü, Yavuzer'e (2005) göre demokratik anne-baba tutumu ile yetişen çocuklar, kendi kararlarını verebilen, verdikleri kararların sorumluluğunu alabilen ve özgüvenleri yüksek bireyler olmaktadır. Bu çocuklar kendi istek ve düşüncelerini rahatlıkla ifade edebilmekte ve çevresi ile sağlıklı iletişim kurabilmektedirler. Bu sebeple bu özellikleri taşıyan bireylerin mutluluk puanlarının da yüksek çıkması beklenen bir bulgudur. Kahraman ve Polat'a (2003) göre ise, baskıcı-otoriter aile tutumu ile yetişen çocuklar yaşamlarının birçok aşamasında yanlış yapma endişesi ve ailesi tarafından eleştirilme korkusu taşımaktadırlar. Kendi taleplerinin değersiz olduğunu düşünmekte ve bunu dile getirememektedirler. Bu nedenle ailesine karşı sevgisizlik, çevresindeki kişilerle sağlıklı iletişim kuramama, öfke kontrolünü sağlayamama, endişeli ve güvensiz kişilik özellikleri geliştirebilmektedirler. Baskıcı anne baba tutumu ile yetişip bu özellikleri taşıyan bireylerin ise mutsuz olması kaçınılmazdır. Yaprak'a (2007) göre koruyucu anne baba tutumu sergileyen anne babalar çocuklarının kendi başlarına hiçbir şey yapmasına fırsat tanımazlar. Çocuklarının mutsuz olmaması, yorulmaması ve zorluk yaşamaması için birçok şeyi kendileri üstlenirler. Sonuç olarak da aileye bağımlı kendi başına birşey başaramayan özgüveni düşük bireylerin yetişmesine neden olurlar. Bu anne baba tutumunu sergileyen aileler, çocukları yerine birçok sorumluluğu kendileri üstlendikleri için bu durum çocukları mutlu etse de kendi başlarına bir işi başaramadıklarında ve sürekli anne babaya ihtiyaç duydukları durumlarda ise bu tutum ile yetişen çocuklar mutsuz

olabilirler. Araştırma bulgularımızda da olduğu gibi koruyucu anne baba tutumunun ergenlerin mutluluk puanları üzerinde belirleyici bir etkisi olmadığı söylenebilir.

Araştırma kapsamında, ergenlerde öğrenilmiş güçlülük ve algılanan anne baba tutumları arasındaki ilişkilere bakılmıştır. Sonuç olarak, ergenlerde öğrenilmiş güçlülük ile algılanan anne baba tutumları değişkeninin alt boyutlarından olan demokratik anne ve baba tutumları arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişkiler bulunurken, koruyucu anne-baba tutumu ile öğrenilmiş güçlülük puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Otoriter anne-baba tutumları ile öğrenilmiş güçlülük puanları arasında ise negatif yönde ve anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür.

Alanyazın incelendiğinde, öğrenilmiş güçlülük ve algılanan anne baba tutumları arasında anlamlı ilişkinin olduğu sonucunu destekleyen ve desteklemeyen araştırmaların olduğu görülmektedir. Türkel (2006), lise öğrencilerinin katılımı ile yaptığı araştırmasında lise öğrencilerinin öğrenilmiş güçlülükleri ile anne baba tutumları arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Elde edilen sonuca göre, otoriter anne babaların çocuklarının öğrenilmiş güçlülük düzeyleri ihmalkâr anne baba tutum sergileyen anne babaların çocuklarına göre daha yüksek çıkmıştır. Ayrıca, demokratik algılanan ebeveynlerin çocuklarının, otoriter ve ihmalkâr ebeveynlerin çocuklarına göre öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin daha yüksek olduğu belirtilmektedir. Mete (2017), 300 lise öğrencisinin katılımı ile yürüttüğü araştırmasında lisede öğrenim gören öğrencilerin öğrenilmiş güçlülükleri ile algılanan anne baba tutumları arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Araştırma bulgularına göre, lise öğrencilerinde öğrenilmiş güçlülük ile algılanan anne baba tutumları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

### **5.1.2. Ergenlerde Öğrenilmiş Güçlülük ve Algılanan Anne Baba Tutum Puanlarının Mutluluğu Yordamasına İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması**

Ergenlerde öğrenilmiş güçlülük ve algılanan anne baba tutumlarının birlikte, mutluluğu yordayıp yordamadığını ortaya koymak amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucunda, öğrenilmiş güçlülük ve algılanan anne baba tutumları mutluluk ile anlamlı bir ilişki sergilemişlerdir. Söz konusu değişkenler birlikte mutluluk puanlarındaki değişimin %12'sini açıklamaktadır. Ayrıca, öğrenilmiş güçlülük ve algılanan demokratik anne tutumlarının mutluluğu anlamlı şekilde yordadığı görülürken

algılanan anne baba tutumlarının diğer alt boyutlarının mutluluğu anlamlı bir şekilde yordamadığı görülmektedir. Alanyazın taraması yapıldığında bu değişkenleri doğrudan ele alan çalışmalara ulaşılamamıştır. Bu yüzden mutluluğu inceleyen ve ilişkili olduğu düşünülen çalışmalara yer verilmiştir.

Araştırma sonuçlarında ergenlerin mutluluğunu yordayan en önemli faktörün öğrenilmiş güçlülük olduğu görülmektedir. İnsanlar, yaşamları boyunca çevreleriyle etkileşim halinde olmak durumundadır, ancak insanların en savunmasız anlarında hayatlarında stres verici bir durumla karşılaşmaları halinde korku ve kaygıları artmakta yaşamları bu durumdan olumsuz olarak etkilenebilmektedir. Ancak bu stres verici durumlara karşı gösterilen baş etme çabalarının olumlu sonuçlanması bireyin yaşamında olumlu değişimlere de yol açabilmektedir (Özkan ve Yıldız, 2015). Bu yüzden bireylerin yaşamlarında karşılaştıkları stres verici durumlarla baş edebilmelerinin kendilerine olan güven duygusunu artırıp mutlu olmalarını sağlayacağı düşünülmektedir. Aksel (2017) tarafından gerçekleştirilen araştırmada 0-6 yaş arası çocuğu olan annelerin psikolojik iyi oluşlarının, öznel iyi oluşlarının, öğrenilmiş güçlülüklerinin ve algıladıkları destek kaynakları hakkındaki görüşlerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma sonucunda, annelerin psikolojik iyi oluşları ile öğrenilmiş güçlülükleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Ergenlerin mutluluğunu yordayan ikinci önemli faktörün algılanan anne baba tutumlarının alt boyutu olan demokratik anne tutumu olduğu görülmektedir. Anne baba tutumlarının bireylerin kişilik gelişimleri üzerinde etkili olduğu düşünüldüğünde, bireylerin mutluluk düzeyleri ile de ilişkisi olduğu söylenebilir (Karabeyeser, 2013). Bireylerin sağlıklı gelişim gösterebilmeleri için en ideal aile ortamı ise karşılıklı sevgi ve saygıyı önemseyen ve demokratik anne baba tutumunun olduğu aile ortamlarıdır (Kuzgun ve Eldeleklioğlu, 2005). Demokratik aile yapısında her bireyin kendi duygu ve düşüncelerini özgürce ifade etme hakkı vardır. Bu nedenle bu anne baba tutumu ile yetişen çocuklar kendilerini daha değerli hissetmektedirler (Nur Şahin, 2011). Böyle bir ortamda yetişen bireylerin mutluluk düzeylerinin de yüksek olması beklenmektedir. Nur Şahin (2011), üniversite öğrencileri üzerinde yürüttüğü araştırmasında öğrencilerin öznel iyi oluş puanları ile anne baba tutumları puanları arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca araştırma sonucuna göre demokratik anne baba tutumu ile yetişen bireylerin öznel iyi oluş puanlarının da yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Literatür



incelendiğinde benzer çalışmaların sonuçlarının bu çalışmalarla paralellik gösterdiği söylenebilir.

### **5.1.3. Ergenlerde Mutluluk Puanlarının Bazı Demografik Değişkenlere Göre (cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, okul türü, kardeş sayısı ve aile gelir seviyesi) Farklılaşmasına İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması**

İlk araştırılan demografik değişken olan cinsiyete göre ergenlerin mutluluk puanlarının farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Alanyazın incelendiğinde mutluluğun cinsiyete göre farklılık göstermediğine ilişkin çalışmalar bulunmaktadır. Namdar (2018) yapmış olduğu araştırmasında ortaokul öğrencilerinin mutluluk düzeylerinin cinsiyete göre farklılık göstermediği sonucuna varmıştır. Mahon ve Yarcheski (2005) araştırmalarında cinsiyete göre mutluluk puanları arasında anlamlı farklılık olmadığını saptamışlardır. Sonuç olarak mutluluk üzerinde cinsiyetin belirgin bir fark oluşturmadığı, belirleyici bir demografik değişken olmadığı ve araştırmanın ilgili bu sonucunun da alanyazındaki diğer bulgularla paralel olduğu söylenebilir.

Mutluluğun, ergenlerde ikinci araştırılan demografik değişken olan yaşa göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan analiz sonucunda, ergenlerin mutluluk puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Araştırmaya katılan 18-20 yaş grubundaki öğrencilerin üniversite sınavına hazırlık aşamasında olup sınav kaygısını ve gelecek kaygısını daha çok hissettikleri dönemde oldukları düşünülmektedir. Ayrıca bu yaş grubundaki öğrencilerin içinde lisede sınıf tekrarı yapmış öğrencilerin de olabileceği düşünüldüğünde bu gibi nedenlerin 17 yaşındaki lise eğitimine rutin olarak devam eden öğrencilere göre 18-20 yaş grubundaki öğrencilerin daha mutsuz olmalarına neden olabileceği söylenebilir. Alanyazın incelendiğinde ise, araştırma bulgusunu destekleyen ve desteklemeyen araştırmalara rastlanmıştır. Demirel (2018) 18-24, 25-35 ve 36-64 yaş grupları arasındaki mutluluk puanlarını incelediği araştırmasında yaşa göre mutluluk puanlarının farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır. Düzgün (2016) ortaokul öğretmenlerinin katılımı ile yapmış olduğu araştırmasında yaşa göre mutluluk puanlarının farklılaştığı bulgusu ortaya çıkmıştır. Bu araştırma bulgusuna göre 51 yaş ve üzeri öğretmenlerin, 36-40 yaş grubundaki öğretmenlere göre daha mutlu olduğu sonucu bulunmuştur.

Mutluluğun üçüncü olarak araştırıldığı demografik değişken olan sınıf düzeyine göre

farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan analiz sonucunda, ergenlerin eğitim gördükleri düzeyine göre mutluluk puanlarının farklılık göstermediği bulunmuştur. Araştırmaya katılan öğrencilerin sınıf düzeylerinin birbirine çok yakın olması nedeniyle sınıf düzeyi değişkenine göre mutluluk puanları farklılaşma göstermemiş olabilir. Alanyazın incelendiğinde de araştırmaya bulgusu ile paralellik gösteren araştırmaya rastlanmıştır. Süler (2016) farklı sınıf seviyelerinden üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmasında, sınıf seviyesine öğrencilerin mutluluk puanlarında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür.

Mutluluğun dördüncü olarak araştırıldığı demografik değişken olan okul türüne göre farklılaşp farklılaşmadığını saptamak için yapılan analiz sonucunda, ergenlerin mutluluk puanlarının okul türüne göre farklılık göstermediği saptanmıştır. Araştırmanın Anadolu lisesi, fen lisesi, ve meslek lisesi öğrencilerinin katılımı ile yürütüldüğü düşünüldüğünde, Anadolu lisesi ve fen lisesinde öğrenim gören öğrenciler akademik yönden meslek lisesi öğrencilerine göre daha başarılı olmanın mutluluğunu yaşarken, sınav kaygısını ise daha çok yaşadıkları için de meslek lisesi öğrencilerine göre daha mutsuz hissedebilmektedirler. Meslek lisesi öğrencileri ise Anadolu lisesi ve fen lisesi öğrencilerine göre akademik anlamda daha başarısız olmanın sonucunda daha mutsuz hissederken, meslek lisesindeki öğrencilerin Anadolu ve fen lisesindeki öğrencilere göre daha çok sosyal faaliyet içinde olmaları meslek lisesi öğrencilerinin daha mutlu olmalarını sağladığı düşünülmektedir. Bu gibi nedenlerle her okul türündeki öğrencinin mutluluğunu belirleyen olumlu ve olumsuz faktörler bulunmaktadır. Bu durumun da okul türü değişkenine göre ergenlerde mutluluk puanlarının farklılaşma göstermemesine etken olabileceği söylenebilir. Alanyazın incelendiğinde ise araştırma bulgusuna paralellik gösteren araştırmaya rastlanmıştır. Başören (2016) farklı okul türündeki lise öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmasında okul türü değişkenine göre öğrencilerin mutluluk puanlarının farklılaşp farklılaşmadığını incelemiş ve sonuç olarak lise öğrencilerinin eğitim gördükleri okul türüne göre mutluluk puanlarının anlamlı farklılık göstermediği sonucuna ulaşmıştır.

Mutluluğun beşinci olarak araştırıldığı demografik değişken olan kardeş sayısı değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığını saptamak amacıyla yapılan analiz sonucunda, ergenlerin mutluluk puanlarının kardeş sayısı değişkenine göre farklılık göstermediği bulunmuştur. Tek çocuk olan bireyler aileleri tarafından daha fazla önemsenip istek ve ihtiyaçlarının özenle karşılanmasının mutluluğunu yaşarken bir

yandan zorlu durumlarda aile desteğinin yanı sıra kardeş desteğine ihtiyaç duyduğunda yalnız hissedip mutsuz da olabilir. Kardeşi olan bireyler ise kardeşiyle ilgili kıskançlık ve çatışma gibi problemler yaşayıp mutsuz olabilirken kardeş desteğini hissettiği durumlarda mutlu olabilmektedir. O yüzden her iki durumda bireylerin mutluluklarını olumlu veya olumsuz yönde etkileyebilir. Araştırma sonuçlarında bu sebeple de kardeş sayısı değişkenine göre bireylerin mutluluk düzeylerinde anlamlı farklılıklar çıkmadığı yorumu yapılabilir. Aksoy, Aytar Güngör ve Kaytez (2017) üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeylerini bazı değişkenlere göre incelemeyi amaçladığı araştırma bulgularına göre, kardeş sayısı değişkenine göre üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeylerinin anlamlı farklılık göstermediği sonucuna ulaşmıştır. İlgili literatür incelendiğinde araştırma sonuçları paralellik göstermektedir.

Mutluluğun son olarak araştırıldığı, aile gelir seviyesi demografik değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan analiz sonucunda, anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Araştırma sonuçlarına bakıldığında "3500 TL ve üzeri" gelir seviyesine sahip ailelerde yetişen ergenlerin "1500 TL ve altı" gelir seviyesine sahip ailelerde yetişen ergenlere göre daha mutlu olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Alanyazın incelendiğinde, benzer araştırma bulgularına rastlanmıştır. Bu sonuçtan da yola çıkarak gelir seviyesinin bireylerin mutluluğu üzerinde belirleyici bir etken olduğu söylenebilir. Araştırma bulgularına göre, gelir seviyesi düşük olan bireylerin ekonomik yetersizliklerin ve olumsuz koşulların kaygısı ile mutluluk düzeylerinin de olumsuz yönde etkilendiği çıkarımında bulunulabilir. Alanyazın incelendiğinde ise araştırma bulgusunu destekleyen ve desteklemeyen çalışmalara rastlanmıştır. Canbay (2010) lise öğrencileri üzerinde yürüttüğü çalışmada aile gelir seviyesine göre öğrencilerin mutluluk düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Güvendi (2016) gebelerin mutluluk düzeylerini incelediği araştırmasında gelir durumuna göre gebelerin mutluluk puanlarının farklılaşma gösterdiği bulgusuna ulaşmıştır. Bu araştırma bulgusuna göre aile gelir durumu yüksek olan gebe kadınlar aile gelir durumu düşük olan gebe kadınlara göre evliliklerinde daha mutludur. Sönmez (2016) 18 yaş üstü yetişkinlerin katılımı ile yürüttüğü araştırmasında mutluluk ile iletişim değişkenleri arasındaki ilişkileri incelemeyi amaçlamıştır. Gelir durumu değişkenine göre yetişkinlerin mutluluk puanlarının farklılaşıp farklılaşmadığını da incelemiş ancak gelir durumu değişkeninin yetişkinlerin mutluluğu üzerinde belirleyici olmadığı bulgusuna ulaşmıştır.

## 5. 2. Sonuç

Bu araştırmada öncelikle araştırmanın bağımlı değişkeni olan mutluluk ile bağımsız değişkenleri olan öğrenilmiş güçlülük ve algılanan anne baba tutumları arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığı, sonrasında da öğrenilmiş güçlülük ve algılanan anne baba tutumlarının birlikte mutluluğu yordayıp yordamadığı analiz edilmiştir. Son olarak ergenlerde mutluluk puanlarının cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, okul türü, kardeş sayısı ve aile gelir durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığı test edilmiştir. Analizler neticesinde aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır:

### 5.2.1. Birinci Araştırma Sorusuna Yönelik Elde Edilen Sonuçlar

Ergenlerde mutluluk ile öğrenilmiş güçlülük puanları arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Algılanan anne baba tutumları değişkeninin alt boyutlarından olan demokratik anne-baba tutumu ile mutluluk puanları arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişkiler vardır, koruyucu anne-baba tutumu ile mutluluk puanları arasında anlamlı bir ilişki yoktur, otoriter anne-baba tutumları ile mutluluk puanları arasında negatif yönde ve anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Ergenlerde öğrenilmiş güçlülük puanları ile algılanan anne baba tutumları değişkeninin alt boyutlarından olan demokratik anne ve baba tutumları arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişkiler vardır, koruyucu anne-baba tutumu ile öğrenilmiş güçlülük puanları arasında anlamlı bir ilişki yoktur, otoriter anne-baba tutumları ile öğrenilmiş güçlülük puanları arasında negatif yönde ve anlamlı ilişkiler olduğu saptanmıştır.

### 5.2.2. İkinci Araştırma Sorusuna Yönelik Elde Edilen Sonuçlar

Ergenlerde öğrenilmiş güçlülük ve algılanan anne baba tutumları birlikte mutluluk puanlarındaki değişimin %12'sini açıklamaktadır. Regresyon katsayılarının anlamlılık testleri göz önünde bulundurulduğunda, yordayıcı değişkenlerden öğrenilmiş güçlülük ve demokratik anne tutumu değişkenlerinin mutluluk üzerinde anlamlı yordayıcılar olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

### 5.2.3. Üçüncü Araştırma Sorusuna Yönelik Elde Edilen Sonuçlar

1. Ergenlerde cinsiyete göre mutluluk puanları anlamlı bir farklılaşma göstermemektedir.
2. Ergenlerde yaşa göre mutluluk puanları anlamlı bir farklılaşma göstermektedir.
3. Ergenlerde sınıf düzeyine göre mutluluk puanları anlamlı bir farklılaşma göstermemektedir.
4. Ergenlerde okul türüne göre mutluluk puanları anlamlı bir farklılaşma göstermemektedir.
5. Ergenlerde kardeş sayısına göre mutluluk puanları anlamlı bir farklılaşma göstermemektedir.
6. Ergenlerde aile gelir durumuna göre mutluluk puanları anlamlı bir farklılaşma göstermektedir.

### 5.3. Öneriler

Bu başlıkta yapılan araştırmanın sonucunda araştırmacılara ve uygulayıcılara bazı öneriler sunulmuştur.

#### 5.3.1. Araştırmacılara yönelik öneriler

1. Araştırma sonuçlarına göre, ergenlerde öğrenilmiş güçlülük ve algılanan anne baba tutumlarının birlikte mutluluğu yordadıkları görülmüştür. Bu yüzden mutluluğu yordadığı düşünülen farklı değişkenlerle de araştırmalar yapılabilir.
2. Bu araştırma 2017-2018 eğitim-öğretim yılında Muğla ilinin Fethiye ilçesinde eğitim gören lise öğrencileri ile sınırlıdır. Farklı yaş grubundaki bireyler ve örneklemelerde de bu çalışmanın yürütülmesi önerilmektedir.
3. Bu araştırma ölçme araçlarından elde edilen nicel verilerle gerçekleştirilmiştir. Ergenlerde mutluluk, öğrenilmiş güçlülük ve algılanan anne baba tutumları ile ilgili

daha kapsamlı ve derinlemesine bilgi elde edebilmek için nitel araştırma yöntemleri kullanılabilir.

### **5.3.2. Uygulayıcılara yönelik öneriler**

1. Öğrencilerin daha mutlu bireyler olarak yetişmesine katkı sağlamak amaçlı araştırma sonuçlarından da edilen bilgilere göre mutluluk değişkeni ile anlamlı ilişkisi olan öğrenilmiş güçlülük kavramı, okul Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmenleri tarafından öğrencilere anlatılmalıdır.
2. Öğrenilmiş güçlülük düzeyi yüksek ergenlerin ilerideki yaşamlarında ruh hallerinin daha olumlu yönde olacağı söylenebilir. Bu yüzden okullarda Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmenler tarafından öğrenilmiş güçlülüğü geliştirmek amaçlı teknikler ve stratejilere sahip grup çalışmaları planlanabilir.
3. Mutluluk kavramı ile ilişkili olan algılanan anne baba tutumlarından çocuğun en sağlıklı anne baba tutumu ile yetişebilmesi için, okullarda Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmenler tarafından 0-18 yaş aile eğitimi programı gibi aile eğitimleri veya anne baba tutumları konulu velilere yönelik bilgilendirme seminerleri verilebilir.
4. Demografik değişkenlerden ergenlerin mutluluk düzeyleri ile arasında anlamlı fark çıkan aile gelir seviyesi değişkenidir. Okullarda düşük gelir seviyesine sahip ailelerde yetişen öğrencilere sosyal yardımlaşma kuruluşları, okul paydaşları, vakıflar ve dernekler ile iletişime geçilerek gerekli maddi destekler sunulabilir ve bu öğrencilerin ailenin yaşadığı maddi sıkıntılardan en az şekilde etkilenmesi sağlanabilir.

## KAYNAKÇA

- Ağargün, M. Y., Beşiroğlu, L., Kıran, Ü. K., Özer, Ö.A. ve Kara, H. (2005). Cope (Başa çıkma tutumlarını değerlendirme ölçeği): Psikometrik özelliklere ilişkin bir ön çalışma. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 6, 221-226.
- Akgun, S., & Ciarrochi, J. (2003). Learned resourcefulness moderates the relationship between academic stress and academic performance. *Educational Psychology*, 23(3), 287-294. doi:10.1080/0144341032000060129
- Akgun, S. (2004). The effects of situation and learned resourcefulness on coping responses. *Social Behavior and Personality*, 32(5), 441-448. doi:10.2224/sbp.2004.32.5.441
- Akın, A. ve Satıcı, S. A. (2011). Öznel mutluluk ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21, 65-77.
- Akın, H. B. ve Şentürk, E. (2012). Bireylerin mutluluk düzeylerinin ordinal lojistik regresyon analizi ile incelenmesi. *Öneri Dergisi*, 10(37), 183-193.
- Aksel, B. (2018). *0-6 yaş arası çocuğu olan annelerin psikolojik iyi oluşlarının öznel iyi oluş, öğrenilmiş güçlülük ve algılanan sosyal destek açısından yordanması*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: İstanbul.
- Aksoy A. B., Aytar Güngör A. ve Kaytez, N. (2017). Üniversite öğrencilerinin mutluluk ve alçak gönüllülük düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 25(3), 1123-1137.
- Aslan, H. (2006). *Ortaöğretim kurumlarında görev yapan öğretmenlerin öğrenilmiş güçlülük düzeylerine ve cinsiyetlerine göre mizah tarzlarının incelenmesi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: Adana.
- Aslan, U. H. ve Çeçen, A. R. (2007). Ortaöğretim kurumlarında görev yapan öğretmenlerin cinsiyetlerine ve öğrenilmiş güçlülük düzeylerine göre mizah tarzlarının incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 16(2), 1-14.
- Baldwin, A. L. (1945). "Socialization and the parent child relationship" *Child Development*. doi:10.2307/1125710.
- Baltaş, A. ve Baltaş, Z. (1998). *Stres ve başa çıkma yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Baltaş, A. ve Baltaş, Z. (2004). *Stres ve başa çıkma yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Basut, E. ve Erden, G. (2005). Suça yönelen ve yönelmeyen ergenlerin stres belirtileri ve stresle başa çıkma örüntüleri yönünden incelenmesi. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 12(2), 48-55.
- Başören, M. (2016). *Lise öğrencilerinin duygu dışavurumunu bastırma, bilişsel yeniden değerlendirme ve öznel mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi: Bir model önerisi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Sakarya.
- Baysal, S. ve Aka, Ç. İ. (2013). Bir pazarlama stratejisi olarak mutluluk temasının markalar tarafından kullanılması: Mutluluk temelli pazarlama üzerine bir

- araştırma. *Sosyal ve Beşeri Bilimler Dergisi*, 5(1), 84-93.
- Bilgin, N. (2007). *Kimlik inşası*. Ankara: Aşına Kitaplar.
- Buss, D. M. (2000). The evolution of happiness. *American Psychologist*, 55, 15-23. doi.10.1037//0003-066x.55.1.15
- Bülbül, Ş. ve Giray, S. (2011). Sosyodemografik özellikler ile mutluluk algısı arasındaki ilişki yapısının analizi. *Ege Akademik Bakış, özel sayı*, 113-123.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., ve Demirel, F. (2008). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Yayınevi.
- Can, A. (2017). *SPSS ile bilimsel araştırma sürecinde nicel veri analizi*. Ankara: Pegem Akademi.
- Can, M. (2018). *Üniversite öğrencilerinin mutluluk, psikolojik sağlık ve öz yeterlik düzeylerinin incelenmesi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Aydın Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: İstanbul.
- Canbay, H. (2010). *Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile sosyal beceri düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*, (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü: İzmir.
- Cantor, N., & Sanderson, C. A. (1999). Life task participation and well-being: The importance of taking part in daily life. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 230-243). New York, NY, US: Russell Sage Foundation.
- Carey, M. P., Carey, K. B., Carnrike, C. L. M. JR. & Meisler, A. W. (1990). Learned resourcefulness, drinking and smoking in young adults. *The Journal of Psychology*, 124(4), 391-395. doi:10.1080/00223980.1990.10543233
- Chang, M. (2007). Cultural differences in parenting styles and their effects on teens' self-esteem, perceived parental relationship satisfaction, and self-satisfaction. (All Graduate Theses and Dissertations). *College of Humanities and Social Science*, 1-46.
- Coşkun, Y. (2009). Ortaöğretim öğrencilerinin öğrenilmiş güçlülük düzeyleri ve aile içi ilişkileri. *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 18(2),104-118.
- Coşkun F. (2010). *Üniversite giriş sınavına hazırlanan adaylarda umutsuzluk ve öğrenilmiş güçlülük*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: Ankara.
- Csikszentmihalyi, M., Abuhamdeh, S., & Nakamura, J. (2005). Flow. In A. J. Elliot & C. S. Dweck (Eds.), *Handbook of competence and motivation* (pp. 598-608). New York, NY, US: Guilford Publications.
- Cüceloğlu, D. (2004). *Keşkesiz bir yaşam için iletişim*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Cürebal, F. ve Çetin Özben, G. (2012). *Anne-baba, veli, aile eğitimi ve rehberliği 0-18 yaş grubu gelişim rehberi*. Kadıköy İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü: İstanbul.
- Çağdaş, A. ve Seçer Şahin, Z. (2002). Sosyal gelişim. Arı, R. (Ed.), *Çocuk ve ergende sosyal ve ahlak gelişimi*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Çakır, Ö. (2009, Mayıs). *Çalışma yaşamında öğrenilmiş güçlülük ve iş stresi ile başa çıkmada rolünü belirlemeye yönelik bir araştırma*. 17. Ulusal Yönetim ve Organizasyon Kongresinde sunulan bildiri, Eskişehir Osmangazi Üniversitesi,



Eskişehir.

- Çakıroğlu, A. (2007). *Türkiye'de yaşam kalitesi ve mutluluk arasındaki ilişki*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: Ankara.
- Çalış N. (2019). *Ergenlik döneminde bulunan öğrencilerin aile ilişkilerinin okul yaşamına yansımaları ve okul sosyal hizmetleri*, (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: Ankara.
- Dağ, İ. (1991). Rosenbaum öğrenilmiş güçlülük ölçeği'nin üniversite öğrencileri için güvenilirliği ve geçerliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 2(4), 269-274.
- Dağ, İ. (1992). Kontrol odağı, öğrenilmiş güçlülük ve psikopatoloji ilişkileri. *Psikoloji Dergisi*, 7(27), 1-9.
- Dağ, İ. (1997). Rosenbaum'un öğrenilmiş güçlülük ölçeği (RÖGÖ). I.Savaşır ve N. H. Şahin (Ed.), *Bilişsel-davranışçı terapilerde değerlendirme: Sık kullanılan ölçekler* (ss. 86-92). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Demirel, C. (2018). *Yetişkinlerde bağlanma stillerinin mutluluk, yaşam doyumu ve depresyon ile ilişkisinin incelenmesi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: İstanbul.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575. doi: 10.1037//0033-2909.95.3.542
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E. & Shmith, H. L. (1999). *Subjective well-being: Three decades of progress*. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302. doi: 10.1037//0033-2909.125.2.276
- Diener, E. & Seligman, M. E. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13(1), 81-84. doi:10.1111/1467-9280.00415
- Doğan, T., Sapmaz, F. ve Çötök, N. (2013). Öz-eleştiri ve mutluluk. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 391-400.
- Dönmez, B. ve Genç G. (2006). Genel liselerdeki okul yöneticisi ve öğretmenlerin öğrenilmiş güçlülük düzeylerine ilişkin algıları. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(12), 41-60.
- Durna, U. (2006). Üniversite öğrencilerinin stres düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 20(1), 319-343.
- Düzgün, O. (2016). *Ortaokulda görev yapmakta olan öğretmenlerin mutluluk düzeyleri ile sınıf yönetimi becerileri arasındaki ilişki*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Tokat.
- Eldeleklioğlu, J. (1996). *Karar stratejileri ile ana-baba tutumları arasındaki ilişki*, (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: Ankara.
- Ersin, B. (2010). *Lise öğrencilerinin suç eğilimleri ile anne baba tutumları arasındaki ilişki (Beyoğlu ilçesi örneği)*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: İstanbul.
- Ezer, H. İ. (2017). *Ergenlik döneminde yaygın kullanılan savunma mekanizmaları ile psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeyi arasındaki ilişki: Hatay İl Merkezi*

- Örneği*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: Mersin.
- Feist, G. J., Bodner, T. E., Jacobs, J. F., Miles, M., & Tan, V. (1995). Integrating top-down and bottom-up structural models of subjective well-being: A longitudinal investigation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 138-150. doi: 10.1037/0022-3514.68.1.138
- Fidan, T. Y. (2011). Bir çocuk-ergen ruh sağlığı ve hastalıkları polikliniğine başvuran çocuk ve ergenlerin ruhsal belirtileri ve risk faktörlerinin değerlendirilmesi. *Konuralp Tıp Dergisi*, 3(1), 1-8.
- Gerdtham, Ulf-G. & Johannesson, M. (1997). The relationship between happiness, health and socio-economic factors: Result based on Swedish. *Stockholm School of Economics, Working Paper Series in Economics and Finance*, 207, 1-27. doi: 10.1016/s1053-5357(01)00118-4
- González-Carrasco, M., Casas, F., Malo, S., Viñas, F., & Dinisman, T. (2017). Changes with age in subjective well-being through the adolescent years: Differences by gender. *Journal of Happiness Studies*, 18(1), 63-88. doi: 10.1007/s10902-016-9717-1
- Gümüş, İ., Kurt, M., Güney-Ermurat, D. ve Feyetörbay, E. (2011). Anne-baba tutumu ve okul başarısına etkisi. *Ekev Akademi Dergisi*, 15(47), 423-442.
- Güvendi, G. (2016). *Gebelerde aile mutluluk düzeyi ile aile içi şiddet ilişkisinin araştırılması*, (Yayımlanmamış Uzmanlık Tezi). Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Tıp Fakültesi: Van.
- Kahriman, İ. ve Polat, S. (2003). Adölesanlarda aileden ve arkadaşlardan algılanan sosyal destek ve benlik saygısı arasındaki ilişki. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 6(2), 13-24.
- Kangal, A. (2013). Mutluluk üzerine kavramsal bir değerlendirme ve türk hanehalkı için bazı sonuçlar. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(44), 214-233.
- Karabeyeser, M. (2013). *Üniversite öğrencilerinin anne-baba tutumları ve stresli yaşam olaylarına göre psikolojik iyi oluşu*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: Ankara.
- Karahan T. F. ve Eplikoç H. (2007). Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzlarının uzun süreli yaşadıkları yerleşim birimine ve algıladıkları anne-baba tutumlarına göre incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3 (33), 119-130.
- Karasar, N. (2005). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Katman, M. (2017). *Meslek yüksekokulunda öğrenim gören öğrencilerin öğrenilmiş güçlülük düzeyleri ile karar verme stillerinin incelenmesi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: Karaman.
- Kaya, A. (2005). Üniversite giriş sınavına hazırlanan öğrencilerin ailelerine yönelik bir grup rehberliği programı. Serdar, E. ve Alim, K. (Ed.), *Grupla psikolojik danışma rehberlik programı* içinde (s. 189-226). Ankara: Pegem Yayınevi.
- Kaya, Ö. M. ve Demir, E. (2017). Kendini toparlama gücü ve stresle başa çıkma stratejilerinin mutluluk düzeyini yordama gücü. *Sakarya Üniversitesi Eğitim*

*Fakültesi Dergisi*, (33), 18-33.

- Kennett, D. J. ve Nisbet, C. (1998). The influence of body mass index and learned resourcefulness skills on body image and lifestyle practises. *Patient Education and Counseling*, 33, 1-12. doi: 10.1016/s0738-3991(97)00049-9
- Kennett, D. J., Morris E., & Bangs, A. M. (2006). Learned resourcefulness and smoking cessation revisited. *Patient Education and Counseling*, 60(2), 206-211. doi: 10.1016/j.pec.2005.01.005
- Kolburan, G., Cömert, T. I., Narter, M., & Isözen, H. (2012). Parental attitude perception in adolescents by gender. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 47(2012), 1299-1304. doi: 10.1016/j.sbspro.2012.06.815
- Kulaksızoğlu, A. (2002). *Ergenlik psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Kuzgun, Y. ve Bacanlı, F. (2005). Ana baba tutumları ölçeği (ergenler ve yetişkinler için). Y. Kuzgun, ve F. Bacanlı (Ed.), *Rehberlik ve psikolojik danışmada kullanılan ölçme araçları ve programları dizisi: 1, PDR'de kullanılan ölçekler* (s. 53-70). Ankara: Nobel Yayınları.
- Lucas, R. E., Clark, A. E., Georgellis, Y., & Diener, E. (2003). Reexamining adaptation and set point model of happiness: reactions to changes in marital status. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(3), 527- 539. doi: 10.1037//0022-3514.84.3.527
- Lucas, R. E. (2007). Adaptation and the set-point model of subjective well-being: does happiness change after major life events? *Current Directions in Psychological Science*, 16(2), 75-79. doi: 10.1111/j.1467-8721.2007.00479.x
- Lykken, D., & Tellegen, A. (1996). Happiness is a stochastic phenomenon. *Psychological Science*, 7(3), 186-189. doi: 10.1111/j.1467-9280.1996.tb00355.x
- Lyubomirsky, S., & Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46, 37-155. doi:10.1023/a:1006824100041
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9(2), 111-131. doi: 10.1037/1089-2680.9.2.111
- Mahon, N. E., Yarcheski, A., & Yarcheski, T. J. (2005). Happiness as related to gender and helth in early adolescents. *Clinical Nursing Research*, 14(2), 175-190. doi:10.1177/1054773804271936
- Masalıcı Burçak A.D. (2012). *İç denetim programının ergenlerin denetim odağı, öğrenilmiş güçlülük ve savunma mekanizmalarını kullanma biçimi üzerindeki etkisi*, (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü: İzmir.
- McMahon, E. M., Corcoran, P., O'Regan, G., Keeley, H., Cannon, M., Carli, V., Wasserman, C., Hadlaczky, G., Sarchiapone, M., Apter, A., Balazs, J., Balint, M., Bobes, J., 97 Brunner, R., Cozman, D., Haring, C., Iosue, M., Kaess, M., Nemes, B., Podlogar, T., Poštuvan, V., Sáiz, P., Sisask, M., Tübianana, A., Värnik, P., & Hoven, C.W. (2017). Physical activity in European adolescents and associations with anxiety, depression and well-being. *European Child and Adolescent Psychiatry*, 26(1), 111-122. doi: 10.1007/s00787-016-0875-9

- McWhirter, B. T. (1997). Loneliness, learned resourcefulness and self-esteem in college students. *Journal of Counseling & Development*, 75, 460-469. doi:10.1002/j.1556-6676.1997.tb02362.x
- Mete, Ü. (2017). *Lise öğrencilerindeki öğrenilmiş güçlülükle ana babanın demokratik ve otoriter tutumları arasındaki ilişki*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Nişantaşı Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: İstanbul.
- Milevsky, A., Schlechter, M., & Netter, S. (2006). Maternal and paternal parenting styles in adolescents: associations with self-esteem, depression and life-satisfaction. *Journal Of Child and Family Studies*, 16(1), 39-47. doi:10.1007/s10826-006-9066-5
- Namdar, A. (2018). *Bir grup öğrencide umut, kaygı ve mutluluk arasındaki ilişki*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: İstanbul.
- Nur Şahin G. (2011). *Üniversite öğrencilerinin kendini açma, öznel iyi oluş ve algıladıkları sosyal destek düzeylerinin karşılaştırılması*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü: İzmir.
- Özberk F. (2018). *Annelerin eğitimleri çalışıp çalışmama durumuna göre lise öğrencilerinin duygusal zeka mutluluk ve sosyal kaygı düzeylerinin karşılaştırılması*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sosyal Bilimler Enstitüsü: İstanbul.
- Özdemir, Y. ve Koruklu, N. (2011). Üniversite öğrencilerinde değerler ve mutluluk arasındaki ilişkinin incelenmesi. *YYÜ, Eğitim Fakültesi Dergisi*. 8(1), 190-210.
- Özen, Ö. (2005). *Ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: Ankara.
- Özkan, İ. (2014). *Ergenlerde anne baba tutumu ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Bolu.
- Özkan, S. M. ve Yıldız, Z. (2015). Öğrenilmiş güçlülük: Kavramsal bir inceleme. *Kara Harp Okulu Bilim Dergisi*, 1, 25-40.
- Özkan, C. (2019). *Lise öğrencilerinde öznel mutluluk, suçluluk ve utancın yordayıcısı olarak siber zorbalık*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: İstanbul.
- Öztürk, O. M. ve Uluşahin, A. (2008). *Ruh sağlığı ve bozuklukları: Temel kavramlar ve ilkeler*. Ankara: Nobel Tıp.
- Park, N. (2004). The role of subjective well-being in positive youth development. *The Annals of American Acedemy of Political and Social Science*, 591(1), 25-39. doi: 10.1177/0002716203260078
- Polatçı, S. ve Boyraz, E. (2010). Öğretmenlerin öğrenilmiş güçlüklerinin kaynak ve sonuçlarına ilişkin bir model önerisi. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 24(4), 137-154.
- Rosenbaum, M. (1983). Learned reosucefullness as a behavioral repertiore for the self-

- regulation of internal events: Issues and Speculations (Eds) In M. Rosenbaum, C. M. Franks, L. Jaff, *Perspectives on behavior therapy in the eighties* (pp.54-73). New York: Springer.
- Ryan, R. M., & Deci, E.L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. doi: 10.1037//0003-066x.55.1.68
- Savaşır, I. ve Şahin, N. H. (1997). *Bilişsel-davranışçı terapilerde değerlendirilmede sık kullanılan ölçekler*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Seligman, M. E. P. (2005). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. In C.R.Synder ve S. Lopez, (Eds.), *Handbook of positive psychology* (p. 3-9). New York: Oxford University Press, Inc.
- Sezer, Ö. ve Oğuz, V. (2010). Üniversite öğrencilerinde kendilerini değerlendirmelerinin ana baba tutumları ve bazı sosyo demografik değişkenler açısından incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 18(3), 743-758.
- Shagufta, B., Shaista, S., & Aneeqa, B.A. (2014). Happiness: A psycho-philosophical appraisal. *Dialogue*, 9(3), 314-325.
- Shinn, D. C. (1986). Education and the quality of life in Korea and the United States: A cross-cultural perspective. *Public Opinion Quarterly*, 50(1), 360-370. doi: 10.1086/268989
- Siva, N. A. (1991). *İngiltere'de stresle baş etme, öğrenilmiş güçlülük ve depresyonun incelenmesi*, (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Nörolojik ve Psikiyatrik Bilimler Enstitüsü: Ankara.
- Sobacı, F. ve Polatçı, S. (2014). Öğrenilmiş güçlülük: Meslek yüksekokulu öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 28(2), 17-38.
- Sönmez, M. (2016). *İletişim ve mutluluk ilişkisi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: İstanbul.
- Süler, M. (2016). *Akıllı telefon bağımlılığının öznel mutluluk düzeyine etkisinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Sakarya.
- Talebiyannia, H., Azarin, Y., Malekpour, Y., Mohammadi, S., & Pour, M. M. (2014). The comparison of the happiness and mental health of athlete and non-athlete students girls of the secondary school in Miandoab. *Sport Science*, 7(1), 76-79.
- Toksöz, E. (2010). *İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin zorbalık eğilimleri ve aile tutumu arasındaki ilişki üzerine bir araştırma: Eskişehir ili örneği*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: İstanbul.
- Toprak, H. (2014). *Ergenlerde mutluluk ve yaşam doyumunun yordayıcısı olarak psikolojik sağlamlık ve psikolojik ihtiyaç doyumu*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Sakarya.
- Tuzgöl Dost, M. (2005). Öznel iyi oluş ölçeği'nin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(23), 103-111.
- Türesin, H. (2012). *Örgüt çalışanlarının paternalistik liderlik algıları, öğrenilmiş*

- güçlülük düzeyleri, iş tatmin düzeyleri ve işten ayrılma niyetleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Celal Bayar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: Manisa.
- Türkel, Y. D. (2006). *Çocuk yetiştirme stilleri ve öğrenilmiş güçlülük arasındaki ilişki*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: Ankara.
- Wood, A. M., Joseph, S., & Linley, P. A. (2007). Coping style as a psychological resource of grateful people. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26(9), 1076-1093. doi:10.1521/jscp.2007.26.9.1076
- Türk Dil Kurumu (2019). *Mutluluk kelimesinin anlamı*. Erişim adresi ([http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com\\_gts&arama=gts&guid=TDK.GT.S.593547fbd17836.31405264](http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_gts&arama=gts&guid=TDK.GT.S.593547fbd17836.31405264))
- Yalçın, Ö. M. (2007). *Kendini denetleme becerileri eğitiminin üniversite öğrencilerinin öğrenilmiş güçlülük düzeyine etkisi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi: Samsun.
- Yang, A., Wang, D., Li, T., Teng, F., & Ren, Z. (2008). The impact of adult attachment and parental rearing on subjective well-being in Chinese late adolescents. *Social Behavior And Personality*, 36(10), 1365-1378. doi:10.2224/sbp.2008.36.10.1365
- Yaprak, B. (2007). *İlköğretim öğrencilerinin algıladıkları anne -baba tutumunun diskriminant analiziyle belirlenmesi ve benlik saygısı ile olan ilişkisinin değerlendirilmesi üzerine bir uygulama*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, İstatistik Anabilim Dalı: Eskişehir.
- Yavuz, Ç. (2006). *Rehberlik ve psikolojik danışma öğrencilerinde öznel iyi olma hali, psikiyatrik belirtiler ve bazı kişilik özellikleri: Karşılaştırmalı bir çalışma*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: İstanbul.
- Yavuzer, H. (1996). *Ana-baba ve çocuk*. 9. Basım. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yavuzer, H. (2000). *Ana baba ve çocuk*. 13. Basım. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yavuzer, H. (2004). *Ana-baba ve çocuk*. 17. Basım. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yavuzer, H. (2005). *Çocuğu tanımak ve anlamak: Ana-babaların en çok sorduğu sorular ve cevaplarıyla*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yetim, Ü. (2001). *Toplumdan bireye mutluluk resimleri*. İstanbul: Bağlam Yayınları.
- Yıldırım, S. (2018). *Ergenlerin öznel iyi oluş ve anne baba tutumları ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Sakarya.
- Yıldız, F. (2017). *Mesleki ve teknik anadolu lisesi öğrencilerinin öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin algılanan stres düzeyi ile ilişkisinin ve etkileyen diğer faktörlerin incelenmesi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Okan Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü: İstanbul.
- Yılmaz, Y. (2007). *Anne-baba tutumları ile ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin okul başarısı ve özerkliklerinin gelişimi arasındaki ilişkinin incelenmesi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri

Enstitüsü: Ankara.

Yürür, Ş. ve Keser, I. (2010). Öğrenilmiş güçlülük: Öğretmenler üzerinde bir uygulama. *Çalışma İlişkileri Dergisi*, 59-69.

Zauszniewski, J. A., Chung, C., Chang, H., & Krafcik, K. (2002). Predictors of resourcefulness in school-aged children. *Issues In Mental Healt Nursing*, 23(4), 385-401. doi: 10.1080/01612840290052587

Zauszniewski, J. A., Eggenschwiller K., Preechawong S., Roberts B. L., & Morris D. L. (2006). Effects of teaching resourcefulness skills to elders. *Aging Ment Health*. 10(4), 404-12. doi: 10.1080/13607860600638446



## EKLER

### Ek 1. Kişisel Bilgi Formu

Sevgili öğrenciler, bu araştırmadan elde edilecek olan veriler Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümünde yürütülmekte olan yüksek lisans tez çalışmasında kullanılacaktır. Ankete isim yazmanız gerekmekte olup verdiğiniz bilgiler sadece araştırma amaçlı kullanılacaktır. Lütfen hiçbir maddeyi boş bırakmayınız. Anketleri samimiyet ve içtenlikle cevaplayacağınıza inanıyor, katılımınız için teşekkür ediyorum.

1) **Sınıfınız:** 10. sınıf ( ) 11. sınıf ( ) 12. sınıf ( )

2) **Cinsiyetiniz:** Kız ( ) Erkek ( )

3) **Yaşınız:** .....

4) **Okul Türü:** Anadolu Lisesi ( ) Fen Lisesi ( ) Meslek Lisesi ( )

5) **Kendiniz hariç kardeş sayısı:** 0 ( ) 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ve Daha fazla ( )

6) **Gelir durumunuz:** 1500 TL'nin altında ( ) 1500-2500 TL arası ( ) 2500-3500 TL arası ( )  
3500 TL ve üzeri ( )



## Ek 2. Öznel Mutluluk Ölçeği

### ÖZNEL MUTLULUK ÖLÇEĞİ

Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koyunuz.							
1. Genellikle	1	2	3	4	5	6	7
	Hiç mutlu değilim					Çok mutluyum	
2. Çoğu arkadaşına göre	1	2	3	4	5	6	7
	Hiç mutlu değilim					Çok mutluyum	
3. Bazı insanlar genellikle çok mutludur. Ne olup bittiğiyle ilgilenmeksizin yaşamdan zevk alırlar. Bu durum sizin için ne kadar geçerlidir?	1	2	3	4	5	6	7
	Hiç uygun değil					Tamamen uygun	
4. Bazı insanlar genellikle çok mutlu değildir. Depresif olmamalarına rağmen asla gerçekte oldukları kadar mutlu görünmezler. Bu durum sizin için ne kadar geçerlidir?	1	2	3	4	5	6	7
	Hiç uygun değil					Tamamen uygun	

### Ek 3. Rosenbaum'un Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği

#### RÖGÖ

Aşağıda kötü bir durum veya olayla karşılaşıldığında kişilerin neler yapabileceğini anlatan 36 ifade vardır. Lütfen her ifadeyi dikkatle okuyarak o ifadenin size ne derece uygun olduğuna karar verip aşağıdaki ölçeği dikkate alarak yandaki sayılardan uygun olanı üzerine (X) işareti koyunuz.

		1. <b>Hiç</b> tanımlamıyor	3. Oldukça iyi tanımlıyor	5. <b>Çok iyi</b> tanımlıyor							
		2. Biraz tanımlıyor	4. İyi tanımlıyor								
							Sizi ne kadar tanımlıyor ?				
							<b>Hiç</b>	<b>Çok iyi</b>			
							①	②	③	④	⑤
1	Sıkıcı bir iş yaparken, işin en az sıkıcı olan yanını ve bitirdiğimde elde edeceğim kazancı düşünürüm.					①	②	③	④	⑤	
9	Zor bir karar vereceksem bütün bilgiler elimde olsa bile bu kararı ertelerim.					①	②	③	④	⑤	
10	Okuduğum şeye kendimi veremediğimi farkettiğim zaman, dikkatimi toplamak için yollar ararım.					①	②	③	④	⑤	
20	Oturup belli bir işi yapmam güç geldiğinde, başlayabilmek için değişik yollar ararım.					①	②	③	④	⑤	
27	Birine çok öfkelensem bile davranışlarımı kontrol ederim					①	②	③	④	⑤	
35	Sık sık beni rahatsız eden nahoş düşünceleri yenemediğim olur.					①	②	③	④	⑤	
36	Aç olduğum halde yemek yeme imkanım yoksa, ya açlığımı unutmaya ya da tok olduğumu düşünmeye çalışırım.					①	②	③	④	⑤	



## Ek.5.Araştırma İzni Yazısı



T.C.  
MUĞLA VALİLİĞİ  
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 70004082-605.01-E.14729476  
Konu : İzin Talebi

22/09/2017

## VALİLİK MAKAMINA

İlgi :a)Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Rektörlüğü Öğrenci İşleri Daire Başkanlığının 07/09/2017 tarih ve 14276 sayılı yazısı.  
b)14/08/2017 tarihli ve 12214953 sayılı makam oluru.

Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü , Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı Tezli Yüksek Lisans programı öğrencisi Esra ARSLAN'ın İlimiz Fethiye İlçesine bağlı ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilere yönelik araştırma çalışmasını uygulama talebiyle ilgili ilgi (a) yazı ve ekleri yazımız ekinde sunulmaktadır.

Bu nedenle, Bakanlığımızın 22/08/2017 tarihli ve 12607291 sayılı yazısı (2017/25 No'lu GENELGE) doğrultusunda ve ilgi (b) makam onayı ile oluşturulan komisyonun uygun görüşüyle, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü , Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı Tezli Yüksek Lisans programı öğrencisi Esra ARSLAN'ın "Ergenlerde Mutluluğun Yordayıcıları Olarak Öğrenilmiş Güçlülük ve Algılanan Anne-Baba Tutumları" konulu çalışmasını;

**2017-2018 Eğitim Öğretim yılında ve eğitim öğretimi aksatmayacak şekilde, kurum müdürünün uygun gördüğü bir zamanda,veli izinlerinin de alınarak ; İlimiz Fethiye İlçesine bağlı ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilere uygulaması, müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.**

Makamlarınızca da uygun görülmesi halinde olurlarınıza arz ederim.

Hasan ARSLAN  
İl Millî Eğitim Müdür V.

OLUR  
22/09/2017  
Rıza DALAN  
Vali a.  
Vali Yardımcısı



Adres: Emirbeyazıt Mahallesi Dr. Baki Ünlü Cad. No:12 Menteşe/MUĞLA  
ElektronikAğ: <http://mugla.meb.gov.tr>  
e-posta: arge48\_2@meb.gov.tr



Bilgi için: C.SÖKELİ  
Tel: 0 (252) 280 48 24  
Faks: 0 (252) 280 48 67

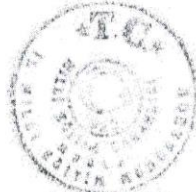
Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden d30d-e72c-37aa-8e03-666d kodu ile teyit edilebilir.

FORM: 2

T.C.  
MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI  
Eğitimi Araştırma ve Geliştirme Dairesi Başkanlığı

## ARAŞTIRMA DEĞERLENDİRME FORMU

ARAŞTIRMA SAHİBİNİN	
Adı Soyadı	Esra ARSLAN
Kurumu / Üniversitesi	Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi
Araştırma yapılacak iller	Muğla
Araştırma yapılacak eğitim kurumu ve kademesi	Muğla İli Fethiye İlçe Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı, ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerine uygulanacaktır.
Araştırmanın konusu	"Ergenlerde Mutluluğun Yordayıcıları Olarak Öğrenilmiş Güçlülük ve Algılanan Anne-Baba Tutumları"
Üniversite / Kurum onayı	Var
Araştırma/proje/ödev/tez önerisi	Tez önerisi
Veri toplama araçları	Rosenbaum'un Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği Ana-Baba Tutumları Ölçeği Öznel Mutluluk Ölçeği
Görüş istenilecek Birim/Birimler	
KOMİSYON GÖRÜŞÜ	
Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Rektörlüğünden, Müdürlüğümüze iletilen yukarıda belirtilen araştırma örneğinin araştırma sahasında uygulanabilirliği hususunda incelenerek Millî Eğitim Bakanlığı Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğü Araştırma, Yarışma ve Sosyal Etkinlik İzinleri konulu 22/08/2017 tarih ve 2017/25 sayılı Genelgeye uygun olarak hazırlandığı görülmüştür. Söz konusu anket uygulamasının, 2017-2018 Eğitim-Öğretim yılı içerisinde, eğitim öğretimi aksatmayacak şekilde, veli izninin alınarak, Kurum Müdürünün de uygun gördüğü zamanda yapılması uygun görülmüştür.	
Komisyon kararı	Oybirliği / Oyçokluğu ile alınmıştır.
Muhalef üyenin Adı ve Soyadı: .....	Gerekçesi: .....
.....	.....
.....	.....



KOMİSYON

20/09/2017

Sera AKSEL  
Komisyon Başkanı

Gözde GÜRDAL  
Üye

Nurcan DAMLI  
Üye



T.C.  
MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ  
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü

Sayı: 59763365-302.08.00.00-702

02/10/2017

Konu: İzin İşleri

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI BAŞKANLIĞINA

İlgi: Öğrenci İşleri Daire Başkanlığının 29.09.2017 tarihli ve 28677689-302.08.00.00-3635/15749 sayılı yazısı

Anabilim Dalımız, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı Tezli Yüksek Lisans programı öğrencisi Esra ARSLAN'ın İlimiz Fethiye İlçesine bağlı ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilere yönelik araştırma çalışması yapma talebiyle ilgili Muğla Valiliği İl Millî Eğitim Müdürlüğü'nün ilgi yazısı ve makam oluru yazımız ekinde gönderilmektedir.

Bilgilerinizi ve öğrencinin yapılan araştırmayı tamamlanmasından itibaren en geç 2 hafta içerisinde araştırmanın bir örneğinin CD'ye kayıtlı olarak Muğla İl Millî Eğitim Müdürlüğüne göndermesi hususunda bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Doç.Dr. Atılgan ERÖZKAN  
Enstitü Müdürü V.

Ek :  
1 14799621

## ÖZGEÇMİŞ

### KİŞİSEL BİLGİLER

**Soyad, Ad:** ARSLAN TÜRKERİ, Esra

**Doğum Yeri ve Tarihi:** Fethiye, 26.09.1988

**Eposta:** esraarslan.pdr@hotmail.com

**Telefon:** 0554 922 80 55

### EĞİTİM BİLGİLERİ

Derece	Kurum	Yıl
Lisans	Selçuk Üniversitesi	2006-2010
Yüksek Lisans	Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi	2013-

### İŞ TECRÜBESİ

Görev	Kurum	Yıl
Okul Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmeni	Milli Eğitim Bakanlığı	2010-2017
Okul Müdür Yardımcısı	Milli Eğitim Bakanlığı	2017-halen