

**T.C.**  
**İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**  
**REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**ERGENLERDE İYİ OLUŞ SOSYAL KAYGI VE ÖZ DENETİM**  
**BECERİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Mehmet Fatih ASLAN**

**İstanbul**

**Aralık -2019**

**T.C.**  
**İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**  
**REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**ERGENLERDE İYİ OLUŞ SOSYAL KAYGI VE ÖZ DENETİM**  
**BECERİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Mehmet Fatih ASLAN**

**Tez Danışmanı**

**Dr. Öğr. Üyesi Okan BİLGİN**

**İstanbul**

**Aralık -2019**

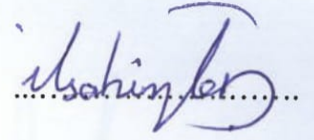
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne,

Bu çalışma, jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Danışman Dr. Öğr. Üyesi Okan BİLGİN



Üye Dr. Öğr. Üyesi İbrahim TAŞ




Üye Dr. Öğr. Üyesi Besra TAŞ



Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylıyorum.



Prof. Dr. Ömer ÇAĞA  
Enstitü Müdürü

## BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

Yüksek lisans tezi olarak hazırladığım “**Ergenlerde İyi Oluş, Sosyal Kaygı ve Öz Denetim Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**” adlı çalışmanın öneri aşamasından, sonuçlandığı aşamaya kadar geçen süreçte bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle uyduğumu, tez içindeki tüm bilgileri bilimsel ahlak ve gelenek çerçevesinde elde ettiğimi, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığımı, bu çalışmamda doğrudan veya dolaylı olarak yaptığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu beyan ederim.



**Mehmet Fatih ASLAN**

## ÖNSÖZ

Akademik yaşamımın önemli bir dönüm noktası olan bu tez çalışmam pek çok kişinin emeği sayesinde en güzel biçimde şekillenmiştir. Çalışmama katkıda bulunan tüm isimleri sayamayacak olsam da, onlara karşı olan minnettarlığımı daima bilmelerini isterim.

Yüksek lisans eğitimim boyunca her zamanda yanımda olan olumlu eleştiri ve tavsiyeleriyle her görüşmemizde beni cesaretlendiren ve bana olan inancını her defasında hatırlatarak beni motive eden değerli tez danışmanım Okan BİLGİN'e teşekkür ediyorum. Lisans ve yüksek lisans eğitimim sırasında dersleriyle bize vizyon katan çok değerli hocalarım Prof. Dr. Mehmet Engin DENİZ, Prof. Dr. Bülent DİLMAÇ ve Öğretim Üyesi Dr. Besra TAŞ'a, katkılarından dolayı teşekkür ediyorum. Tez jürisinde bulunarak çalışmamı inceleyen, önerileriyle araştırmanın son şeklini vermemde yardımcı olan İbrahim TAŞ'a teşekkür ediyorum.

Araştırmamın tamamlanmasında büyük katkı sağlayan kıymetli dostum, Hasan KÜTÜK'e de teşekkür ediyorum.

Yaşamım boyunca desteklerini her an yanımda hissettiğim, benim için hiçbir fedakârlıktan kaçınmayan, her başım sıkıştığında hayır dualarıyla önümü aydınlatan canım annem Terfe ASLAN ve babam Naif ASLAN'A, ve ayrıca her fırsatta beni yüreklendiren, bana destek olan büyük aileme teşekkürü bir borç bilirim.

Son olarak tanıştığımız günden itibaren tebessümü ile dünyamı renklendiren, büyük bir sabırla uzun süren çalışmalarına katlanan, kocaman yüreğiyle bana her an destek olan, vaktini çaldığım hayat arkadaşım, Gülbin DAĞHAN ASLAN'A teşekkür ediyorum.

Mehmet Fatih ASLAN

23/12/2019- İstanbul

## ÖZET

### ERGENLERDE İYİ OLUŞ SOSYAL KAYGI VE ÖZ DENETİM BECERİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Mehmet Fatih ASLAN

Yüksek Lisans, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Tez danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Okan BİLGİN

Aralık 2019, xii +84 Sayfa

Bu araştırmada, ergenlerde iyi oluş, sosyal kaygı ve öz-denetim becerileri arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada aynı zamanda ergenlerde iyi oluş, sosyal kaygı ve öz-denetim becerilerinin bazı demografik değişkenlere (cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, gelir düzeyi, kardeş sayısı) göre farklılaşp farklılaşmadığı da incelenmiştir. Bu amaç doğrultusunda İstanbul ilindeki çeşitli lise ve ortaokullarda öğrenim gören 327 erkek 109 kadın öğrenci olmak üzere 436 ergene “*Kişisel Bilgi Formu*”, “*Ergenler İçin Beş Boyutlu İyi Oluş Modeli(EPOCH Ölçeği)*”, “*Ergenler için Sosyal Kaygı Ölçeği*” ve “*Ergenlerde Öz-Denetim Becerileri Ölçeği*” uygulanmıştır. Araştırmada ergenlerde iyi oluş düzeyi ile sosyal kaygı ve öz-denetim becerileri arasındaki ilişkilerin ne düzeyde olduğunun belirlenebilmesi amacıyla Pearson Momentler Korelasyon Katsayısına bakılmıştır. Buna ek olarak, ergenlerde iyi oluş, sosyal kaygı ve öz-denetim becerileri düzeylerinin demografik değişkenlere göre farklılaşp farklılaşmadığının belirlenmesi için t-testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi tekniği kullanılmıştır.

Veri analizlerinden elde edilen bulgulara göre; demografik değişkenlerden cinsiyet ve sınıf seviyesi ile iyi oluş ve sosyal kaygının alt boyutu olan genel durumlarda kaçınma arasında anlamlı farklılıklara rastlanılmıştır. Araştırmada aynı zamanda yaş değişkeni ile iyi oluş düzeyi arasında da anlamlı farklılık bulunmuştur. Diğer demografik değişkenlerden olan kardeş sayısı ve gelir düzeyi ile ergenlerin iyi oluş, sosyal kaygı ve öz-denetim becerileri arasında anlamlı farklılık bulunamamıştır. Değişkenler arasındaki ilişkiler incelendiğinde; iyi oluş ile özdenetim başarısı arasında pozitif yönde orta düzeyde; özdenetim yetersizliği ile sosyal kaygının tüm alt boyutları arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Bu araştırma psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanı ile ilişkili olacak şekilde tartışılmış ve sonraki araştırmalar için öneriler vererek alana katkı sağlamayı hedeflemiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Ergenlerde iyi oluş, sosyal kaygı, öz-denetim becerileri



## **ABSTRACT**

### **THE INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN ADOLESCENTS' WELL-BEING WITH SOCIAL ANXIETY AND SELF- REGULATION ABILITIES**

**Mehmet Fatih ASLAN**

**Master, Psychological Counselling and Guidance**

**Thesis Supervisor: Assist. Prof. Dr. Okan BİLGİN**

**December 2019, xii +84 Sayfa**

This study aims to investigate the relationships of well-being, social anxiety and self-regulation abilities of the adolescents. In this study, it is also observed whether well-being, social anxiety, and self-regulation of adolescents vary according to the some demographic information variables (gender, age, class level, income level and the number of siblings, etc.). With the aim of this, "Demographic Information Form", "Measure of Adolescent Well-being" and "Self-regulation Scale for Adolescents" were implemented to 436 adolescents who are students as 327 males and 109 females in high and secondary schools in Istanbul.

In current study in order to detect the level of the relationships between the Well-being, social anxiety and self-regulation abilities of adolescents, Pearson Moment correlation coefficient was carried out. Apart from this, to decide on whether the level of well-being, social anxiety and self-regulation abilities of adolescents was differentiate or not, t-test and one way analysis of variance technique was conducted.

According to findings; significant differences were encountered in the gender and the class level of demographic variables with well-being and refraining from the general events that are the sub-dimension of social anxiety. Also, in this study, the meaningful difference between the age variable with Well-being level was found. As an other demographic variables, between the number of siblings and the income level of adolescents, it was not found any meaningful difference. When the relationships of variables were investigated; it was found that there were positive-medium level between the Well-being with self-regulation, but there were positive- low level between the sub-dimensions of social anxiety and the failure of self-regulation. The results of this research were discussed with related to Psychological Counselling and



Guidance field and the study also aims to contribute to the field by giving suggestion for further research.

**Key Words:** Well-being in Adolescents, Social Anxiety, Self-regulation abilities



# İÇİNDEKİLER

TEZ ONAYI.....	i
<u>BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ.....</u>	<u>ii</u>
<u>ÖNSÖZ.....</u>	<u>iii</u>
<u>ÖZET.....</u>	<u>iv</u>
<u>ABSTRACT.....</u>	<u>vi</u>
<u>İÇİNDEKİLER.....</u>	<u>viii</u>
<u>TABLolar LİSTESİ.....</u>	<u>xii</u>
<u>KISALTMALAR LİSTESİ.....</u>	<u>xiv</u>
<u>BİRİNCİ BÖLÜM.....</u>	<u>1</u>
<u>GİRİŞ.....</u>	<u>1</u>
1.1. Problem.....	3
1.2. Araştırmanın Amacı.....	3
1.3. Araştırmanın Önemi.....	4
1.4. Varsayımlar.....	5
1.5. Sınırlılıklar.....	6
1.6. Tanımlar.....	6
<u>İKİNCİ BÖLÜM.....</u>	<u>7</u>
<u>İYİ OLUŞ, SOSYAL KAYGI VE ÖZ DENETİM BECERİLERİ.....</u>	<u>7</u>
2.1. Ergenlerde İyi Oluş.....	7
2.2. Öznel İyi Oluş.....	8
2.2. Öznel İyi Oluş Kuramları.....	9
2.2.1. Uyum Kuramı.....	10
2.2.2. Erek Kuramı (Amaç).....	10
2.2.3. Etkinlik Kuramı.....	12
2.2.4. Akış Kuramı.....	12

2.2.5. Aşağıdan Yukarıya-Yukarıdan Aşağıya.....	13
2.3. Ergenlik Dönemi.....	15
2.3.1. Ergenlik Dönemi Tanımı ve Önemi.....	15
2.3.2. Ergenlik Dönemi Gelişim ve Özellikleri.....	17
2.4. Sosyal Kaygı.....	21
2.5. Öz Denetim Becerileri.....	24
2.6. Literatürde Yapılmış Çalışmalar.....	25
2.6.1. İyi Oluş İle İlgili Yapılan Araştırmalar.....	25
2.6.2. Sosyal Kaygı İle İlgili Yapılan Araştırmalar.....	27
2.6.3. Öz Denetim Becerileri İle İlgili Yapılan Araştırmalar.....	29
<b>ÜÇÜNCÜ BÖLÜM.....</b>	<b>31</b>
<b>YÖNTEM.....</b>	<b>31</b>
3.1. Araştırmanın Modeli.....	31
3.2. Evren ve Örneklem.....	31
3.3. Veri Toplama Araçları.....	32
3.3.1. Demografik Bilgi Formu.....	32
3.3.2. Ergenler İçin Beş Boyutlu İyi Oluş Modeli (EPOCH) Ölçeği.....	32
3.3.3. Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği (ESKÖ).....	33
3.3.4. Ergenlerde Öz-Denetim Becerileri Ölçeği.....	33
3.4. Verilerin Analizi.....	34
<b>DÖRDÜNCÜ BÖLÜM.....</b>	<b>36</b>
<b>BULGULAR.....</b>	<b>36</b>
<b>BEŞİNCİ BÖLÜM.....</b>	<b>49</b>
<b>SONUÇ TARTIŞMA VE ÖNERİLER.....</b>	<b>49</b>
5.1. Sonuç ve Tartışma.....	49

<u>5.1.1. Ergenlerde İyi Oluş ve Cinsiyete İlişkin Bulguların Sonuç ve Tartışılması</u>	
<u>49</u>	
<u>5.1.2. Ergenlerde İyi Oluş ve Yaş Değişkenine İlişkin Bulguların Sonuç ve Tartışılması</u>	<u>50</u>
<u>5.1.3. Ergenlerde İyi Oluş ve Sınıf Düzeyi Değişkenine İlişkin Bulguların Sonuç ve Tartışılması</u>	<u>51</u>
<u>5.1.4. Ergenlerde İyi Oluş ve Gelir Düzeyi Değişkenine İlişkin Bulguların Sonuç ve Tartışılması</u>	<u>52</u>
<u>5.1.5. Ergenlerde İyi Oluş ve Kardeş Sayısı Değişkenine İlişkin Bulguların Sonuç ve Tartışılması</u>	<u>53</u>
<u>5.1.6. Sosyal Kaygı ve Cinsiyete İlişkin Bulguların Sonuç ve Tartışılması</u>	<u>54</u>
<u>5.1.7. Sosyal Kaygı ve Yaş Değişkenine İlişkin Bulguların Sonuç ve Tartışılması</u>	<u>55</u>
<u>5.1.8. Sosyal Kaygı ve Sınıf Düzeyi Değişkenine İlişkin Bulguların Sonuç ve Tartışılması</u>	<u>55</u>
<u>5.1.9. Sosyal Kaygı ve Gelir Düzeyi Değişkenine İlişkin Bulguların Sonuç ve Tartışılması</u>	<u>55</u>
<u>5.1.10. Sosyal Kaygı ve Kardeş Sayısı Değişkenine İlişkin Bulguların Sonuç ve Tartışılması</u>	<u>56</u>
<u>5.1.11. Öz-Denetim Becerileri ve Cinsiyete İlişkin Bulguların Sonuç ve Tartışılması</u>	<u>57</u>
<u>5.1.12. Öz-Denetim Becerileri ve Yaş Değişkenine İlişkin Bulguların Sonuç ve Tartışılması</u>	<u>57</u>
<u>5.1.13. Öz-Denetim Becerileri ve Sınıf Düzeyi Değişkenine İlişkin Bulguların Sonuç ve Tartışılması</u>	<u>57</u>
<u>5.1.14. Öz-Denetim Becerileri ve Gelir Düzeyi Değişkenine İlişkin Bulguların Sonuç ve Tartışılması</u>	<u>58</u>
<u>5.1.15. Öz-Denetim Becerileri ve Kardeş Sayısı Değişkenine İlişkin Bulguların Sonuç ve Tartışılması</u>	<u>58</u>

5.1.16. Ergenlerde İyi Oluş, Sosyal Kaygı ve Öz-Denetim Becerileri Değişkenleri Arasındaki Korelasyonlara İlişkin Bulguların Sonuç ve Tartışılması  
58

5.2. Öneriler.....59

5.2.1. Araştırma Sonuçlarına Dayalı Öneriler.....59

**KAYNAKÇA**.....**61**

**EKLER**.....**75**

**ÖZGEÇMİŞ**.....**81**



## TABLULAR LİSTESİ

<u>Tablo 1: Sosyal Kaygı Bozukluğu Tanısı Almış Çocuk ve Ergenlerin Davranışsal, Fiziksel ve Bilişsel Özellikleri.....</u>	<u>22</u>
Tablo 2: Öğrencilerin Yaş, Sınıf, Cinsiyet, Kardeş Sayısı, Gelir Durumları.....	33
<u>Tablo 4.1: İyi Oluşun Cinsiyet Değişkenine Göre T-Testi Analizi Sonuçları.....</u>	<u>36</u>
Tablo 4.2: Ergenlerin İyi Oluş Düzeylerinin Yaş Değişkenine Göre <u>Betimsel İstatistikleri.....</u>	<u>36</u>
<u>Tablo 4.3: Ergenlerin İyi Oluş Düzeyinin Yaş Değişkenine Göre Varyans Analizi Sonuçları.....</u>	<u>37</u>
<u>Tablo 4.4: İyi Oluşun Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre T-Testi Analizi Sonuçları.....</u>	<u>37</u>
Tablo 4.5: Ergenlerin İyi Oluş Düzeylerinin Kardeş Sayısı Değişkenine <u>Göre Betimsel İstatistikleri.....</u>	<u>38</u>
Tablo 4.6: Ergenlerin İyi Oluş Düzeylerinin Kardeş Sayısı Değişkenine <u>Göre Varyans Analizi Sonuçları.....</u>	<u>38</u>
Tablo 4.7: Ergenlerin İyi Oluş Düzeylerinin Gelir Düzeyi Değişkenine <u>Göre Betimsel İstatistikleri.....</u>	<u>38</u>
<u>Tablo 4.8: Ergenlerin İyi Oluş Düzeylerinin Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Varyans Analizi Sonuçları.....</u>	<u>39</u>
<u>Tablo 4.9: Sosyal Kaygı Alt Boyutlarının Cinsiyet Değişkenine Göre T-Testi Analizi Sonuçları.....</u>	<u>39</u>
<u>Tablo 4.10: Ergenlerin Sosyal Kaygı Alt Boyutları Düzeylerinin Yaş Değişkenine Göre Betimsel İstatistikleri.....</u>	<u>40</u>
<u>Tablo 4.12: Sosyal Kaygı Alt Boyutlarının Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre T-Testi Analizi Sonuçları.....</u>	<u>41</u>
<u>Tablo 4.13: Sosyal Kaygı Alt Boyutlarının Kardeş Sayısı Değişkenine Göre T-Testi Analizi Sonuçları.....</u>	<u>42</u>
<u>Tablo 4.15: Ergenlerin Sosyal Kaygı Ölçeğinin Alt Boyutlarının Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Betimsel İstatistikleri.....</u>	<u>43</u>

<a href="#">Tablo 4.16: Ergenlerin Sosyal Kaygı Ölçeğinin Alt Boyutlarının Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Varyans Analizi Sonuçları.....</a>	<a href="#">43</a>
<a href="#">Tablo 4.17: Özdenetim Ölçeği Alt Boyutlarının Cinsiyet Değişkenine Göre T-Testi Analizi Sonuçları.....</a>	<a href="#">44</a>
<a href="#">Tablo 4.19: Ergenlerin Özdenetim Ölçeği Alt Boyutları Düzeylerinin Yaş Değişkenine Göre Varyans Analizi Sonuçları.....</a>	<a href="#">45</a>
<a href="#">Tablo 4.20: Sosyal Kaygı Alt Boyutlarının Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre T-Testi Analizi Sonuçları.....</a>	<a href="#">45</a>
<a href="#">Tablo 4.21: Özdenetim Alt Boyutlarının Kardeş Sayısı Değişkenine Göre T-Testi Analizi Sonuçları.....</a>	<a href="#">46</a>
<a href="#">Tablo 4.22: Ergenlerin Özdenetim Ölçeğinin Alt Boyutlarının Kardeş Sayısı Değişkenine Göre Varyans Analizi Sonuçları.....</a>	<a href="#">46</a>
<a href="#">Tablo 4.23: Ergenlerin Özdenetim Ölçeğinin Alt Boyutlarının Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Betimsel İstatistikleri.....</a>	<a href="#">47</a>
<a href="#">Tablo 4.24: Ergenlerin Özdenetim Ölçeğinin Alt Boyutlarının Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Varyans Analizi Sonuçları.....</a>	<a href="#">47</a>
<a href="#">Tablo 4.25: İyi Oluş, Sosyal Kaygı Ve Özdenetim Becerileri Arasındaki Korelasyonlar.....</a>	<a href="#">48</a>

## KISALTMALAR LİSTESİ

**SPSS:**Statistic Packets For Social Sciencences(Sosyal Araştırmalar İçin İstatistiksel ProgramPaketi)

**EPOCH:** Ergenler İçin Beş Boyutlu İyi Oluş Modeli leği

**ESKÖ:**Ergenler İçin Sosyal Kaygı leği

**ODK:** Olumsuz Değerlendirilme Korkusu

**Y-SKHD:** Yeni Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyma

**G-SKHD:** Genel Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyma

**Akt:** Aktaran

**ev:**eviren

**Ed:**Editör

**vd:**Ve diğerleri



# BİRİNCİ BÖLÜM

## GİRİŞ

İnsanlar, çoğu zaman özel hayatlarında bazı durumlardan şikâyetçi olup yakınmaktadır. Bazen var olan problemini anlayan kimse olmadığından, bazen kimseyle problemini paylaşmadığı için mutsuz olduklarından bahsetmektedirler. Bu durumlar yakından incelendiğinde, problemin ana kaynağının bireyin öznel iyi oluş düzeyi ve yakın çevresindeki sosyal destekle ilişkili olabileceği gözlemlenmiştir (Nur Şahin, 2011:1). Bir başka açıdan, insan davranışının son hedefinin mutluluk olduğu söylenmektedir. Akademik alanda bu mutluluk, diğer bir anlamı olan “öznel iyi oluş” hep tartışılmış ve tanımlanmaya çalışılmıştır (Diener, 2000:34-43). Diener (1999:277) iyi oluşu şu şekilde tanımlamıştır: “Öznel iyi-oluş, insanların duygusal olarak verdikleri tepkilerini, kendilerinden hoşnutluk oluşturan alanlarını ve yaşamsal doyumlarını” kapsayan bir kavramdır.

Genellikle tüm bilimlerin ilgi odağı insanların mutlulukları üzerine ortaya çıkmıştır. Edebiyattan felsefi bilimlere, siyasetten ekonomi bilimlerine kadar nihai amaç insanları mutluluklara ulaştıracak bazı yönler belirlemek olmuştur (Tuzgöl Dost, 2004:1). Çünkü insanların öznel iyi-oluş düzeyleri değerlendirildiği zaman, olumlu duyguların olumsuz duygulara oranının önemli olduğu ortaya çıkmıştır (Diener ve Lucas, 2000:47-48). Bireyin öznel iyi oluş oranı, negatif duygulardan çok, pozitif duygular aracılığı ile yaşam doyumuna katkıda bulunur (Diener ve Larsen, 1993:405-415).

Bradburn’e göre ise, bireyin mutluluk durumunun yüksek olması neşeli olmasından, mutluluk durumunun alt seviyelerde olması negatif hislerin gereğinden fazla olmasındandır (Akt., Hills ve Argyle, 2001:1357-1354). Bir başka deyişle, Diane ve Hansen (1996) konuya şu şekilde açıklık getirmiştir; pozitif duygunun yüksek olduğu birey, diğer bir ifade ile; mutluluk oranının yüksek olduğu bireylerin, pozitif duygunun düşük olduğu bireylere göre sosyal iletişim ve etkileşimlerinden daha fazla zevk aldıkları gözlemlenmiştir (Akt., Canbay, 2010:6). Ayrıca, pozitif duyguların öğrenmeyi ve akıl yürütme beceri seviyesini artırarak gelişimi arttırdığı gözlemlenmiştir. Hatta bireylerin çevre ile olan ilişkilerini koruma duygusu geliştirdiği de görülmüştür.

Bunların tersine negatif hislerin mental performansı olumsuz etkilediği, dışarıdan gelen uyarıcılara karşı algılamaları etkilediği ve değiştirdiği, kişilerin iletişim niteliğine olumsuz etki ettiği görülmüştür (Collins ve Gunnar, 1990:387-416). Yine, bir başka araştırmada, Argyle ve Lu (1990)'ya göre mutlu bireyin dışa dönük olmasıyla beraber sosyal aktivitelerde aktif rol oynadığı gözlemlenmiştir. Negatif duygulara sahip insanların ise içe dönük ve duygularını dışarı yansıtmada zorluk yaşadıkları görülmektedir (Akt.,Canbay, 2010:6).

Deniz (2010), bireylerin hayatları boyunca fiziksel, zihinsel vb. değişimlerin ve gelişimlerin yoğun olarak yaşandığı dönemlerin başında ergenlik dönemi geldiğini ifade etmektedir.

Onur (1995)'a göre, ebeveynlerin birçoğu ergen bireylerin, kendisine öz güveni olan, sağlıklı, öznel iyi oluş seviyesi yüksek, sosyal kaygısı olmayan, öz denetim becerileri yüksek, kendi ayakları üstünde durabilen bir fert olarak yetişmelerini ve değişmelerini ister. Bu doğrultuda yetişmeleri ve gelişmeleri için ergen bireylerin gelişim dönemi özelliklerini iyi bilmek, onlarla iletişime geçerken onları anladığımızı hissederek konuşmak ve onlara gerekli desteği sağlamak önemlidir (Güney, 2017: 1). Ergenlik döneminde ailelerin bu tutumları yanında çocuklarına nasıl davrandıkları da önemli bir konudur. Bu dönemde ergen bireyle sağlanan iletişimin yanı sıra ergen bireyin kendine olan inancını, kendisini kabulünü, öz güvenini, sosyal durumunu, akademik başarısını vb. birçok duruma yakından etki etmektedir (Kocayörük, 2010:37-45). Ergenlerde öznel iyi oluş ile ilgili araştırmalar incelendiğinde, ergenlerin yaşantılarından hoşnut ve mutlu olmalarının, hem duygusal ve sosyal gelişimleri açısından hem de ileriki yıllarda yaşamlarını kolaylaştırabilecek hazır bir pozitif güce sahip olmaları bakımından önem taşıdığı vurgulanmaktadır (Çivitci, 2009:30).

Aynı zamanda aileler çocukların gelişimlerini sağlarken istenen davranışları pekiştirerek alışkanlık kazanmalarını sağlamakta ve istenmeyen davranışları içinde bir hayli çaba sarf etmektedirler. Ergen bireyin çevre ile uyum sağlayabilecek seviyeye gelmesindeki en önemli faktörlerden biride öz-denetim kavramıdır (Akt. Özgül, 2017: 2). Öz-denetim seviyesinin yüksek veya düşük olması bireyin toplum içerisinde ve aile ortamında sergileyeceği davranışları etkilemektedir. Bu duruma örnek verilecek olursa öz-denetim becerileri düşük olan bireyler birçok davranışı

sergilemekten geri durmaktadır çünkü bu davranışları yapmak onlara ağır gelmektedir. Öz-denetim becerisi yüksek olan bireyler ise birçok davranışı sergilemekte iddialı olabilmektedir (Özgül, 2017: 2). Gottfredson ve Hirschi (1990) araştırmalarında, öz-denetim becerisinin alt seviyede olduğu bireylerin çok ciddi psikolojik sorunlarının olduğunu ifade etmektedir. Bu durumun hayat içerisinde karşılaşmış olabilecekler sosyal, ailesel, çevresel vb. faktörlerin baskısı neticesinden olabileceğini çalışmalarında yansıtmışlardır (Akt. Özgül, 2017;2).

Yüksel (1998) yapmış olduğu bir çalışmada, bireylerin kendilerini ifade etme, başkalarının duygu ve düşüncelerini anlama ve sosyal ihtiyaçlarını karşılayabilmek için öz denetime ve sosyal denetime gereksinim duyduklarını ifade etmektedir. Bazı bireylerin öz denetim ve sosyal beceri seviyelerinin düşük olması, ihtiyaçlarını gidermede, duygularını ifade etmede yetersizlik hissetmesine neden olabilir. Sosyal ilişkilerde yetersizlik gösteren çocukların psikolojik, davranışsal ve çevre ile olan ilişkilerde memnuniyetsiz oldukları görülmektedir. Nitekim Diener ve Seligman (2002)'nin belirttiği gibi; "Hiçbir şey bir başka insanla kurulan ilişki ve çevresel destek kadar bireyi mutlu edemez" (Buss, 2000:15-23). Bunlara ek olarak, sosyal yönden zayıf olan bireylerin çevresel ilişkilerde zorluk yaşadıkları görülmektedir (Akt., Canbay, 2010:6).

Sonuç olarak, bireyin olumlu duygulara sahip olması, varoluşu için oldukça önem arz etmektedir. Sevgi, ümit, güven gibi bireyin ihtiyaç duyduğu bu özellikler yaşamı sorunsuz bir şekilde devam ettirmemizi sağlamaktadır ve varoluşun temel yapı taşlarını oluşturmaktadır.

### **1.1. Problem**

Ergenlerde iyi oluş, sosyal kaygı ve özdenetim becerileri düzeyleri çeşitli demografik değişkenlere (cinsiyet, sınıf seviyesi, ebeveyn tahsil durumu, kardeş sayısı, gelir durumları) göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir? Ergenlerde iyi oluş, sosyal kaygı ve özdenetim becerileri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

### **1.2. Araştırmanın Amacı**

Bu araştırmada; ergenlerin iyi oluş düzeyleri, sosyal kaygıları ve özdenetim becerileri arasındaki ilişkinin tespit edilmesi amaçlanmıştır.

Ergenlerin iyi oluş, sosyal kaygı ve özdenetim becerilerinin yaş, cinsiyet, sınıf seviyesi, kardeş sayısı, gelir durumu gibi değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek araştırmanın diğer amacını oluşturmaktadır.

Araştırmanın amacına uygun olarak oluşturulan alt amaçlar şu şekildedir;

Ergenlerde iyi oluş, sosyal kaygı ve özdenetim becerileri;

- a- Cinsiyet
- b- Yaş
- c- Sınıf seviyesi
- d- Kardeş sayısı
- e- Gelir durumuna göre farklılık göstermekte midir?
- f- Ergenlerde iyi oluş, sosyal kaygı ve özdenetim becerileri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

### **1.3. Araştırmanın Önemi**

Argyle (1987), sosyal bilimlerin en son gelişen bilim dalının 'psikoloji' olduğunu belirtmiştir. Psikoloji bilim olma yolunda ilerlerken mutluluğu temel almasıyla beraber, bilim yolunda sistematikleşerek asıl hedefinden uzaklaşmıştır (Akt., Canbay, 2010:1).

Diener ve Tamir (2004) çalışmalarında, insanları mutlu etmenin yollarının ne olduğu ile ilgilenmiş ve bu araştırma neticesinde mutluluğu, bireylerin psikolojik olarak iyi oluşlarını etkileyen bir enerji, neşe kaynağı olarak tanımlamışlardır (Akt., Saygın, 2008:1).

Psikoloji bilimi ve diğer tüm bilimler insanların mutluluğunu her zaman merkezi konuma koyarak çalışmalarını sürdürmüştür. Örneğin; edebiyatın yazınsal eseri olan şiirde, her zaman mutluluğun belirtilerinin var olduğu gözden kaçmamıştır. Ayrıca Platon ve Seneca gibi filozoflar mutluluk üzerine yoğunlaşmıştır (Canbay, 2010:1).

Pozitif psikolojiye desteklerin olumlu yönde artış göstermesiyle birçok durum çeşitli açılardan değerlendirilmeye ve araştırılmaya başlanmıştır. Kitleesel açıdan değerlendirmeye alınan bir takım olaylar incelendiğinde, vatandaşlık, mesuliyet, koruma(destek), başkalarını düşünme, zarafet, mutedillik, müsamaha ve iş ahlakı gibi kavramlar buna örnek gösterilebilir.

Pozitif psikolojide bireysel anlamda kişilerin olumlu yönleri değerlendirilmektedir; örneğin; sevebilme kabiliyeti, çekingenlik, çevre ile olan iletişim, güzel duyu, hassaslık, sebat, orijinallik, ileriye görebilme, dindarlık, gibi. Öte yandan huzur, doyum, memnuniyet, ümit, optimizm, olumlu düşünce ve mutluluk gibi öznel deneyimlerin değerlendirilmesiyle ilgili başlıklarda da bu alanda incelenmiştir. (Canbay, 2010:2).

Gelişen ve değişen dünyamızda karşılaşmış olduğumuz birçok farklı durum vardır. Bu yaşam koşulları içerisinde insanların birbirlerine karşı ihtiyaç ve destekleri eskiden olduğu gibi devam etmektedir. İnsanların çevrelerindeki bireylerden almış oldukları destekler, hayatlarını pozitif yönde etki etmekte, mutluluklarını artırmakta ve yaşam doyumlarına olumlu yönde etki etmektedir. Birey bu durum neticesinde kendisine olan algılamalardan hoşnut olarak toplum içerisinde edinmiş olduğu statüde ruhsal ve zihinsel olarak kendini mutlu hissetmektedir (Saygın, 2008:4). Başka bir taraftan durum ele alınacak olursa bazı durumlardan şikâyet eden, duygu ve düşüncelerini anlayan kimselerin olmadığından yakınan, duygu ve düşüncelerini, yaşadığı olayları anlatacak ve paylaşacak kişilerin olmadığından bahseden bireyler ise kendilerini mutsuz hissetmektedir. Bu hususlar incelendiğinde aslında bireyin öznel iyi oluş seviyelerinin, öz-denetim becerilerinin, sosyal kaygı düzeyleriyle ilgili olduğu görülmektedir (Şahin, 2011:1).

Literatü incelendiğinde, öznel iyi oluş kavramı ile ilgili birçok araştırma yapıldığı gözlemlenmiştir (Garcia, 2011; Park, 2004; Suldo ve Huebner, 2006). Lakin Türkiye literatürü incelendiğinde ise, sosyal kaygı ve özdenetim becerilerinin birlikte yer almış olduğu araştırmaların sınırlı sayıda olduğu görülmektedir. Buradan hareketle, bu çalışma ergenlerin öznel mutluluk düzeyinin sosyal kaygı ve öz denetim seviyesi arasındaki durumu somut olarak ortaya koyarak literatüre katkı sağlamayı hedeflemektedir. Yapılacak olan bu araştırmada, ergenlerin öznel iyi oluş, sosyal kaygı ve özdenetim becerileri arasındaki ilişkilerin ortaya konulması diğer bir önemli noktadır.

#### **1.4. Varsayımlar**

Araştırmanın varsayımları aşağıdaki gibidir.

1. Kullanılan tüm ölçeklerin eğitim ortamlarındaki davranışını ölçmede güvenilir bir test olduğu varsayılmıştır.

2. Örnekleme oluşturan katılımcıların evreni temsil etmede yeterli olduğu ve ölçme araçlarını içtenlikle, samimi, doğru şekilde cevapladıkları varsayılmıştır.

### **1.5. Sınırlılıklar**

Araştırmanın sınırlılıkları aşağıda verilmiştir.

1. Araştırmadan elde edilen veriler araştırmaya gönüllü olarak katılan katılımcıların verdiği samimi cevaplar ile sınırlıdır.
2. Araştırmanın ergen öğrenciler üzerinde yürütülmesi nedeniyle elde edilen bulgular araştırmanın yürütüldüğü öğrencilerle sınırlıdır.
3. Araştırmacının ve araştırmanın kendisinden, katılımcılardan, araştırma ortamından ya da konunun kendisinden kaynaklı sınırlılıkları olabileceği kabul edilmektedir.

### **1.6. Tanımlar**

**Ergenlerde İyi Oluş:** Ryff ve Keyes (1995) iyi oluşu; bireyin potansiyelinin farkında olup olmadığını, başka insanlarla yürüttüğü ilişkisinin kalitesi olarak tanımlamaktadır (Akt., Hamurcu, 2011:11).

**Sosyal Kaygı:** Apa (2014)'ya göre sosyal kaygı, gerçek ya da hayali ortamlarda bireyin diğer kişiler tarafından olumsuz değerlendirmeye karşı olan korkusudur (Akt., Bilgiz, 2018:6).

**Özdenetim Becerileri:** Yaşamın ilk yıllarında başlayan, gelişen ve yetişkinlik dönemine kadar süren, bireyin davranışlarını kontrol edebilme kapasitesidir (Aksel, 2018:8).

## İKİNCİ BÖLÜM

### İYİ OLUŞ, SOSYAL KAYGI VE ÖZ DENETİM BECERİLERİ

#### 2.1. Ergenlerde İyi Oluş

Mutluluk denilince ilk akla gelen bireyin zihinsel ve ruhsal açıdan iyi olma halidir (Camfield & Skevington, 2008). Toplum içerisinde bazı bireylerin mutlu, bazı bireylerin mutlu olmadıkları halde kendilerini bulunmuş oldukları sosyal çevreye mutlu olarak gösterirler sorusundan dolayı “öznel mutluluk” pozitif psikoloji çerçevesinde toplumun önemli bir konusu haline gelmiştir (Lyubomirsky, 2001: 239-249; Doman, 2010: 12-27).

Lyubomirsky (2001) pozitif psikolojiden ortaya çıkan öznel iyi oluşu, neşelilik halinin, yaşam doyumunun üst safhalarda olduğu bir psikolojik durum olarak nitelemektedir. Mutluluk, neşelilik hali, iyimserlik insanlar için bir kuvvet, sevinç faktörü olduğu için tüm bireyler tarafından istenilmektedir. Tüm insanların kendilerini mutlu edebilmeleri için çaba sarf ettikleri düşünülürse öznel iyi oluşun aslında ne kadar önemli bir durum olduğu görülmektedir. Bu düşüncelerden yola çıkmış olursak insanlar için en nihai amaçların başında aslında mutlu olmanın geldiği görülebilir (Lama & Cutler, 2011: 10-352). Kişilerin yaşam hakkındaki kıstasları öznel iyi oluştur. Bilim insanlarının yıllardır mutlu olabilmek için neler yapılmalıdır diyerek bu konuda araştırmalar yaptıkları görülmektedir. Bu araştırmalar sonucunda elde edilen bulgulara göre iyi bir hayat idame ettirilmek isteniyorsa bunun en önemli kısmı öznel iyi oluş, yani mutluluktur (Odabaşı, 2016: 33).

Ergenlik dönemine girmiş bireylerin vücudunda ve ruhsal dünyasında birçok değişiklikler meydana gelmektedir. Yaşanılan bu evrede ergen bireyin hayatındaki birçok değişiklik onu etkilemekte hatta ciddi psikolojik durumlar ortaya çıkarmaktadır. Bu dönemde çevre ile olan ilişkilerde aksamalar meydana gelmek, alınan sorumluluklar artmaktadır (Canbay, 2010: 5).

Santrock (2012) yapmış olduğu araştırmada, ergenlik dönemini üç evreye ayırmıştır. 10 ile 13 yaşları arasında olan dönemi çabuk ergenlik, 14 ile 18 yaşları arasında olan dönemi midi ergenlik, 19-22 yaş arası olan dönemi ise geçergenlik dönemi olarak ifade etmiştir. Ergenlik dönemi fiziki, kognitif ve duygusal değişimlerle beraber toplumsal yönde yoğun temasların olduğu bir periyottur (Akt., Bayram, 2018:17).

Morganett, (2013)'te yaptığı çalışmada, ergenlik döneminde olan bireylerde gözlenen değişimleri şu şekilde açıklamıştır; ergenlik, bireylerin hissiyatlarını yaygın alanda hissedip, şahsi güçlerini ve zayıflıklarını bulduğu ve değerler gibi mücerret düşüncelerle uğraştıkları bir dönemdir (Akt., Bayram, 2018:17).

Geldard ve Geldard (2013)'a göre ergenlik dönemindeki bireyler, birçok alanda hızlı değişimler yaşadıkları için bu durumdan farklı derecelerde etkilenmektedirler. Ergenlerin bir kısmı bu dönemi problemsiz bir şekilde atlatırken bir kısmı bir takım sosyal, psikolojik, duygusal problemler yaşayabilmekte ve bu problemlerde başa çıkmakta zorlanmaktadır (Akt., Bayram, 2018:17).

Sosyal, psikolojik, duygusal, davranışsal problemlerin ergenlik döneminde bir önceki ve bir sonraki dönemlere binaen daha fazla olduğu bilinmektedir (Silk, Steinberg ve Morris, 2003:1869-1880). Ergenlik döneminde görülen ruh sağlığı problemleri yetişkinlik döneminde de bireyi etkileyebilmektedir (Eskin, 2000:382-389). Dolayısıyla ergenlikteki mutluluk düzeyinin, ergenlik esnasında ve akabinde meydana çıkabilecek sorunlu davranışları seyrekleştirmede etkisi olacaktır (Hoyt, Chase-Lansdale, McDade ve Adam, 2012:66-73).

Ergenlik döneminde öznel mutluluk, aile, arkadaş ilişkileri, okul döneminde yaşanan olaylar, pozitif ya da negatif hayat olayları, toplumsal çevre, şahsiyet algısı gibi etmenlerin çok önemli olabileceği görülmektedir (Baytemir, 2014:71). Ergenlik dönemindeki bireylerin, yakınları tarafından değer gördüğünü hissetmesi öznel iyi oluşunu direkt etkilemektedir (Eryılmaz, 2012b:407-414).

Park (2004), tatmin edici ilişkilere sahip olma, zahmet verici olaylarla başa çıkma kuvveti ve anne-babaların ilgili olmasının ergen bireylerin öznel mutluluklarını pozitif yönde etkilediğini ifade etmektedir (Akt., Bayram, 2018:18).

## **2.2. Öznel İyi Oluş**

Alanyazında öznel mutluluk kavramıyla alakalı ilk çalışmalara imza atan kişi Seligman'dır. Seligman'a göre, psikolojik iyi oluş, sadece problemlerin ortaya konulması ve bu ortaya konulan problemlerin çözüme kavuşması değil, bireyin faydasına olabilecek en iyi şeyin yapılmasıdır (Oynağanlı, 2015: 13).



Öznel iyi oluşla ilgili literatür incelendiğinde, Antik Yunan tarihinden bu yana bu kavramın ele alındığı görülmektedir. Genel itibariyle, öznel iyi oluş; mutluluk, mutluluğa kavuşma olarak bilinmekte ve tek boyutlu olmayıp olumlu ve olumsuz duygulanım, yaşam doyumu unsurlarından oluşmaktadır (Oynağanlı, 2015:9).

Öznel iyi oluş psikolojinin insanlarda gözlemlenen rahatsızlıklara odaklanması ve bu rahatsızlıkların neticesinde ortaya çıkan hastalıkların tedavisine tepki olarak çıkmış, pozitif psikolojinin üzerinde durduğu önemli konular arasındadır (Ok, 2016: 44).

Kişinin hayatını belli açılardan değerlendirmesi anlamına gelen öznel iyi oluş, tek bir kapsamdan oluşmayıp, yaşam (evlilik, iş vb.) alanında doyum, pozitif duygulanım (sevinç, coşku, umut, itimat, ilgi vb.) ve negatif duygulanım (elem, suçluluk, nefret, kızgınlık vb.) olarak üç'e ayrılmıştır (Myers ve Deiner, 1995). Diğer bir ifade ile bu kavram, bireyin yaşamından elde ettiği doyum, pozitif duyguların fazla olması ve negatif duyguların az yaşanmasıyla ilgili öznel bir durum diye de ifade edilmiştir (Diener, 1984: 542-575).

Sosyal bilimlerde çalışmada bulunan bir çok araştırmacı tarafından iyilik hali yerine iyi olmanın yapısını karşılayan öznel mutluluk, hayat doyumu, iyi oluş gibi kavramların tercih edildiği literatürde görülmektedir (Gülaçtı, 2019; 5).

Bireylerin, yaşam koşullarından doyum alıp olumlu duyguları daha fazla yaşadıklarında mutlu olacakları söylenmektedir. Başka bir anlamıyla bireyler üst düzey öznel mutluluğa sahiptir (Eryılmaz ve Atak, 2011). Eryılmaz (2014) yapmış olduğu çalışmada; insanların kendilerini mutlu hissettikleri durumların peşinden gitmelerinin bir ihtiyaç olduğunu söylemiştir. Bu durum, bireyleri mutluluk kavramı ile tanıştırdı ve mutluluk düşünüldüğünde yüz yıllardır bireylerin ihtiyaç duyduğu, "Nasıl yaşamalıyım?", " Ne çeşit bir yaşam beni mutlu eder?" sorularını kendilerine soran bireyler haline getirmiştir ( Dursun, 2015:30-31).

Öznel iyi oluş düzeyi düşük olan kişilerin negatif duygulanımının fazla olduğu görülmektedir. Negatif duygulanımın fazla olması yaşanan hayatın olumsuz yönde gittiğinin bir göstergesidir. İstenmeyen bu yaşam tarzı kişinin hayatında tatsız hatıralar bırakarak yaşam kalitesini etkilemektedir (Diener, 2006: 397- 404).

### **2.2.1. Öznel İyi Oluş Kuramları**

Bu kısımda öznel mutluluğun kuramları hakkında alan yazında yer alan güncel bilgilere yer verilmiş olup kuramlarla ilgili çalışmalar özetlenmiştir.

Bu kuramlar; Uyum, Erek, Etkinlik, Akış, Aşağıdan Yukarıya-Yukarıdan Aşağıya, Yargı, Sabit Nokta ve Dinamik Denge kuramlarıdır.

### **2.2.2. Uyum Kuramı**

Uyum kuramı, ‘öznel mutluluğu’ hayatta sürekli değişken durumlardan dolayı, insanları mutlu eden olayların en önemli özelliklerinden birisinin uyum sağlayabilme gücüne bağlayarak açıklamaktadır. Yani, insanlar gerçekleşen olay ve durumlara karşı geliştirmiş oldukları uyum sayesinde üzüntü veren olaylardan sonra, uzun süre mutsuz olmadıkları gibi; kişiyi sevindiren durumlar karşısında da uzun süre mutluluğu devam ettiremezler (Tuzgöl Dost, 2004: 37).

Örneğin; bireyin çalışmış olduğu işte en üst makama gelmesi ve aynı şekilde ekonomik durumundaki iyileşmenin üst seviyelere çıkmış olması kişiye mutluluk versede bu durum her zaman aynı kalmayacaktır (Canbay, 2010: 18-19).

Deiner’a göre öznel iyi oluşun temelinde yaşam standartlarına uygun bir durum vardır. Başka bir açıdan bakıldığında, insanlar nasıl olumlu durumlara alışıyor olumsuz durumlara da alışabilmektedir (Diener, Sulh, Lucas, & Smith, 1999: 276-302). Bu hususla ilgili araştırmacılar elde ettikleri bulgularda yaşanan olayların öznel iyi oluş üzerindeki etkisini araştırmışlar ve sonuç olarak yaşananların öznel iyi oluşu etkilediği sonucuna varmışlardır (Suh, Diener, & Fujita, 1996: 1091-1102). Yalnız herkesin her duruma uyum sağlayacağına dair bir koşulda yoktur.

Diener (1984) ise çalışmasında, insanların yaşamış oldukları olaylar neticesinde birtakım olumlu veya olumsuz tepkiler verdiğini söylemiş ve bunun neticesinde mutlu veya mutsuz olduklarını eklemiştir. Bu tepkiler de, bireyin yaşamında zamanla alışagelmiş bir hal almaya başlamıştır (Akt.,Dursun, 2015:33).

Lykken ve Tellegen (1996)’de öznel iyi oluşun kalıtsal özellikler bakımından incelenmesinin daha doğru olacağını; anlık değişen olay ve durumlarla incelendiği takdirde geçici bir etki göstereceğini dile getirmiştir (Akt., Dursun, 2015:34).

### **2.2.3. Erek (Amaç) Kuramı**

Türk dil kurumunda “erek” kelimesi ulaşılmaması istenilen hedef, amaç olarak tanımlanmıştır. Dünyada bireyler hedeflerine ulaştıkları kadar var ve mutlu olurlar.

Ereksel kurama göre, bireyler belirlemiş oldukları hedeflere ulaştıkları zaman ve ulaşılan bu hedef neticesinde ihtiyaçları giderilirse mutlu olur ve dolayısıyla, öznel iyi oluş seviyeleri de artar (Diener, 1984:562-563).

Erek kuramı, öznel iyi oluşa en fazla etki eden kuram olarak bilinmektedir. Bu kuramın temel amacı yukarıda da ifade edildiği gibi ihtiyaçların giderilmesi ve var olan bu ihtiyaçların doyuma ulaştırılmasıdır. Araştırmalar incelendiğinde erek kuramının iki kapsamdan oluştuğu görülmektedir. Bunlardan biricisi “amaç” ikincisi “gereksinim”dir. Kişi amacının bilincindedir lakin gereksinimlerinin farkında değildir (Cantor, 1990: 735-750).

Bilim insanlarının üzerinde hem fikir olduğu konular sadece gereksinimlerin giderildiği zaman bireylerin mutlu olmadığı, mutluluk düzeyinin iki kapsamının da birbiriyle ilişkili olduğu yönündedir. Buna örnek verecek olursak; bir kimsenin kendi güvenliğini ve hayatını idame ettirebilmesi için ev arayışında olması hem bir amaç, hem de Maslow’un ihtiyaçlar piramidinde yer alan güvenlik ve korunma ihtiyacıdır. Bu iki durumun giderilmesi mutluluk haline sebebiyet verirken ihtiyaçların giderilmemesi mutsuzluğa sebebiyet verir (Canbay, 2010: 18-19).

Bireylerin belirlemiş oldukları ereklere ulaşmış, ihtiyaçlarını giderdikleri takdirde öznel iyi oluş seviyelerinin arttığı görülmektedir. Aksi bir durum meydana geldiği zaman; yani belirlenen hedefe ulaşamadıkları durumda bireylerin öznel iyi oluş seviyeleri düşmekte ve istenmeyen tepkilerin meydana geldiği görülmektedir (Ok, 2016: 49-50).

Diğer bir bakış açısıyla felsefede, bireyler belirledikleri hedeflere ulaştıkça mutluluk seviyelerindeki artış gözlenmiştir. Örneğin; Hedonist görüşte, kişinin hedeflemiş olduğu isteklere ulaşması ve ihtiyaçlarını gidermesi her birey tarafından ulaşılması istenen bir amaçtır ve birey bunun için bir çaba sarf etmektedir. Hedonizme göre, birey daha çok acıdan kaçıp zevk arama arzularına yönelip, hedeflerini gerçekleştirdikçe mutluluğa ve hazzı erişir (Ekin, 2010: 39).

Kısacası ereksel kuramda, bireyler amaçlarına ulaştığı takdirde, öznel iyi oluş seviyelerini arttırırlar ve mutlulukları da buna paralel olarak artar. Diğer yandan, bazı çalışmalarda bireyler tarafından belirlenen ulaşılması zor hedeflerin mutluluğu olumsuz yönde etkilediği görülmüştür. Belirlenen amaçlar ile reel durum arasındaki uyumsuzluğun öznel iyi oluşla ilgisi olduğu anlaşılmış ve bireyin belirlemiş olduğu

hedefin çok yüksek olduğu takdirde öznel iyi oluş seviyesi düşerek yanında kaygı getirdiği görülmüştür (Tuzgöl Dost, 2004: 24-25).

Sonuç itibariyle, erek kuramında, kişinin belirlemiş olduğu hedef doğrultusunda ihtiyaçlar giderilip ve hedefe ulaşıldığı zaman, öznel iyi olmanın arttığı söylenmektedir. Aynı zamanda belirlenen hedeflerin ulaşılabilir ve gerçekçi olmasının önemi de ifade edilmiştir (Yavuz, 2006: 28).

#### **2.2.4. Etkinlik Kuramı**

Bu kurama göre, öznel mutluluk seviyesini artırmanın bir yolu yapılan sosyal faaliyetleri arttırmaktır. Bu kuramın temsilcileri, yapılan etkinliklerden elde edilen mutluluklar yerine süreç içerisinde geçirilen zamanı ve bu zaman zarfında yapılan çalışmanın vermiş olduğu mutluluğu öne alırlar (Çelik, 2008; 33).

Yetim, (1991) bu durumu şu şekilde izah etmiştir: “*Dağın doruğuna erişmektense dağa tırmanma aktivitesinin kişide daha büyük mutluluk oluşturabileceği söylenebilir*” (Akt., Bızancı, 2014:56).

#### **2.2.5. Akış Kuramı**

Bu kuram, 2005 yılında Mihaly Csikszentmihalyi'nin geliştirmiş olduğu kuramda yer almaktadır. Csikszentmihalyi akış kuramını, “bireyin yapmış olduğu aktivitelere odaklanarak çevresinde olup bitenleri görmeyecek kadar mutlu olup insanların bu aktiviteyi yapmak için büyük fedakârlıklar yapabilecekleri” şeklinde tanımlar. Bu kuram kişilerin etkinliklere katılıp bu katılım neticesinden elde etmiş oldukları yüksek mutluluk halini belirtir (Csikszentmihalyi, 2018). Akış kuramı üç temel güdüye uygun bir şekilde davranmaktadır. Bu güdüler; “Kalıtım”, “hars” ve “benlik” tir.

Kalıtım; bireylerin daha önceden planlamış oldukları etkinlikleri aramalarıyla alakalıdır. Hars; bireyin çevresi tarafından belirlenen hedef doğrultusunda başarıyı yakalaması ve bu başarıyı devam ettirmesi ile alakalıdır. Benlik ise; yukarıda açıklanan iki temel güdünün olmaması durumunda düzeni oluşturan hedeftir.

Akış kuramı bunun yanında, bireyin mutluluğa ulaşması için iç dünyasını denetleme sürecini de incelemektedir (Csikszentmihalyi, 2005: 6-8).

Akış yaşantısının en önemli koşullarından biri de bireyin belirlemiş olduğu hedeften keyif alabilmesidir. Belirlenen hedef öz benliğe ne kadar uygunsa içsel olarak kişi o

kadar güdülenecek ve bireyin motivasyonu artacaktır. Akış süresince bireyin çevreyle olan bağı azalarak, yaşamın diğer yönlerinden kaynaklanan stres ayrılır ve böylece zarar verici etki azalır. Bu bakımdan akış “duygu odaklı” baş etme stratejisidir ( Aydın, 2005:6).

İnsanlar, daha önceden yaptığı etkinlikleri tekrar yapması durumunda ve kaygı oluşturan etkinlikler sonucunda yapılacak aktivitelerden haz almayacaktır. Aksi durumda aktivite bireyin gücüne eş değer ise, birey o aktiviteden yüksek düzeyde haz alacaktır (Tuzgöl – Dost, 2005: 103-109).

### **2.2.6. Aşağıdan Yukarıya-Yukarıdan Aşağıya Kuramı**

Diener, Suhh, Lucas ve Smith (1999) yapmış oldukları bir çalışmada ‘Aşağıdan Yukarıya’ kuramını günlük hayatta yaşamış olduğumuz ve öznel iyi oluş seviyelerimizin üst safhalarda olduğu zamanlarda iyi duygulanım, öznel iyi oluş seviyesinin düşük olduğu yani bireyin mutsuz olduğu zamanlarda kötü duygulanım ile ilişkili olduğunu ifade etmişlerdir. ‘Yukarıdan Aşağıya’ kuramı ise, yaşanan olayların bireylerin kendi pencerelerinden nasıl algıladıklarını belirleyen kişisel özellikleriyle ilişkili olduğunu ifade etmiştir. Aşağıdan Yukarıya kuramında çevresel faktörlerin öznel mutluluk düzeyini alt seviyelerde etkilediği ve öznel mutluluk seviyesinin uzun bir süre sabit seviyede kalma eğiliminde olduğu ifade edilmektedir. Tabii, bu durum öznel iyi oluşta çevrenin bir etkisi olmadığı anlamına gelmemektedir (Akt., Topuz, 2013: 27). Aynı zamanda öznel iyi oluş seviyesinde mizaç, huy ve kişilik gibi karakteristik özelliklerin daha yoğun bir şekilde etkisi olduğu gözlemlenmiştir (Diener, 2000: 38).

Bu kurama göre yapılan aktiviteden alınan haz yaşamdan elde edilen doyumun sıklığıyla alakalıdır. Demografik (yaş, cinsiyet, gelir durumu vs) faktörlerin önemli olduğu ve iyi oluşu etkilediği görülmektedir (Tuzgöl Dost, 2004: 40-47).

### **2.2.7. Yargı Kuramı**

Yargı kuramının, mutluluk seviyesini belli derecelendirme kriterlerine göre değerlendirdiği görülmektedir.

Öznel mutluluğu mental komponentleri belli bir kriterlere göre bilinçli değerlendirirken, hissel komponentleri ise bilinçdışı olarak değerlendirmektedir. İnsanların iyimserlik, neşelilik kısacası mutluluk düzeylerini ölçmek ve

çevredekilerle karşılaştırmak için kullanılan değerlendirme kriterleri; bir başka bireyler veya bireylerin ebeveynlerin söylemleri olabilmektedir. Ölçütler kıyaslandığında oluşturulan değerlendirme ölçütlerinin üstünde olan durumların mutluluk seviyesini artıracacağı düşünülmektedir (Diener, 1984: 567-568).

Yargı kuramına göre, bireyin yargılanmasında kullandığı ölçüt, bireyin geçmiş yaşantılarını oluşturmaktadır. Şimdiki yaşantı ile geçmişteki yaşantı arasında yüksek bir fark bulunduğu takdirde, bireyin öznel iyi oluş seviyesi yükselmektedir (Eryılmaz, 2009: 52). Yargı kuramına göre, bireyin daha önceden oluşturmuş olduğu değerlendirme kriterleri hali hazırda şuan ki durumu arasındaki farklılıklara bağlıdır. Kişi, şimdi ve burada ilkesini baz alarak oluşturmuş olduğu kriterler yada hedeflemiş olduğu kriterlerin üzerine çıkabilirse mutlu olması kaçınılmazdır. Bu durumun aksi olduğu varsayılırsa ise kişinin mutsuz olması kaçınılmazdır (Diener, 1984: 542-575).

Gerçekte belirlenen durum saptanan hedefi aştığı takdirde iyimserlik, neşelilik hali oluşacaktır. İhtiyaçların giderilmesi ve doyuma ulaşıldığı göz önüne alındığında bu tür kıyaslanmaların farkında olarak yapıldığı kanısına varılabilir. Fakat duygulanım kıyaslamaları bilinçsiz ya da bilinç dışı olarak yapılmaktadır. Yargı kuramları olayların ne tür sonuçlar çıkaracağını ön görememesine rağmen, olaylar sonucunda duygu miktarını ön görebilirler (Yetim, 1991: 102-103). Kısacası bu kurama göre, kişiler kendilerinin yer almış oldukları çevreye göre kendilerini karşılaştırmaları neticesinde mutluluklarını şekillendirmektedirler (Koyuncu, 2019: 19).

#### **2.2.8. Sabit Nokta Kuramı**

Bu kuram deneysel çalışmalar neticesinde bilim dünyasına kazandırılmıştır. Bu yüzden net bir kuramcısı olmadığı ifade edilebilir. Bu kuram, insanların mutlu olabilmeleri için belli bir sınırlarının var olduğunu ifade etmektedir. Birey hayatını belli standartlara göre istikrarlı şekilde yaşadığı takdirde mutluluğa ulaşılmaktadır. Bu hususta en önemli durum genetik faktördü. Kurama göre, genetik faktörlerle aktarılan karakteristik özelliklerimizin mutluluk hali için en önemli husus olduğu söylenmektedir (Emmons & McCullough, 2003: 377-389).

Sabit nokta kuramının bir diğer ismi denge kuramı olan uyum kuramıyla içeriklerinin aynı oldukları gözükse de en nihayetinde değindikleri bazı kısımlar farklıdır. Sabit nokta kuramında bireyin öznel iyi oluş düzeyine etki eden yapının genetik faktör olduğu ifade edilirken, uyum kuramında öznel iyi oluşa etki eden durumun geçmiş

yaşantılar ve gelecekte beklenenler olduğu söylenmektedir (Emmons & McCullough, 2003: 377–389). İsminden de anlaşılacağı gibi kuramda sabit bir noktada mutluluğun var olduğu ifade edilmiştir (Koyuncu, 2019: 19).

### **2.2.9. Dinamik Denge Kuramı**

Bu kuram, öznel iyi oluşu karakter yapısının etkisiyle bağdaştırarak karakter yapısıyla öznel mutluluğun orantılı bir düzeyde ilerlediğini ifade etmiştir (Headey & Wearing, 1989: 731-739). Kısacası hayatımızda yaşadığımız olumlu, olumsuz olaylar neticesinde ruhsal durumumuz karakterimizin belirlediği duruma geri dönecektir (Koyuncu, 2019: 22).

Dinamik denge kuramı, öznel iyi oluşun denge halinde olması gerektiğinin altını çizmektedir. Bu kuram, uyum kuramında farklı bir kuramdır. Değindikleri cümleler benzermiş gibi gözükse de aslında dinamik denge kuramının denge halini sağlayan durum temelde karakter yapısıdır (Koyuncu, 2019:22).

## **2.3. Ergenlik Dönemi**

### **2.3.1. Ergenlik Dönemi Tanımı ve Önemi**

Ergenlik dönemiyle ilgili yapılan ilk tanımlar Antik Yunan Filozofu Aristo'ya dayanmaktadır. Aristo, 14 – 21 yaş dilimi üzerine dikkatleri çekmiş ve bu dönemde önemli değişikliklerin olduğunu dile getirmiştir (Abalı, 2012: 10).

Ergenlik dönemi batıda “adolescent” olarak tanımlanır ve Latince “yetişmek” anlamına gelmektedir. İnsanda hızlı bir şekilde devam eden bir gelişim dönemini temsil eder (Yavuzer, 2002: 262). Günümüzde birden fazla tanımlanan ergenlik dönemi; yaşam boyunca, doğumdan ölüme kadar bireyin sürekli gelişim ve değişim göstermiş olduğu bir dönemdir.

Ergenlik dönemi bu gelişim dönemi sürecinin en önemli evresi olarak gösterilir (Dinçer, 2008:3). Birey hayatında doğum ile ölüm arasında, birden fazla dönemden geçmektedir. Bu dönemlerin kendilerine özgü birtakım özellikleri bulunmaktadır. Bu özellikler her bireyde aynı etkiyi göstermemektedir. Bu farklılıkların ana sebebi olarak bireyin hayatını yaşamış olduğu sosyal çevre, aile vb faktörlerin farklı olması söylenebilir. Literatür incelendiğinde yaşam dönemleri; bebeklik, çocukluk, ergenlik, yetişkinlik ve yaşlılık dönemleri olarak yer almaktadır (Kulaksızoğlu, 2008:11).

Ergenlik dönemi bireyin, fiziki alanlarda yoğun gelişiminin görüldüğü, hormonal, cinsel, toplumsal, hissel ve zihni tadillerin yaşandığı ve nihayetinde vücut büyümesiyle sonlandığı dönem olarak ifade edilmektedir (Kulaksızoğlu, 1998:235). Aynı zamanda ergenlik, sosyal çevrenin bireyin gelişimine etki ettiği bir adaptasyon süreci olarak da ifade edilebilir (Yavuzer, 2002:276).

Çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemi olarak bilinen ergenlik, cinsellikle ilgili hormonların hızlı bir şekilde salgılandığı, bedensel gelişim ve değişimlerin yaşandığı önemli bir dönemdir. Kadın ve erkeklerin çocukluktan yetişkinliğe geçişinin olduğu, cinsel kimliğini ve yaşamını sağlayacağı birincil ve ikincil cinsel değişimlerin ortaya çıkmasıdır. Ergenlik döneminde cinsel organlar gelişmekte, vücutta, cinsel organların çevresinde kıllanmalar oluşmakta ve kızlarda göğüsler büyümekte erkeklerde sakal çıkmaktadır (Köknel, 1999:256). Çocukluktan yetişkinliğe geçilen bu dönem ayrıca yeni davranışların öğrenildiği ve bireyde kalıcı değişimlerin olduğu fakat anlaşılması zor olan bir evredir (Cansever, 2013:193).

Bu dönem, bireyin yetişkin dünyasına adım attığı çocukluk ve erişkinlik döneminin en uzun evresidir. Birey, bu evrede birbirinden farklı serüvenlere ve deneyimlere açık olup, mensubu olduğu grupta kabul görmesi de birey için önemlidir. Bu süreçte genellikle ergenler, aile üyeleri ile çatışma içindedir ve daha çok bağımsızlık duygusu ön planda yer almaktadır (Şahin, Özçelik, 2016:42).

Erikson'un kriz dönemi olarak adlandırdığı bu dönem farklılıkların olduğu ve bu farklılıkların birey tarafından bilinmesi gerektiği dönemdir. Çünkü bu dönem aynı zamanda yetişkin ve ergenler tarafından farklı algılanmış olup kimilerine göre bir kriz dönemi, kimilerine göre ise hayatın en güzel dönemidir. Bu dönemdeki bireylerin zaman zaman çocukluklarını geride bırakarak farklı bir şekilde davrandıkları da gözlemlenmiştir. Bu dönemdeki bireyler, büyüdüklerini etrafındaki kişilere hissettirmek için davranışlarını, düşüncelerini, duygularını değiştirmektedir (Abalı, 2012:10).

Milli Eğitim bakanlığının yapmış olduğu açıklamaya göre ergenlik, 'bireyin genç yetişkinliğe ermesi ve toplum içerisinde sorumluluk alabilecek çocukluk dönemi ile yetişkinlik dönemlerini kapsayan on iki ve on dört yaşları içerisinde yer alan gruptur'. United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization' nun yapmış olduğu açıklamada ise evli olmayıp, eğitimini tamamlamaya çalışan 12-14 yaşları



arasındaki bireyler ergendir (Yılmaz, 2007:34). Aslında, erinlik veya ergenlik dönemi başlangıç ve bitiş yaşları için kesin bir sınır ile belirtilemez. Çünkücinsiyet, beslenme, coğrafi bölge vs. ergenliğe giriş yaşını değiştirebilmektedir (Alisinanoğlu, 2002:62).

APA aracılığıyla bildirilen ve duyurulan psikiyatri lüğatinde çocukluktan yetişkinliğe geçiş olarak bilinen ergenlik çağı; fiziki ve duygusal proseslerin sebep olduğu seksüel ve psiko-sosyal gelişimleri ile devam eden bireyin bağımsızlığını ve toplumsal rollere faydalı olabileceği aynı zamanda üreticilik kazandırdığı bir zaman dilimi olarak ifade edilmektedir (Özkan, 2014:9).

### **2.3.2. Ergenlik Dönemi Gelişim ve Özellikleri**

Çocukluktan ergenliğe geçiş olarak da bilinen 'buluğa erme' kavramı bir kısım biyolojik değişimlerin olduğu ve değişimlerin fizyolojik, ruhsal durumlar ortaya çıkardığı bir dönem olarak bilinmektedir. Buluğ çağı ikincil cinsiyet özelliklerinin edinildiği ve organların gelişim gösterdiği belli bir dönemi kapsayan bir kavramdır (İnaç, Bilgin ve Atıcı, 2005:232). Buluğ çağına giriş erkek ve kız bireylerde birbirinden farklı özellikler sergilemektedir. Bu çağ, kız bireylerde yumurtalık hücrelerinin aktifleşmesi, erkek bireylerde ise spermin aktifleşmesiyle başlamaktadır. Cinsel hormonların gelişmesi ve aktifleşmesi dolayısıyla diğer organlar da gelişimini hızlandırır ve hızla büyür (İnaç, Bilgin ve Atıcı, 2005,243-245).

Değişim ve gelişim faktörünün bu dönemin en önemli göstergelerinden bir tanesi olduğu söylenebilir. Bu değişim ve gelişim genel olarak 4 boyutta ele alınmıştır

-Fiziksel gelişim

-Psikolojik gelişim

-Bilişsel gelişim

-Sosyo-kültürel ve çevresel gelişim (Abalı, 2012:15).

Son olarak ergenlik, başlangıç ve bitiş net sınırlarla belli olmayan, bireyden bireye fark gösterebilen bir dönemdir (Şahin, 2014; 15). Ergenlik dönemindeki bireylerde fiziksel, sosyal ve duygusal açıdan önemli değişimler meydana gelmektedir. Bu gelişimsel özellikler aşağıdaki alt başlıklarda açıklanmıştır.

### 2.3.2.1. Ergenlik Döneminde Fiziksel Gelişim

‘Ergenlik döneminde fiziki değişim’ isminden de anlaşılacağı üzere vücudun belli başlı kısımlarında meydana gelen büyüme, olgunlaşmadır (Kaşıkçı, 2014; 4). Çünkü bu dönem çeşitli bedensel değişikliklerin yaşanmış olduğu bir dönemdir (Kılıçaslan, 2010:22). Bu dönemde vücutta meydana gelen birtakım değişimler ve büyümeler vardır. Bunlar;

- Boyda ve kiloda meydana gelen büyümeler,
- Salgı bezlerinde meydana gelen değişimler,
- Kas ve iskelet sisteminde meydana gelen değişimler ve güçlenmeler
- Organlarda meydana gelen büyümeler ve değişimlerdir (Kulaksızoğlu, 2008:37).

Ergenlik dönemi insan yaşamında, bebeklikten sonra fiziksel anlamda en hızlı gelişim dönemidir ve bu dönemde birey biyolojik değişimle gelişmeye başlamakta bedensel, zihinsel ve duygusal gelişimle gelişimini tamamlamaktadır (Yavuzer, 2000:262). Pre-puberte olarak da adlandırılan bu dönemin kendine has bir takım özellikleri vardır. Büyüme ve gelişim cinsiyet açısından farklılık göstermektedir. Çoğunlukla kızlar, erkeklere göre daha erken ergenlik dönemine girmektedir (Abalı, 2012:16).

Çocukluk döneminde yavaşlamaya başlayan büyüme, ergenlik döneminde tekrar hız kazanmaktadır. İskelet sisteminde hızlı değişimlerin meydana geldiği bu dönemde eller, kollar, ayaklar büyümektedir. Bu dönemdeki orantısız büyümeler neticesinde sakarlıklar meydana gelmektedir. Kızlarda göğüslerde büyüme, erkeklerde ise vücutta tüylenme ve yüzde sakallar meydana gelmektedir. Erkek ve dişi hormonlarının salgılandığı bu dönemde, vücutta salgılanan hormonların birbirlerine temas etmeleri neticesinde kemik ve kaslarda gelişim ve büyüme hızı artmaktadır (Aral, 2000:152). Meydana gelen bu büyümeler ve gelişimler neticesinde farklı cinslerin birbirlerine karşı olan ilgileri artmaktadır. Ergen bireyler, hemcinslerinden edinmiş oldukları modelleme sonucunda kazandığı davranışları karşı cinslere karşı yaklaşmak için kullanmaktadırlar (Kulaksızoğlu, 2008: 37).

Ergenlik döneminde bireyler dış görünüme fazlasıyla önem vermektedirler. Dış görünümünü beğenmeyen ve çevresi tarafından bu konuda itilen bireyler, kendilerini toplumdan soyutlama yoluna gidebilirler (Deniz,2017:37).

### **2.3.2.2. Ergenlik Döneminde Psikolojik Gelişim**

Bebeklikten itibaren başlayan toplumsallaşma isteği, ergenin evden ayrılma talebiyle başlar ve topluma açılma isteği ile sürer. Bu dönemde ergen bireyin yaşamış olduğu en önemli sorunlardan biriside Erikson'un psiko-sosyal gelişiminin beşinci basamağı olan "kimlik kazanmaya karşı rol karmaşası" olan dönemdir (Şahin, 2014:16).

Bu dönemde görülen belli başlı özellikleri şu şekilde sıralayabiliriz; anne babadan ayrılma isteği, arkadaş ilişkilerinde dalgalanmalar ve ideolojik arayış içinde olma vb. (Abalı, 2012:17-18).

### **2.3.2.3. Ergenlik Döneminde Bilişsel Gelişim**

Altuntaş (2012), ergen bireyin çevredeki olayları anlama, kavrama, tanıma ve bilmesini sağlayan durumları bilişsel gelişim olarak tanımlamaktadır. Piaget'in geliştirmiş olduğu kurama göre soyut işlemler döneminde olan bir bireyin 11 – 12 yaşlarında olması gerekmektedir. Soyut işlemler dönemine gelmiş bir birey, olayların nedenlerini araştırabilir, sistematize edebilir ve en önemlisi sorgulayabilir. Bu gibi faktörlere sahip ergen bir bireyin, yetişkin bir birey gibi düşünmesi önemli bir durumdur (akt. Koç,2019:12). Düşünce becerilerinin değişmiş olduğu bu dönemde, ergenlerin dünyayı algılama biçimleri de değişmektedir. Geleceğe yönelik hayali düşüncelerle donanmış olan bu dönemde din, ahlak, cinsellik gibi konularda da ergenlerin kendilerine has bir değer geliştirdikleri gözlemlenmiştir. Ergen, bu dönemde olaylar arasında bağlantı kurabilir, sadece görüntüye aldanmaz ve olaylardan çıkarımlar yapabilir (Karaköse, 2013:47-48).

Çocukluk döneminde var olan somut düşünce ergenlik döneminin gelmesiyle birlikte geride kalarak ergende artık soyut düşünce yapıları gelişir. Bu tür düşüncelerle hayal kurma, mantık kurma, analizler, varsayımlar vb. gibi çıkarımlar yapılır. Fakat soyut düşünme, her ergenlik dönemine girmiş bireyin yaşayacağı bir durum değildir. Bu nedenle soyut işlemler evresinin evrensel olmadığı ileri sürülür (Kaşıkçı, 2014:5-6).

### **2.3.2.4. Ergenlik Döneminde Sosyo-kültürel ve Çevresel Gelişim**

Doğumdan sonra bireylerin sosyal ve psikolojik olmak üzere bir takım ihtiyaçları ortaya çıkmaktadır. Sosyal bir varlık olan insan yaşam içerisinde uyum sağlama çabasıyla birlikte diğer insanlarla birlikte olmaya ihtiyaç duymaktadır. Sosyal gelişim, bireyin hayat içerisindeki kişiler tarafından kabul edilir bir şekilde davranmayı öğrenme sürecidir (Staton, 1962, Akt., Kulaksızoğlu, 2011:82).

Aynı zamanda özdeşleşme ve arkadaşlık, sosyal ve duygusal gelişimin iki önemli aşamasını oluşturarak aile ilişkileri ve akran ilişkileri bu dönemde çok önemlidir (Cüceloğlu, 2004:369). Sosyal olarak gelişimini gösteren ergen bireylerin de, toplumun etkin bir üyesi olduğu ve bu üyeliğe sadakatinin yüksek olduğu gözlemlenmektedir (Kağıtçıbaşı, 2004: 360).

Bu dönemdeki bireylerin sosyalleşme süreçlerinin ailede başladığı gözlemlenmiştir. Bireyin bir başka toplum ferdiyle nasıl bir iletişime geçeceği geçmiş yaşamındaki öğrenmelerine bağlıdır. Bu dönemdeki bireyler üyesi oldukları toplumun sorumluluklarını, görevlerini bilmeleri ve öğrenmeleri için rol model almaya ihtiyaç duyarlar (Kulaksızoğlu, 2008: 82).

Ergen bireylerdeki ilerleme neticesinden toplumsal çevredeki durumları, ebeveyn-çocuk ilişkileri, akran ilişkileri, şahsiyet, karakter gelişimi ve oluşumu, cinsiyet rollerinin kazanılması, manevi değerlerle birlikte yaşadığı toplumun kültürel gereksinimlerini edinmesi genel itibariyle ergen bireyin hayatındaki deneyimlerin bir çoğunu içerisine almaktadır (Aydın, 2005, Akt., Özkan, 2014:12). Bu deneyimler aile içi ilişki yanında akran ilişkisini de etkileyen en önemli faktörlerdendir (Özkan, 2014: 12).

Özdeşleşme, bireyin ailedeki kişilerden başlayarak çevresindeki bireylerin fikirlerini, kültürlerini istemsiz olarak kabul ettiği bir durumdur (Yavuzer, 2002: 279). Ergenlik ile çocukluk dönemi arasında yer alan erinlik dönemindeki çocuklar özgürleşme arayışları içine girerek aileden arkadaş gruplarına doğru yöneliş yaşarlar. Bu dönemdeki bireyin en önemli konularından biri edinmiş olduğu çevresine dâhil olmaktır. Ergen bireyde gelişen fiziksel, zihinsel, sosyal yönler ebeveynlerle olan ilişkilere etki ederek olumsuzluklara neden olabilmektedir. Bu hususta ebeveynlerin çocukların tarafına karşı mücadeleci bir tavrı olabilmektedir.

Bu noktada ailelere verilebilecek en önemli tavsiyeler arasında ergen bireyin anlaşıldığını hissettirmek, empati sağlayabilmek, ergen bireyin iletişim dilini kullanabilmek, özgür düşüncesine saygı göstermek bir hayli önem arz etmektedir (Kılıçarslan, 2010:6).

Dönemin bir başka önemli özelliği ise, ergende toplum içerisinde statü sahip olma isteği oluşmasıdır. Ergenler bu dönemde edinmiş olduğu çevrede belli bir yere

gelmek, çevresi tarafından saygı görülmeği istemek ve bir statüelde etmek gayreti içerisinde.

#### **2.4. Sosyal Kaygı**

Bireylerin toplum içerisinde ihtiyaçlarını karşılayabilmeleri için iletişim olmazsa olmazlardandır. İnsan yaşamında ki en önemli gereksinimlerden biri olan iletişim, bireyler arasındaki iletişimin kuvvetine yönelik olarak başarıyı ve mutluluğu getirmektedir. Bu durumda sosyal kaygısı olan bireylerin ilişkilerinde azalma görülür. Sosyal kaygı, bireyin davranışlarının bir başka biri tarafından gözlemlenmesi ve değerlendirilmesine ilişkin hissedilen korkudur (Kashdan, 2007: 348-365).

Sosyal kaygı yaşayan bireylerin çoğunda; etrafındaki kişiler tarafından kötü algılanacağı, içinde yer almış olduğu toplumsal çevreye karşı kötü duruma düşeceği algısı, istenmeyen bir izlenim bırakacağı ve olumsuz bir biçimde değerlendireceği korkusu görülür (Eren-Gümüş, 2006: 99).

Sosyal kaygıya sahip olan bireyler, toplumsal alanlarda veya bir davranış gerçekleştirilmesi gereken mekânlarda başka bireyler tarafından yapacağı davranışın olumsuz değerlendirme korkusu, aşağılanacağı korkusu hissetmektedirler. Hissedilen bu olumsuz duygu ve korku neticesinde kişi kendisine yönelik olumsuz eleştiri yapma eğiliminde olmaktadır (Dilbaz, 1997: 18).

Ayrıca DSM-IV'te ifade edildiği gibi sosyal kaygı, daha önceden tanışıklığı olmayan bireylerle karşılaştığı zaman ya da bir başka biri tarafından izlendiği hissiyatına kapıldığı zaman istenmeyen bir korku hissetme endişesi ve küçük duruma düşeceği korkusu olarak da tanımlanmaktadır (DSM-IV, 2001).

Amies, Gelder ve Shaw (1983), sosyal kaygı bozukluğu olan kişilerde sık görülen belirtilerin; kalp çarpıntısı, terleme, titreme ve vücudun belli kısımlarında meydana gelen ağrılar olduğunu belirtir. Ayrıca, sosyal kaygı seviyesi üst seviyelerde seyreden insanların yaşamış oldukları yoğun muhatara, başka birileriyle tanıştırılma, statü olarak kendisinden üstte olan kişilerle görüşme, evde ve işyerinden misafir kabul etmemedir (Akt., Çakır, 2010: 4). Albano ve arkadaşları sosyal kaygı sırasında meydana gelen bilişsel, psikolojik ve davranışsal özellikleri Tablo 1'deki gibi belirtmiştir:

**Tablo 1: Sosyal Kaygı Bozukluğu Tanısı Almış Çocuk ve Ergenlerin Davranışsal, Fiziksel ve Bilişsel Özellikleri**

DAVRANIŞSAL	BİLİŞSEL	PSİKOLOJİK
Ağlama	Başarısızlık düşüncesi	Kaçma düşüncesi
Kalp çarpıntısı	Utanç duygusu düşüncesi	Kas gerginliği
Mide krampları	Hissizleşme	Yüksek Nabız
Mızızlanma	Baş ağrısı	Yetersizlik düşüncesi
Olumsuz değerlendirilme fikri		Mide Bulantısı
Aileye bağlılık		Soluksuz Kalma
Kaçınma		Terleme
Kekemelik		Titreme
Tırnak yeme		
Huzursuzluk		
Zayıf göz kontağı		
Özeleştirme		
Mırıldanma		
Sesin titremesi		

Burkovic (2004)'te sosyal kaygı tanımını şu şekilde yapmıştır: “Bireyin toplum içerisinde bir davranış sergilemeden önce olumsuz bir takım düşüncelere sahip olduğu ve dolayısıyla hata yapacağı, çevresindeki kişilerin onunla dalga geçeceği korkusuyla yaşamış olduğu endişedir. Bu endişe neticesinde de savunma mekanizmaları yetersiz kalarak kaygıya sebep olmaktadır” (Akt., Uğur, 2018: 7).

Kaygı sonucunda bireylerde bir takım belirtiler de ortaya çıkmaktadır. Bunlar; endişelenme, gergin kas yapısı, güven duyamama, korku, panik, şaşırma, tedirgin olma, ağız kuruluğu, baş dönmesi ve ağrısı, midede bulantı, kalp çarpıntısında artma, kuvvetten düşme, halsizlik, yemek yememe, kan basıncı düşmesi ya da yükselmesi, kas gerginliği, mide-bağırsak yanması sonucu yakınmalar, solunum sayısında artma,

terleme, titreme, uykusuzluk vb. belirtilerdir. Az seviyedeki kaygı durumunda panik haline kadar ilerleyen belirtiler, bireyin günlük uyumunun bozulmasına neden olan veya olmayan belirtilerdir (Kaya ve Varol, 2004; 33).

Beck ve Emery (1985) yaptığı araştırmada, sosyal kaygının başka kaygı türünden ayırt edilmesindeki en ince faktörün başkaları tarafından değerlendirme korkusu olduğunu ifade etmektedir. Bunu yanında sadece değerlendirme korkusu değil, değerlendirme ihtimalinde kaygıya neden olmaktadır (Akt., Şirin Eren, 2018: 18).

İnsanlar, sosyal durumları hayal ederken, içlerinde buldukları zamanda sosyal kaygı yaşayabilirler. Kişilerarası değerlendirme olasılığı ve onun gerektirdiği her şey, sosyal kaygıyı diğer kaygı biçimlerinden ayırmaktadır. Sosyal kaygıda insanlar, başkalarından tatmin edici değerlendirmeler alma olasılığının düşük olduğunu algırlar (Çelik, 2008).

Tüm bu ifadelerden dolayı, ‘sosyal kaygı’ ciddi ve yaygın bir psikolojik sorundur. Bu durumda, kaygıya sahip olan bireylerin psikolojik destek alma eğilimleri oldukça düşüktür. Sosyal kaygısı olan kişilerin benliklerinde yıkıcı bir etki meydana geldiği konusunda bazı araştırmacılar hem fikir olsalar da; bu durum kişiden kişiye farklılık göstermektedir (Eldoğan, 2018:202-217). Örneğin; Davison ve Neale (2004)’a göre, sosyal kaygı, akıl dışı olan ısrarcı bir korkudur. Bireyin hayatına etki eden ve kısıtlayan bir durum oluşturabilir. Sosyal kaygısı olan bir kişi davranışı gerçekleştirmeden önce olumsuz düşüncelere sahip olduğu için davranışı sergilerken çekingenlik gösterebilir.

Sosyal kaygısı yüksek olan bireylerde görülen bir başka durum ise toplum önünde konuşma yapmaktan çekinme, toplu alanlarda herhangi bir şey yemekten veya içmekten çekinme, umumi alanları kullanmaktan çekinme gibi durumlardır (Baltacı, 2010:7).

Sosyal kaygının bir diğer adı ‘sosyal fobi’ olarak da literatüre geçmiştir. Bu kavram, toplum içinde küçük düşmekten korkma, çekinme, mahcup olma ve gerçekleştireceği davranışta yetersiz olduğunu hissetme gibi değerlendirilebilir (Den Boer, 1997:781-796).

Sosyal kaygı alanında çalışma yapan araştırmacıların birçoğu, sosyal kaygının ilk gözlemlendiği ve yoğun olduğu dönemin ergenlik döneminde olduğu yönünde fikir belirtmiştir. Bu dönem, toplum içerisinde edinmiş oldukları arkadaş gruplarına dâhil

olma isteğinin önem arz ettiđi ve bu arkadař gruplarındaki dūřüncelerin birbirine etki ettiđi periyottur. Bu sūreç üniversiteye kadar devam edebilir. Sosyal kaygının, yalnız gūnlük hayattan, sıra dıřı hayata ve toplumsal yařama odaklanmakla kalmayarak depresyon ve intihar gibi birçok olumsuzluklara da neden olabileceđi dūřünölmektedir

Erikson (1950)'a gōre, ergenlik dōneminden sonra geçilen yetişkinlik dōnemindeki bireyler, kimlik arayışından arınarak çevrede edinmiş oldukları arkadaşlarla kaynaşmaya başlayamaya hazırdır. Fakat bu bireyler; sosyal kaygıya sahipse bu dōnemi tehlikeli ve zararlı olarak gōrerek yalnız olmayı isteme ve kişilerle iletişime geçmeme davranışları gōstermektedir (Sūbařı, 2007:5).

## **2.5. Öz Denetim Becerileri**

Őz-denetim, bireylerin dūnyayı anlamak ve dūnyayla bařa çıkmak için erken çocukluktan beri geliřtirdikleri mekanizmalardan biridir (Kaygusuz ve Őzpolat, 2015:197). Bu dođrultuda ۆz denetim, bireyin içsel tepkilerini bastırıp kontrol altına alınması istenmeyen davranıřları engellemesi řeklinde de ifade edilir (Tangney, Baumeister ve Boone, 2004:275).

Bařka bir ifade ile ۆz denetim, dūnyayı anlamak ve daha ideal dūnya uyumuna sahip olmak için bireyin kedisini çevreye adapte etmesidir (Rothbaum, Weisz ve Snyder,1982:8). Yapılan arařtırmalar incelediđinde ۆz denetimin aynı zamanda 'ۆz-düzenleme, ۆz-disiplin ve irade' kavramlarıyla eř anlama geldiđi gōrölmektedir (Duckworth, Gendler ve Gross, 2014:200).

Öz-denetim; onarıcı, yenileyici ve yaşantısal ۆz-denetim olarak üç başlığa ayrılmaktadır. Onarıcı ۆz-denetim; bireyin stresli, kaygılı, endişeli gibi negatif hissiyatların üstesinden gelme becerisi olarak tanımlanmaktadır. Yenileyici ۆz-denetim; bireyin sahip olduğu ve gerçekleşmesi zor olan alışkanlıklara uyum sağlaması için gōsterilen istektir. Yaşamsal ۆz-denetim ise, kişinin müzik dinlemesi ve partilere katılması gibi eğlenceli etkinlikler deneyimleyerek yaşamsal deneyimlere açık olması anlamında kullanılmaktadır (Rosenbaum, 1993:33).

Bireyin kendi duygu, dūřünce, davranıřını kontrol etmesi ۆz denetimin temelini oluřtırmaktadır. Bu tanımlardan hareketle ۆz denetimin, bireyin kendi dūnyasında yařamıř olduđu uyum sūrecinde kendisini negatif olaylarla bař bařa bırakabilecek



dahili yönlendirmeleri kontrol altında tutabilme yeteneği olduğu da söylenmektedir (Ulaş ve ark.,2015:135).

Duckworth (2009), öz denetim becerisinin, öz disiplin becerisi olduğunu ifade etmiştir. Öz disiplin, başka kişilerin istek ve arzularını yerine getirmek değil, kişinin kendi istek ve hedefleri doğrultusunda kendi iradesiyle harekete geçtiği yeteneğidir. Duckworth'a göre öz denetim, bireyin hissi ve bilişsel fikirlerini hangi doğrultuda kullanabileceği ve belirlenen hedeflere ulaşabilecek şekilde durumu planlayabilmesidir (Akt., Ulaş ve ark., 2015:136).

Carver ve Scheier (1981) yaptıkları bir araştırmada, kişilerin öz denetimlerini nasıl elde ettiklerine yönelik birtakım fikirler ileri sürmüşlerdir. Bu doğrultuda edinilen belli başlı fikirlere göre; birey, çevresi ile girdiği ilişki neticesinde edindiği geri dönüt doğrultusunda mevcut pozisyonunu olması gereken standartlara göre ayarlamaya çalışır. Birey bulunduğu durum ile olması gereken durum arasında sürekli bir karşılaştırma yaparak almış olduğu geri dönütlerin döngüsünden çıkmaya çalışır, bu durum bireyin gerekli değişim için duyduğu ihtiyaçları tatmin edene kadar devam eder.

Birey eylemsel bağımlılıklara (sigara, alkol ya da yeme isteği) karşı koymaya çalışırken, öfkelenmemek için çaba serf ederken, fizyolojik ihtiyaçlarını ertelerken vs. var olan enerjisini harcamaktadır. İyi bir öz denetim becerisi için sınırlı olan bu enerji kaynağını doğru yönetmek gerekir (Baumeister, 2012: 112-115).

## **2.6. Literatürde Yapılmış Çalışmalar**

### **2.6.1. İyi Oluş İle İlgili Yapılan Araştırmalar**

Alim (2018) çalışmasında, mükemmeliyetçilik, depresyon ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkileri incelemiştir. Bu araştırmada edinilen sonuçlara göre, öznel mutluluğun depresyonla aralarında olumsuz yönde, depresyon ile mükemmeliyetçilik arasında ise olumlu yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Ayrıca öznel mutluluğun alt boyutlarıyla mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarından olan “eylemlerde şüphe duyma” , “ebeveyn eleştiriciliği” boyutları arasında negatif yönde bir ilişki olduğu, “kişisel standartlar” ve “organizasyon” alt boyutları ile pozitif yönlü bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Depresyon ve mükemmeliyetçilik ölçeğinin alt

boyutları arasında yer alan “hata endişesi”, “eylemlerden şüphe duyma”, “ebeveyn beklentileri” ve “ebeveyn eleştiriciliği” arasında anlamlı bir ilişki olduğu ifade edilmiştir. Bu veriler dışında sosyo-demografik değişimler neticesinde çalışmaya katılım gösteren bireylerin mükemmeliyetçilik, depresyon ve öznel mutluluk seviyelerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu ifade edilmiştir.

Küçükköse (2015) çalışmasında, lise kademesinde öğrenim gören bireylerin öznel mutluluk seviyeleri ile “sürekli öfke”, “öfke ifade tarzları” ve “stres düzeyleri” arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya dâhil olan çalışma grubunda, farklı lise türlerinde eğitim ve öğrenimi tamamlamaya çalışan 446 öğrencinin yer aldığı görülmüştür. Araştırma sonucunda “sürekli öfke”, “öfke ifade tarzları” ve “stres düzeyleri”nin lise kademesinde öğrenim gören öğrencilerin öznel mutluluk seviyelerini yordadığı bulunmuştur. Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile “sürekli öfke”, “öfke içe” ve “öfke dışı” ifade stilleri arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile öfke kontrol ifade tarzı arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki var olduğu görülmüştür. Ayrıca, öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleri ile stres düzeyleri arasında negatif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

Eryılmaz ve Ercan’ın (2010), 170’i kız, 170’i erkek olmak üzere toplamda 340 üniversite öğrencisi ile yaptıkları çalışmada, algılanan kontrolün olumlu konstrüksiyon olan öznel mutluluk ile anlamlı bir şekilde ilişkili olduğu görülmektedir.

Özer (2009) çalışmasında, gereksinim tatminine ulaşılması neticesinde ihtiyacın giderilmesi, güdülenme ve bağlılık biçimleri teorisi sınırları içerisinde “ihtiyaç doyumu”, “içsel güdülenme” ve “bağlanma stilleri”nin lisans düzeyinde eğitim ve öğretim gören bireylerin, öznel mutluluklarına etki düzeyini incelemiştir.

Araştırmanın çalışma grubunu, 404 bayan 234 bay olmak üzere totalde 638 bireyin oluşturduğu görülmektedir. Bu çalışma kapsamında “İhtiyaç Doymu Ölçeği”, “Güdülenme Kaynakları ve Sorunları Ölçeği”, “İlişki Anketi” ve “Öznel İyi Oluş Ölçeği” kullanılmıştır. Veriler regresyon yöntemi ile çözümlenmiş ve analiz sonucunda, ihtiyaç doyumu alt boyutlarından biri olan “özerklik”, “yeterlik” ve “ilişkili olma”nın öznel mutluluğu olumlu yönde etkilediği ve anlamlı olarak yordadığı neticesine varılmıştır. Ayrıca gereksinim doymunun öznel mutluluğu

açıklamada önemli bir faktör olduğu gözlemlenmiştir. GÜdülenmenin diğer alt boyutlarından biri olan “içsel güdülenme”, “dışsal güdülenme” ve “güdülenememe” ile öznel mutluluk arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ve bu ilişkinin “dahili güdülenme”nin “güdülenememe”nin öznel iyi oluşu izah etmede önemli bir durum olduğu ifade edilmiştir. Bağlanma biçimlerinin alt boyutundan olan güvenli bağlanmanın öznel iyi oluşla aralarında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır ve bir başka alt boyut olan “kayıtsız”, “korkulu” ve “saplantılı bağlanma” türlerinin öznel iyi oluşla aralarında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Cihangir-Çankaya (2009) öznel mutluluk ile temel psikolojik gereksinimlerin doyumu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bu amaç doğrultusunda üniversite son sınıfta öğrenim görmekte olan 240 öğrenciye ulaşılmıştır. Bu araştırma sonucunda, bağımsızlık, kendi kendine yetebilme ve ilişki olmak üzere 3 ana ruhsal ihtiyacın iyi olma seviyesini etkilediği bulunmuştur. Öğrencilerin neşelilik, mutluluk hallerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmüştür. Çalışma neticesine göre, mutlu olma seviyesinin yani öznel iyi oluş düzeyinin en güçlü yordayıcısı olarak bağımsızlık (özerklik) gereksinimi, akabinde ise ilişkili olma ve daha sonra yeterlik gereksinimi olarak görülmüştür. Başka bir ifadeyle; kişilerin sosyal çevrelerinden almış oldukları özerklik desteğinin var olan psikolojik ihtiyaçlarına etki ettiği, bu psikolojik gereksinimlerin öznel mutluluğu pozitif yönde etkilediği görülmüştür.

Gülaçtı (2009) yaptığı çalışmada, geliştirilen bir sosyal beceri programının üniversite öğrencilerinin öznel mutluluklarına ve iyi oluşlarına etkisini incelemiştir. Hazırlanan rehberlik programı öğrencilere uygulanmıştır. Sonuç olarak, deney grubunda yer alan öğrencilerin genel olarak öznel iyi oluş seviyeleri, herhangi bir program uygulanmayan gruptaki bireylere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu durum neticesinde, rehberlik programı içerisinde yer alan sosyal eğitimin, lisans eğitimi gören öğretmen olmaya aday bireylerin öznel mutluluk seviyelerine olumlu (pozitif) yönde katkı sağladığı bulunmuştur.

### **2.6.2. Sosyal Kaygı İle İlgili Yapılan Araştırmalar**

Uğur (2018), çalışmasında lisans eğitimi alan öğrencilerin sosyal kaygı seviyeleri alkol, yalnızlık seviyesi ve sosyal medya kullanmalarının sıklığını araştırmıştır. Araştırma Üsküdar, Okan ve İstanbul Teknik Üniversitesi’nde eğitim alan

bireylerden oluşmaktadır. Araştırma belirtilen üniversitelerde eğitim gören 1090 üniversite öğrencisiyle yapılmıştır. Araştırmanın sonucunda, yaş ile alkol kullanma durumunun sosyal kaygı ile aralarında negatif yönde bir ilişki olduğu görülmüştür. Yaş arttıkça alkol kullanma durumu ve sosyal kaygı azalmaktadır. Sosyal kaygı ile alkol kullanma durumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Gültekin ve Dereboy (2011) tarafından yapılan çalışmada, ekonomik düzeyin yüksek olmasının, sosyal kaygıyı azalttığı; yaşamdan doyum alanların da kaygı düzeylerinin düşük olduğu sonucuna varılmıştır. Ayrıca kadınlarda, erkeklere göre daha az sosyal kaygı riskinin olduğu belirtilmiştir.

Türe (2009) araştırmasında, tıp fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin sosyal kaygı seviyelerini ve bu durumu tetikleyen etmenleri saptamaya çalışmıştır. Toplamda 545 tıp fakültesi öğrencisine ulaşılan çalışma neticesinde yaşı küçük olan öğrencilerin sosyal kaygı seviyelerinin diğer bireylere göre daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sosyal kaygı seviyesi ile köy yerinde hayatını uzun bir süre geçirme, sosyo-ekonomik durum, aile ve çevre ile olan sosyal iletişimler, süregelen hastalıkların bulunması, alkollü içecekler kullanma biçimi arasında ilişkiler saptanmıştır. Sosyal korku ve kaçma seviyelerinin güvenli bağlanma stilleri puanı ile aralarında negatif yönde, korkulu ve saplantılı bağlanma tip puanları arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu saptanmıştır. Ayrıca, benlik saygısı üst seviyede olan bireylerin, öz saygısı alt seviyede olan ve orta düzeyde olan bireylere binaen toplumsal kaygı seviyesinin düşük seviyede olduğu sonucuna varılmıştır.

Hignet ve Cartwright-Hatton (2008) yaptıkları çalışmada, sosyal kaygı ve yaş ile gözlemci bakış açısının ilişkisi araştırılmıştır. Ayrıca yaşın gözlemci bakış açısını ılımlılaştırıp ılımlılaşdırmadığı üzerinde durulmuştur. Sonuçta; ergen grupların içinde gözlemci bakış açısının var olduğu ve bunun da sosyal kaygı ile ilişkisinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Mercan (2007), sosyal kaygı seviyesinin aşırı olduğu fakat patolojik olmayan ergen bireylerin sosyal kaygı seviyelerini minimize etmek için bir eğitim programı oluşturmuştur. Araştırma İstanbul ilinde bir devlet ilköğretim okulunda 6. Sınıf ve 7. Sınıf kademelerinde öğrenim gören 18 öğrenciden oluşmaktadır. Bu 18 kişilik grup deney ve kontrol grubu olarak ikiye bölünmüştür. Bu gruplara özel eğitim programı hazırlanmıştır. Deney grubuna 12 oturumluk “BDT ekolüyle entegre edilmiş Sosyal

Beceri Eğitiminin Ergenlerin Sosyal Kaygı Düzeyine Etkisi” programı uygulanmıştır. Yapılan uygulamalardan “BDT ekolüyle entegre edilmiş Sosyal Beceri Eğitiminin”, ergen bireylerin toplum içinde veya herhangi bir yerde kaygı (tasa-üzüntü) seviyelerini azaltmada önemli bir yöntem olduğu bulunmuştur.

### **2.6.3. Öz Denetim Becerileri İle İlgili Yapılan Araştırmalar**

Özgül (2017)’ün çalışmasında lise kademesinde eğitim gören öğrencilerin öz-denetim becerileri ve anne baba tutumları arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışma, Elazığ ilinde farklı ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören 423 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırma kapsamında, ebeveynlerin çocuklar ve diğer aile fertleri üzerinde davranışlarını ve tutumlarını değerlendirmek adına "Anne Baba Tutum Envanteri ", öz-denetimi ölçmek amacıyla ise " Özdenetim Ölçeği" kullanılmıştır. Çalışma sonucunda; cinsiyet, sınıf düzeyi, ailenin ekonomik düzeyi, okul türü ve ebeveynlerin eğitim seviyesi açısından öğrencilerin öz-denetim düzeylerinde anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı görülmüştür.

Aksel (2018) yaptığı çalışmada, ortaokul kademesinde öğrenim gören öğrencilerin dijital oyunlara olan bağımlılık seviyeleri ile öz-denetim (öz kontrol) yani bireyin toplum içerisinde davranışlarını, duygularını düzenleyebilme becerileri ve toplumsal rollere fazla eğilim (sosyal eğilimler)’ in ilişkilerini incelemiştir. Araştırma grubunu, 2017-2018 öğretim döneminde Ordunun ilçelerinden biri olan Ünye’de eğitim gören 7. Sınıf öğrencileri oluşturmaktadır. Sonuç olarak; dijital oyun bağımlılığı ile özdenetim becerisi arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Ayrıca dijital oyun bağımlılığı ile sosyal eğilimlerin alt boyutu olan şiddet eğilimi arasında pozitif yönde düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna da ulaşılmıştır.

Bakker ve diğerleri (2011) yaptıkları çalışma sonucunda, aile içinde yaşanan problemlerin ergen ruh sağlığıyla olan ilişkisinde özdenetimin rolünün, ergenlik dönemindeki bireylerin dışsallaştırma ve içselleştirme problemleri ile istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu saptamıştır. Yine aynı çalışmada, özdenetimin gayret gerektiren kontrol olarak adlandırılan kişilik boyutunun, ergenlerde saldırganlık tarzı sorunların görülmesini engelleyen koruyucu bir faktör olduğu saptanmıştır.

Buckner ve ark. (2009), tarafından sosyo-ekonomik düzeyi düşük olan 8-17 yaş arası çocuk ve gençlere yönelik öz denetimin uyumsal işlevlerle ilişkisinin araştırıldığı çalışmada, öz denetim düzeyi yüksek olan gençlerin öz denetim düzeyi düşük olanlara oranla, sosyal ve akademik anlamda daha yetkin oldukları; bu gençler de davranış problemlerine daha az rastlanıldığı gözlemlenmiştir. Aynı çalışmada, bu gençlerin kaygı ve depresyon semptom düzeylerinin de düşük olduğu saptanmıştır. Ayrıca özdenetim düzeyi yüksek olan gençlerin, yaşadıkları olumsuz deneyimler karşısında daha uyumsal tepkiler verdiği de bulunmuştur.



## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### YÖNTEM

#### 3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada nicel araştırma modellerinden ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli değişkenler arasındaki farklılaşmaları, değişimleri, ilişkileri ve bunların derecesini ortaya koyan bir araştırma modelidir. Bu farklılaşmalar ve ilişkiler t testi, varyans analizi, regresyon ve korelasyonel yöntemler ile belirlenebilir. (Büyüköztürk ve diğerleri, 2018: 15).

#### 3.2. Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evren kısmını 2018-2019 öğretim döneminde İstanbul'da bulunan özel ve devlet okullarında ortaokul ve lisede öğrenim gören bireyler oluşturmaktadır. Örneklem seçimi uygun örnekleme yöntemi ile yapılmıştır. Kolay ulaşılan kişileri seçerek örneklem oluşturmaya uygun örnekleme yöntemi denir. Bu örnekleme de uygulayıcı tarafından belli zamanlarda denk geline ve yakalanan kişiye uygulama yapılmasıyla veri toplanır (Balcı, 2013: 103). Ölçekler çeşitli okullarda okuyan 436 öğrenciye uygulanmıştır. 327 erkek, 109 kadın öğrenci olmak üzere çeşitli ortaokul ve lisede okuyan 436 ergen çalışmanın örneklemini oluşturmaktadır. Öğrenciler gönüllülük esasına göre seçilmiştir. Öğrencilerin yaş, sınıf, cinsiyet, kardeş sayısı ve gelir durumlarına ilişkin verileri Tablo 2.1'de sunulmuştur.

**Tablo 2.1: Öğrencilerin Yaş, Sınıf, Cinsiyet, Kardeş Sayısı, Gelir Durumları**

	Gruplar	f	%
Yaş	13	64	14,7
	14	207	47,5
	15	165	37,8
Sınıf	8. Sınıf	220	50,4
	9. Sınıf	216	49,5
Cinsiyet	Kadın	109	25
	Erkek	327	75
Kardeş Sayısı	1 kardeş	32	7,3
	2 kardeş	153	35,0
	3 kardeş	137	31,4
	4 kardeş	62	14,2
	5 kardeş	22	5,0
	6 ve üzeri	30	6,8
Gelir	1500'den az	24	5,5
	1500-3000	110	25,2

Gruplar	f	%
3000-4500	102	22,9
4500 ve üstü	200	45,6

Tablo 2’de görüldüğü üzere çalışmaya katılım sağlayan öğrencilerin; 64’ü (%14,6) 13 yaşında, 207’si (%47,4) 14 yaşında, 152’si (%34,8) 15 yaş arasındaki öğrencilerden oluşmaktadır. Buradan hareketle grubun yaş ortalaması 14,37 olarak bulunmuştur.

Katılımcıların sınıf düzeylerine göre dağılımlarına bakıldığında 220’si (%50,4) 8. sınıf, 216’i (%49,5) 9. sınıf, ortaokul ve lise öğrencilerinden oluşmaktadır. Katılımcıların 109’u (%25) kız öğrencilerden, 327’si (%75) de erkek öğrencilerden oluşturmaktadır.

Katılımcıların kardeş sayıları incelendiğinde 32 kişinin (%7,3) 1kardeş, 153 kişinin (%35) 2 kardeş, 137 kişinin (%31,4) 3 kardeş, 62 kişinin (%14,2) 4 kardeş, 22 kişinin (%5) 5 kardeş, 30 kişinin (%6,8) 6 ve üzeri kardeşe sahip olduğu görülmektedir.

Katılımcıların aile gelir durumları incelendiğinde 24’ünün (%9,9) 1500’den az, 110’nun (%25,2) 1500-3000 arasında, 102’sinin (%22,9) 3000-4500 arasında, 200’ün (%45,6) 4500 ve üzeri gelir durumuna sahip oldukları görülmektedir.

### **3.3. Veri Toplama Araçları**

#### **3.3.1. Demografik Bilgi Formu**

Bu formda bireylerin yaşları, sınıf seviyeleri, cinsiyetleri, kaç kardeşleri olduğu ve ailenin ekonomik gelir seviyesine dair sorular bulunmaktadır. Form araştırmacının kendisi tarafından hazırlanmıştır.

#### **3.3.2. Ergenler İçin Beş Boyutlu İyi Oluş Modeli (EPOCH) Ölçeği**

Kern vd., (2015) tarafından geliştirilen EPOCH ölçme aracı, Seligman’ın kendini iyi hissetme, iyi olma, iyi oluş ile ilgili 5 boyutlu kavramsallaştırmasını ölçmeyi amaçlamaktadır. Bu ölçme aracının Türkçe’ye uyarlaması Demirci ve Ekşi (2015) tarafından yapılmıştır.

Bahsedilen bu boyutların ergenler seviyesinde düzenlenmesi neticesinde bağlılık, kararlılık, iyimserlik, ilişkililik ve mutluluk boyutları geliştirilmiştir. Ölçekte 5 likert tipi kullanılmıştır. Ölçek 1 (hiçbir zaman) ile 5 (her zaman) arasında seviyeye göre puanlanmaktadır.



Ölçeğin ele alınması neticesinde, her bir boyutun ortalaması alınarak 1 – 5 puanları arasında hesaplanmaktadır. Toplam 20 sorudan oluşan ölçme aracından bireyler alabileceği en alt seviyedeki puan 20, en üst seviyede alabilecekleri puan ise 100'dür. Ters puanlanmayı gerektiren madde yoktur. Bu ölçeklerden alınan puan arttıkça öğrencilerin iyi oluş düzeyleri artmaktadır (Demirci ve Ekşi, 2015).

### **3.3.3. Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği (ESKÖ)**

La Grace ve Lopez (1998; Akt. Aydın ve Tekinsav-Sütçü, 2007) tarafından geliştirilen bu ölçme aracının uyarlamasını Aydın ve Tekinsav-Sütçü (2007) yapmıştır. 22 maddesi bulunan ölçeğin 4 maddesi puanlamaya katılmayan dolgu maddeleridir. ESKÖ 5'li likert tipinde bir ölçektir. Ölçeği cevaplayanların alacağı en dip not 18, en tavan not 90'dır.

Faktör analizi sonucunda ESKÖ; Olumsuz Değerlendirilme Korkusu (ODK), Yeni Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyma (Y-SKHD) ve Genel Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyma (G-SKHD) olmak üzere 3 alt ölçeğe bölünmüştür. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .88, ODK alt ölçeği için .83, G-SKHD alt ölçeği için .68 ve Y-SKHD alt ölçeği için .71 bulunmuştur. Ergenler için Sosyal Kaygı Ölçeğinde hem toplam puandan hem de alt ölçeklerden alınacak yüksek puanlar yüksek düzeyde sosyal kaygıya işaret etmektedir.

Bu çalışmada Ergenler için Sosyal Kaygı Ölçme aracının iç tutarlılık katsayısını tespiti için Cronbach alfa güvenilirlik katsayısına bakıldığında toplam puanın güvenilirlik katsayısının .84 olduğu tespit edilmiştir. Alt ölçeklerin güvenilirlik katsayısına bakıldığında ise ODK alt ölçeği için .76, G-SKHD alt ölçeği için .82, Y-SKHD alt ölçeği için .80 olduğu bulunmuştur.

### **3.3.4. Ergenlerde Öz-Denetim Becerileri Ölçeği**

Ergenlerde Öz-Denetim Becerileri Ölçme aracı (Adolescent Self Regulatory Inventory-ASRI), Moilanen (2005) çalışmalarıyla bilim dünyasına katkıda bulunduğu ölçek ergen bireylerde öz denetim becerilerini değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçeye çevirisi Harma (2008) tarafından yapılmıştır. Geliştirilen bu ölçek hem yetişkin bireylerde hem de ergen bireylere ayrı ayrı form halinde hazırlanmıştır.

Bu ölçme aracı ergen bireylerin duygu, düşünce ve davranışlarını hangi aşamada harekete geçireceğini, adaptasyonunu, ne derecede devam ettirdikleri ve sınırlandırdıklarını değerlendirmeyi hedeflemektedir. Bu ölçme aracı 4'lü likert tipi ölçek olarak hazırlanmış ve 1'den (hiç uygun değil) 4'e (çok uygun) şeklinde 32 maddelik ölçektir.

Kullanılan bu ölçekte ergenlerinin kendilerinin değerlendirmelerinin yanı sıra ebeveyninde çocuğunu değerlendirme olanağı sağlayan bir formu da yer almaktadır. Yapılan analizler sonucu, uzun vadeli ve kısa vadeli bireyin kendini toplum içinde davranışlarını sergileyebilme yani özdenetim faktörleri elde edilmiş; anne-baba ve ergen bireylerin anketlerinin iç tutarlılık katsayıları her iki faktör için de yüksek bulunmuştur (Kısa süreli dönem  $\alpha$  anne-baba = .85,  $\alpha$  ergen = .84; uzun süreli dönem  $\alpha$  anne-baba = .87,  $\alpha$  ergen = .89).

Yapılan analizde bireyin toplum içerisinde davranışlarını, duygularını, arzularını düzenleyebilme becerisi olan özdenetimin başarı (18 madde) ve yetememe (yetersizlik) (14 madde) olarak 2 kapsam olarak meydana gelmiştir. Başarı boyutu varyansın %19.15'ini (anne-baba ihbarında %26.07), yetersizlik boyutu da %10.07'sini (anne-baba ihbarında %7.12) açıklamaktadır.

Elde edilen bulgular neticesinde iç tutarlılık çözümlemesinde, başarı kapsamının boyutunun iç tutarlılığı  $\alpha$  anne-baba = .89,  $\alpha$  ergen = .85; yetememe kapsamının iç tutarlılığı ise  $\alpha$  anne-baba = .79,  $\alpha$  ergen = .80 olarak tespit edilmiştir.

### **3.4. Verilerin Analizi**

Verilerin analizinde parametrik testlerin kullanılabilmesi bazı varsayımların karşılanmasına bağlıdır. Bunun için verilerin normal dağılıma uyması ve değişkenlerin homojen olması gerekmektedir. Araştırmada kullanılacak analiz yöntemlerini belirlemek adına veriler normal dağılım açısından incelenmiştir. Elde edilen veriler ile birlikte yapılan çözümlemenin sonucunda verilerin normal dağılım ile seyir ettiği saptanmış ve parametrik testlerin kullanılması uygun görülmüştür.

Veri çözümlemesinde Statistical Package for the Social Sciences (Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı) (SPSS) 25.00 uygulaması kullanılmıştır. Veriler ortalama ve standart sapma olarak verilmiştir. Araştırma değişkenlerindeki anlamlı farklılaşmalar için iki grupta değişkenlerde bağımsız örneklem *Independent Samples T testi*, üçten fazla gruplar söz konusu olduğunda ise fark bağımsız

örneklemeler *One-way ANOVA testi* kullanılmıştır. Değişkenler arası ilişki *Pearson korelasyonu* ile hesaplanmıştır. Çalışmada verilerin analizlerinde hata payı  $p < 0,05$  olarak alınmıştır. Bununla birlikte  $p < 0,01$  ve  $p < 0,001$  anlamlılık düzeyleri de belirtilmiştir.



## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde çalışmaya katılan ergenlerin iyi oluş, sosyal kaygı ve özdenetim becerilerinin bazı demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Bunun dışında ergenlerin iyi oluş, sosyal kaygı ve özdenetim becerilerinin birbirleriyle aralarında anlamlı düzeyde ilişki olup olmadığına bakılmıştır. İyi oluşun cinsiyete göre karşılaştırması **Tablo 4.1.**'de gösterilmiştir.

**Tablo 4.1: İyi Oluşun Cinsiyet Değişkenine Göre t-Testi Analizi Sonuçları**

Değişken	Cinsiyet	N	$\bar{x}$	ss	t	p
İyi Oluş	Erkek	326	3,45	0,62	2,45	0,015*
	Kız	110	3,28	0,66		

$p < 0.5^*$

Tablo 4.1.' incelendiğinde araştırma evreninden seçilen örneklem de görüldüğü gibi bu grubun içinde olan ergenlerin cinsiyet faktörü baz alınarak N (toplam sayı),  $\bar{x}$ . (ortalama) ve ss. (standart sapma) verilmiş ve ergenlerin iyi oluş ölçme aracından alınan puanlar arasındaki farklılık cinsiyet değişkenine bağlı kalarak "t" testi ile analiz edilmiştir. Bu doğrultuda elde edilen sonuçlara göre kız ergenlerin iyi oluş ölçeğinden aldıkları puanların ortalaması 3,28, erkek ergenlerin aldıkları puanların ortalaması ise 3,45'dir. Gruplar arasındaki değişimin istatistiksel olarak anlamlı olduğu sonucuna varılmıştır ( $t=2,45, p < 0,05$ ). Elde edilen sonuca göre erkek öğrencilerin iyi oluş düzeyleri kız öğrencilere göre anlamlı bir şekilde daha yüksektir. İyi oluşun yaş değişkenine göre  $\bar{x}$ . (ortalama) ve ss. (standart sapma) değerleri **Tablo 4.2.**'de gösterilmiştir.

**Tablo 4.2: Ergenlerin İyi Oluş Düzeylerinin Yaş Değişkenine Göre Betimsel İstatistikleri**

	Yaş	N	$\bar{x}$	ss
İyi Oluş	13 yaş	64	3,24	0.64
	14 yaş	207	3,40	0.59
	15 yaş	165	3,48	0.67

Bu değerlere uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçları **Tablo 4.3.**'de gösterilmektedir.

Tablo 4.3: Ergenlerin İyi Oluş Düzeyinin Yaş Değişkenine Göre Varyans Analizi Sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Karelerin Toplamı	df	Karelerin Ortalaması	f	p
İyi Oluş	Gruplar Arası	2,63	2	1,32	3,30	0,038*
	Grup İçi	173,11	433	0,40		
	Toplam	175,75	435			

\*  $p < 0.05$

Tablo 4.3.'incelendiğinde ergenlerin yaşlarına göre iyi oluş düzeylerinden elde edilen puanların aralarındaki farklılığı görmek amacıyla uygulanan varyans analizi neticesinde ergenlerin iyi oluş ölçeğinden aldıkları puanların ortalamaları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ( $F_{(2-433)}$ : 3,30,  $p < 0,05$ ). Analiz sonucunda elde edilen bu farkın hangi yaş seviyesinden kaynaklandığını bulmak amacıyla yapılan “Bonferroni Testi” sonucunda ergenlerin iyi oluş ölçeğinden aldıkları puanlar açısından 13 yaşında olan öğrenciler ile 15 yaşında olan öğrencilerin yaş grubu arasında, 15 yaşında olan öğrencilerin lehine anlamlı bir fark bulunmuştur. Buna göre 15 yaş grubu ergenlerin iyi oluş düzeyleri 13 yaş grubu ergenlerin iyi oluş düzeylerine göre anlamlı derecede daha yüksektir.

İyi oluşun sınıf düzeyine göre karşılaştırması **Tablo 4.4.**'de gösterilmiştir.

**Tablo 4.4: İyi Oluşun Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre t-Testi Analizi Sonuçları**

Değişken	Sınıf	N	$\bar{x}$	ss	t	p
İyi Oluş	8. Sınıf	220	3,34	0,60	-2,19	0,029*
	9. Sınıf	216	3,48	0,66		

$p < 0.5^*$

Tablo 4.4.'de gösterildiği gibi araştırmanın evren grubundan seçilen örneklem grubunun ergen öğrencilerinin sınıf düzeylerinin N (toplam sayı),  $\bar{x}$ . (ortalama) ve ss. (standart sapma) verilmiştir. Ergen bireylerin iyi oluş ölçme aracından elde ettikleri puanlar arasındaki farklılık sınıf düzeyi değişkenine göre “t” testi ile analiz edilmiştir.

Bu sonuçlara göre 8. Sınıfta öğrenim gören ergenlerin iyi oluş ölçeğinden aldıkları puanların ortalaması 3,34, 9. Sınıfta öğrenim gören ergenlerin aldıkları puanların ortalaması ise 3,48'dir.

Bu iki grubun elde ettikleri puan arasındaki farklılığın istatistiksel olarak anlamlı olduğu sonucuna varılmıştır ( $t=-2,19$ ,  $p<0,05$ ). Bu sonuca göre 9. sınıfta öğrenim gören ergenlerin iyi oluş düzeyleri 8. sınıfta öğrenim görenlere göre anlamlı bir şekilde daha yüksektir. Ergenlerin iyi oluş düzeylerine göre kardeş sayısı ortalamaları, N sayıları ve standart sapmaları **Tablo 4.5.**'de gösterilmiştir.

Tablo 4.5: Ergenlerin İyi Oluş Düzeylerinin Kardeş Sayısı Değişkenine Göre Betimsel İstatistikleri

	<b>Kardeş Sayısı</b>	<b>N</b>	<b><math>\bar{x}</math></b>	<b>ss</b>
<b>İyi Oluş</b>	1	32	3,25	0,81
	2	153	3,48	0,66
	3	137	3,33	0,56
	4	62	3,43	0,55
	5	22	3,61	0,77
	6 ve üzeri	30	3,37	0,54

Tek yönlü varyans analizi sonuçları **Tablo 4.6.**'da gösterilmektedir.

Tablo 4.6: Ergenlerin İyi Oluş Düzeylerinin Kardeş Sayısı Değişkenine Göre Varyans Analizi Sonuçları

	<b>Varyansın Kaynağı</b>	<b>Karelerin Toplamı</b>	<b>df</b>	<b>Karelerin Ortalaması</b>	<b>f</b>	<b>p</b>
<b>İyi Oluş</b>	Gruplar Arası	3,29	5	0,65	1,64	0,147
	Grup İçi	172,45	430	0,40		
	Toplam	175,75	435			

Tablo 4.6.'da ergenlerin kardeş sayılarına göre iyi oluş ölçme aracından elde ettikleri puanların farklılıklarını belirlemek amacıyla yapılan varyans çözümlemesinin neticesinde ergenlerin iyi oluş ölçme aracından elde edilen puanların ortalamalarına bakıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır. ( $F_{(5-430)}$ : 1,64,  $p>0,05$ ).

İyi oluşun gelir düzeyi değişkenine göre ortalama ve standart sapma değerleri **Tablo 4.7.**'de verilmiştir.

Tablo 4.7: Ergenlerin İyi Oluş Düzeylerinin Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Betimsel İstatistikleri

	<b>Gelir Düzeyi</b>	<b>N</b>	<b><math>\bar{x}</math></b>	<b>ss</b>
<b>İyi Oluş</b>	1500'den az	24	3,54	0,67
	1500-3000	110	3,40	0,58
	3000-4500	101	3,38	0,61
	4500 ve üzeri	201	3,41	0,63

Bu değerlere uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçları **Tablo 4.8.**'de gösterilmektedir.

Tablo 4.8: Ergenlerin İyi Oluş Düzeylerinin Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Varyans Analizi Sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Karelerin Toplamı	df	Karelerin Ortalaması	f	p
İyi Oluş	Gruplar Arası	0,59	3	0,19	0,48	0,690
	Grup İçi	175,15	432	0,40		
	Toplam	175,75	435			

Tablo 4.8.'de ergenlerin gelir düzeylerine göre iyi oluş ölçme aracından elde ettikleri puanların farklılıklarını belirlemek amacıyla yapılan varyans çözümlemesinin neticesinde ergenlerin iyi oluş ölçme aracından elde edilen puanların ortalamalarına bakıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır. ( $F_{(3-432)}: 0,48, p>0,05$ ). Araştırmanın diğer değişkeni olan sosyal kaygının bazı demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulgulara bakılmıştır. Bulgularda ayrıca sosyal kaygının alt ölçekleri olan “Olumsuz Değerlendirilme Korkusu (ODK)”, Yeni Sosyal Durumlarda Kaçınma ve Huzursuzluk Duyma (Y-SKHD)” ve “Genel Sosyal Durumlarda Kaçınma ve Huzursuzluk Duyma” ya yer verilmiştir.

Sosyal kaygının alt boyutlarının cinsiyete göre karşılaştırması **Tablo 4.9.**'da verilmiştir.

Tablo 4.9: Sosyal Kaygı Alt Boyutlarının Cinsiyet Değişkenine Göre t-Testi Analizi Sonuçları

Değişken	Cinsiyet	N	$\bar{x}$	ss	t	p
ODK	Erkek	326	2,63	0,94	1,66	0,097
	Kız	110	2,44	1,10		
Y-SKHD	Erkek	326	2,75	0,84	2,69	0,135
	Kız	110	2,60	0,88		
G-SKHD	Erkek	326	2,38	0,88	1,49	0,007*
	Kız	110	2,12	0,96		

(ODK= Olumsuz Değerlendirilme Korkusu, Y-SKHD= Yeni Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyma, G-SKHD= Genel Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyma) \* $p<0,05$

Tablo 4.9.'daki verilerde de görüldüğü üzere evren kısmından seçilen örneklem grubunun ergen bireylerin cinsiyetlerine bağlı olarak N (toplam sayı),  $\bar{x}$ . (ortalama) ve ss. (standart sapma) bildirilmiştir.

Ergenlerin sosyal kaygı ölçeğinin alt boyutlarından elde ettikleri puanların farklılıkları cinsiyet değişkenine bağlı olarak t testi ile analiz edilmiştir. Bu doğrultuda elde edilen bulgulara sonucunda G-SKHD alt boyutunda cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulunmuştur. ( $p < 0,05$ ). Buna göre erkeklerin genel sosyal durumlarda korku ve huzursuzluk duyma düzeyi kızlara göre anlamlı düzeyde daha yüksektir. Diğer alt boyutlar olan ODK ve Y-SKHD ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Sosyal kaygının alt boyutlarının yaş değişkenine göre ortalama ve standart sapma değerleri **Tablo 4.10**'da verilmiştir.

**Tablo 4.10: Ergenlerin Sosyal Kaygı Alt Boyutları Düzeylerinin Yaş Değişkenine Göre Betimsel İstatistikleri**

	Yaş	N	$\bar{x}$	ss
ODK	13 yaş	64	2,47	0,96
	14 yaş	207	2,65	1,04
	15 yaş	165	2,54	0,93
Y-SKHD	13 yaş	64	2,71	0,88
	14 yaş	207	2,68	0,90
	15 yaş	165	2,76	0,79
G-SKHD	13 yaş	64	2,23	0,90
	14 yaş	207	2,33	0,93
	15 yaş	165	2,34	0,88

(ODK= Olumsuz Değerlendirilme Korkusu, Y-SKHD= Yeni Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyma, G-SKHD= Genel Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyma)\*

Bu değerlere uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçları **Tablo 4.11**'de gösterilmektedir.

**Tablo 4.11: Ergenlerin Sosyal Kaygı Ölçeği Alt Boyutları Düzeylerinin Yaş Değişkenine Göre Varyans Analizi Sonuçları**

	Varyansın Kaynağı	Karelerin Toplamı	df	Karelerin Ortalaması	f	p
ODK	Gruplar Arası	1,96	2	0,98	1,00	0,37
	Grup İçi	423,63	433	0,97		
	Toplam	425,59	435			
Y-SKHD	Gruplar Arası	0,54	2	0,27	0,37	0,69
	Grup İçi	317,98	433	0,73		
	Toplam	318,53	435			
G-SKHD	Gruplar Arası	0,53	2	0,27	0,32	0,72
	Grup İçi	356,32	433	0,82		



Toplam	356,86	435
--------	--------	-----

(ODK= Olumsuz Değerlendirilme Korkusu, Y-SKHD= Yeni Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyuma, G-SKHD= Genel Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyuma)\*

Tablo 4.11’de ergenlerin yaşlarına göre sosyal kaygı ölçeği alt boyutlarından elde edilen puanların aralarındaki farklılıkları tespit etmek için yapılan varyans analizi neticesinde ergenlerin sosyal kaygı ölçeği alt boyutlarından alınan puan ortalamasının istatistiksel olarak anlamlı olmadığı bulunmuştur. ( $F_{(2-433)}: 0,32, p>0,05$ ).

Sosyal kaygı alt boyutlarının sınıf düzeyine göre karşılaştırması **Tablo 4.12.**’de verilmiştir.

**Tablo 4.12: Sosyal Kaygı Alt Boyutlarının Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre t-Testi Analizi Sonuçları**

Değişken	Sınıf	N	$\bar{x}$	ss	t	p
ODK	8. Sınıf	220	2,59	1,00	0,15	0,881
	9. Sınıf	216	2,58	0,97		
Y-SKHD	8. Sınıf	220	2,67	0,87	-1,18	0,239
	9. Sınıf	216	2,76	0,84		
G-SKHD	8. Sınıf	220	2,23	0,87	-2,14	0,033*
	9. Sınıf	216	2,41	0,93		

(ODK= Olumsuz Değerlendirilme Korkusu, Y-SKHD= Yeni Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyuma, G-SKHD= Genel Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyuma)\* $p<0.5$ \*

Tablo 4.12’deki verilerde de görüldüğü üzere araştırmanın evren kısmından seçilen örneklem grubunun ergen bireylerinin sınıf düzeylerine bağlı olarak N (toplam sayı), bildirilmiştir. Ergenlerin sosyal kaygı ölçeğinin alt boyutlarından elde ettikleri puanların farklılıkları sınıf düzeyi değişkenine bağlı olarak t testi ile analiz edilmiştir.

Buna göre sosyal kaygı ölçeğinin genel sosyal durumlarda korku ve huzursuzluk duyma alt boyutunda sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $p<0.5$ ). 9. sınıfların genel sosyal durumlarda yaşadığı korku ve huzursuzluk düzeyi 8. sınıflara göre anlamlı bir şekilde daha yüksektir. Sosyal kaygının diğer alt boyutların ile sınıf düzeyi arasında ise anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Sosyal kaygının alt boyutlarının kardeş sayısı parametresine göre ortalama ve standart sapma değerleri **Tablo 4.13**’de verilmiştir.

**Tablo 4.13: Sosyal Kaygı Alt Boyutlarının Kardeş Sayısı Değişkenine Göre Betimsel Analizi Sonuçları**

	Kardeş Sayısı	N	$\bar{x}$	ss
ODK	1	32	2,45	0,96
	2	153	2,52	1,01
	3	137	2,67	1,05
	4	62	2,54	0,88
	5	22	2,54	0,79
	6 ve üzeri	30	2,70	0,96
Y-SKHD	1	32	2,58	0,93
	2	153	2,71	0,83
	3	137	2,74	0,89
	4	62	2,68	0,77
	5	22	2,86	0,75
	6 ve üzeri	30	2,69	0,93
G-SKHD	1	32	2,33	0,93
	2	153	2,28	0,93
	3	137	2,28	0,88
	4	62	2,38	0,90
	5	22	2,33	0,78
	6 ve üzeri	30	2,47	0,99

(ODK= Olumsuz Değerlendirilme Korkusu, Y-SKHD= Yeni Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyma, G-SKHD= Genel Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyma)\*

Bu değerlere uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçları **Tablo 4.14.**'de gösterilmektedir.

**Tablo 4.14: Ergenlerin Sosyal Kaygı Ölçeğinin Alt Boyutlarının Kardeş Sayısı Değişkenine Göre Varyans Analizi Sonuçları**

	Varyansın Kaynağı	Karelerin Toplamı	df	Karelerin Ortalaması	f	p
ODK	Gruplar Arası	2,879	5	0,576	0,586	0,711
	Grup İçi	422,720	430	0,983		
	Toplam	425,599	435			
Y-SKHD	Gruplar Arası	1,200	5	0,240	0,325	0,898
	Grup İçi	317,330	430	0,738		
	Toplam	318,530	435			
G-SKHD	Gruplar Arası	1,311	5	0,262	0,317	0,903
	Grup İçi					

Grup İçi	355,549	430	0,827
Toplam	356,86	435	

(ODK= Olumsuz Değerlendirilme Korkusu, Y-SKHD= Yeni Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyma, G-SKHD= Genel Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyma)\*

Tablo 4.14’de ergenlerin kardeş sayılarına göre sosyal kaygı ölçeğinin alt boyutlarından elde ettikleri puanların aralarındaki farklılıkları tespit etmek amacıyla uygulanan varyans analizi neticesinde ergenlerin sosyal kaygı ölçeğinin alt boyutlarından aldıkları puanların ortalamaları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır. ( $F_{(5-430)}: 0,31, p>0,05$ ).

Sosyal kaygı ölçeğinin alt boyutlarının gelir düzeyi değişkenine göre  $\bar{x}$ . (ortalama) ve ss. (standart sapma) değerleri **Tablo 4.15.**’de verilmiştir.

Tablo 4.15: Ergenlerin Sosyal Kaygı Ölçeğinin Alt Boyutlarının Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Betimsel İstatistikleri

	Gelir Düzeyi	N	$\bar{x}$	ss
ODK	1500’den az	24	2,62	0,88
	1500-3000	110	2,65	0,93
	3000-4500	101	2,50	0,98
	4500 ve üzeri	201	2,58	1,03
Y-SKHD	1500’den az	24	2,66	0,70
	1500-3000	110	2,85	0,80
	3000-4500	101	2,68	0,84
	4500 ve üzeri	201	2,70	1,04
G-SKHD	1500’den az	24	2,29	0,98
	1500-3000	110	2,34	0,84
	3000-4500	101	2,30	0,87
	4500 ve üzeri	201	2,32	0,95

(ODK= Olumsuz Değerlendirilme Korkusu, Y-SKHD= Yeni Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyma, G-SKHD= Genel Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyma)\*

Bu değerlere uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçları **Tablo 4.16**’da gösterilmektedir.

Tablo 4.16: Ergenlerin Sosyal Kaygı Ölçeğinin Alt Boyutlarının Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Varyans Analizi Sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Karelerin Toplamı	df	Karelerin Ortalaması	f	p
ODK	Gruplar Arası	1,30	3	0,434	0,442	0,723
	Grup İçi	424,29	432	0,982		
	Toplam	425,59	435			
	Gruplar	2,28	3	0,762	0,885	0,449

Y-SKHD	Arası					
	Grup İçi	371,65	432	0,860		
	Toplam	373,93	435			
G-SKHD	Gruplar	0,091	3	0,030	0,037	0,991
	Arası					
	Grup İçi	356,770	432	0,826		
	Toplam	356,860	435			

(ODK= Olumsuz Değerlendirilme Korkusu, Y-SKHD= Yeni Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyma, G-SKHD= Genel Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyma)\*

Tablo 4.16’da ergenlerin gelir düzeylerine göre sosyal kaygı ölçeğinin alt boyutlarından elde edilen puanlar arasındaki farklılıkları tespit maksadıyla yapılan varyans analizi neticesinde ergenlerin sosyal kaygı ölçeğinin alt boyutlarından elde edilen puanların ortalamaları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmadığı görülmüştür. ( $F_{(3-432)}: 0,03, p>0,05$ ). Araştırmanın son değişkeni olan özdenetim becerisi ile bazı demografik değişkenler arasında farklılaşma olup olmadığına bakılırken özdenetim becerileri ölçeğinin alt boyutlarına da (özdenetim başarısı ve özdenetim yetersizliği) bakılmıştır.

Özdenetim becerileri ölçeğinin alt boyutlarının cinsiyete göre karşılaştırması **Tablo 4.17.**’de verilmiştir.

**Tablo 4.17: Özdenetim Ölçeği Alt Boyutlarının Cinsiyet Değişkenine Göre t-Testi Analizi Sonuçları**

Değişken	Cinsiyet	N	$\bar{x}$	ss	t	p
Özdenetim	Erkek	326	2,69	0,50	1,296	0,196
	Kız	110	2,61	0,55		
Özdenetim	Erkek	326	2,70	0,48	-1,385	0,167
	Kız	110	2,77	0,49		

Tablo 4.17’de verilerde de görüldüğü üzere araştırmanın evren kısmından seçilen örneklem grubunun ergen bireylerinin cinsiyetlerine bağlı olarak N (toplam sayı),  $\bar{x}$ . (ortalama) ve ss. (standart sapma) bildirilmiştir. Ergenlerin özdenetim ölçeği alt boyutlarından elde ettikleri puanlar arasındaki farklılıkların cinsiyet değişkenine bağlı olarak t testi ile analiz edilmiştir. Bu doğrultuda verilerin sonuçlarına göre özdenetim ölçeğinin alt boyutları ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. ( $p>0,05$ ). Özdenetim ölçeğinin alt boyutlarının yaş değişkenine göre ortalama ve standart sapma değerleri **Tablo 4.18**’de verilmiştir.

**Tablo 4.18: Ergenlerin Özdenetim Ölçeği Alt Boyutları Düzeylerinin Yaş Değişkenine Göre Betimsel İstatistikleri**

	Yaş	N	$\bar{x}$	ss
Özdenetim Başarısı	13 yaş	64	2,63	0,56
	14 yaş	207	2,63	0,50
	15 yaş	165	2,72	0,51
Özdenetim Yetersizliği	13 yaş	64	2,68	0,51
	14 yaş	207	2,73	0,45
	15 yaş	165	2,71	0,51

Bu değerlere uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçları **Tablo 4.19.**'da gösterilmektedir.

**Tablo 4.19: Ergenlerin Özdenetim Ölçeği Alt Boyutları Düzeylerinin Yaş Değişkenine Göre Varyans Analizi Sonuçları**

	Varyansın Kaynağı	Karelerin Toplamı	df	Karelerin Ortalaması	f	p
Özdenetim Başarısı	Gruplar Arası	0,81	2	0,405	1,51	0,220
	Grup İçi	115,542	433	0,267		
	Toplam	116,652	435			
Özdenetim Yetersizliği	Gruplar Arası	0,168	2	0,084	0,354	0,702
	Grup İçi	102,747	433	0,237		
	Toplam	102,915	435			

Tablo 4.19'da ergenlerin yaşlarına göre özdenetim ölçeği alt boyutlarından elde ettikleri puanlar arasındaki farklılıkları tespit etmek maksadıyla yapılan varyans analizi neticesinde ergenlerin özdenetim ölçeği alt boyutlarından elde edilen puanların ortalamaları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmadığı tespit edilmiştir. ( $F_{(2-432)}$ : 0,35,  $p>0,05$ ). Özdenetim ölçeği alt boyutlarının sınıf düzeyine göre karşılaştırması **Tablo 4.20**'de verilmiştir.

**Tablo 4.20: Sosyal Kaygı Alt Boyutlarının Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre t-Analizi Sonuçları**

Değişken	Sınıf	N	$\bar{x}$	ss	t	p
Özdenetim Başarısı	8. Sınıf	220	2,62	0,48	-1,676	0,094
	9. Sınıf	216	2,71	0,54		
Özdenetim Yetersizliği	8. Sınıf	220	2,73	0,45	0,602	0,547
	9. Sınıf	216	2,70	0,52		

Tablo 4.20.'de ergenlerin özdenetim ölçeğinin alt boyutlarından elde ettikleri puanların farklılıkları sınıf düzeyi değişkenine bağlı olarak t testi ile analiz edilmiştir. Buna göre özdenetim becerileri ölçme aracının alt boyutları ile sınıf düzeyi değişkeni arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığı görülmüştür. ( $t=-1,676,0,602 p>0,05$ ).

Tablo 4.21: Özdenetim Alt Boyutlarının Kardeş Sayısı Değişkenine Göre Betimsel Analizi Sonuçları

	Kardeş Sayısı	N	$\bar{x}$	ss
Özdenetim Başarısı	1	32	2,74	0,63
	2	153	2,70	0,50
	3	137	2,64	0,49
	4	62	2,71	0,48
	5	22	2,62	0,75
	6 ve üzeri	30	2,50	0,42
Özdenetim Yetersizliği	1	32	2,82	0,61
	2	153	2,75	0,46
	3	137	2,70	0,49
	4	62	2,68	0,42
	5	22	2,74	0,69
	6 ve üzeri	30	2,61	0,35

Bu değerlere uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçları **Tablo 4.22**'de gösterilmektedir.

Tablo 4.22: Ergenlerin Özdenetim Ölçeğinin Alt Boyutlarının Kardeş Sayısı Değişkenine Göre Varyans Analizi Sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Karelerin Toplamı	df	Karelerin Ortalaması	f	p
Özdenetim Başarısı	Gruplar Arası	1,428	5	0,286	1,068	0,377
	Grup İçi	114,924	430	0,267		
	Toplam	116,352	435			
Özdenetim Yetersizliği	Gruplar Arası	1,005	5	0,201	0,848	0,516
	Grup İçi	101,910	430	0,237		
	Toplam	102,915	435			

Tablo 4.22'de ergenlerin kardeş sayılarına göre özdenetim ölçeğinin alt boyutlarından elde ettikleri puanlar arasındaki farklılıkları tespit etmek maksadıyla yapılan varyans analizi neticesinde ergenlerin özdenetim ölçeğinin alt boyutlarından elde edilen puanların ortalamaları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmadığı görülmüştür ( $F(2-430): 0,84, p>0,05$ ).

Özdenetim ölçeğinin alt boyutlarının gelir düzeyi değişkenine göre  $\bar{x}$ . (ortalama) ve ss. (standart sapma) değerleri **Tablo 4.23**'de verilmiştir.

Tablo 4.23: Ergenlerin Özdenetim Ölçeğinin Alt Boyutlarının Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Betimsel İstatistikleri

	Gelir Düzeyi	N	$\bar{x}$	ss
Özdenetim Başarısı	1500'den az	24	2,76	0,51
	1500-3000	110	2,66	0,49
Özdenetim Yetersizliği	3000-4500	101	2,69	0,42
	4500 ve üzeri	201	2,66	0,57
	1500'den az	24	2,76	0,39
Özdenetim Başarısı	1500-3000	110	2,71	0,46
	3000-4500	101	2,67	0,44
	4500 ve üzeri	201	2,74	0,53

Bu değerlere uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçları **Tablo 4.24**'de gösterilmektedir.

**Tablo 4.24:** Ergenlerin Özdenetim Ölçeğinin Alt Boyutlarının Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Varyans Analizi Sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Karelerin Toplamı	df	Karelerin Ortalaması	f	p
Özdenetim Başarısı	Gruplar Arası	0,264	3	0,088	0,328	0,805
	Grup İçi	116,087	432	0,269		
	Toplam	116,352	435			
Özdenetim Yetersizliği	Gruplar Arası	0,390	3	0,130	0,547	0,650
	Grup İçi	102,525	432	0,237		
	Toplam	102,915	435			

Tablo 4.24'de ergenlerin gelir düzeylerine göre özdenetim ölçeğinin alt boyutlarından elde edilen puanlar arasındaki farklılığı tespit etmek amacıyla yapılan varyans analizi neticesinde ergenlerin özdenetim ölçeğinin alt boyutlarından elde edilen puanların ortalamaları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmadığı görülmüştür. ( $F_{(2-432)}: 0,54, p>0,05$ ).

Araştırmanın bir diğer problem cümlesi olan ergenlerin iyi oluş, sosyal kaygı ve özdenetim becerileri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır? sorusuna yanıt bulabilmek için ergenlerin iyi oluş, sosyal kaygı ve özdenetim becerileri arasında ilişkiler Pearson Momentler Çarpımı ile incelenmiştir. Yapılan korelasyondan elde edilen bulgular **Tablo 4.25**'de gösterilmiştir.

Tablo 4.25: İyi Oluş, Sosyal Kaygı Ve Özdenetim Becerileri Arasındaki Korelasyonlar

	İyi Oluş	ODK	Y-SKHD	G-SKHD	Özdenetim Başarısı	Özdenetim Yetersizliği
İyi Oluş	1					
ODK	,011	1				
Y-SKHD	,060	,646**	1			
G-SKHD	-,030	,640**	,569**	1		
Özdenetim Başarısı	,474**	-,022	,083	-,009	1	
Özdenetim Yetersizliği	,094	,264**	,223**	,158**	,192**	1

(ODK= Olumsuz Değerlendirilme Korkusu, Y-SKHD= Yeni Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyma, G-SKHD= Genel Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyma)\* p<0.05\*\* p<0.01

Tablo 4.25’de araştırmanın örneklem grubunu oluşturan ergenlerin iyi oluş, sosyal kaygı ve özdenetim becerileri puanları arasındaki korelasyon katsayıları verilmiştir. Değişkenler arasındaki ilişkilere baktığımızda, ergenlerin iyi oluş düzeyleri ile özdenetim becerilerinin alt boyutu olan özdenetim başarısı arasında pozitif yönlü orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $r=0,47$ ;  $p<0,01$ ). Ergenlerin sosyal kaygının alt boyutu olan olumsuz değerlendirilme korkusu ile özdenetim becerilerinin alt boyutu olan özdenetim yetersizliği arasında pozitif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $r=0,26$ ;  $p<0,01$ ).

Sosyal kaygının diğer alt boyutu olan yeni sosyal durumlarda korku ve huzursuzluk duyma ile özdenetim yetersizliği arasında da pozitif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. ( $r=0,22$ ;  $p<0,01$ ). Benzer şekilde sosyal kaygının alt boyutu olan genel sosyal durumlarda korku ve huzursuzluk duyma ile özdenetim yetersizliği arasında da pozitif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. ( $r=0,16$ ;  $p<0,01$ ). Bu sonuçlara göre özetlemek gerekirse sosyal kaygının tüm alt boyutları ile özdenetim yetersizliği arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmaktadır. Yapılan korelasyon analizinden elde edilen diğer bulgulara göre; ergenlerde iyi oluş ile sosyal kaygının alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Sosyal kaygı ölçeğinin alt boyutlarının özdenetim becerileri ölçeğinin alt boyutlarının kendi aralarındaki ilişkilere bakıldığında ise bu boyutların anlamlı bir ilişki içinde oldukları görülmüştür.



## BEŞİNCİ BÖLÜM

### SONUÇ TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Çalışmanın bu bölümünde sonuç, tartışma ve öneriler kısmı yer almaktadır.

#### 5.1. Sonuç ve Tartışma

Veri analizi sonucunda ulaşılan sonuçlar araştırmacı tarafından sınanan hipotezler ve alan yazında bu araştırmada ele alınan değişkenlerle ilgili araştırma bulguları bağlamında tartışılmıştır.

##### 5.1.1. Ergenlerde İyi Oluş ve Cinsiyete İlişkin Bulguların Sonuç ve Tartışılması

Araştırma bulgularında ergenlerin iyi oluş düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir düzeyde farklılaştığı ve erkeklerin kızlara göre iyi oluş seviyelerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Çalışmanın sonucunda elde edilen bulguların alan yazında başka araştırmalarla benzerlik gösterdiği görülmüştür (Saföz - Güven, 2008; Özkan, 2014; Tüm kaya, 2011; Yazar, 2019). Çalışmalar bu araştırmanın bulgularını destekler niteliktedir.

Bu araştırmaya ait bulguların tersi yönde sonuç bulan yani kız bireylerin erkek bireylere göre iyi oluş seviyelerinin yüksek olduğu ( Gündoğdu ve Yavuzer, 2012; Kuyumcu, 2012; Özden 2014; Sezer, 2011) sonucuna ulaşan araştırmalara da literatürde ulaşılmıştır. Seligman'ın ele almış olduğu bir başka araştırmada da cinsiyet değişkeni ile öznel iyi oluş seviyesinin anlamlı bir ilişki içinde olduğu sonucuna ulaşılmış ve bu farklılığın kadınlar lehine olduğu görülmektedir. Kadınların erkeklere göre daha fazla pozitif duygular yaşadıkları görülmüştür (Seligman, 2002, akt. Yetim 2001).

İyi oluşun cinsiyete göre farklılaşmadığı (Alim, 2018; Akgündüz ve Bardakoğlu, 2012; Çevik, 2010; Eken, 2010; Eryılmaz ve Aypay, 2011; Oymak, 2017; Tuzgöl-Dost, 2006) sonucunu elde eden bulgularda literatürde bulunmaktadır.

Ülkemiz dışında yapılmış araştırmalar ele alındığında (Karatzias ve diğerleri, 2006; Mahon, Yarcheski ve Yarcheski, 2005; Rask ve diğerleri, 2002; Tong ve Song, 2004) ve ülkemizde ergenlerle yapılan araştırmalarda lise kademesinde eğitim alan öğrenciler ve lisans eğitimini alan öğrencilerle yapılan çalışma (Cihangir-Çankaya, 2009; Çakır, 2015; Güney, 2017; Eken, 2010; Saygın, 2008; Tatay, 2015; Tuzgöl-49

Dost, 2010; Uçan ve Esen, 2015; Uğur, 2013; Zeytin,2015) bu çalışmada elde edilen sonuçları destekler yöndedir.

Alanyazında erkek ergen öğrencilerde öznel mutluluk düzeylerinin daha yüksek olduğu (Ben-Zur, 2003; Saföz-Güven, 2008; Tümkaya, 2011) veya tam aksi yönde kız öğrencilerin öznel mutluluk düzeylerinin daha yüksek olduğu başka çalışmalarda (Deswal ve Sanhi,2015; Dilmaç ve Bozgeyikli 2009; Nigar, 2014; Reisoğlu, 2014) görülmüştür. Çalışmanın sonuçları incelendiğinde öznel iyi oluş seviyelerinin, cinsiyete değişkenine göre farklı sonuçlar ortaya çıkardığı görülmektedir. Bu durumun temel sebebi olarak yaşantıların ve kültürün etkisi olabileceği düşünülebilir. Cinsiyete göre iyi oluşun farklılık göstermesinin temel nedeni başka etmenlerin iyi oluşa kaynaklık etmesi olarak gösterilmektedir (Topuz, 2013).

Literatür incelediğinde cinsiyete göre iyi oluş seviyesinde farklı bulgular olduğu görülmektedir. Bazı araştırmalarda erkek ergenlerin iyi oluş düzeylerinin yüksek çıktığı görülmekte bazı araştırmalara göre ise kız ergenlerin iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu farklılıkların nedeninin kültürel faktörlerden kaynaklandığı düşünülebilir. Ayrıca kız ergenlerin yaşadıkları fizyolojik değişimler iyi oluşlarını etkileyebilir.

### **5.1.2. Ergenlerde İyi Oluş ve Yaş Değişkenine İlişkin Bulguların Sonuç ve Tartışılması**

Araştırmanın bulgularına göre ergenlerin iyi oluş düzeylerinin yaş değişkenine göre farklılaştığı ve oluşan farkın 13 ile 15 yaşlarındaki öğrencilerin arasında olduğu sonucuna varılmıştır. 15 yaşındaki bireylerin 13 yaşındaki bireylere göre öznel iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Elde edilen sonuçlara göre, lisans eğitimi alan öğrencilerle yapılan bir çalışmada yaş seviyesi yükseldikçe öznel iyi oluş seviyesinin de yükseldiği görülmüştür (Duman, 2016). Öznel iyi oluşla ilgili başka bir çalışmada, yaşa göre öznel iyi oluş farklılaşmamaktadır (Nur şahin, 2011; Topuz, 2013).

Literatürdeki araştırmalar incelediğinde farklı sonuçlar elde edildiği görülmektedir. Bazı araştırmalarda yaş yükseldikçe öznel iyi oluş artmakta bazı araştırmalarda herhangi bir farklılaşma olmadığı söylenmektedir. Zihinsel, duygusal, fiziksel gelişimini artması bireyi toplum içerisinde daha aktif kılabilir dolayısıyla yaşın artmasının iyi oluşu artıracacağı söylenebilir.

### **5.1.3. Ergenlerde İyi Oluş ve Sınıf Düzeyi Değişkenine İlişkin Bulguların Sonuç ve Tartışılması**

Araştırmanın bulgularına göre ergenlerin öznel iyi oluş seviyelerinin genel puanında sınıf seviyelerine göre anlamlı fark olduğu saptanmıştır.

9. Sınıf kademesinde öğrenim gören öğrencilerin öznel mutluluk seviyelerinin genel puanı 8. Sınıf kademesinde öğrenim gören bireylerden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Literatürde yapılan araştırmalar incelediğinde, 8. Sınıf kademesinde ve 9. Sınıf kademesindeki ergen öğrencilerin öznel iyi oluş seviyelerinin tarandığı başka araştırmalarda da (Konu ve diğerleri, 2002), sınıf seviyesi ve öznel mutluluk seviyeleri aralarında anlamlı bir farklılaşma görülmüştür.

Akgündüz ve Bardakoğlu (2012) araştırmasında sınıf seviyeleri ile öznel iyi oluş arasında farklılık olduğunu belirtirken, Hamurcu (2011) 10. ve 11. Kademe düzeyinde eğitim – öğrenim gören bireylerin 9. Kademe düzeyinde eğitim – öğrenim gören öğrencilere göre iyi oluş düzeyinin daha yüksek olduğunu belirtmiştir.

Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde elde ettiğimiz bulguların tersi yönde sonuçlar ortaya çıktığı da görülmektedir.

Rask ve arkadaşları tarafından (2002) “Ergenlerin Öznel İyi Oluşları ve Değerleri” adlı araştırma da, 7. ve 9. kademelerinde öğrenimi devam ettiren bireylerin öznel mutluluk seviyelerinin farklı olmadığı saptanmıştır. Öznel iyi oluş seviyelerinin sınıf kademelerine göre benzerlik göstermediği (Akdoğan, 2017; Canbay, 2010; Çakır, 2015; Nigar, 2014; Özen,2005; Saföz-Güven, 2008; Uğur, 2013; Turp, 2017) araştırmalarda görülmüştür.

Öznel iyi oluş sınıf seviyesi açısından değerlendirildiğinde literatürde fikir birliğine varılmadığı görülmüştür. Elde edilen sonuçlara paralel olarak, alan yazında sınıf seviyelerinde anlamlı bir farklılığın olmadığı saptanan çalışmalar mevcuttur (Canbay, 2010; Çelik, 2008; Duman, 2016; Kartal, 2013; Nigar, 2014; Özen, 2005; Erginsoy Osmanoğlu ve Kaya, 2013).

Çalışma neticesinden edinilen bulgunun sonuçlarına göre 9.sınıftaki ergenlerin 8. Sınıfta ergenlik döneminde olan bireylerin öznel mutluluk seviyelerinden yüksek olduğu sonuncuna ulaşılmış, lise kademesinin ilk seviyesi olan 9. Sınıf ergenlerin

daha önceden atlatmış oldukları sınavların akabinde daha sakin yıl geçirdikleri ve bu durumun öğrencilerinin iyi oluş seviyelerini olumlu yönde etki ettiği düşünülebilir. Aynı zamanda 9. Sınıf kademesinde öğrenim gören öğrencilerin üniversiteye kayıt sınavları ile ilgili genel anlamda ders yoğunluğunun az olması bireylerin mutluluk seviyesinin üst seviyelerde çıkmasına etki etmiş olabileceği şeklinde düşünülebilir.

#### **5.1.4. Ergenlerde İyi Oluş ve Gelir Düzeyi Değişkenine İlişkin Bulguların Sonuç ve Tartışılması**

Araştırmanın bulgularına göre ergen bireylerin iyi oluş seviyelerinin genel puanında elde edilen gelir seviyesine göre anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir. Alan yazındaki araştırmalarda, iyi oluş ve gelir durumunun aralarında anlamlı farkın olduğu görülmüştür. Bu durum bulgularımızın tersi yönde bir sonuçtur (Canbay, 2010; Özen, 2005; Satan, 2014; Toprak, 2014; Tuzgöl Dost, 2007).

Gelir düzeyinin orta ve yüksek olduğu ailelerin ergen bireylerinde, ekonomik durumu düşük olarak algılayan ergenlerde iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucu (Kermen, 2013;Tuzgöl-Dost, 2004; Tuzgöl-Dost, 2010) elde ettiğimiz sonucun tersi yönündedir. Ülkemizde yapılan birtakım çalışmalar incelediğinde elde ettiğimiz sonucu destekleyen farklı ve birbirine benzer yaş gruplarının gelir seviyesi ve öznel iyi oluş aralarında bir ilişki olmadığını (Çakır, 2015; Nur-Şahin, 2011; Resioğlu, 2014; Topuz,2013; Zeytin, 2015) gösteren çalışmalar görülmektedir.

Öznel iyi oluş durumunu duygusal ve kognitif bileşenini ayrı olarak inceleyen araştırmalarda (Boysan, 2012; Diener, 1984; Stevenson ve Wolfers, 2008; Tuzgöl-Dost,2010), gelir seviyesi ve yaşamdan alınan doyum arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüş, üst seviyelerde gelire sahip bireylerin yaşamdan aldıkları doyumun yüksek olduğu yani yaşamdan alınan hazzın, neşelilik halinin, mutluluğun artırılmasında önemli bir faktör olduğu kanısına varıldığı görülmüştür. Araştırmalardan edilen bulgulara göre gelir düzeyinin orta, yüksek olması ergen bireyleri etkilemektedir. Gelir seviyesinin yüksek olduğu ergen bireylerin düşük gelire sahip olanlara göre öznel iyi oluş düzeyinin daha yüksek olduğu bulgusuna varılmıştır.

Diener ve Biswas-Diener (2002), araştırmalarında iyi oluş ve gelir seviyesi aralarındaki bağıntıyı tartışırken bireylerin en nihai gereksinimlerinin karşılanma

düzeyi, istediği bir gelir durumuna sahip olmanın öznel mutluluğu artırdığını söylemektedir.

Elde edinilen bu bilgiden hareket edilerek gelir seviyesinin bireyin temel veya üst düzey gereksinimlerinin giderilmesini sağlayan bir faktör olduğu söylenebilir. Bilhassa ergen bireyler düşünüldüğünde; ergenlik çağına gelmiş ergen kişilerin bazı varyasyonların olması neticesinde vücut algısı, ilgi görme, beğenilme, onaylanma, gibi birtakım özelliklerin olduğu görülebilmektedir. Bu gereksinim ve beklentilerin giderilmesi öznel iyi oluş düzeyinin yükselmesini sağlayabilir. Başka bir taraftan incelendiğinde gelir düzeyinin orta ve orta üstü olduğu ailelerin öznel mutlulukları seviyelerine göre anlamlı farklılık bulunmadığı ve bu sonuçlara ilişkin bulguların belirli bir seviyede el edilen gelir seviyesinin, iyi oluş'a katkı sağladığı ifade edilmektedir.

Lakin araştırma neticesinde edinilen bulguların ergenlik döneminde daha az gelire sahip ergen bireylerin gerçekleri tam manasıyla yansıtmayacağı şüphesi de ele alınarak sonuçların analiz edilmesi düşünülmektedir (Bayram, 2018).

Diener (1985) gelir düzeyinin ile iyi oluş seviyesinin orta derecenin altındaki gelirli ailelerin bireylerinin başka parametreler temel alınarak incelediğinde orta derecenin üstünde gelire sahip olan bireylere oranla daha yüksek yaşam doyumu elde ettikleri ifade edilmektedir. Öte yandan gelir seviyesi yüksek olan ve akademik başarıları yüksek olan bireylerin iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür (Özen, 2005). Diener (1984)'e göre elde edilen bulgular incelediğinde geliri yüksek bireylerin daha mutlu olduğu ifade edilmektedir.

Literatür incelendiğinde elde edilen bulgularda farklılıklar olduğu görülmektedir. Bu farklıların sebebi öğrencilerin ailenin gelir durumu ile ilgili verdiği gerçekçi olmayan cevaplardan dolayı olabilir.

#### **5.1.5. Ergenlerde İyi Oluş ve Kardeş Sayısı Değişkenine İlişkin Bulguların Sonuçve Tartışılması**

Araştırmanın bulgularına göre ergenlerin iyi oluş düzeylerinin genel puanında kardeş sayısına göre anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir. Literatür de yapılan çalışmalar incelendiğinde, Çivitçi (2009) lise öğrencileriyle yaptığı araştırmada kardeş sayısı açısından aile doyumunda anlamlı değişimler bulunduğu görülmüş fakat genel yaşam doyumu açısından anlamlı bir farklılık olmadığı sonucunu elde ettiği

görülmektedir. Dolayısıyla elde edilen bulgular incelendiğinde, ortaokul kademesinde bulunan öğrenciler ile kardeş sayısının öznel iyi olma halini açıklayabilecek bir değişken olmadığı düşünülmektedir.

Kardeş sayısı ile öznel iyi olma hali arasında ki ilişkinin daha farklı yaş grupları örneğin yetişkinlerle de yapılmasının daha farklı sonuçlar ortaya çıkaracağı düşünülmektedir. Literatür incelendiğinde kardeş sayısının öznel iyi oluş seviyesinin karşılaştırıldığı herhangi bir literatürde rastlanılamamıştır.

#### **5.1.6. Sosyal Kaygı ve Cinsiyete İlişkin Bulguların Sonuç ve Tartışılması**

Araştırmanın bulgularına göre cinsiyet değişkeni ile sosyal kaygının alt boyutu olan genel durumlarda sosyal kaçınma arasında anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur. Erkeklerin kızlara göre genel durumlarda daha çok kaçınma sergiledikleri sonucuna ulaşılmıştır. Literatürde yapılan araştırmalar incelendiğinde sosyal kaygının kız ve erkekler arasında farklılık göstermediğine yönelik bazı sonuçlar (Beidel, Turner ve Morris, 1999; Demirbaş, 2009; Erkan, Güçray ve Çam,2002; Eren Gümüş, 1997; Erözkan 2004; Leary ve Kowalski, 1995; Stein, Walker ve Forde, 1994; Turk ve Diğ., 1998; Ümmet, 2007) elde edilmiştir. Bunun yanında elde edilen başka sonuçlarda, erkeklerde daha yaygın (Subaşı, 2007) olduğuna ilişkin birtakım bulgular da bulunmaktadır. Sosyal kaygı ile ilgili yapılan çalışmalar neticesinde ortaya çıkan bu çelişkileri Leary ve Kawalski öz sunum kavramı ve kültürel farklılıklarla açıklamaktadır (1995, Akt. Subaşı, 2007). Aynı şekilde Pisaruk, Clark ve Solan, (1992)'nin araştırmaları incelendiğinde cinsiyet değişkeninin sosyal kaygı üzerinde bir farklılık oluşturmadığı belirlenmiştir. Gültekin ve Dereboy (2011) araştırmalarında, kadınlarda sosyal kaygının erkeklere göre daha yoğun olduğu ve bu sorunu hayatlarında daha fazla yaşadıkları sonucuna ulaşmıştır. Elde edilen bulgular neticesinde bu sonuçların birbirilerinden farklı olmasının en temel sebebini Koçak (2001), şu şekilde açıklamıştır; sosyal kaygının öğrenilmesinde tekrarın olmasına gerek olmadığını ve bu sürecin sosyal öğrenme, gözlem yoluyla olduğunu ifade etmiştir. La greca ve Lopez (1998) yapmış oldukları çalışmada kızların erkeklere göre sosyal kaygı alt boyutlarından anlamlı şekilde daha yüksek puanlar elde ettiklerini bildirmişken Garcia – Lopez ve ark. İse toplam sosyal kaygı düzeyi açısından cinsiyete göre anlamlı bir farklılık olmadığını tespit etmişlerdir.

### **5.1.7. Sosyal Kaygı ve Yaş Değişkenine İlişkin Bulguların Sonuç ve Tartışılması**

Araştırmanın bulgularında yaş değişkenine göre sosyal kaygı puanında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. Literatürde yapılan araştırmalar incelediğinde Türe (2009)'nin çalışmasında, sosyal kaygı ölçeğinden alınan puanların yaşı küçük olan bireylerde daha yüksek olduğu görülmüştür. Mersin ve Öksüz (2013) sosyal kaygının yaşa göre farklılık göstermediğini belirtmiştir. Literatür incelediğinde birbirinden farklı sonuçlara ulaşıldığı görülmektedir.

### **5.1.8. Sosyal Kaygı ve Sınıf Düzeyi Değişkenine İlişkin Bulguların Sonuç ve Tartışılması**

Araştırma sonucunda öğrencilerin sınıf düzeyleri açısından, sosyal kaygının genel durumlarda kaçınma puanında anlamlı farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Buna göre 9. Sınıfta öğrenim gören öğrencilerin genel durumlarda sosyal kaçınma düzeyleri 8. Sınıftaki öğrencilere göre anlamlı şekilde daha yüksektir. Literatürdeki araştırmalar incelendiğinde, sınıf ve sosyal kaygı ilişkisine yönelik bu bulguyu destekleyen ve desteklemeyen araştırmalarla karşılaşılmaktadır.

Eren Gümüş (1997), Erözkan (2009), Göktürk (2011) ve Gültekin & Dereboy' un (2011) lisans düzeyinde eğitim – öğretim gören öğrencilerle yaptığı araştırmalarda bu araştırmaya benzer bulgular bulunmuştur. Yıldırım, Çırak ve Konan' ın (2011), üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada ise, 1.Sınıf kademesindeki öğrenim gören bireylerin sosyal kaygı seviyelerinin 4. Sınıf kademesinde öğrenim gören bireylerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur. Ben' in (2017), yaptığı bir araştırmada ise birinci sınıf öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerinin üst sınıf seviyesinde öğrenim gören öğrencilerden daha yüksek seviyede olduğu belirtilmiştir.

Literatür incelediğinde birbirinden farklı sonuçlara ulaşıldığı görülmektedir. Sosyal kaygının sınıf seviyesine göre farklılık gösterme sebebi 9. Sınıf öğrencilerinin farklı ve yeni bir ortama girmesi, gittikleri yeni okulda davranışlarını gerçekleştirme noktasında problem yaşadıkları düşünülebilir.

### **5.1.9. Sosyal Kaygı ve Gelir Düzeyi Değişkenine İlişkin Bulguların Sonuç ve Tartışılması**

Araştırma sonucunda sosyal kaygı puanının gelir düzeyine göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

Alanyazın incelendiğinde, Çağlar, Dinçyürek ve Arsan (2012)'ın üniversite öğrencileriyle yürüttüğü araştırma sonucunda gelir durumunun sosyal kaygı seviyesinde anlamlı farklılık oluşturmadığı saptanmıştır. Benzer şekilde Karaşar, (2014) araştırmasında sosyal kaygı ve kaçınmanın, ekonomik duruma göre farklılaşmadığını belirlemiştir.

Erözkan (2007) araştırmasında yüksek ekonomik geliri olanların daha fazla eleştirilme kaygısı yaşadığını belirlemiştir. Düşük düzeyde ekonomik gelire sahip olanların, kaçınma düzeylerinin yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu durumun, toplum içerisinde küçük düşme korkusundan kaynaklandığı öne sürülmekte ve sonucunda ise sosyal ilişkilerden kaçındıkları belirtilmektedir (Segrin, 1999).

Literatürde gelir düzeyi ile sosyal kaygı arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalara bakıldığında gelir düzeyi düşük olanların sosyal kaygı düzeyi gelir düzeyi yüksek olanlara göre daha yüksek olduğu veya gelir düzeyinin sosyal kaygı üzerinde etkisi olmadığı görülmüştür. Atarbay'ın (2017) yapmış olduğu araştırmada ailesinin gelir düzeyi 1000 TL -3000 TL arası olanların sosyal kaygı düzeyleri ailesinin gelir düzeyi 3000TL ve üzeri olanların sosyal kaygı düzeylerine oranla daha yüksek olduğu görülmüştür. Literatür incelediğinde birbirinden farklı sonuçlara ulaşıldığı görülmektedir.

#### **5.1.10. Sosyal Kaygı ve Kardeş Sayısı Değişkenine İlişkin Bulguların Sonuç ve Tartışılması**

Araştırma sonucunda sosyal kaygının kardeş sayısına göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Literatürde yapılan araştırmalar incelediğinde, Demiriz ve Ulutaş (2003) kardeş sayısının fazlaşması sonucunda durumluk ve daimi kaygının arttığını belirlemiştir. 4 ve daha fazla kardeşe sahip olanların, kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Mersin ve Öksüz (2013) sosyal kaygının kardeş sayısına göre farklılık göstermediğini belirtmiştir. Benzer şekilde Tuncer (2017) bu araştırmada olduğu gibi, kardeş sayısına göre kaygı ve kaçınma düzeylerinde yaşa göre anlamlı farklılığın olmadığını belirtmiştir.



### **5.1.11. Öz-Denetim Becerileri ve Cinsiyete İlişkin Bulguların Sonuç ve Tartışılması**

Araştırma bulgularına göre öz-denetim becerilerinin, cinsiyet değişkenine göre erkeklerin öz-denetim başarısını daha fazla olduğu araştırma sonuçlarında görülmüştür. Kız öğrencilerin öz-denetim başarısızlığı daha yüksektir ama ulaşılan bu sonuçlarda farkın anlamlı olmadığı görülmektedir. Literatürde farklı araştırmalarında bu çalışmadaki bulguyu destekler nitelikte olduğu görülmüştür (Buckner, Mezzacappa ve Beardslee, 2003; Lengua,2002).

Eisenberg vd., (1996) ve Harma, (2008)'nin araştırmalarında bu çalışmadan farklı olarak kadınlarda öz denetim erkeklerden daha yüksek çıkmıştır.

Karataş (2013) sosyal sorun çözme ve öz denetim arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında kadınlarda öz denetimin daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Dilmaç ve Deniz (2009)'in değer tercihleri ve öz anlayışları incelediği çalışmada bu çalışmaya paralel olarak cinsiyette özdenetime göre anlamlı bir farklılık bulunmadığı görülmüştür.

### **5.1.12. Öz-Denetim Becerileri ve Yaş Değişkenine İlişkin Bulguların Sonuç ve Tartışılması**

Araştırmanın bulgularına göre öz denetim becerilerinin, yaş değişkenine göre farklılaşmadığı görülmüştür. Literatür incelediğinde bu değişkenlerle yapılmış herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu çalışmada yaş aralığının dar tutulmasının bu sonucu doğurduğu düşünülmektedir.

### **5.1.13. Öz-Denetim Becerileri ve Sınıf Düzeyi Değişkenine İlişkin Bulguların Sonuç ve Tartışılması**

Araştırmanın bulgularına göre öz denetim becerilerinin, sınıf düzeyi değişkenine göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Literatür incelediğinde bu değişkenlerle yapılmış herhangi bir çalışma bulunmadığı görülmektedir.

Sınıf değişkenin öz denetim becerisi üzerinde etkili olmadığı görülmektedir. Bu sonucun sebebi, 8. ve 9. Sınıf bireylerin birbirlerine çok yakın yaş aralığında olması ve bu iki grup arasında fiziksel, zihinsel, sosyal olarak çok fazla değişimin olmamasından kaynaklı olabilir.

#### **5.1.14. Öz-Denetim Becerileri ve Gelir Düzeyi Değişkenine İlişkin Bulguların**

##### **Sonuç ve Tartışılması**

Araştırmanın bulgularına göre öz denetim becerilerinin, gelir değişkenine göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Literatür incelediğinde bu konuda yapılmış herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Araştırmada belirtilen gelir düzeyi gruplarının birbirine yakın olmasının bu sonucu doğurmuş olabileceği düşünülmektedir.

#### **5.1.15. Öz-Denetim Becerileri ve Kardeş Sayısı Değişkenine İlişkin Bulguların**

##### **Sonuç ve Tartışılması**

Araştırmanın bulgularına göre öz denetim becerilerinin kardeş sayısına göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Literatür incelediğinde bu değişkenlerle ilgili herhangi bir çalışma bulunmadığı görülmektedir.

#### **5.1.16. Ergenlerde İyi Oluş, Sosyal Kaygı ve Öz-Denetim Becerileri Değişkenleri Arasındaki Korelasyonlara İlişkin Bulguların Sonuç ve Tartışılması**

Araştırmanın bulgularına göre yeni durumlarda sosyal kaçınma ile özdenetim başarısızlığı arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki, genel durumlarda sosyal kaçınma ile özdenetim başarısızlığı arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki, olumsuz değerlendirilme korkusu ile özdenetim başarısızlığı arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Yapılan başka araştırmada, sporcular içinden özdenetimi yüksek olan bireylerin, uygulamalardan ve rekabetten daha fazla yararlandıkları tespit edilmiştir (Toering, Elferink-Gemser, Jordet, & Visscher, 2009a, 2009b). Sporcularla ilgili yapılan benzer bir çalışmada ise, sporcuların kaygı düzeylerini daha iyi kontrol ettikleri ve yüksek performans sergiledikleri saptanmıştır (Woodman vd., 2009). Ayrıca Mamassis ve Doganis (2004) özdenetim becerilerini artırmaya yönelik olarak geliştirdikleri zihinsel çalışmaların kaygıya, özgüvene ve tenisteki performansa olan etkisini incelemiştir. Bu çalışma doğrultusunda deney grubunda yer alan iki sporcuya tenis antrenmanlarının yanında, amaç belirleme, olumlu düşünme ve iç-konuşma, konsantrasyon, özdenetim ve zihinde canlandırma gibi beş farklı psikolojik beceri eğitimi uygulanmıştır. Sonuç olarak, deney grubunda bulunan sporcuların tenis performanslarının arttığı, özgüvenlerinin yükseldiği ve zihinsel çalışmaların, belirli

performansla ilgili problemleri çözmeye ya da elemeye etkili olduğu bulunmuştur. Yukarıdaki araştırma sonuçlarında bu araştırma ile benzer sonuçlar elde edildiği görülmektedir. Yani bireylerin özdenetimi gerçekleştirdiği durumlarda sosyal kaçınmama, problem çözüme ve özgüvenlerinin yükseldiği sonucuna varıldığı görülmektedir.

Bu çalışmada iyi oluş ile özdenetim başarısı arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Nalbant (1993)' in yaptığı başka bir çalışmada, 15-22 yaş aralığında ıslahevinde bulunan gençler ile suç işlememiş ergenlerin, öz saygı ve öznel iyi oluş düzeyleri incelenmiştir. Suç işlememiş ergenlerin diğerlerine göre öznel iyi oluşları daha yüksek bulunmuştur.

İyi oluş düzeyinin yüksek olan bireylerin özdenetim-becerilerinin yüksek olması mutluluk, neşelilik hallerinin özgüveni etkilediğinden kaynaklı olabilir.

Yang, Asbury, Griffiths (20118) de yaptıkları çalışmada, öznel iyi oluş ve özdenetim becerilerinin birbirleriyle ilişkili olduğu görülmüştür. Ayrıca Özdenetimin öznel iyi oluşu olumlu yönde etkilediği tespit edilmiştir. Bu sonuç araştırmanın sonucu ile paralellik göstermektedir. Benzer şekilde, Singh, Sharma (2018) çalışmalarında öznel iyi oluş ile özdenetim arasındaki ilişkiyi incelemiş ve özdenetim kapasitesinin psikolojik iyi oluşu pozitif yönde etkilediği sonucuna ulaşmıştır.

## **5.2. Öneriler**

### **5.2.1. Araştırma Sonuçlarına Dayalı Öneriler**

Çalışmanın sonucuna ilişkin aşağıda bazı öneriler verilmiştir.

Araştırma İstanbul ilinde ve ergen öğrenciler üzerinde yapılmış olup genellenebilirliği açısından başka illerdeki ergenler üzerinde de yapılabilir. Araştırmalardan elde edilen bilgiye dayanarak ergenliğin değişken bir yapıya sahip olduğu görülmektedir. Ergenlik sonrasını da kapsayacak şekilde boylamsal bir çalışma yapılabilir.

Bundan sonra yapılacak çalışmalarda farklı demografik değişkenlerle (anne-baba tutumu, ebeveyn eğitim seviyesi vb.) iyi oluş, özdenetim ve sosyal kaygı kavramlarının ilişkisi incelenebilir.

İyi oluş, sosyal kaygı, öz-denetim kavramlarının farklı yaş gruplarından bireylere yönelik araştırmaların çalışılması önerilebilir.



## KAYNAKÇA

- Akdoğan, B. (2017). *Lise öğrencilerinde psikolojik dayanıklılık ve çatışma çözmedavranışlarının öznel iyi oluşlarını yordaması*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Akgündüz, Y. ve Bardakoğlu, Ö. (2012). Subjective Well-Being Levels Of Vocational High School Students. *Cumhuriyet Uluslararası Eğitim Dergisi*, 1(2): 101-106.
- Alim, E. (2018). *Ergenlerde Mükemmeliyetçilik, Öznel İyi Oluş ve Depresyon Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, İstanbul.
- Amerikan Psikiyatri Birliği (2001). *DSM-IV Tanı Ölçütleri Başvuru Kitabı*, (Çev: Ertuğrul Köroğlu), Hekimler Ankara: Yayın Birliği.
- Atarbay, S. (2017). *Farklı bölümlerde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerinin psikolojik dayanıklılıklarına etkisi*. Yüksek Lisans Tezi.
- Atıcı, M. K., Bilgin, M., & İnanç, B. Y. (2005). *Gelişim Psikolojisi Çocuk ve Ergen Gelişimi*. Pegem Yayın
- Ayberk, A. (2011). *Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ve Sosyal Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Muğla Üniversitesi, Muğla.
- Aydın, K.B (2005). Akış Kuramına Dayalı Stresle Başa Çıkma Grup Programının Ergenlerin Stresle Başa Çıkma Stratejilerine Etkisi *Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü*.
- Balcı, A. (2013). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntem, Teknik ve İlkeler*. Ankara: Pegem Akademi.
- Baltacı Ö. (2010). *Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı, Sosyal Destek Ve Problem Çözme Yaklaşımları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Baumeister, R. F. (2012). Self-Control- the moral muscle. *Psychologist*, 25 (2).

- Baumeister, R. F., Vohs, K. D. ve Tice, D. M. (2007). The Strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science*, 16(6).
- Baytemir, K. (2014). *Ergenlikte ebeveyn ve akrana bağlanma ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide kişilerarası yeterliğin aracılığı*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Beidel, D.C., Turner, S.M. & Morris, T.L. (1999). Psychopathology of childhood social phobia. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry* 3(6): 643-650.
- Ben, S. (2017). *İstanbul'da yaşayan üniversite öğrencilerinin sosyal anksiyete düzeyleri ile beden algısı olumsuz değerlendirilme korkusu sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Ben-Zur, H. (2003). Happy adolescents: The link between subjective well-being, internal resources, and parental factors. *Journal of Youth and Adolescence*, 32(2): 67-79.
- Bızancı, M. (2014). *Ailede Kadına Yönelik Şiddeti Meşru Görme, Cinsiyetçilik, Öznel İyi Oluş: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Çalışma* Yüksek Lisans, Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Bilgiz Ş. (2018). *Toplumsal Cinsiyet Algısı Ve Bilişsel Çarpıtmaların Sosyal Kaygı Üzerindeki Yordayıcı Etkisinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Buss, D. (2000). The Evolution of Happiness. *American Psychologist*, 55(1).
- Büyüköztürk, Ş. vd., (2018). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- Canbay H. (2010), *Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri İle Sosyal Beceri Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Camfield, L., & Skevington, S. (2008). On subjective well-being and quality of life. *Journal of Health Psychology*, 13(6): 764-775.

- Cantor, N. (1990). From taught to behavior: Having and doing in the study of personality. *American Psychologist*, 45(6): 735-750.
- Cihangir-Çankaya, Z. (2009). Özerklik desteği, temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve öznel iyi olma: Öz belirleme kuramı. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(31): 23-31.
- Csikszentmihalyi, M. (2005). *Akış, Mutluluk Bilimi*, Ankara: HYB yay.
- Csikszentmihalyi, M. (2018). *Akış mutluluk birimi*( İkinci baskı). İstanbul: Buzdağı Yayınevi.
- Cüceloğlu, D. (2003).*İnsan ve Davranışı*, İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Emmons, R. A.,& McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: an experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life.*Journal Of Personality and Social Psychology*, 84(2): 377-389.
- Çakır, S. (2010). Bilişsel Davranışçı Yaklaşımına Dayalı Olarak Hazırlanan Sosyal Kaygılarıyla Başa Çıkma Programının Lise Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi, Bursa.
- Çakır, G. (2015). *Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Çelik, İ. (2008). Lise öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının duygusal zeka açısından incelenmesi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Çevik, N. (2010). *Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşlarını Yordayan Bazı Değişkenler*.(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Çivitci, A. (2009). İlköğretim öğrencilerinde yaşam doyumu: bazı kişisel ve ailesel özelliklerin rolü. *Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(1), 29-52.
- Demirbaş, E. (2009). *Lise öğrencilerinin utangaçlık ve benlik saygılarının fonksiyonel olmayan tutumlar açısından incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Demiriz,S. ve Ulutaş,İ. (2003). “9-12 Yaş Çocuklarının Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi“ *Ege Eğitim Dergisi*, 3(1): 1-9.

- Deswal, A. and Sanhi, M. (2015). General well-being in adolescents on the basis of gender and locale. *Scholarly Research Journal For Humanity Science & English Language*, (2): 2001-2013
- Diener E, Larsen RJ. (1993) The experience of emotional well-being. In: Lewis M, Diener, E. & Bohlin K.E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3): 568-575.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness, and a proposal for a national index. *American Psychologist*, (55): 34-43.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1): 71-75.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective Well-Being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2): 276-302.
- Diener, E. & Lucas, R. E. (2000). Explaining differences in social levels of happiness: Relative standards, need fulfillment, culture, and evaluation theory. *Journal of Happiness Studies*, (1): 47-78.
- Diener, E. (2006). Guidelines for national indicators of subjective well-being and Ill Being. *Journal of Happiness Studies*, 7: 397-404.
- Dilbaz, N. (1997). Sosyal fobi. *Psikiyatri Dünyası Dergisi*, (1): 18-24.
- Dilmaç, B. ve Bozgeyikli, H. (2009). Öğretmen adaylarının öznel iyi olma ve karar vermestillerinin incelenmesi. *Erzincan Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(1): 171-187.
- Dilmaç, B. Deniz, M., & Deniz, M. E. (2009). Üniversite öğrencilerinin öz-anlayışları ile değer tercihlerinin incelenmesi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 7(18): 9-24.
- Duckworth, A. L. Gendler, T. S. & Gross, J. J. (2014). Self-control in school-age children. *Educational Psychologist*, 49(3).
- Duman, S. (2016). *Üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluş ve benlik saygısının stresle başa çıkma tarzlarıyla ilişkisinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Beykent Üniversitesi, İstanbul.



- Dursun, A. (2015). Anne Babası Boşanmış Ergenlerin Öznel İyi Oluşunu Arttırma Programının Etkililiğinin İncelenmesi.
- Doman, M. (2010). Compassion fatigue, burnout, compassion satisfaction and Subjective happiness in mental health providers unpublished PhD thesis. University Of La Verne College of Arts and Sciences Psychology Department, 12-27.
- Eken, A. (2010). *Ergenlerin Anne-Babaya Bağlanma Biçimleri Öznel İyi Oluş Durumlarının Sosyal Yetkinlik Beklentileriyle İlişkileri* (Yüksek Lisans Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- Ekin, V. (2010). Tüketim Toplumu, Hedonizm Ve Araç Olarak Yazılı Basın
- Eren-Gümüş, A. (2000). Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık ve Beden Simgelerinden Doyum Düzeylerinin Sosyal Kaygı Düzeyleri ile İlişkisinin incelenmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*.33(1-2).
- Erginsoy Osmanoğlu, D. ve Kaya, H. İ. (2013). Öğretmen adaylarının yükseköğretime dair memnuniyet durumları ile öznel iyi oluş durumlarının değerlendirmesi: Kafkas Üniversitesi örneği. *Sosyal Bilimler Enstitüsü*. (12): 45-70.
- Erkan, Z. Güçray, S. ve Çam, S. (2002). Ergenlerin sosyal kaygı düzeylerininana baba tutumları ve cinsiyet açısından incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10(10): 64-75.
- Erözkan, A. (2004). Üniversite öğrencilerinin reddedilme duyarlılıkları ile sosyal anksiyete düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *XIII. Ulusal Eğitim Bilimler Kurultayı*, İnönü Üniversitesi, Malatya.
- Erözkan, A. (2009). Ergenlerde yalnızlığın yordayıcıları. *İlköğretim Online*, 8(3): 809- 819.
- Eryılmaz, A. (2009). Başa Çıkma Stratejilerinin Kişilik Özellikleriyle Ergen Öznel İyi Oluşu Arasındaki Aracı Rolü Doktora Tezi *Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Anabilim Dalı*.
- Eryılmaz, A.(2011). Ergenlerin Öznel İyi Oluşlarıyla Aile Ortamları Arasındaki İlişki. *Aile Ve Toplum Dergisi*, 7(24): 93-101.

- Eryılmaz, A.(2012b). Ergenler öznel iyi oluş düzeylerini çevreyle ilişkiler aracılığıyla nasıl artırırılar? *TAF Preventive Medicine Bulletin*,11(4): 407-414.
- Eskin, M., Ertekin, K., Harlak, H. ve Dereboy, Ç. (2008). Lise öğrencisi ergenlerde depresyonun yaygınlığı ve ilişkili olduğu etmenler. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 19(4): 382-389.
- Garcia – Lopez , L. J., Olivares, J., Hidalgo, M. D., Beidel, D. C., & Turner, S. M. (2001). Psychometric properties of the social phobia and anxiety inventory, the Social Anxiety Scale for Adolescents, the Fear of Negative Evaluation Scale, and the Social Avoidance and Distress Scale in an adolescent Spanish – speaking sample. *Journal of Psychopathology and behavioral assement*, 23(1): 51-59.
- Göktürk G.Y. (2011). Ergenlerin Sosyal Kaygı Düzeylerinin Öz Güven Ve Bazı Kişisel Demografik Özelliklere Göre İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu.
- Gülaçtı, F. (2009). Sosyal Beceri Eğitime Yönelik Programın Üniversite öğrencilerinin, Sosyal Beceri, Öznel ve Psikolojik İyi Olma Düzeylerine Etkisi.
- Gültekin B.K. ve Dereboy F. (2011). Üniversite öğrencilerinde sosyal fobinin yaygınlığı ve sosyal fobinin yaşam kalitesi, akademik başarı ve kimlik oluşumu üzerine etkileri. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22: 150-158.
- Güney M.A. (2017). Ergenler Duygusal Özerklik, Sosyal Destek Ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. Konya.
- Gündoğdu, R. ve Yavuzer, Y. (2012). Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş ve Psikolojik İhtiyaçlarının Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(23): 115–131
- Güney, M.A. (2017). *Ergenlerde duygusal özerklik, sosyal destek ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Hamurcu, H. (2011). Ergenlerin Yetkinlik İnançları ve Psikolojik İyi Oluşlarını Yordamada Psikolojik İhtiyaçlar. Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.

- Haviland J.M, (1993).*Handbook of emotions*. New York: The Guilford Press.
- Hills,P.&Argyle, M. (2001), “EmotionalStability as A MajorDimension of Happiness”, *PersonalityandIndividualDifferences*, 31(8): 1357-1364
- Headey, B.,& Wearing, A. (1989). Personality, life events, and dwb: toward a dynamic equilibrium model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(4): 731-739.
- Hoyt, L.T,Chase-Lansdale, P.L., McDade, T.W. and Adam, E.K. (2012). Positive youth,healthy adults: Does positive well-being in adolescence predict better perceivedhealth and fewer risky health behaviors in young adulthood? *Journal of AdolescentHealth*, 50(1): 66-73.
- İzgiç, F., Akyüz, G., Doğan, O. ve Kuğu, N. (2000). Üniversite öğrencilerindesosyal fobi yaygınlığı. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 1(4): 207-214.
- Kağıtcıbaşı, C. (2004). *Çocuk Gelişimi Ve Kültürü*. Uygulamalı Psikoloji Ansiklopedisi , 1: 329-338. Nobel Kitapevi
- Karataş, K. (2013). *Öğretmen adaylarının öz yönetimli öğrenmeye hazır bulunuşluklarının eleştirel düşünme eğilimleri, genel öz yeterlikleri ve akademik başarıları açısından yordanması*. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.
- Karatzias, A., Chouliara, Z., Power, K. and Swanson, V. (2006). Predicting general wellbeingfrom self-esteem and affectivity: An exploratory study with Scottishadolescents. *Quality of Life Research*, (15): 1143-1151.
- Kartal, M. A. (2013). *Ortaöğretim öğrencilerinin bazı değişkenlere göre öznel iyi oluş ve iletişim becerileri düzeyleri*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), On Dokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.
- Kaya, H., Bodur, G. ve Yalnız N. (2014). The relationship between high school students' attitudes toward future and subjective well-being. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 116: 3869-3873)
- Kaya, M,ve Varol, K. (2004). İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin Durumluk-Süreklilik Kaygı Düzeyleri ve Kaygı Nedenleri (Samsun Örneği). *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 32-53.

- Kaygusuz, C. ve Özpolat A. R. (2015). An analysis of university students' levels of self-control according to their ego states. *Eurasian Journal of Educational Research*, 16(64): 197-212
- Kearney, C.A. (2005). *Social anxiety and social phobia in youth: characteristics, assessment, and psychological treatment*. Springer Science-Business Media, Inc.
- Kocayörük, E.T. (2010) *ürk ps!kolojik danışma ve rehberlik dergisi*.4 (33): 37-45
- Koç, F. C. (2019). Ergenlerin Ebeveynlerine Bağlanma Düzeyi İle Mental İyi Oluş, Benlik Saygısı Ve Akran İlişkilerinin İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Konu, A.I., Lintonen, T.P. and Rimpela, M.K. (2002). Factors associated with school children's general subjective well-being. *Health Education Research*, 17(2): 155-165.
- Koyuncu, B. A. (2019). Evli Bireylerde Öznel Mutluluk Ve İlişkisel Mutluluğun Evlilik Doyumuna Etkisi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Köker, S. (1991). *Normal ve Sorunlu Ergenlerin Yaşam Doyumu Düzeylerinin Karşılaştırılması*. Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Kulaksızoğlu, A. (2008). *Ergenlik Psikolojisi*. Ankara: Remzi Kitabevi.
- Kuyumcu, B. (2012). Türk ve İngiliz Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş Duygusal Farkındalık ve Duygularını İfade Etmelerinin Ülke ve Cinsiyet Değişkenlerine Göre İncelenmesi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(2): 1-24.
- La Greca, L.J., Lopez, N. (1998). Social anxiety among adolescents: Linkages with peer relations and friendships. *J Abnorm Child Psychol*, 26: 83-94.
- Lama, D., & Cutler, H. (2011). *Mutluluk sanatı*. İstanbul: Klan Yayınları.
- Leary, M.R. ve Kowalski R.M. (1995). *Social anxiety*. New York: The Guilford Press.
- Lyubomirsky, S. (2001). Why are some people happier than others? the role of cognitive and motivational processes in well-being. *American Psychologist*, 56(3): 239-249.

- Lyubomirsky, S., & Dickerhoof, R. (2006). J. Worel, & C. Goodheart içinde, Handbook of girls and women's psychological health. Oxford: Oxford University Press
- Mamassis, G. and Doganis, G. (2004). The Effects of a Mental Training Program on Juniors Pre-Competitive Anxiety, Self-Confidence, and Tennis Performance, *Journal of Applied Sport Psychology*, 16(2): 118-137.
- Mahon, N.E., Yarcheski, A. and Yarcheski T.J. (2005). Happiness as related to gender and health in early adolescents. *Clinical Nursing Research*. 14(2): 175–190.
- Metin, M. (2014). *Kuramdan Uygulamaya Eğitimde Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- Nalbant, A. (1993). *15-22 Yaşları Arasında Bulunan İslah Evindeki, Gözetim Altındaki Ve Suç İşlememiş Gençlerin Benlik Saygısı Ve Yaşam Doyumu Düzeylerinin Karşılaştırılması*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Nigar, F. (2014). *Ortaokul öğrencileri ile yatılı bölge ortaokul öğrencilerinin öznel iyi oluş ve temel psikolojik ihtiyaçlar düzeyinin karşılaştırılması*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Tokat.
- Nur Şahin G. (2011). *Üniversite Öğrencilerinin Kendini Açma, Öznel İyi Oluş Ve Algıladıkları Sosyal Destek Düzeylerinin Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Odabaşı, Ş. (2016). *Üniversite öğrencilerinin online oyun bağımlılığı düzeylerinin öznel mutluluk düzeyleriyle ilişkisi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Ok, E. (2016). *Anlam Arayışı Eğitim Programının Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeylerine Etkisi*.
- Oymak, Y.C. (2017). *Psikolojik İyi Oluş İle İş Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Oynağanlı, S. (2015). *60 Yaş Ve Üzeri Kişilerde Benlik Saygısı Ve Öznel İyi Oluş*

Düzeyleri *Yüksek lisan Tezi, Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.*

Özen, Ö. (2005). Ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Özgül, O. (2017). Lise Öğrencilerinde Öz Denetim Ve Anne-Baba Tutumu Arasındaki İlişkinin Bazı Sosyo-Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi (Elazığ İli Örneği). Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Mersin.

Raskauskas, J. & Stoltz, A. D. (2007). Involvement In Traditional And Electronic Bullying Among Adolescents. *Developmental Psychology*, 43(3): 564-575.

Reisoğlu, S. (2014). *Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarını yordamada beş faktörkişilik özellikleri, mizah tarzları ve duygusal zekânın rolü.* (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Karedeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.

Rosenbaum, M. (1993). The three functions of self-control behavior: Redressive, Reformative, and experiential. *Work and Stress*

Rothbaum, F., Weisz, J. R. & Snyder, S. S. (1982). Changing the world and changing the self: A two process model of perceived control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42(1).

Saföz Güven, İ.G. (2008). *Fen ve genel lise öğrencilerinin cinsiyet ve sosyometrik statülerine göre öznel iyi oluş düzeyleri, genel sağlık örüntüleri ve psikolojik belirti türleri.* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Çukurova Üniversitesi, Adana.

Satan, A. A. (2014). Dini inanç ve bilişsel esneklik düzeylerinin öznel iyi oluş düzeyine olan etkisi. *21. Yüzyılda Eğitim ve Toplum Dergisi*, 3(7): 56-74.

Saygın, Y. (2008). *Üniversite öğrencilerinin sosyal destek, benlik saygısı ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi.* Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.

Sezer, F. (2013). Psikolojik İyi Olma Durumu Üzerine Etkili Faktörler. *Education Sciences*, 8(4): 489-504.

- Silk, J. S., Steinberg, L. and Morris, A.S. (2003). Adolescents' emotion regulation in daily life: Links to depressive symptoms and problem behavior. *Child Development, 74*,
- Stein, M.B., Walker J.R. & Forde D.R. (2004). Setting diagnostic thresholds for social phobia: Considerations from a community survey of social anxiety. *Am J Psychiatry, 15*: 408-412.
- Singh S., Sharma N.R (2018). Self Regulation As a Corralate Of Psychological Well-Being, 441-444
- SübaşıG. (2007). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Kaygıyı Yordayıcı Bazı Değişkenler, *Eğitim ve Bilim Dergisi, 32(144)*: 4-14.
- Şahin, G. N. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Kendini Açma, Öznel İyi Oluş Ve Algıladıkları Sosyal Destek Düzeylerinin Karşılaştırılması, *Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İzmir*.
- Şirin Eren E. (2018). Öğretmen Adaylarının Sahip Olduğu Değerler, Sosyal Kaygı ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki Yordayıcı İlişkiler. Yüksek Lisan Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F. & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades and interpersonal success. *Journal of Personality, 72(2)*: 272-322.
- Tatay, E. (2015). *Parçalanmış ve parçalanmamış aileye sahip ergenlerin akademik başarı, öznel iyi oluş ve yalnızlık düzeylerinin karşılaştırılması*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Tokat.
- Tong, Y. and Song, S. (2004). A study on general self-efficacy and subjective well-being of low-ses college students in a chinese university. *College Student Journal, 38(4)*: 637-642.
- Toprak, H. (2014). *Ergenlerde mutluluk ve yaşam doyumunun yordayıcısı olarak psikolojik sağlamlılık ve psikolojik ihtiyaç doyumu*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Sakarya Üniversitesi, Sakarya.

- Topuz, C. (2013). *Üniversite öğrencilerinde özgeciliğin öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Fatih Üniversitesi, İstanbul.
- Toering, T. T., Elferink-Gemser, M. T., Jordet, G., & Visscher, C. (2009a). Self Regulation performance level of elite and non-elite youth soccerplayers. *Journal of Sports Sciences*, (27): 1509–1517.
- Toering, T. T., Elferink-Gemser, M. T., Jordet, G., & Visscher, C. (2009b, June). Self-regulation and performance level in top-level youth soccer: International versus national level players. Abstract, ISSP 12th World Congress of Sport Psychology: Meeting new challenges and bridging cultural gaps in sport and exercise psychology? [CD]. Marrakech, Morocco: International Society of Sport Psychology (ISSP).
- Tuncer, N.(2017).*Bir Grup Üniversite Öğrencisinin Belirlenen Sosyal Anksiyete Düzeylerine Göre Bilinçli Farkındalık ve Yaşam Doyumu Düzeylerinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Turk, C.L., Heimberg R.G., Orsillo S.M. & Holt C.S. (1998). An investigation of gender differences in social phobia. *Journal of Anxiety Disorder*. 12(3): 209-223.
- Turp, H.H. (2017). *Rehberlik ve psikolojik danışmanlık öğrencilerinin öznel iyi oluş ilebağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Tuzgöl Dost M.(2004). *Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri*, Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Tuzgöl-Dost, M. (2005). Öznel iyi oluş ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(23): 103-109.
- Tuzgöl Dost M.(2006). Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (31): 188-197.



- Tuzgöl Dost, M. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(2): 132-143
- Tuzgöl Dost, M. (2010). Güney Afrika ve Türkiye'deki üniversite öğrencilerinin bazı değişkenlere göre öznel iyi oluş ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *Eğitim ve Bilim* 35(158): 77-89.
- Tümkaya, S. (2011). Türk üniversite öğrencilerinde öznel iyilik halini yordayan sosyo-demografik değişkenler ve mizah tarzları. *Eğitim ve Bilim*, 36 (160): 158-170.
- Türe, H. (2009). *Celal Bayar Üniversitesi Tıp Fakültesi Öğrencilerinde Sosyal Kaygı Düzeyini Etkileyen Faktörler*, Uzmanlık Tezi, Celal Bayar Üniversitesi Tıp Fakültesi, Psikiyatri Anabilim Dalı, Manisa.
- Uçan, A.A. ve Esen, B.B. (2015). Ergenlerin öznel iyi oluşlarının toplumsal konum ile ilgili risk alma değişkenine göre incelenmesi. *Mersin University Journal of the Faculty of Education*, 11(2): 288-299.
- Uğur A. (2018). Üniversite Öğrencilerindeki Sosyal Kaygı Düzeyinin, Alkol, Yalnızlık Düzeyi ve Sosyal Medya Kullanım Sıklığı İle İlişkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Uğur, E. (2013). *Lise Öğrencilerinin Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar ve Saldırganlık Tepkileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi, Gaziantep.
- Ulaş A., Epçaçan E., Sökmen Y., Yasul A.F. (2015). Sınıf Öğretmeni Adaylarının Öz Denetim Beceri Düzeyleri ile Üst Biliş Farkındalık Düzeyleri Arasındaki İlişki, *Journal of Language and Literature Education*, (15): 134-148.
- Ümmet, D. (2007). *Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygının cinsiyet rolleri ve aile ortamı bağlamında incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Yavuz, Ç. (2006). Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık Öğrencilerinde Öznel İyi Olma Hali, Psikiyatrik Belirtiler Ve Bazı Kişilik Özellikleri: Karşılaştırmalı Bir Çalışma *Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü*.

Yetim, Ü. (1991). Kişisel Projelerin Organizasyonu ve Örüntüsü Açısından Yaşam Doyumu, *Doktora Tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.*

Yetim, Ü. (2001). Mutluluk Bilimi: Toplumdan Bireye. İstanbul: Bağlam Yayınları

Yıldırım, T., Çırak, Y. ve Konan, N. (2011). Öğretmen adaylarında sosyal kaygı. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 12(1): 85-100.*

Yolaç, P. (2003). *Sosyal fobi ve bilişsel davranışçı tedavi yaklaşımı.* (Ed.,I. Savaşır, G. Soygüt ve E. Kabakçı),Bilişsel davranışçı terapiler, Ankara: Türk Psikologlar Derneği.

Zeytin, Y. (2015). *Üniversite giriş sınavlarına hazırlanan öğrencilerin akademikbeklentilere ilişkin stres ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi.* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Gaziantep Üniversitesi, Gaziantep.

## **EKLER**

**EK 1. DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU**

**EK 2. ERGENLER İÇİN BEŞ BOYUTLU İYİ OLUŞ MODELİ (EPOCH)  
ÖLÇEĞİ**

**EK 3. ERGENLER İÇİN SOSYAL KAYGI ÖLÇEĞİ (ESKÖ)**

**EK4. ERGENLERDE ÖZ-DENETİM BECERİLERİ ÖLÇEĞİ**

**EK 5.ÖLÇEK İZİNİ**

**EK 6. ÖZGEÇMİŞ**



## EK 1.DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

### KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1) Cinsiyetiniz:

Erkek ( )

Kız ( )

2) Sınıfınız:.....

3) Yaşınız:.....

4) Şu an içinde yaşadığınız ailenin ortalama aylık geliri ne kadardır?

1500 ve altı ( )

1500-3000 ( )

3000-4500 ( )

4500 ve

üzeri ( )

5) Kaç kardeşiniz:

1 ( )

2 ( )

3 ( )

4 ( )

5 ( )

6 ve üzeri ( )

**EK 2. ERGENLER İÇİN BEŞ BOYUTLU İYİ OLUŞ MODELİ (EPOCH)  
ÖLÇEĞİ**

Aşağıda sizinle ilgili ifadeler bulunmaktadır. Lütfen her bir maddeyi dikkatlice okuyunuz ve sizi en iyi tanımlayan seçeneği işaretleyiniz. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Sizden beklenen içtenlikle cevap vererek bilimsel bir çalışmaya yardımcı olmanız. Lütfen bütün sorularla ilgili görüşlerinizi ifade ediniz. Katkılarınız için teşekkürler.

1= **Hiçbir zaman** 2= **Bazen** 3= **Sıklıkla** 5= **Her zaman** anlamın a  
4= **Çoğu zaman** gelmektedir.

1. Başıma iyi şeyler geldiğinde çevremde bu iyi haberleri paylaşmayı sevdiğim insanlar vardır.	1	2	3	4	5
2. Başladığım işi bitiririm.	1	2	3	4	5
3. Geleceğim hakkında iyimserim.	1	2	3	4	5
4. Mutlu hissederim.	1	2	3	4	5
5. Bir şeylerle meşgul olduğumda o kadar eğlenirim ki zamanın nasıl geçtiğini anlamam.	1	2	3	4	5
6. Çok eğlenirim.	1	2	3	4	5
7. Kendimi yaptığım işe tamamen kaptırırım.	1	2	3	4	5
8. Hayatı severim.	1	2	3	4	5
9. Ödevlerimi bitirene kadar başka bir şeyle ilgilenmem.	1	2	3	4	5
10. Bir sorun yaşadığımda benimle ilgilenecek birileri vardır.	1	2	3	4	5
11. Uğraştığım işe kendimi o kadar kaptırırım ki, geri kalan her şeyi unuturum.	1	2	3	4	5
12. Yeni bir şeyler öğrendiğimde zamanın nasıl geçtiğini anlamam.	1	2	3	4	5
13. Belirsizlik durumlarında en iyisini umarım.	1	2	3	4	5
14. Hayatımda beni gerçekten önemseyen insanlar var.	1	2	3	4	5
15. İyi şeyler yaşayacağımı düşünürüm.	1	2	3	4	5
16. Gerçekten önemseydiğim arkadaşlarım var.	1	2	3	4	5
17. Bir şey için plan yaptığımda o plana uyarım.	1	2	3	4	5
18. Ne kadar zor görünürse görünsün her şeyin yoluna gireceğine inanırım.	1	2	3	4	5
19. Çalışkan bir insanım.	1	2	3	4	5

20. Neşeli bir insanım.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5



### EK 3. ERGENLER İÇİN SOSYAL KAYGI ÖLÇEĞİ (ESKÖ)

**1 = Bana hiç benzemiyor 2 = Bana benzemiyor 3 =Bana biraz benziyor  
4 = Bana çok benziyor**

Not: Size uygun olan

1. Üzgün olduğumda kendimi iyi hissettirecek birşeyler yapabilirim.
- 2.Sıkıldığımda yerimde duramam/oturamam.
- 3.Birine kızgın olduğumda bile, etraftaki diğer insanlara normal davranabilirim.
- 4.Stres altındayken yapmam gereken işleri yapmakta iyiyimdir.
- 5.Yorgun olsam bile, yeni bir işe başlayabilirim.
- 6.Küçük sorunlar beni uzun-vadeli planlarımdan alıkoyabilir
- 7.Eğlenceli birşeyler yaparken, yapmam gereken diğer işleri unuturum.
- 8.Sıkıcı bir derste, dikkatimi toplamakta zorlanırım.
- 9.Meşgul edilerek ve dikkatim dağıtılarak kesilsem bile, yaptığım işe kolayca geri dönebilirim.
10. Etrafta başka işler olurken dikkatimi yaptığım işe yoğunlaştırmakta zorlanırım.
11. Ne kadar daha çalışmam gerektiğini/gerekeceğini hiçbir zaman bilemem.
12. Stres altındayken planlar yapmak ve büyük işler yapmaya başlamakta zorlanırım.
13. Heyecanlandığımda ya da kızdığımda kolayca sakinleşebilirim.
14. Birşey istediğim gibi gitmediğinde amacıma ulaşmak için davranışlarımı değiştirebilirim.
15. Arkadaşlarım dışarı gitmek istediğinde, kendimi çalışmak için tutabilirim.
16. İşler istediğim gibi gitmiyorsa, kontrolümü kaybederim.
17. Birşeyi çok istiyorsam, ona hemen sahip olmak isterim.
18. Biriyle ciddi bir anlaşmazlığa düştüğümde kontrolümü kaybetmeden sakince konuşabilirim.
19. Yapmam gereken çok sıkıcı olsa bile o işe yoğunlaşabilirim.
20. Tepem atıp, birşeyler fırlatmak istediğimde kendimi durdurabilirim.
21. Sonu nereye varacağı belli olmasa da dikkatli çalışabilirim.
22. Dışarıya belirtmeden de duygularımın ne olduğunun farkındayım.
23. Arkadaşlarım konuşurken bile işime konsantre olabilir.
24. Bir hedefe ulaşmak için heyecanlandığımda (örn., yeni bir okula gitmek vb.), kolayca o hedef için çalışmaya başlayabilir.
25. Plan ve hedeflerim zor olsa da onlara bağlı kalacak bir yol bulurum.
26. Uzun vadeli bir projem olduğunda, üzerinde sabırla çalışabilirim.
27. Birşeyi yapmamam gerektiğini biliyorsam, kendimi tutabilirim.
28. Yemek istediğim miktarı kontrol etmekte zorlanırım.
29. Eğlenceli birşey yaparken zamanın farkında olmam.
30. Önceden planlama yapılması gereken büyük işlere başlamakta zorlanırım.
31. Neye ağlayacağımı önceden hissederim.
32. Yorgunken beni heyecanlandırabilecek şeylere ilgi duymakta zorlanırım.





## EK4. ERGENLERDE ÖZ-DENETİM BECERİLERİ ÖLÇEĞİ

1= Hiçbir zaman 2= Nadiren 3=Bazen 4=Genellikle5=Her zaman

1- Başkalarının önünde yeni bir şeyler yapmaya çekinirim.	1	2	3	4	5
2- Arkadaşlarımla bir şeyler yapmaktan hoşlanırım.	1	2	3	4	5
3- Bana sataşılmasından tedirgin olurum.	1	2	3	4	5
4- Tanımadığım insanların yanında utanırım.	1	2	3	4	5
5- Sadece çok iyi tanıdığım insanlarla konuşurum.	1	2	3	4	5
6- Yaşıtlarımın arkamdan benim hakkımda konuştuklarını düşünürüm.	1	2	3	4	5
7- Kitap okumayı severim.	1	2	3	4	5
8- Başkalarının benim için ne düşündüğünden endişelenirim.	1	2	3	4	5
9- Başkalarının benden hoşlanmayacağından korkarım.	1	2	3	4	5
10- Çok iyi tanımadığım yaşıtlarımla konuşurken heyecanlanırım.	1	2	3	4	5
11- Spor yapmaktan hoşlanırım.	1	2	3	4	5
12- Başkalarının benim hakkımda ne söyleyeceğinden endişelenirim.	1	2	3	4	5
13- Yeni insanlarla tanışırken tedirgin olurum.	1	2	3	4	5
14- Başkalarının benden hoşlanmayacağından endişelenirim.	1	2	3	4	5
15- Bir grup insanla beraberken durgunumdur.	1	2	3	4	5
16- Kendi başıma bir şeyler yapmak hoşuma gider.	1	2	3	4	5
17- Başkalarının benimle dalga geçtiğini düşünürüm.	1	2	3	4	5
18- Birisiyle tartışmaya girersem onun benden hoşlanmayacağından endişe ederim	1	2	3	4	5
19- Hayır derler diye başkalarına benimle bir şeyler yapmayı teklif etmeye çekinirim.	1	2	3	4	5
20- Bazı insanların yanındayken tedirgin olurum.	1	2	3	4	5
21- İyi tanıdığım yaşıtlarımın yanındayken bile utanırım.	1	2	3	4	5
22- Başkalarından benimle bir şeyler yapmalarını istemek bana çok zor gelir.	1	2	3	4	5

## EK 6.ÖLÇEK İZİNİ



**İbrahim DEMİRCİ** <ibrahimdemircipdr@gmail.com>

9 Ocak Çar 14:29



Alıcı: ben ▾

Merhaba Mehmet Mehmet Bey, gecikme için kusura bakmayın. Mailinizi görmedim.

Ölçekle ilgili bilgilere ve word dosyasından uygulama formuna TOAD'dan ulaşabilirsiniz. Link: <http://toad.edam.com.tr/olcek/epoch-olcegi>

Ölçek Bağlılık, Kararlılık, İlişkiliilik, Mutluluk, İyimserlik boyutlarla iyi oluşu ölçüyor.

İyi çalışmalar dileriz.

Saygılarımla.



**Arzu AYDIN arzu.aydin** <arzu.aydin@mersin.edu.tr>

11 Ocak Cum 12:02



Alıcı: ben ▾

Ölçeği bilimsel çalışmalarınızda kullanabilirsiniz. Kolaylıklar dilerim.

Doç. Dr. arzu Aydın

Mehmetfatih Aslan <[mehmetfatihhaslan34@gmail.com](mailto:mehmetfatihhaslan34@gmail.com)>, 3 Oca 2019 Per, 17:46 tarihinde şunu yazdı:



**Mehmet Harma** <mehmet.harma@khas.edu.tr>

Alıcı: ben ▾

Merhaba Mehmet bey,

Su linkten ölcek maddelerine ulaşabilirsiniz: <http://www.nebisumer.com/wp-content/uploads/2016/01/Self-regulatory.pdf>

Ölçeği tabii ki kullanabilirsiniz..

İyi çalışmalar

Mehmet Harma

Mehmetfatih Aslan <[mehmetfatihhaslan34@gmail.com](mailto:mehmetfatihhaslan34@gmail.com)> şunları yazdı (14 Oca 2019 11:26):

## ÖZGEÇMİŞ

**Mehmet Fatih ASLAN**

### İLETİŞİM BİLGİLERİ

E-mail : mehmetfatihhaslan34@gmail.com

Cep telefonu : 5427233363

Adres:Pınartepe mah. Zübeyde Hanım Caddesi E2 Blok. Daire12

Beylikdüzü

**Doğum Tarihi:** 14.11.1994

**Doğum Yeri** : Şanlı Urfa/ Haliliye

**Medeni Hal:** Evli

### Eğitim Durumu:

2012-2016 İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık

2014-2016 Psikoloji Yandal Programı

2016-2017 Yüksek Lisans Programı

### İş Tecrübesi:

2015-2016 Küçük Çekmece Halkalı Bilim Koleji 4 ay stajyer Rehber Öğretmen.

2016-2017 Özel Eğitim Öğretmenliği(MEB)

2016 - Beylikdüzü Birikim Koleji Psikolojik Danışman (devam ediyor)

### Özel Kurs Ve Sertifikalar

2016-2017 Bilişsel Davranışçı Terapi Eğitimi

2016-2017 Bioenerji Terapi Eğitimi

2016-2017 Çözüm Odaklı Terapi Eğitimi

2017-2018 Çocuklarda Bilişsel Davranışçı Terapi Eğitimi

2017-2018 HipnoTerapi



## Katılım Belgeleri

- " 31 Mart 2018 'Yeteneklere Göre Eğitim Sitemimizin Yeniden Yapılandırması' Panel ve Çalıştayı Ö zkurbir Türkan Saylan Kültür Merkezi
- " 14 Mart 2018 'Çözüm Odaklı Kısa Süreli Terapi' Psikoterapi Enstitüsü Derneği Genel Merkezi
- " 22 Nisan Cumartesi Çocuk Oyunsuz Olmaz(Oyun Ve Oyuncakların Anlamları) Birikim Okulları
- " 18 Nisan 2017 Virginia Satir Aile Terapisi Modelinin Okul Ortamında Kullanılması Bahçelievler RAM
- " 18-19 Nisan 2015 'Ulusal Psikoloji Günleri' İstanbul Bilgi Üniversitesi katılım belgesi.
- " 2-3 Mayıs 2015 'Yaşam Boyu Eğitim ve Gelişim Sempozyumu' Boğaziçi Üniversitesi katılım belgesi.
- " 29 Kasım 2013 'Yaşam Strese Değer mi' Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Eğitim Günleri Katılım belgesi Yakın Doğu Üniversitesi.( LEFKOŞA/KKTC)
- " 29 Kasım 2013 'Psikolojik Sağlık' Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Eğitim Günleri Katılım belgesi Yakın Doğu Üniversitesi .( LEFKOŞA/KKTC)
- " 29 Kasım 2013 'Stresle Baş Etme yolları' Katılım belgesi Yakın Doğu Üniversitesi.(LEFKOŞA/KKTC)
- " 28 Kasım 2013 'Meslekte İlk Yıllar- İletişim Süreci' Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Eğitim Günleri Katılım belgesi Yakın Doğu Üniversitesi. ( LEFKOŞA/KKTC)
- " 24 Aralık 2012 'Öğrenci Merkezli Eğitim Atölye çalışması' katılım belgesi Lidya Eğitim Danışmanlık. (GAZİMAGUSA/KKTC).

## Yabancı Dil

Arapça Konuşma ve anlama orta düzey.

İngilizce Okuma ve anlama iyi düzey.