

T.C.
ORDU ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

**ERGENLERDE MUTLULUK, ÖZ-YETERLİK, SOSYAL
ONAY İHTİYACI VE AKRAN İLİŞKİLERİNİN
İNCELENMESİ**

ÇAĞLA MURTEZAOĞLU

DANIŞMAN
DOÇ. DR. ÖZKAN ÇIKRIKÇI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ORDU 2022

ETİK BEYANI

Enstitü tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığım bu çalışmada; bütün bilgi ve belgeleri akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, görsel, işitsel ve yazılı tüm bilgi ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda ilgili eserlere bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu, atıfta bulunduğum eserlerin tümünü kaynak olarak gösterdiğimi, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı, bu çalışmanın herhangi bir bölümünü bu üniversite veya başka bir üniversitede başka bir bilimsel çalışma olarak sunmadığımı beyan ederim.

Çağla MURTEZAOĞLU

TEZ KABUL VE ONAY SAYFASI

Çağla MURTEZAOĞLU tarafından hazırlanan “*Ergenlerde Mutluluk, Öz-Yeterlik, Sosyal Onay İhtiyacı ve Akran İlişkilerinin İncelenmesi*” başlıklı bu çalışma **06/01/2022** tarihinde yapılan sınav sonucunda başarılı bulunarak, jürimiz tarafından **YÜKSEK LİSANS tezi** olarak kabul edilmiştir.

Başkan	Doç. Dr. Özkan Çıkırıkçı Ordu Üniversitesi /Eğitim Fakültesi	İmza
Üye	Doç. Dr Ömer Karaman Ordu Üniversitesi / Eğitim Fakültesi	İmza
Üye	Dr. Öğr. Üyesi Evren Erzen Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi / Eğitim Fakültesi	İmza

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans süreci boyunca her zaman desteğini hissettiğim, bilgisiyle ve tecrübesiyle gerek ders dönemi gerekse tez yazım sürecinde en iyi şekilde yol gösteren, motivasyonumu kaybettiğimde dahi desteğiyle devam etmeme yardımcı olan tez danışmanım Sayın Doç. Dr. Özkan ÇIKRIKÇI' ya teşekkür ederim.

Yüksek lisans ders döneminde bilgilerinden ve tecrübelerinden yararlandığım, bizleri öğrenciden çok meslektaşları olarak gören her ihtiyacımızda yardıma koşan Ordu Üniversitesi'ndeki hocalarımız Sayın Doç. Dr. Ömer KARAMAN'a, Doç. Dr. Selen Demirtaş ZORBAZ'a ve Dr. Şule BAŞTEMUR' a teşekkür ederim.

Veri toplama aşamasında gerekli kişilere ulaşmamda yardımlarını esirgemeyen Türk PDR Derneği Ordu Şubesi başkanı Uğur GÜNDOĞDU'ya ve Ordu'da yer alan liselerde psikolojik danışma servisinde görev yapan psikolojik danışmanlara ve okul idarecilerine veri toplama sürecinde verdikleri destek için teşekkür ederim.

İlk günden itibaren samimi arkadaşlıklarıyla yanımda olan, bu yola birlikte çıktığımız sınıf arkadaşlarıma ihtiyacım olduğunda yanımda oldukları ve her anlamda iyi birer dost oldukları için teşekkür ederim.

Son olarak attığım her adımda destekçim olan eğitim, hayatımın her aşamasında en iyisini yapacağıma inanan ve maddi manevi yanımda olan annem Fatma MURTEZAOĞLU, babam Yunus MURTEZAOĞLU ve kardeşlerim Seda ve Rifat Can'a teşekkürlerimi borç bilirim.

Çağla MURTEZAOĞLU

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR.....	i
İÇİNDEKİLER	ii
ÖZET.....	v
ABSTRACT.....	vi
KISALTMALAR VE SİMGELER.....	vii
TABLOLAR DİZİNİ	viii
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	ix
GRAFİKLER DİZİNİ	ix
EKLER DİZİNİ.....	x
GİRİŞ	1
PROBLEM DURUMU	1
ARAŞTIRMANIN AMACI.....	6
ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ.....	6
VARSAYIMLAR	7
SINIRLILIKLAR.....	8
TANIMLAR.....	8
BİRİNCİ BÖLÜM	9
1. ARAŞTIRMANIN KAVRAMLARI VE İLGİLİ ÇALIŞMALAR.....	9
1.1. Pozitif Psikoloji.....	9
1.1.1. Öznel İyi Oluş.....	9
1.1.1.1. Öznel İyi Oluş Kuramları.....	10
1.2. Mutluluk.....	11
1.2.1. Veenhoven in Bakış Açısına Göre Mutluluk.....	13
1.2.2. Mutluluğu Arttırma Stratejileri.....	14
1.2.2.1. Tkach ve Lyubomirsky nin Mutluluğu Arttırma Stratejileri.....	14

1.2.2.2.	Buss un Mutluluğu Arttırma Stratejileri	15
1.2.2.3.	Eryılmaz ın Mutluluğu Arttırma Stratejileri	15
1.3.	Öz- Yeterlik.....	15
1.3.1.	Öz- Yeterlik Kaynakları.....	19
1.3.1.1.	Doğrudan yaşantılar	19
1.3.1.2.	Dolaylı Deneyimler	19
1.3.1.3.	Sözel/ Sosyal İkna	20
1.3.1.4.	Fizyolojik ve Duygusal Durum.....	21
1.4.	Sosyal Onay İhtiyacı	21
1.5.	Akran İlişkileri	24
1.6.	Mutluluk ile İlgili Çalışmalar.....	27
1.7.	Öz- Yeterlik ile İlgili Çalışmalar.....	30
1.8.	Sosyal Onay İhtiyacı ile İlgili Çalışmalar	32
1.9.	Akran İlişkileri ile İlgili Çalışmalar	34
İKİNCİ BÖLÜM.....		36
2. MATERYAL VE YÖNTEM.....		36
2.1.	Araştırma Deseni.....	36
2.2.	Araştırma Grubu.....	36
2.3.	Veri Toplama Araçları	38
2.3.1.	Ergen Mutluluk Ölçeği (EMÖ).....	38
2.3.2.	Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği (SOİÖ)	38
2.3.3.	Akran İlişkileri Ölçeği (AİÖ)	39
2.3.4.	Çocuklar İçin Öz-Yeterlik Ölçeği.....	39
2.3.5.	Kişisel Bilgi Formu.....	40
2.4.	Veri Toplama Süreci	40
2.5.	Araştırmada Kullanılan Ölçme Araçlarının Geçerlik ve Güvenirliklerinin Yeniden İncelenmesi.....	40

2.6. Verilerin Analizi.....	41
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	43
3. ARAŞTIRMA BULGULARI.....	43
3.1. Değişkenlere Ait Tanımlayıcı Bulgular	43
3.2. Araştırmada Kullanılan Değişkenler Arasındaki İlişkilere Ait Bulgular ...	43
3.3. Ölçüm Modeli	44
3.4. Yapısal Model	45
3.5. Doğrudan Etkiler ve Dolaylı Etkiler	48
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM.....	50
4. TARTIŞMA VE SONUÇ	50
4.1. Öz- Yeterlik ve Mutluluk Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi.....	50
4.2. Akran İlişkileri ve Mutluluk Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi	53
4.3. Öz-Yeterlik ve Akran İlişkileri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi.....	55
4.4. Öz-Yeterlik Sosyal Onay İhtiyacı Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi.....	57
4.5. Mutluluk ve Öz-Yeterlik Arasındaki İlişkide Akran İlişkileri ve Sosyal Onay İhtiyacının Etkisinin İncelenmesi	58
DEĞERLENDİRME ve SONUÇ	60
KAYNAKÇA	62
EKLER.....	81
EK-1. Ölçek Kullanım İzinleri.....	81
EK-2. Uygulama İzni	83
EK-3. Kişisel Bilgi Formu	84
ÖZGEÇMİŞ	85

ÖZET

ERGENLERDE MUTLULUK, ÖZ-YETERLİK, SOSYAL ONAY İHTİYACI VE AKRAN İLİŞKİLERİNİN İNCELENMESİ

Ergenlik dönemi yetişkin bir birey olma yolunda önemli bir duraktır. Ergenlerin bu dönemi sağlıklı bir şekilde atlatalmalarına yardımcı olacak çalışmalar son yıllarda önem kazanmıştır. Bu çalışmada liseye devam eden ergenlerde mutluluğun psikososyal göstergeleri arasındaki ilişkileri belirlemek amaçlanmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu 2021-2022 eğitim öğretim yıllarında Ordu il merkezinde eğitimine devam eden 637 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırma grubunda yer alan öğrencilerin yaşları 13 ile 19 arasındadır ($\bar{X}=15.56$; $Ss=1.19$). Araştırmada veri toplama aracı olarak Ergen Mutluluk Ölçeği (EMÖ), Çocuklar İçin Öz- Yeterlik Ölçeği, Akran İlişkileri Ölçeği (AİÖ) ve Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği (SOİÖ) ve demografik özellikleri ölçmek amacıyla hazırlanan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Araştırmada ilişki model kullanılmıştır. Çalışmadan elde edilen veriler 24.00 SPSS paket programı ile analiz edilmiştir. Araştırmada test edilen değişkenlerin betimleyici istatistiklerine yer verilmiş, değişkenler arası korelasyon analizi ile incelenmiştir.

Analiz sonuçlarına ergen mutluluğu ile öz-yeterlik, akran ilişkileri ve sosyal onay ihtiyacı arasında, öz-yeterlik ile akran ihtiyacı ve sosyal onay ihtiyacı arasında anlamlı ilişkiler belirlenmiştir. Yapısal Eşitlik Modellemesi (YEM) sonuçlarına göre ergen mutluluğu ve öz- yeterlik arasındaki ilişkide akran ilişkileri ve sosyal onay ihtiyacının kısmi aracı role sahip olduğu belirlenmiştir. Öz-yeterlik, akran ilişkileri ve sosyal onay ihtiyacı, ergen mutluluğunun toplam varyansının %54' ünü açıklamaktadır. Araştırmadan elde edilen bulgular ilgili literatür doğrultusunda tartışılmış, sonuç ve öneriler ifade edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Ergenlik, Mutluluk, Öz- Yeterlik, Akran İlişkisi, Sosyal Onay.

ABSTRACT

INVESTIGATION OF HAPPINESS, SELF-EFFICACY, NEED FOR SOCIAL APPROVAL AND PEER RELATIONSHIPS AMONG ADOLESCENTS

Adolescent is an important period on the way to become an individual. Studies to help adolescents to cope with this period have gained importance in recent years. In this study, it was aimed to determine the relationships between the psychosocial indicators of happiness in adolescents attending high school. The study group of the research consists of 637 high school students who continue their education in the city center of Ordu in the 2021-2022 academic years. The age of the students in the research group is between 13 and 19 ($M=15.56$; $SD= 1.19$) In the study, Adolescent Happiness Scale, Children Self-Efficacy Scale, Peer Relationship Scale, Need for Social Approval Scale and Personal Information Form were used as data collection tools. The correlational model was used in the research. The data obtained from the study were analyzed with the 24.00 SPSS package program. Descriptive statistics of the variables tested in the study were included, and were analyzed by correlation analysis between variables.

According to the results of the analysis, significant relationships were determined between adolescent happiness and self-efficacy, peer relations and social approval needs, and between self-efficacy and peer needs and social approval needs. According to the Structural Equation Modeling (SEM) results, it was determined that peer relations and the need for social approval had a partial mediating role in the relationship between adolescent happiness and self-efficacy. Self-efficacy, peer relationships, and the need for social approval explain 54% of the total variance of adolescent happiness. The findings obtained from the study were discussed in line with the literature, results and recommendations are expressed.

Key Words: Adolescent, Happiness, Self-Efficacy, Peer Relationships, Need for Social Approval.

KISALTMALAR VE SİMGELER

AIC	:Akaike Information Criterion
AİÖ	:Akran İlişkileri Ölçeği
CFI	:Comparative Fit Index
ÇÖYÖ	:Çocuklar İçin Öz- Yeterlik Ölçeği
DSÖ	:Dünya Sağlık Örgütü
ECVI	:Expected Cross- Validation Index
EMÖ	:Ergen Mutluluk Ölçeği
GFI	:Goodness of Fit Index
OECD	:Organisation for Economic Co-Operation and Development
RMSEA	:Root Mean Square Error of Approximation
SEM	:Structural Equation Modeling
SOİÖ	:Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği
SRMR	:Standardized Root Mean Square Residual
TLI	:Tucker Lewis Index
YEM	:Yapısal Eşitlik Modeli

TABLolar DİZİNİ

Sayfa

Tablo 1: Çalışma Grubunun Genel Yapısı ve Özelliklerine İlişkin Frekans ve Yüzde Değerleri.....	37
Tablo 2. Ölçme Araçlarının Geçerlik ve Güvenirliklerine Dair Bulgular.....	41
Tablo 3. Ölçme araçlarından Elde Edilen Puanlara İlişkin Bulgular.....	43
Tablo 4. Değişkenler Arasındaki Korelasyon Değerleri.....	44
Tablo 5. Kısmi Aracı Modele İlişkin Standardize Doğrudan Etkiler.....	48

ŞEKİLLER DİZİNİ

Sayfa

Şekil 1. Ergen Mutluluğu ve Öz- Yeterliği Arasındaki İlişkide Akran İlişkileri ve Sosyal Onay İhtiyacının Kısmi Aracı Olduğuna İlişkin Yapısal Model.....47

GRAFİKLER DİZİNİ

Sayfa

Grafik 1. Çalışma Grubunun Genel Yapısına İlişkin Sütun Grafiği.....38

EKLER DİZİNİ

	<u>Sayfa</u>
EK-1: Ölçek Kullanım İzinleri.....	79
EK-2: Uygulama İzni.....	81
EK-3: Kişisel Bilgi Formu.....	82

GİRİŞ

PROBLEM DURUMU

Psikolojinin kuruluşundan itibaren merkezine aldığı ana tema bireyin hayatında karşılaştığı zorluklar ve bunların çözümü olmuştur. Özellikle savaşın getirdiği zor şartlarda hayatlarını sürdüren bireylerin yaşadığı ruhsal problemlere çözüm bulmak psikolojinin temel amacı haline gelmişken 2000’li yıllara gelindiğinde dünyada yaşanan hızlı değişim ve gelişim pozitif psikolojinin de temellerinin atılmasına katkı sağlamıştır (Seligman, 2002). Daha iyi şartlarda yaşamaya başlayan bireyler yalnızca problemlerini çözmek için değil yaşamlarındaki refahı arttırmak için de ruh sağlığı uzmanlarına başvurmuş ve böylece daha iyi bir hayata sahip olmanın yollarını keşfetmeye çalışmıştır.

Yaşanan değişimle birlikte pozitif psikoloji bireylerin hayatını nasıl daha iyi hale getirebiliriz sorusuna cevap aramak amacıyla yola çıkmış ve giderek daha genişleyen bir literatür ortaya koymuştur. Araştırmacılar, çalışmalarında bireyin iyi oluşu ile ilgili olabilecek çeşitli değişkenleri inceleyerek pozitif psikoloji kavramını genişletmiştir. Bu doğrultuda pozitif psikoloji, ruh sağlığının yalnızca acıdan ibaret olmadığını bireyin güçlü yönlerini ve erdemlerini de kapsamına aldığını ifade etmektedir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000).

Pozitif psikoloji bireyin pozitif özelliklerini ortaya çıkarmayı hedeflediği çalışmalar gerçekleştirerek yaşam doyumu, benlik saygısı, öz- yeterlik, öznel iyi- oluş gibi birçok farklı konuyu içeren oldukça geniş bir içeriğe sahip olmuştur. Bu çalışmanın değişkenlerinden birisi olan mutluluk da pozitif psikolojinin merkezine aldığı konulardan biridir ve mutluluk kavramı yerine pozitif psikoloji literatüründe öznel iyi oluş kavramı kullanılmaktadır (Park, 2004). Öznel iyi oluş kavramı bireyin olumlu duygularının çokluğu, buna karşın olumsuz duyguların azlığı ve yüksek yaşam doyumunu içeren üç boyuttan oluşmaktadır (Lyubomirsky, Sheldon ve Schkade, 2005).

Mutluluk insanlığın ilk yıllarından beri var olan ve bugüne gelen evrensel bir duygudur. Yüzyıllar boyunca edebiyattan sinemaya, müzikten resme birçok sanat dalının ana temasını oluşturan mutluluk kavramı pozitif psikoloji çalışmacıları için de önemli bir araştırma konusu olmuştur. Yıllar boyunca mutluluğun tanımı, bireyin mutluluk kaynakları, mutluluğu artırma yolları gibi

birçok farklı çalışma yapılmıştır ve bu kavram günümüzde de önemini korumaktadır. Her yaş grubundan bireyin hayatında önemli yer tutan bu kavram özellikle ergenlik dönemindeki bireylerin hızlı değişime ayak uydurmaları için önemli bir destek unsuru olabilir. Mutluluk kavramı pozitif psikolojide bireyin kendi yaşamını olumlu ifade etmesi ile açıklanır. Mutluluğu açıklamaya yarayan iki kavramdan söz edilebilir, ödomonik ve hedonik mutluluk. Ödomonik mutluluk bireyin akla ve ölçüye göre yaşantısını sürdürmesi, kapasitesini en iyi biçimde kullanması ve mükemmeli arayışını ifade ederken hedonik mutluluk ise bireyin yüksek haz peşinden gitmesi ve arzu ettiği refaha ulaşmak için davranışlarda bulunmasıdır (Deci ve Ryan, 2008).

Ergenlik tüm insanların yetişkin bir birey olma sürecinde başından geçen oldukça yoğun, karmaşık ve çalkantılı bir dönemdir. Geçmişten günümüze kadar geçen sürede ergenliğe ve ergenlik döneminde yer alan gençlere bakışta değişiklikler gözlemlenmektedir. Bugün gelinen noktada ergenlik dönemi bireyin sağlıklı bir kişilik geliştirebilmesi için önemli bir basamak olarak görülmektedir. Bu doğrultuda ergenliği daha iyi tanımak, anlayabilmek ve bir çerçeveye oturtabilmek için oldukça fazla çalışma yapıldığı görülmektedir. Ergenlik bireyin çocukluktan yetişkinliğe geçme sürecinde önemli bir durak olduğundan birçok bilimsel araştırmaya konu olmuştur. (Akçan vd., 2012). Bu dönemdeki gençlerin ergenliği sağlıklı bir şekilde atlatabilmesi için ne gerektiği ve nasıl yardım edilebileceğine ilişkin çalışmalar mevcuttur (Akçınar, Kağıtçıbaşı ve Baydar, 2018). Ergenlik dönemindeki bireyin çevresi, ailesi, arkadaşları ve öğretmenleri ergenleri etkilemektedir. Bu yüzden ergenlik dönemi her açıdan incelenerek daha iyi anlamlandırılmaya çalışılmaktadır.

Ergenlik, Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından 10-19 yaş arası olarak belirlenmiştir (Şahin ve Özçelik, 2016). Ergenlik dönemi bireyin fiziksel, duygusal ve sosyal açıdan büyük değişimler geçirdiği, yetişkin hayatına hazırlanmaya başladığı, yeni görevleri yeni duyguları tanıdığı bir dönemdir (Derman, 2008). Bu dönemde birey çocukluktan çıkarak yetişkin rollerini öğrenmeye başlar, yeni sosyal beceriler kazanır ve aynı zamanda geleceğe ilişkin planlar yaparak eğitim ve kariyeri hakkında kararlar alır (Harris, Duncan ve Borisjoly, 2002).

Ergenliği açıklarken üç evreden söz edilir. Başlangıç evresi, fiziksel görünüşte, davranış ve tutumlarda değişikliklerin görüldüğü 10-14 yaşları arasında

seyreden dönemdir. Orta ergenlik, 15- 18 yaşlarını içeren dönemi kapsar. Ergenin bir birey olarak kendini tanımaya, ebeveynlerden uzaklaşmaya başladığı, akran ilişkilerine ilginin arttığı ve çevresindekilerle çatışmaya başladıkları dönemdir (Şahin ve Özçelik, 2016). Geç ergenlik ise 18 yaş ve sonrasını kapsayan ergenin kim olduğu, ne olacağı gibi konulara kafa yormaya başladığı ve bu sorulara cevap aradığı dönemdir. Sosyal, mesleki ve cinsel açıdan kimlik gelişimini tamamlayamayan ergenler kimlik kargaşası yaşama ihtimaliyle karşı karşıya kalırlar. Bu durumu yaşamayan ergenler ise iş ve eş seçimi, yakın ilişki kurma ve sorumluluk alma becerilerini geliştirirler (Derman, 2008).

Ergenliğin zor ve stresli bir fırtına dönemi olarak tanımlanmasına rağmen, son yıllarda bu görüşün tamamıyla doğru olmadığı düşüncesi yaygınlaşmıştır. Bu dönemdeki gençlerin yaşam koşullarını daha iyi bir hale getirmek için psikopatolojiye öncelik verilmiş ve sorunlu ergenlerin oluşturabileceği risk unsurlarını ortadan kaldırmaya odaklanılmıştır (Park, 2004). Ancak ergenliği mutlu, üretken ve anlamlı geçiren ergenlerin sayısı da oldukça çoktur. Bununla birlikte ergenlik döneminde bireyin hem fiziksel hem de duygusal açıdan yaşadığı değişimler göz ardı edilmemelidir (Köse, 2015).

Ergenlik dönemi bireyin kendini tanıdığı, bireyselleşme yolunda adımlar attığı, aileden soyutlandığı, meslek seçimi için fırsatları değerlendirdiği ve karşı cinsle yakın ilişkiler kurmaya başladığı bir dönem olarak ortaya çıkarken aynı zamanda bireyin kendisini ve çevresini sorgulamaya başladığı bir dönemdir. (Derman, 2008). Yoğun fiziksel ve hormonal değişimlerle birlikte zorlu geçen ergenlik döneminin lise düzeyine denk gelmesi de ergenler için ayrı bir kaygı sebebidir. Üniversiteye hazırlık süreci ve bu sürecin getirdiği bilinmezliğin yanı sıra çevreden gelen beklentilerin de artması ergenler ruhsal olarak sıkıntılı bir döneme adım atmasına sebep olur. Bu yüzden lise öğretimine devam eden ergenlerle yapılacak çalışmalar onları daha iyi tanımak ve anlamak için bir fırsat yaratır.

Ergenlikte bireyin duyguları yoğun ve karmaşık bir hal alır ve ergenler duygularını tanımakta ve ifade etmekte zorlanırlar. Mutluluk da ergenler ile sürdürülen çalışmaların önemli bir değişkenidir. Datu ve Valdez (2012) tarafından Filipinli ergenlerin mutluluğu nasıl tanımladığını açıklamak için gerçekleştirilen çalışmada mutluluk daha çok istenen şeylere sahip olmak ile ortaya çıkan his olarak

ifade edilmiştir ve mutlu ergenler kendilerini endişeden uzak, iyimser, yardımsever yaratıcı ve neşeli tanımlamıştır.

Ergen mutluluğu ile ilgili yapılan çalışmalarda son yıllarda bir artış yaşandığı görülür. Bu çalışmalar sonucu kişisel özellikler (Wetering, Exel ve Brouwer, 2010), öz-yeterlik (Telef ve Ergün, 2013), gelişimsel görevlerin yerine getirilmesi (Seiffge-Krenke ve Gelhaar, 2008), ebeveyn duygusal desteği (Lim, You ve Ha, 2015), sağlıklı beslenme, fiziksel aktivite (Brown, Toori, Haghighi ve Jafari, 2013), umut (Cihangir, Çankaya ve Meydan, 2018), akademik başarı (Gillman ve Scott- Huebner, 2006) ve akran ilişkileri (Köse, 2015) gibi değişkenlerin ergen mutluluğu üzerinde olumlu etkiye sahip olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır.

Ergenlerin hayatında pozitif ilişkilerin varlığı ve bir gruba ait olma duygusu ergenlerin öznel iyi oluşlarına katkıda bulunur (Roi vd., 2020). Bu doğrultuda ergen mutluluğunu etkileyen birçok farklı etmenden birisi akranlarıyla geliştirdikleri ilişkilere dir. Akranlarla ilişkilerin gelişimi ergenlik döneminden çok daha öncesine dayansa da ergenlik döneminde ciddi bir önem kazanarak ergenlerin yaşamlarında oldukça büyük bir yer tutar (Swenson, Nordstrom ve Hiester, 2008). Aileden uzaklaşarak kendi kabuğuna çekilen ergenin sağlıklı bir sosyal etkileşim için en önemli kaynağı akranları olduğundan onlarla geçirdiği vakit ergenlik dönemini sağlıklı geçirmesine yardımcı olur.

Ergenler için akranlarından alacakları onay oldukça önemlidir. Bu onay ihtiyacı doğrultusunda ergenler akranları tarafından kabul edilebilmek için kendi düşüncelerini, duygularını değiştirmeye hazırdırlar (Demir, Baran ve Ulusoy, 2005). Akran ilişkileri, ergenlerin riskli davranışlar gösterme ve bu tür davranışlara maruz kalma riskini önemli ölçüde etkiler. Ergenlerin siber ortamlardaki davranışları, siber zorba olma durumları da akran ilişkileriyle ilgili görülmektedir (Eroğlu ve Peker, 2015).

Öz-yeterlik, bireyin zorlayıcı durumların ve yeni görevlerin üstesinden gelme ve problemlerle başa çıkmadaki yeterliliğine olan inancıdır (Luszczynska, Gutiérrez-Doña ve Schwarzer, 2005). Bireyin ergenlik döneminde meydana gelen değişikliklere ayak uydurması ve çevrenin artan beklentilerini karşılayabilecek gücü bulması için öz-yeterlik önemli bir faktördür. Öz-yeterliği yüksek ergenler ile

düşük ergenlerin bir karşılaştırması yapıldığında öz-yeterliği yüksek bireylerin bir performansı gerçekleştirme, verilen görevi yerine getirme ve problemlerle başa çıkmada daha verimli oldukları görülmektedir (Bingöl, 2018). Ergenlerin iyi oluşu ve öz-yeterlik ile ilgili çalışmalar alanyazında mevcuttur (Koca ve Ekşi, 2021; Telef ve Ergün, 2013; Caprara vd., 2006). Öz-yeterlik akademik açıdan da birçok konuyla ilişkilidir (Datu ve Yuen, 2020). Öğrencilere eğitim verilirken öz-yeterliklerini ve kendilerine güvenlerini geliştirecek etkinliklere yer vermek akademik başarılarını da olumlu yönde etkiler (Komarraju ve Nadler, 2013).

Sosyal onay ihtiyacı bireyin kendisini başkalarına olumlu tanıtmaya ve sosyal olarak onaylanmaya ve kabul görme ihtiyacıdır (Karaşar ve Ögülmüş, 2016). Buna göre birey çevresinden olumlu tepki alacağına inandığı davranışlarda bulunurken aksi durumlardan kaçınır. Ergenlik döneminde gençler çevrelerinden gelecek onaya ihtiyaç duyarlar, böylece grubun bir parçası olma ihtiyaçlarını karşılayabilirler. Günümüzde giderek artan teknoloji ve sosyal medya kullanımı da bireyin çevreden ve aslında hiç tanımadığı insanlardan gelecek onaya ihtiyaç duymasını kaçınılmaz hale getirir (Gökkaya, Deniz ve Gedik, 2020).

Alanyazında sosyal onay ihtiyacının bileşenlerini ve çeşitli değişkenlerle olan ilişkisini inceleyen çalışmalar mevcuttur. Sosyal onay ihtiyacı ve liderlik tarzları (Sosik ve Dinger, 2007), onay ihtiyacı ve iyi oluş (Rudolph, Caldwell ve Conley, 2005), onay ihtiyacı ve yeme bozuklukları (Moulton, Moulton ve Roach, 1998), onay arayışı ve saldırganlık (Larsen, Martin, Ettinger ve Nelson, 1976), sosyal onay ihtiyacı ve benlik saygısı (Lobel ve Teiber, 1994), onay ihtiyacı ve saldırganlık (Fishman, 1965) gibi alan yazına katkı sağlayan araştırmalar bu konuda yapılan çalışmalara örnek gösterilebilir.

OECD tarafından düzenli aralıklarla gerçekleştirilen araştırmalarda gençlerin iyi-oluş düzeyleri ölçülmektedir. Ancak bu araştırma sonuçlarına bakıldığında Türkiye’de yaşayan gençlerin iyi oluş düzeylerinin oldukça düşük olduğu ve diğer ülkelerle karşılaştırıldığında son sıralarda kendine yer bulduğu gözlemlenmektedir (OECD, 2020). Öznel iyi oluş düzeyini belirleme amacıyla gerçekleştirilen çalışmalarda gerekli ölçümler yapılırken dikkate alınan parametreler gelir, ev ortamı, sağlık, kültürel birikim, çevre kalitesi, güvenlik, sosyal etkileşim ve katılımıdır. Buna göre refah düzeyi yüksek gençlerin iyi oluş düzeylerinin de yüksek olması beklenen bir sonuçtur. Her ne kadar maddi unsurlar

bireyin mutluluğu üzerinde etkili olsa da bilişsel süreçler devreye girdiğinde yaşam koşulları her birey için eşit düzeyde mutluluk anlamına gelmemektedir (Lyubomirsky, 2001). Tüm bu ifadelerden yola çıkılarak gerçekleştirilen çalışmada ergen mutluluğu ile ilişkili olduğu düşünülen değişkenler dahil edilerek Türkiye’de yaşayan ergenlerin mutluluğu ve bunu etkileyen faktörlere ilişkin yeni bir bakış açısı ortaya koymak hedeflenmektedir.

ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu çalışmada okul örnekleminde yer alan ergenlerde mutluluk, öz-yeterlik, sosyal onay ihtiyacı ve akran ilişkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu temel amaca hizmet eden alt amaçlar şöyledir.

1. Mutluluk, öz-yeterlik, sosyal onay ihtiyacı ve akran ilişkileri arasındaki ilişkiyi incelemek.
2. Mutluluk ve öz- yeterlik arasındaki ilişkide akran ilişkileri ve sosyal onay ihtiyacının aracı rolünü incelemek.

ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Değişen ve gelişen dünya koşullarında bireylerin ruh sağlığına verilen önem gün geçtikçe artmaktadır. Bunun bir yansıması olarak da okullarda rehberlik ve psikolojik danışma hizmetlerinin giderek önem kazanması ve öğrencilerin yalnızca akademik başarısının yanında sosyal ve duygusal olarak da gelişiminin yakından takip edilmesi ve bu konuda destekleyici çalışmalar yapılması önemli bir gelişme olarak görülebilir. Bireyin bilişsel ve duygusal olarak bir bütün olarak gelişmesinin, ruh sağlığı hizmetlerinden yararlanmasının onun hem sosyal hem akademik açıdan hem de aile ilişkileri açısından olumlu bir gelişim sağladığı bilinmektedir.

Geçmişten günümüze kadar geçen sürede okullarda rehberlik hizmetlerinin gösterdiği olumlu gelişme dikkate alındığında öğrenci kişilik hizmetleri gün geçtikçe daha büyük önem kazanmaktadır. Öğrencilerin geçmişte olduğu gibi akademik ilerlemeleri ile değil akademik, bilişsel ve duygusal gelişimleri ile bir bütün olarak değerlendirildiği görülmektedir. Bununla birlikte rehberlik hizmetlerinin yalnızca sorunlu öğrencilere değil tüm öğrencilere yönelik olması öğrenci kişilik hizmetlerinin önemli bir hale gelmesine yardımcı olmuştur. Bu doğrultuda rehberlik servislerinde ergenlerin olumlu taraflarını keşfetmeleri ve geliştirmeleri için yürütülen çalışmalar önem taşır. Ergenlerin mutluluklarını

arttırmak için yapılabilecek çalışmaların ve verilebilecek eğitimlerin ergenlerin kendilerini duygusal açıdan daha iyi tanınmasına ve mutluluklarının artmasına yardımcı olabileceği düşünülmektedir.

Ergenlik döneminde bireyin okul ortamında yaşadığı olumsuzluklar onun her alanda problemler yaşamasına sebebiyet verebilir. Bu yüzden ergenlerin okulda karşılaşabilecekleri olumsuzlukları azaltabilmek ve buna karşılık olumlu bir okul iklimi oluşturmak için çalışmalar yapmak ergenlerin bu problemleri daha kolay bir şekilde geçirmelerine yardımcı olacaktır. Bireyin olumlu yanlarını arttırmayı sağlamaya yönelik yapılacak çalışmalarda ilk olarak akla gelen yaklaşım pozitif psikolojidir. Bireylerin olumsuz yanlarına odaklanmak yerine olumlu yönlerini açığa çıkarmayı amaçlayan bu yaklaşımda bireylerin potansiyellerini en iyi şekilde kullanmalarının yolu aranır.

Pozitif psikoloji çalışmalarında en dikkat çeken ve çalışılan konulardan biri mutluluktur. Mutluluğun genel olarak anlaşılmasını amaçlayan çalışmaların yanında çeşitli birçok değişken ile ilişkisinin incelendiği çalışmalar mevcuttur. Bu çalışmada da mutluluk ile ilişkili olması öngörülen bileşenlere yer verilmiştir. Bireylerin akranlarıyla olan ilişkilerinin kalitesinin onların mutluluk seviyesi ile ilişkili olabileceği varsayılmaktadır. Aynı zamanda psikolojik ihtiyaçların doyumu ve öz- yeterlik düzeyinin de mutluluk hakkında bir çıkarıma varmaya yardımcı olabileceği düşünülmektedir.

Bu çalışmada ortaöğretime devam eden ergenlerde mutluluğun psikososyal göstergeleri arasındaki ilişkileri belirlemek amaçlanmıştır. Bu çalışmanın gençlerin ergenlik döneminde kendilerini nasıl gördüğünü anlayabilmek ve ergenlik sürecini sağlıklı bir şekilde geçirmelerine fayda sağlamaya yönelik yapılacak çalışmalara destekte bulunması öngörülmektedir.

VARSAYIMLAR

Araştırmanın varsayımları aşağıda belirtilmiştir.

- Araştırmaya katılan öğrenciler, araştırmaya gönüllü katılmış ve uygulanan veri toplama araçlarına içtenlikle ve objektif cevap vermişlerdir.
- Araştırmanın çalışma grubu evreni temsil etmektedir.

- Kullanılan veri toplama araçları araştırmanın amaçlarına hizmet edecek niteliktedir.

SINIRLILIKLAR

Araştırmanın sınırlılıkları aşağıda belirtilmiştir.

- Araştırma Ordu İlinde lise düzeyinde öğrenim gören öğrencilerle sınırlıdır.
- Araştırmada elde edilecek bulgular kullanılacak ölçme araçlarının ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

TANIMLAR

Ergenlik: Bireyin çocukluktan çıkarak bir yetişkin olma yolunda geçirdiği, yoğun fiziksel ve duygusal değişikliklerin yaşandığı dönemdir (Koç, 2004).

Mutluluk: Bireyin bilişsel ve duygusal açıdan yaşamını bir bütün olarak olumlu değerlendirmesidir (Veenhoven, 1991).

Öz- Yeterlik: Öz-yeterlik, bireyin bir işi yapmak, bir performansı gerçekleştirmek için ihtiyacı olan bilişsel, davranışsal ve motivasyonel kaynaklara sahip olması, kendini değerlendirmesi ve harekete geçmesidir (Bandura, 1995).

Akran İlişkileri: Akran ilişkileri, bireyin temel sosyal becerileri kazanmasını sağlamaya yardımcı, sosyal olarak kendini ifade etme ve tanıma aracıdır (Hartup ve Stevens, 1999).

Sosyal Onay İhtiyacı: Sosyal onay ihtiyacı, bireyin topluma uyum sağlama ve başkalarının kendisi hakkında düşünceleri hakkında endişelenmesi ve bu sebepten toplum tarafından kabul görebilecek davranışlar sergilemesidir (Twenge ve Im, 2007).

BİRİNCİ BÖLÜM

1. ARAŞTIRMANIN KAVRAMLARI VE İLGİLİ ÇALIŞMALAR

1.1. Pozitif Psikoloji

Antik çağlardan günümüze gelene dek bilim insanları ve filozoflar “Nasıl daha mutlu olabiliriz?” sorusu üzerine önemli çalışmalar yapmıştır. Ancak yakın zamana dek ruh sağlığı alanında odaklanılan tek soru “Bireyin problemlerini nasıl çözeriz?” haline gelmiştir (Seligman, Steen, Park ve Peterson, 2005). Psikoloji uzun yıllar boyunca mutluluk gibi olumlu konulardan ziyade depresyon, histeri, davranış bozuklukları gibi negatif kavramlara odaklanmıştır. Literatüre bakıldığında, geçmiş çalışmaların büyük bir kısmının zor yaşam olayları ve psikopatoloji konusuna mutluluk konusundan daha fazla yer verdiği görülmektedir (Myers ve Diener, 1995).

Pozitif yaşantılar, pozitif kişisel özellikler ve pozitif kuramlar yaşam kalitesini iyileştirmeyi ve hayatın içinden çıkılmaz ve anlamsız olduğu durumlarda ortaya çıkan negatif durumları önlemeye yöneliktir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Pozitif psikoloji çalışmalarında amaç, insanların anlamlı ve mutlu bir hayat sürdürmelerini sağlayarak psikolojik iyiliklerini desteklemektir. Psikolojik olarak iyilik ise dünyaya olumlu bakabilme, yaşam kalitesi, umutlu olma, psikolojik iyilik gibi pozitif özellikleri ve sorunlarla etkili biçimde başa çıkabilmeyi kapsar (Kılıç, 2019). Seligman ve Csikszentmihalyi (2000) ise pozitif psikolojiyi, psikolojideki olumsuz tarafları olumluya dönüştürmek olarak ifade eder.

Psikolojinin olumsuz kavramlara odaklanmasının ardında bazı tarihsel nedenler de vardır. Kültürler, asırlar boyunca askeri tehditler, kıtlıklar, yoksulluklarla baş ettiği için kendini savunma ve bozulmuş düzeltilmeye etmeye daha fazla odaklanmışlardır. Toplumların dikkatlerini iyiliğe, yaratıcılığa, erdemli olmaya ancak istikrarlı, başarılı ve huzurlu bir hayata sahip olduklarında yöneltebilecekleri varsayılır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Bu sebepten psikoterapide yalnızca sorunlar hakkında değil bireyin güçlü yönleri, mutlu anıları ve hayatındaki olumlu gelişmeler hakkında da konuşulması gerekliliği savunulur (Seligman vd., 2005).

1.1.1. Öznel İyi Oluş

Pozitif psikolojinin yaygın kullanılan kavramlardan birisi öznel iyi oluştur. Öznel iyi oluş bireyin yaşantılara karşı kişisel duygularını ve değerlendirmelerini içeren bilişsel ve duygusal bir süreçtir (Diener, 1984). Son yıllarda psikoloji çalışmalarında sık tercih edilen kavram bireyin psikolojik açıdan işlevsel olmasını ifade eder (Deci ve Ryan, 2008). Buna göre öznel iyi oluş kavramı mutluluk, yaşam memnuniyeti, olumlu yaşantılar gibi alt konuları barındıran, bireyin yaşamını ne ölçüde olumlu geçirdiğine dair kişisel yargılarını içeren geniş bir kapsama sahiptir (Diener, 1984). Bireylere daha fazla saygı gösterildiği, temel fiziksel ihtiyaçların karşılandığı ve bireyin keyif aldığı etkinliklere katılım gösterdiği bir dünyada öznel iyi oluşun giderek daha önemli hale gelmesi kaçınılmaz olarak görülür (Diener, Sapyta ve Suh, 1988).

1.1.1.1.Öznel İyi Oluş Kuramları

Öznel iyi oluş kavramını açıklamak ve daha anlaşılır hale getirmek için bazı alt kuramlar geliştirilmiştir. Bu kavramlar bireyin öznel iyi oluş kaynakları konusunda farklı bakış açıları sunar.

Sabit Nokta Kuramı: Bu kurama göre her insanın kendine özgü bir mutluluk seviyesi vardır. Genetik olarak var olan bu durumu açıklayan çalışmalara göre mutluluk seviyesinde zaman zaman azalmalar ve artışlar olsa da bireylerin mutluluk seviyesi belirli bir süre sonra aynı noktaya geri döner (Diener, 1984). Bireylerin mutluluk seviyelerinde bazı tutarsızlıklar meydana gelmesi durumunda bir takım bilişsel düzenleyiciler devreye girerek durumu dengeler (Larsen, 2000).

Uyum Kuramı: Bireyin mutluluk durumu alışkın olduğundan farklı bir durumla karşılaştığında o duruma bir tepki gösterir ancak bir süre sonra duruma alışır (Lucas, Clark, Georgellis ve Deiner, 2003). Bu kurama göre insanlar hayatlarında gerçekleşebilecek herhangi bir değişikliğe çok kısa bir süre içinde uyum sağlar ve bu değişiklikler bireyin öznel iyi oluşunu kısa bir süre etkilese de birey eski mutluluk seviyesine geri döner (Luhmann, Hofmann, Eid ve Lucas, 2013).

Akış Kuramı: Bu kurama göre mutluluk içsel süreçlerden dışsal süreçlere kıyasla daha fazla etkilenir (Csikszentmihalyi, 2005). Buna göre birey içinde bulunduğu durumu kendi içsel dünyasıyla değerlendirir ve mutlu olmanın yolu bu değerlendirmenin olumlu olmasından geçer. Bireyi içsel olarak tatmin eden, kendisi

için gerçekleştirdiği azim ve dikkat gerektiren eylemleri açıklar (Csikszentmihalyi, 1999).

Erek Kuramı: Bireyin davranışlarını ve iyi oluşunu açıklamanın yolu hedeflerini incelemekten geçer. Buna göre mutluluk, belirlenen hedefe ulaşıldığında yakalanır (Diener vd., 1999). Bireyin hayatında amaçlara sahip olması mutluluğunu olumlu yönde etkiler. Aynı doğrultuda amaçların yerine getirilememesi mutsuzluğa yok açar. Ancak amaçlar belirlenirken tutarlı olmak ve gerçekleşebilecek amaçlar belirlemek önemlidir (Emmons, 1986).

Sosyal Karşılaştırma Kuramı: Bu kurama göre birey kendisi ile çevresindekiler arasında yaptığı karşılaştırma sonucunda iyi oluşunu belirler. Bu karşılaştırma sonucunda kendisine diğerlerinden daha iyi durumda olduğunu düşünürse mutlu, diğerlerinden daha kötü durumda olduğunu düşünürse mutsuz olur (Diener, 1984).

Haz ve Acı Kuramı: Haz ve acı kuramına göre acı ve haz arasında yakın bir ilişki vardır. Belirli bir amaç doğrultusunda ihtiyaçların giderilmesi bireye haz sağlar ve ihtiyacın büyüklüğü aynı zamanda elde edilen mutluluğun büyüklüğünü de belirler. Bir ihtiyacı gidermek için gösterilen çaba sonucu başarısızlık acıya sebep olurken bunun tersi de mutluluk getirir (Diener, 1984).

Evrım Kuramı: Evrım kuramına göre hızla gelişen dünyanın ortaya çıkardığı modern yaşayış ile ilkel yaşayış arasında büyüyen fark insanların mutluluklarını olumsuz yönde etkiler. Bu nedenle modern yaşam ve ilkel yaşam arasındaki fark ne kadar azaltılırsa birey o ölçüde mutlu olur (Buss, 2000).

Aşağıdan Yukarıya Yukarıdan Aşağıya Kuramı: Aşağıdan yukarıya kuramına göre bireyin mutluluğu geçmiş yaşantılarında edindiği mutlulukların toplamından oluşur. Yukarıdan aşağıya kuramına göre ise bireyin doğuştan sahip olduğu özellikleri mutluluğu üzerinde etkilidir. Bireyin mizacı farklı durumlara verdiği tepkilerin düzeyini etkiler. Birey halihazırda mutlu olduğu için çevresine olan biteni olumlu değerlendirir (Diener, 1984).

1.2.Mutluluk

Pozitif psikolojide ilk akla gelen kavramlardan biri de mutluluktur ve pozitif psikoloji araştırmalarında mutluluk kavramı yaygın olarak kullanılır (Datu ve Valdez, 2012). Literatürde mutluluk ve öznel iyi oluş kavramlarının birbirinin

yerine kullanıldığını görmek mümkündür (Eryılmaz, 2010). Mutluluk olumlu duyguların çokluğu, olumsuz duyguların azlığı ve yüksek yaşam doyumu olarak tanımlanır (Diener, 1984; Lyubomirsky, Sheldon ve Schkade, 2005). Aynı zamanda bireyin hayatını nasıl gördüğü ve hayata karşı tutumu ile de ilgilidir (Veenhoven, 1991). Bir başka ifadeyle mutluluk pozitif duyguları dışarıya yansıtma ve neşeli olma halidir (Datu ve Valdez, 2012). Csikszentmihalyi (1999)'ye göre ise bireyin tüm isteklerinin kaynağı mutluluktur.

Her ne kadar öznel iyi oluşu araştıran çalışmalar yeni olsa da mutluluğa ilişkin çalışmalar oldukça eskidir. Yüzyıllardır sosyal bilimlerle ilgilenen insanlar mutluluğun kaynağının ne olduğuna dair, gerçeği bilmek, bastırılmış duygulardan arınmak, diğer insanlarla iç içe olmak, gibi birçok farklı görüş ortaya attılar (Myers ve Diener, 1995). Mutluluğu açıklarken yaygın olarak kullanılan iki bakış açısından birisi hedonik mutluluk kavramıyken diğeri ökonomik mutluluk kavramıdır. Hedonik bakış açısı öznel iyi oluşla birlikte kullanılırken, ökonomik bakış açısı psikolojik iyi oluşla birlikte kullanılır. Buna göre hedonik mutluluk daha çok olumlu duygu ve daha az olumsuz duygu, buna karşılık yüksek yaşam doyumunu, ökonomik mutluluk ise yaşamda anlama sahip olmayı içerir (Diener vd., 1999).

Antik dönemlerden bu yana mutluluk kavramı filozofların ve bilim insanlarının üzerine düşündüğü önemli konulardandır. Aristo tarafından ortaya atılan “eudaimonia” kavramı mutluluğun içsel süreçler sonucu elde edilen ve bireyin tam potansiyeline ulaşmasını kapsayan bir kavram olarak literatüre geçmiştir (Kashdan, Biswas-Diener ve King, 2008). Aristo ya göre mutluluk yani “eudaimonia” tüm insan eylemlerinin tek sonu (Haybron, 2000) ve insanın yaşayabileceği en yüksek memnuniyeti temsil eder (Waterman, 1993). Birey hayatı boyunca kendisine en büyük tatmini yaşatacak olan kendini gerçekleştirme hedefi uğruna çaba gösterir ve tüm potansiyelini kullanır ve bu hedef bireyin hayatına yön vererek “eudaimonia” kavramını oluşturur (Waterman, 1993; Deci ve Ryan, 2008). Aristo'ya göre bireyin değerleriyle örtüşen hislere sahip olması bireyin mutluluğuyla ilişkilidir (Tamir, Schwartz ve Oishi, 2017). Eudaimonia, insanların yaşam aktivitelerinin ve kişisel değerlerinin iç içe geçmesi sonucu ortaya çıkar ve bu sayede insanlar kendilerini canlı ve otantik hisseder (Ryan ve Deci, 2001). Ökonomik mutluluk yaşamda anlama sahip olmayı içerir (Diener vd., 1999).

Aristo'ya göre, bireyin ölümünden sonra dahi başkalarının kendisi hakkında 'iyi biri' olduğunu düşünmesi de bu kavramın kapsamındadır (Kashdan vd., 2008).

Eudaimonia ve hedonik mutluluk birbirleri ile ilişkili iki kavramdır (Kashdan vd., 2008). Yaygın kullanımda mutluluk kavramı hedonik mutluluğun tanımlamasıyla açıklanır (Waterman, 1993). Buna göre hedonik mutluluk daha çok olumlu duygu ve daha az olumsuz duygu, buna karşılık yüksek yaşam doyumunu içerir. Alınan hazzı azami düzeye çıkararak acıyı minimuma indirmek hedeflenir (Kashdan vd., 2008). Bireyin amacına ulaştıktan sonra yaşadığı haz olarak da bilinen bu kavram olan hedonizme göre kültürel, sosyal ya da kişisel birçok alanda birey hedonik mutluluk duyulabilir (Waterman, 1993). Eudaimonia kavramını hedonizmden ayıran özelliklerinden biri de mutluluğa giden yolun amaca uygun yaşamak (Deci ve Ryan, 2008), çaba, erdemli olmak ve mükemmellikten geçtiğini savunmasıdır (Kashdan vd., 2008). Bununla birlikte Aristo "hedonik mutluluğu" kaba bir düşünce olarak değerlendirmiştir ve öznel mutluluğun refah ile ilgisinin bulunmadığına dikkat çekmiştir (Ryan ve Deci, 2001).

Refah düzeyleri ve yaşam şartları bireyin mutluluğu üzerinde önemli ölçüde etki sahibi olsa da asıl büyük etmen bilişsel ve psikolojik süreçler olduğundan çevresel koşulların etkisi daha az olmaktadır (Lyubomirsky, 2001). Bireyin kendisi için belirlediği hedeflerin içeriği ve bu doğrultuda gösterdiği çaba mutluluğunu arttırırken aynı zamanda bireylerin güvenlik, barınma, ait olma gibi temel ihtiyaçları giderilerek de mutluluk seviyeleri arttırılabilir (Lyubomirsky, Sheldon ve Schkade, 2005).

Lyubomirsky, Sheldon ve Schkade, (2005) tarafından göre mutluluk seviyesini etkileyen üç faktör ifade edilmiştir, bunlar: koşullar, kasıtlı aktiviteler ve ayar noktasıdır. Buna göre mutluluğun %50'si (ayar noktası), doğuştan gelen sabit ve değişmezdir; %40'lık kısmını oluşturan kasıtlı eylemler bireyin günlük yaşamında düşündüklerinin, yaptıklarının bir karşılığıdır; %10'unu oluşturan koşullar ise bireyin mutluluğuna etki edebilecek ve iradesi dışında gerçekleşen yaşam olaylarını ve aynı zamanda meslek, sağlık durumu, medeni hal gibi etmenleri kapsar (Lyubomirsky, Sheldon ve Schkade, 2005).

1.2.1. Veenhoven in Bakış Açısına Göre Mutluluk

Veenhoven (2003), mutluluğu “yaşama sanatı” başlığı altında ele almıştır ve ahlaki mutluluk ve hedonik mutluluk olarak ikiye ayırmıştır. Buna göre ahlaki bakış açısında mutluluğun temeli “kurallara uygun yaşamak”, “ideallere bağlı yaşamak” ve “kasten yaşamak” olarak açıklanır. *Kurallara uygun yaşamak*, çoğu zaman iyi yaşam, oldukça keskin sınırlarla çizilmiş davranış örüntülerine ve kurallara bağlı kalınan belirli bir yaşam tarzını ifade eder. *İdeallere bağlı yaşamak*, iyi hayat aynı zamanda daha iyi bir toplumun yaratılmasına katkıda bulunmak veya doğayı korumak olarak görülür. Bunun için somut, uygulanabilir ve pratik amaçlar belirlenerek uygulanması gerekir. *Kasten yaşamak*, Post modern yaşam felsefesine göre kurallarla ve ideallerle yaşamak anlamsızdır, birey otantik ve özgün olmalıdır. Bu görüşe göre yaşam sanatı bireyin kendi benliğini keşfetmesini ifade eder. Bunun için ise birey yaşamla iç içe olmalıdır (Veenhoven, 2003).

1.2.2. Mutluluğu Arttırma Stratejileri

1.2.2.1. Tkach ve Lyubomirsky nin Mutluluğu Arttırma Stratejileri

Tkach ve Lyubomirsky (2006) insanlar mutlu olmak için ne yaparlar sorusuna cevap aramışlardır. Bu arayışın sonucunda da şu stratejileri geliştirmişlerdir. *Sosyal sorumluluk*, en sık kullanılan stratejidir. Başkalarına yardım etme ve akranlarla iletişim kurma şeklinde gerçekleşir. Mutluluk ile oldukça güçlü bir pozitif ilişkiye sahiptir. *Eğlence ve etkinlikler*, ikinci ve en az kullanılan stratejidir. Mevcut ruh halinin korunmasını amaçlar. *Zihinsel kontrol*, diğer stratejilerden farklı olarak zihinsel kontrol mutsuz ruh haliyle ve olumsuz deneyimlere odaklanma ile ilgilidir. Araştırmalar zihinsel kontrol ile düşünceleri bastırmanın mutsuzluğu arttırabildiğini göstermiştir. *Araçsal hedefler oluşturma*, en sık kullanılan ve en etkili stratejilerdendir. Bu stratejiyi uygulayan kişiler kurumunu değiştirmeye çalışanlar olarak değerlendirilmiştir. *Pasif boş zaman*, zevkli ve dinlendirici görünse de sık kullanılmayan ve etkisi tartışılan stratejilerdendir. *Aktif boş zaman*, mutluluğun güçlü bir göstergesidir. Egzersiz yapma, hobi edinme ve sağlıklı yaşama gibi maddeler bu stratejiyle ilişkilidir. Aktif yaşamın düşük stres ve iyi ruh haliyle ilişkisini destekleyen çalışmalar mevcuttur. *Din*, en az kullanılan yöntemlerden biridir. Araştırmalar, rutin olarak dini davranışları yerine getiren kişilerin daha az uyumsuz davranışlar gösterdiklerini ifade eder (Tkach ve Lyubomirsky, 2006).

1.2.2.2.Buss un Mutluluğu Arttırma Stratejileri

Buss (2000)' a göre mutluluğu arttırma stratejileri şöyledir. *Modern ve ilkel yaşam arasındaki boşluğu kapatmak*, modern çağdaki hızlı değişimler insanların evrimsel gelişimlerini olumsuz etkilemiştir. Bu durum bir takım psikolojik sorunları da beraberinde getirmiştir. *Akrabalarla ilişkileri geliştirmek*, modern yaşamda akrabalarla bir araya gelmek mümkün olmadığında bazı sorunlar da ortaya çıkar. Fiziksel yakınlığın sağlanamadığı durumlarda teknoloji etkileşim kurma ve bağların yeniden güçlenmesine destek olur. *Yakın arkadaşlıklar geliştirmek*, bireyler her durumda yanlarında olacak ve onlara iyi gelecek arkadaşlar edinmelidirler. *Kişisel Stresin Azaltılması*, bireyler, psikolojik sorunlarını tetikleyen durumlarla yüzleşmemek için yöntemler geliştirir. *Rekabetçi Mekanizmaları Yönetme*, kişinin evrimleşme sürecinin yarattığı zorluklardan birisi de rekabeti ve stresi yönetmektir. Sağlığın bozulması gibi çeşitli olumsuz sonuçları doğurur. *İsteklerin doyurulması*, bireyler evrimsek süreçte mutluluk ve haz veren istekler de geliştirmişlerdir. (Buss, 2000).

1.2.2.3.Eryılmaz ın Mutluluğu Arttırma Stratejileri

Eryılmaz' a (2010) göre mutluluğu arttırma stratejileri şöyledir.

- Çevreden olumlu dönütler almak
- Çevreye olumlu tepkiler vermek
- İstekleri doyurmak
- Dini inancın gereklerini yerine getirmek
- Öznel iyi oluşu korumak (Eryılmaz, 2010).

1.3. Öz- Yeterlik

İnsan doğasını ve davranışlarının altında yatan nedenleri açıklamak için yapılan çalışmalar uzun yıllar öncesine dayanır. Araştırmacılar bir çok farklı açıdan bakarak insan doğasını en iyi şekilde tanımaya ve anlamaya, insan doğasına farklı bir bakış kazandırmaya çalışmıştır (Bandura, 1999). İnsan davranışına yönelik ilk çalışmalar insan davranışlarını tek bir nedenle açıklar ve bireyin çevre tarafından kontrol edildiğini ifade ederken insanların kendi eylemlerini ve düşüncelerini kontrol edemeyeceklerini savunan bu görüşler zamanla yerini daha dinamik kuramlara bırakmaya başlamıştır (Bandura, 1989).

Bandura tarafından (1977) Sosyal- bilişsel teorinin geliştirilmesiyle insan doğasına farklı bir bakış açısı getirilmiş ve insanların yalnızca tepkide bulunan varlıklar olmaktan çıkarak kendi kendini ayarlayan, düzenleyen ve kontrol eden bireyler olduğu görüşü kabul görmeye başlamıştır (Pajares, 2002; Luszczynska, Gutiérrez-Doña ve Schwarze, 2005). Bu görüşe göre insan eylemleri gerçekleşirken bilişsel, duygusal, çevresel ve kişisel faktörlerin birleşimi bu eylemlerin gerçekleşmesini etkileyen önemli kaynaklardır (Bandura, 1989).

Sosyal-bilişsel kuram, davranışçı kuramların temelinde olduğu gibi çevresel süreçlere çok fazla ağırlık vererek içsel süreçleri göz ardı eden görüşlerden ve biyolojik süreçlere ağırlıklı olarak yer veren kuramlardan farklı olarak bilişsel süreçlere önem verir (Pajares, 2002). Bilişsel süreçler ise yeni davranışların edinilmesi ve içselleştirilmesinde kritik rol oynar (Bandura, 1977). Bunlara ek olarak sosyal bilişsel teori, bireylerin öz gelişimlerine ve değişimlerine aktif olarak dahil olabilecek ve bir işi gerçekleştirebilecek kapasitede oldukları görüşüne dayanır (Pajares, 2002).

Bandura' nın sosyal öğrenme teorisinde en önemli kavram öz-yeterliktir (Bandura, 1977). Bireylerin belirli durumlarda kendi kapasitelerine ilişkin inançları Bandura (1977) tarafından öz-yeterlik olarak tanımlanmıştır (Salavera, Usán ve Jarie, 2017; Jhang, 2019). Öz-yeterlik, kişinin bir işi yapmak, bir performansı gerçekleştirmek için ihtiyacı olan bilişsel, davranışsal ve motivasyonel kaynaklara ne kadar sahip olduğu ile ilgili inançlarını içerir (Scherbaum, Cohen-Charash ve Kern, 2006). Aynı zamanda bireyin belirli durumlarla nasıl başarılı bir biçimde baş edebileceğine ilişkin öznel yargılarıdır (Caprara, Alessandri ve Eisenberg, 2012).

İnsanların olası durumlarla başa çıkabilmek amacıyla gereken davranışı gösterebilmeleri için sahip oldukları düşünce yapılarını içerir (Cervone ve Peoke, 1986). Bir başka tanım olarak duruma özgü bir yetkinlik inancı şeklinde ele alınmıştır (Sherer vd., 1982; Scherbaum, Cohen-Charash ve Kern, 2006).

Öz-yeterlik tüm insanlarda var olan temel bir inançtır (Luszczynska, Gutierrez-Dona ve Schwarzer, 2005) ve insanların duygusal, bilişsel ve motivasyon süreçlerini, performans ve düşünce kalıplarını içerir (Bandura, 1989; Scherbaum, Cohen-Charash ve Kern, 2006). Bunlara ek olarak öz-yeterlik, bireyin bazı durumsal koşulları yerine getirebilmek için kaynakları, motivasyonu ve eylem

yollarını harekete geçirmeye dair yeteneğine olan inancı olarak da açıklanır (Chen, Gully ve Eden, 2001). Öz-yeterlik aynı zamanda stres yaratan durumlarla başa çıkmak için gereken becerileri ve duyguları da içine alır (Luszczynska, Gutierrez-Dona ve Schwarzer, 2005).

Öz-yeterlik, insan motivasyonunun ve eyleminin önemli belirleyicisidir (Bandura, 1989). İnsanların dünyaya bakışlarına, nasıl bir yol izleyeceklerine, gösterecekleri çabanın büyüklüğüne ve zorluklara karşı dayanıklılıklarına etki eder (Bandura, 2006). Algılanan öz-yeterlilik, olması muhtemel durumlarla başa çıkabilmek için gereken eylem yollarının ne kadar etkili yürütüleceğine ilişkin kararlarla ilgilidir (Bandura, 1982).

Sosyal-bilişsel kurama göre öz-yeterlik bireyin karşılaştığı problemlerle başa çıkmak için gerek duyulan yolları keşfedebilmesi ve başaracağına olan inancıdır (Scherbaum, Cohen-Charash ve Kern, 2006). Bireyin öz-yeterliliğine ilişkin inançları onun nasıl davrandığı, düşündüğü, hissettiği, motivasyon süreçleri ile ilgili sonuca varmaya yardımcı olur (Bandura, 1994). Bireyin öz-yeterliliği hakkındaki görüşleri bir işi ne kadar iyi yaptığından çok kişisel düşüncelerinin ve geçmiş başarılarının bir değerlendirmesini içeren kapsamlı bir kavramdır (Telef ve Karaca, 2012). Bireyin yapabileceklerinden ziyade yapabileceğine olan inancı davranışın belirleyicisidir. Bireyin bir işi yapmak için gereken beceri ve yeteneğe sahip olması o işi başarması için yeterli gelmez bunun yanında başaracağına dair bir inanca da sahip olması gerekir (Yıldırım ve İlhan, 2010). Benzer beceri ve donanımına sahip insanların öz-yeterlik düzeylerinde görülen farklılık onların işi yapma kalitesine de etki eder (Pajares, 2002).

Bireyin öz-yeterlik beklentileri, onun belirli durumlarda önceden belirlenmiş görevleri yapabileceklerine olan yeteneklerine ilişkin düşünceleridir (Hampton ve Mason, 2003). Bireyin algıladığı öz-yeterliliği ne kadar güçlü ve olumlu olursa kendisi için belirlediği hedefler ve o hedeflere ulaşma isteği ve motivasyonu da o oranda artar (Bandura, 1989).

Öz-yeterlik bireyin bir işi başarmak için göstereceği çaba, zorluklarla karşılaştığında göstereceği dayanıklılık ve azmin bir belirleyicisidir ve öz-yeterlik arttıkça bireyin dayanıklılığı ve çabası da artar (Pajares, 2002). Kendilerini bir performansı gerçekleştirme konusunda yeterli hisseden bireyler bir görevi başarma

ve çaba gösterme gibi konularda daha azimli davranışlar sergilerken zorluklarla daha etkili bir biçimde baş edebilirler (Schunk ve Pajares, 2002). Öz-yeterliği yüksek bireyler daha yüksek hedefler belirleyerek sınırlarını zorlar ve düşük öz-yeterliğe sahip bireylerden daha olumlu gelişme gösterirler. Yüksek öz-yeterliğe sahip bireyler, başarı ve yüksek yaşam doyumu eşlik eder (Luszczynska, Gutierrez-Dona ve Schwarzer, 2005). Kişinin algıladığı öz-yeterliği ne kadar güçlü ve olumlu olursa kendisi için ve belirlediği hedefler ve o hedeflere ulaşma isteği ve motivasyonu da o oranda artar (Hendricks, 2016).

Öz-yeterliği düşük bireyler engelleyici bir durumla karşı karşıya kaldıklarında kendilerinden şüphe etmeye ve çaba göstermeyi bırakmaya daha eğilimlidir. Buna karşın yüksek öz-yeterliğe sahip bireyler ise benzer durum karşısında kendini motive ederek sorunla başa çıkmanın bir yolunu bulabilir (Bandura, 1999). Verilen bir görevi yerine getirmede yetersiz kalan birey görevlerden kaçınma davranışı gösterebilirken kendilerini yeterli hisseden bireyler ise karşılaştıkları zorluklarla baş edebilmek için daha fazla çaba gösterirler (Schunk, 1991). İçinde buldukları problem durumunu kontrol etmekte yetersiz kalan insanlar olumsuzlukları daha fazla görür ve problemi olduğundan büyük algılarlar bu durum da kaygı düzeyini artırır (Bandura, 1999) öz-yeterliği düşük bireyler bir işi yaparken karşı karşıya kaldıkları sorunları olduğundan büyük ve içinden çıkılmaz olarak görürken yüksek öz-yeterliğe sahip bireyler farklı yollar bulmakta ve sorunları çözülebilir görmekte daha başarılıdır (Pajares, 1996). Zorluklarla karşılaşıldığında, yetenekleri hakkında kendinden şüphe duyan insanlar çabalamayı bırakırken, yeteneklerine inanan insanlar daha fazla çaba harcarlar (Bandura, 1989).

Eğitim ve psikoloji gibi alanlarda yapılan çalışmalarda öz-yeterlik en çok çalışılan ve test edilen değişkenlerden birisidir (Scherbaum, Cohen-Charash ve Kern, 2006). Motivasyon konulu kuramlara bakıldığında öz-yeterliğin ergenlerin öğrenmesi için önemli bir ön koşul olduğu varsayılır (Diaconu – Geherasim, Mairean ve Brumariu, 2019). Öz-yeterliği yüksek öğrenciler kendilerine güvenen yeni şeyler öğrenmeye hevesli, yüksek notlar ve iyi performansla sahip olur, buna zıt olarak öz-yeterliği düşük öğrenciler kendilerine güvensizdir ve düşük akademik başarı gösterirler (Komarraju ve Nadler, 2013). Dolayısıyla öz-yeterlik kavramı

öğrencilerin akademik ve sosyal başarılarını arttırmak için önemli bir role sahiptir (Datu ve Yuen, 2020).

1.3.1. Öz- Yeterlik Kaynakları

Bandura'ya göre öz-yeterlik inançları dört ana kaynak etrafında şekillenir (Bandura, 1995). Sosyal öğrenme kuramına göre öz-yeterlik dört temel kaynağa dayanır: Performans kazanımları, dolaylı deneyimler, sözlü ikna ve fizyolojik ve duygusal durum (Bandura, 1977; 1982). Buna göre insanlar, bu öz-yeterlik kaynaklarını kullanarak yeterliğine yönelik sonuçlara varır (Schunk, 1991).

1.3.1.1.Doğrudan yaşantılar

Doğrudan yaşantılar bireyin doğrudan, yaparak ve yaşayarak edindiği kişisel deneyimler olduğundan en önemli ve birey üzerinde en etkili bileşendir (Zimmerman, 2000; Bandura, 1999; Huang, 2013). Bireylerin edindiği başarılar ve gösterdiği olumlu performanslar öz-yeterliğe ilişkin inançlarını destekler (Bandura, 1982; Bandura, 1995). Daha önce edinilen kazanımlar birey tarafından dikkate alındığında ortaya çıkan sorunlar karşısında yüksek bir öz-yeterlik inancı oluşturur (Hendricks, 2016). Aynı zamanda oluşan aksaklıkları ve başarısızlıkların tekrarlanması durumunda öz-yeterlik düşebilir (Bandura, 1977; Bandura, 1982). Bireyin edindiği başarılar çaba göstermeden ve kolay kazanıldığında birey bir dahaki seferde aynı şekilde sonuca ulaşmayı isteyebilir, karşılaşılabileceği zorluklarla baş etme konusunda isteksiz olabilir ve bu durum da öz-yeterliklerini olumsuz etkileyebilir (Bandura, 1995). Ancak birey çaba gösterdikçe ve başarısı arttıkça zaman zaman görülebilecek başarısızlıklar öz-yeterliğine olumsuz etki etmez (Bandura, 1977).

Görevlerin zorluğu ve önemi öz-yeterlik açısından farklı önem taşır, büyük ve yoğun çaba gerektiren bir işi başarmak öz-yeterlik üzerinde kolay bir işi başarmaktan daha fazla etkilidir (Hendricks, 2016). Bireyin geçmişte geçirdiği yaşantılar ve bu yaşantılar sonucu edinilen başarı ve başarısızlıklar yeni durumlarla karşı karşıya kalındığında bireyin öz-yeterlik beklentilerini etkiler (Sherer vd., 1982). Edinilen olumlu deneyimler, başarılar, öz-yeterliğine ilişkin güçlü bir kaynak iken başarısızlıklar öz-yeterliğe olumsuz etki yapar (Bandura, 1999).

1.3.1.2.Dolaylı Deneyimler

Bireyin kendi başına edindiği deneyimler kadar gözlem yoluyla edindiği deneyimler de öz-yeterliğini etkiler. Bu sebeple diğer bir öz-yeterlik kaynağı dolaylı yaşantılardır (Bandura, 1977). Bireyler fayda sağlayacak bilgileri edinebilecekleri örnekler gözlemleyerek yeni beceriler edinir ve bu yolla deneyim kazanır. Bu yolla birey başkalarını gözlemleyerek kendi başarıları hakkında fikir sahibi olur (Bandura, 1995; Hendricks, 2016). Bireyin öz-yeterliğinin artırılması ve azaltılmasının bir yolu da sosyal karşılaştırmalara dayanarak kendini değerlendirme olarak gösterilebilir (Luszczynska, Gutierrez-Dona ve Schwarzer, 2005). Bireyin kendiyi benzer şartlara ve yaşantılara sahip kişileri gözlemleyerek başarı sağladıklarına şahit olmak bireyin öz-yeterlik beklentilerini arttırarak yine benzer durumlarda çabasını da arttırır ve başarabileceği inancını güçlendirirken tam tersi bir durumda da öz-yeterliğini düşürebilir (Bandura, 1977; Bandura, 1982; Bandura, 1995; Schunk, 1987).

Çevreyi gözlemleyerek kendisiyle benzer şartlardaki kişilerin aynı işi başarabildiğini görmek bireye kendisinin de başarabileceği inancı aşılar (Schunk, 1991). Birey bu yolla kullanabileceği stratejiler ve davranışlar edinirken aynı zamanda gözlemlenen kişinin gösterdiği cesaret ve kararlılık davranışlarını örnek alabilir (Bandura, 1982; 1995). Başarılı örnekler gözlemciyi aynı davranışı gerçekleştirme konusunda cesaretlendirirken buna karşın olumsuz örnekler ve gözlenen kişinin başarısız olması problem yaratabilir (Schunk, 1987). Bireyin gözlemlediklerinin yaşadığı başarısızlıklar bireyde kendisinin de başaramayacağı, gerekli becerilere sahip olmadığı hissi uyandırabilir (Schunk ve Pajares, 2002).

1.3.1.3.Sözel/ Sosyal İkna

Öz-yeterliğinin üçüncü bileşeni ise sözel iknadır. Birey bir performansı yerine getirebileceği konusunda sözel açıdan ikna olduğunda bu performansı yerine getirirken karşılaşılabileceği problemlerle baş edebilme konusunda kendine daha fazla güvenir (Bandura, 1995). Bireyin başkası tarafından başarılı olabileceğine ikna edilmesi motivasyonunu arttırır (Bandura, 2012). Sözel ikna doğrudan veya dolaylı olarak bir yaşantı sağlamadığından, diğer öz-yeterlik kaynakları kadar güçlü etki göstermese de sıklıkla bireyi yapabilecekleri konusunda cesaretlendirmek için kullanılır ve sorunlarla başa çıkabileceğine sözel olarak inanmış birey olumlu sonuç almak için daha fazla çaba harcar (Bandura, 1977; 1982). Ancak bireye sözel ikna yoluyla olumlu öz-yeterlik kazandırmak olumsuz öz-yeterlik kazandırmaktan daha

zor bir süreçtir. Olumlu mesajları öz- yeterliğe yansımaları zaman alabilecekken, olumsuz mesajlar oldukça kısa sürede etkisini gösterir (Bandura, 1995). Bireyi sosyal ikna yoluyla başarılı olduğuna inandırmak oldukça zor iken aynı yöntemle başarısız olduğuna inandırmak çok kolay ve zahmetsizdir (Bandura, 2012). Sözel ikna yeterince güçlü şekilde verilmediği durumlarda birey üzerinde istenen etkiyi bırakmayabilir (Hendricks, 2016).

1.3.1.4.Fizyolojik ve Duygusal Durum

İnsanlar yeteneklerini belirlemek için dördüncü bir yol olarak fiziksel ve duygusal durumlarını değerlendirirler (Bandura, 1999). Bu değerlendirmelere bakıldığında bireyin baş ettiği stress, yorgunluk gibi fiziksel olumsuzluklar ve bunlara bağlı gelişen duygular öz-yeterlik üzerinde etkilidir (Zimmerman, 2000). Fiziksel olarak yüksek performans gerektirebilecek durumlarda vücuttan gelen olumsuz tepkiler yetersizlik belirtisi olarak yorumlanabilir (Bandura, 1982). Bandura (1995), bireyin vücudundaki tepkileri, stres ve kaygı gibi durumları olumsuz olarak değerlendirdiğini belirtir.

Bireyin duygusal durumuna ilişkin düşünceleri öz-yeterliğini etkileyen bir diğer faktör olduğundan kaygı ve stres gibi olumsuz etki edebilecek durumların azaltılması ve fiziksel tepkileri doğru şekilde yorumlamayı öğrenmesi de bireyin öz-yeterlik inançlarını olumlu yönde etkiler (Bandura, 1995). Birey gerginliklerini, kaygılarını, yorgunluk ve ağrıları olumsuz olarak yorumladığından öz-yeterlik inançlarını iyileştirmenin bir yolu da fiziksel olarak iyi olmak ve olumsuz duyguların durumuna sebep olacak durumlardan kaçınmaktır (Bandura, 1999). Sağlıklı öz-yeterlik inançları kaygı ve korkuların azalması hem fiziksel hem duygusal gücün ve motivasyonun artmasına yardımcı olur (Bandura, 1977).

1.4.Sosyal Onay İhtiyacı

İnsanlar hayatlarının her anında çevre ile etkileşim içinde olduğundan sosyal çevre bireyin yaşamının her alanında etkili olan önemli bir etmendir (Twenge ve Im, 2007). Bu yüzden sosyal çevreyi oluşturan insanlarla kurulan ilişkiler ve iletişim büyük önem taşır. Kişiler arasındaki bu iletişim ve etkileşimin oluşmasında önemli unsurlardan birisi de insanların başkalarının onayına verdikleri önemdir (Larsen, Martin, Ettinger ve Nelson, 1976). Bireyin başkalarının düşüncelerine verdiği bu önem de literatüre sosyal onay ihtiyacı olarak geçmiştir.

Sosyal onay ihtiyacı, bireyin topluma uyum sağlaması ve başkalarının kendisi ile ilgili düşünceleri hakkında endişelenmesi, toplum tarafından beğenilmek istemesi ve bu sebepten kabul görecekt davranışlar sergilemesidir (Twenge ve Im, 2007; Özmatyatlı ve Cirhinlioğlu, 2019; McCollum, 2005). Onay ihtiyacına sahip bireyler, bu ihtiyacı gidermek için başkalarının olumlu olarak göreceği ve destekleyeceği davranışlar sergiler (Kell, 2009). Bu bireyler toplumun düşünceleriyle yakından ilgilenir ve davranışlarını buna göre şekillendirirler (Grams ve Rogers, 1990). Onaylanma ve sevilme duygusunu hissedebilmek için başkalarının isteklerini yerine getirme ve kendinden istenenlere hayır diyememe gibi davranışlar gösterirler (Demirli ve Değirmenci, 2019).

Sosyal olarak onaylanma ihtiyacı insan davranışları için oldukça önemli bir motivasyon kaynağı olabilmektedir. Onay motivasyonu çevre üzerinde olumlu bir izlenim oluşturma isteğinin yanında bireyin toplum tarafından kabul edilmeyeceğini düşündüğü olumsuz durumlardan kaçınma ihtiyacını da barındırır (Fishman, 1965; Moulton, Moulton ve Roach, 1998). Sosyal onay görmeme durumunda birey kötü hisseder ve kaygılı davranışlar gösterir (Rudolph, Caldwell ve Conley, 2005).

Bireyler yapmak istedikleri tercihler ve sosyal olarak istenen durumlar arasında kararsız kaldığında sosyal onay ihtiyacı devreye girmektedir (Hebert vd., 1997). Sosyal onay ihtiyacı yüksek olan bireyler toplumun diğer üyelerinin düşündüklerine önem verir (Grams ve Rogers, 1990; Twenge ve Im, 2007), çevredekilerin destekleyeceğine inandıkları davranışlar sergiler ve toplum tarafından yaygın kabul edilen inançlara bağlılık gösterirler (Sosik ve Dinger, 2007). Sosyal olarak onaylanmayı bekleyen ve olumsuz değerlendirilmekten korkan birey başkaları üzerinde iyi bir izlenim bırakabilmek için motive olur ve bunu sağlamak için de yoğun bir çaba gösterir. Onay ihtiyacı yüksek bireyler, kişilerarası etkileşimlere büyük önem verebilir ve olumsuz değerlendirilmeye karşı yaşanan endişeler bireylerin kaygı düzeylerinde artmaya yol açar ve bu durum bireyin yüksek düzeyde kaygı hissetmesiyle sonuçlanabilir (Chiba, Iketani, Han ve Ono, 2009; Steers vd., 2016).

Sosyal onay ihtiyacını ortaya çıkaran etmenlerden biri de olumsuz yargılardan kaçınma gerekliliğidir (Rudolph, Caldwell ve Conley, 2005). Başkalarının kendileri hakkında düşüncelerine nispeten daha duyarlı insanlar

bireysel isteklerini ve ihtiyaçlarını bir kenara bırakarak başkalarının ihtiyaçlarına daha çok önem verme ve bu ihtiyaçları dikkate alarak daha uyumlu davranışlar gösterme eğilimindedir (Baytemir, Karaşar ve ğlmüş, 2017; zden, 2019). Onay ihtiyacı yüksek bireyler kendilerini olumlu olarak değerlendiren az sayıda kişiyle sınırlı kaldıklarından esnek davranışlar sergilemekten uzaklaşır ve onaylanan davranışlar ile doğru davranışlar arasındaki farkı ayırt etmede zorluk çekebilirler (Grams ve Rogers, 1990; Kell, 2009).

Bunun yanında sosyal onay ihtiyacı düşük bireyler başkalarının düşünceleri yerine kendi görüşlerine daha bağlıdır (Sosik ve Dinger, 2007). Onay ihtiyacı yüksek bireyler toplumda istenmeyen davranışları sergilememe eğiliminde olurken, düşük bireyler başkalarının söylediklerine daha duyarsız kalabilmektedir (Grams ve Rogers, 1990). Onay ihtiyacı düşük insanlar kendi davranışlarının sonuçları ve performanslarının kalitesini göz önünde bulunarak iyi oluşlarına katkı sağlarken onay ihtiyacı yüksek kişiler sadece başkalarının onayını alarak iyi hissedebilirler (Canlı ve Karaşar, 2020).

Sosyal onay ihtiyacı çocukların gelişimi için bir fırsat olabileceği gibi aynı zamanda tehdit de oluşturabilir (Rudolph, Caldwell ve Conley, 2005). Buna göre olumlu dönütler alan çocuklar duygusal olarak iyi bir gelişim gösterirken olumsuz dönütler söz konusu olduğunda çocuklarda duygusal sorunlar gözlemlenebilmektedir. Sosyal onay ihtiyacı kavramı, özellikle çocuklar için, yüksek olması durumunda sosyal ortamlarda çocuklarda geri çekilme, etkinliklere katılmayı reddetme, akranlardan uzaklaşma ve engellenme gibi davranışlara sebep olabilir (Staub ve Sherk, 1970).

Yapılan alışmalar sosyal onay ihtiyacının 1950’li yıllarda yüksek olduğunu ancak 1960 ve 1970 yıllarında giderek azaldığını gösterir ve bunun sebebi olarak toplumcu anlayışın önemini yitirerek yerini bireyci anlayışa bırakması görülür. Bu görüşe göre genç nesiller geleneksel ve toplum tarafından kabul edilebilir olma ihtiyacını daha az hisseder (Twenge ve Im, 2007). Yapılan bir çalışmanın sonuçlarına göre yaşa göre sosyal onay ihtiyacının düzeyine bakıldığında 18-24 yaşları arasındaki kişilerin diğerlerine göre daha düşük sosyal onay ihtiyacına sahip olduğu belirlenmiştir (Demirli ve Değirmenci, 2019).

Psikolojik ölçme araçları yanıtlanırken katılımcıların test dışı birçok durumdan etkilendiği ve yanıtlarken bunları dikkate aldığı bilinmektedir (Crowne ve Marlowe, 1960). Bu nedenle psikolojik ölçme araçlarının iyileştirebilmesi ve daha sağlıklı sonuçlar vermesinin sağlanması için sosyal arzu edilebilirlik ve sosyal onay ihtiyacı sık çalışılan kavramlardır (Hebert vd., 1997). Sosyal onay ihtiyacı yüksek olan birey uygulanan anketlerde onaylanacak yanıtlar verme eğilimi gösterir (Leite ve Beretvas, 2005). Bu yüzden envanterler hazırlanırken sosyal onay kavramının da göz önünde bulundurulması gerekir (Crowne ve Strickland, 1961).

Sosyal arzu edilebilirlik ve sosyal onay 1950'li yıllardan beri araştırmacılar için önemli bir çalışma konusu olmuştur (Leite ve Beretvas, 2005). Crowne ve Marlowe tarafından geliştirilen Crowne-Marlowe Sosyal Arzu Edilebilirlik Ölçeği, sosyal arzu edilebilirliği ölçme amacıyla geliştirilse de (Twenge ve Im, 2007), sosyal onay ihtiyacını ölçebilecek bir ölçme aracı olarak da kullanılmıştır (Marlowe, 1962). Bu iki kavram ile ilgili ölçekler, psikolojik ölçme araçları geliştirilirken ve uygulanırken yaygın olarak kullanılmaktadır (Hebert vd., 1997).

1.5.Akran İlişkileri

Sosyal destek, bireyin gelişimine ve zorluklarla baş etmesine yardımcı olan, destekleyici ve olumlu davranışları kapsamına aldığından (Bakalım ve Taşdelen Karçkay, 2016) bireyin fiziksel ve ruhsal iyiliği için gerekli bir unsurdur ve sosyal destekten yoksun olma hali çeşitli fiziksel ve ruhsal problemlere yol açabilmektedir (Salı ve Akyol, 2010). Bu doğrultuda akran sosyal desteği de ergenlik dönemindeki gençler için oldukça büyük önem taşır. Akranların bireyin sosyalleşmesinde en etkili unsurlardan biri olduğu ve bunun yanında özellikle ergenlik döneminde uyum sürecini kolaylaştırdığı da bilinir (Waldrip vd., 2008)

Ergenlik bir geçiş dönemidir ve bu dönem ergenlerde bazı değişimleri beraberinde getirir. Akranlarla ve arkadaşlarla olan ilişkiler ergenlerin bu geçiş dönemini sağlıklı geçirebilmeleri için önemli sosyalleşme kaynaklarıdır (Zettergen, 2005). Aile içindeki ve aile dışındaki güvenilir ve sağlıklı ilişkiler ergenlerin karakter gelişimi ve ruhsal sağlığı için de önem arz eder (Landstedt vd., 2015).

Daha önceki yaş dönemlerini kapsayan çalışmalar genellikle aile ortamına ve ebeveynlerle ilişkilere odaklanılırken ergenlik döneminde yapılan çalışmalarda akranlarla olan ilişkilere daha fazla odaklanıldığı görülür (Waldrip ve Campbell,

2008). Ergenlik çağına gelindiğinde gençler, karşılaştıkları sorunları ebeveynlerinden ziyade akranlarıyla paylaşır ve onların fikirlerine daha sık başvurur (Demir, Baran ve Ulusoy, 2005). Gençler bu dönemde aileleriyle olduğu kadar arkadaşlarıyla da sıkça vakit geçirirler, arkadaşlıklar güven, samimiyet, duygusal ve sosyal destek gibi olumlu sonuçları beraberinde getirir (Hartup ve Stevens, 1997). Çocuklukta sürdürülen arkadaşlıklardan farklı olarak ergenlikte meydana gelen duygusal gelişme ve büyümenin de bir sonucu olarak ergenlikte kurulan arkadaşlıklar daha samimi ve önemli olarak nitelendirilir (Berndt, 1992).

Akran ilişkileri, çocukluk çağında temel sosyal becerileri kazanmayı sağlamaya yardımcı olurken ergenlik dönemine gelindiğinde yalnızlığı gidermenin bir yolu, sosyal olarak kendini ifade etme ve tanıma aracı haline gelir (Hartup ve Stevens, 1999). Birçok bakış açısı akran ilişkilerinin sosyal gelişim psikolojik uyum üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu varsayar (Berndt 1992). Brown'a (2004) göre akran grupları klikler ve kalabalıklar diye iki kategoriye ayrılır. Klikler daha yoğun bir iletişimi barındıran ve daha samimi gruplar iken kalabalıklar benzer faaliyetlerin birleşimini içeren ve kliklere nazaran daha az samimi sosyal bir yapı olarak karşımıza çıkar.

Yapılan araştırmalar göstermektedir ki akran ilişkileri ergenlerin hayatında giderek daha önemli ve kritik bir yer kaplamaya başlar (Landstedt vd., 2015). Bu ilişkiler sosyal hayatın bir yansıması olarak görülebilir. Bu sayede ergenler sorunlarla baş edebilme, kendini tanıma ve kişisel sınırlarını fark etme fırsatına sahip olur (Demir, Baran ve Ulusoy, 2005). Aynı zamanda akranların ergenlerin davranışları, duyguları ve tutumları üzerinde büyük etkisi vardır (Berndt, 1992). Akranlarla ilişkiler ergenlerin toplumsallaşması, kişilik gelişimi ve gruba aidiyetin gerçekleşmesi, bunun yanında yaşamın her aşamasında iletişim ve sosyal gelişimlerinin sağlanması için bir ihtiyaçtır (Salı ve Akyol, 2010). Aile ve toplumla ilgili sorunlar yaşayan gençler için akranlar bir baş etme aracı haline gelebilir ve akranları tarafından anlaşılma ve kabul edilmiş hissedilen gençler olumlu davranışlar sergiler (Moses ve Villodas, 2017)

Akran ilişkileri bireyin takdir edilme ihtiyacı ve kişilik gelişimi için önemli bir kavramdır (Salı ve Akyol, 2010). Olumlu akran ilişkileri, ergenlerin ait olma, güvenlik gibi ihtiyaçlarının önemli ölçüde karşılanmasına yardımcı olur (Roi vd., 2020). Aynı zamanda onların duygusal gelişimlerini destekler ve dünyaya

başkalarının gözünden bakmalarını, onların duygularını ve düşüncelerini anlamalarını sağlar (Salı ve Akyol, 2010). Öğrenciler, konuşma ve dinleme, duygusal destek görme, deneyimlerini paylaşma ve saygı görme fırsatı bulduklarında ait olduklarını ve akranları tarafından anlaşıldıklarını daha fazla hissederler (Furrer, Skinner ve Pitzer, 2014). Aynı zamanda ergenlik döneminde akranlarla ilişkiler birlikte vakit geçirme, sosyal destek sağlama ve kişisel gelişime yardımcı olması bakımından da oldukça önemlidir (Demir, Baran ve Ulusoy, 2005). Olumlu akran ilişkileri ergenleri sorunlu arkadaş gruplarından korur ve zararlı davranışlara başvurmaları önünde bir engel oluşturur (Moses ve Villodas, 2017).

Akranlarla ilişkiler, bireylerin benlik saygısı geliştirmelerine, iyi oluşlarına destek olur. Bunun yanında yaşa bağlı gelişim görevlerini yerine getirmelerine ve sosyalleşmelerine olumlu etki eder (Hartup ve Stevenson, 1997). Çocuklar ve gençler arkadaşlarıyla vakit geçirdikçe ortak ve herkes tarafından belirlenen bir akran kültürü geliştirebilirler (Ladd ve Troop- Gordon, 2003).

Ergenlerin akran ilişkilerine yönelik yapılan araştırmaların birçoğunun merkezinde arkadaşlık yer alır (Brown, 2004). Arkadaşlık kavramı oldukça karmaşık ve türlü durumları ve koşulları içerir (Demir ve Urberg, 2004). Arkadaşlıkların samimi ve destekleyici olması ergenlerin çeşitli davranışları üzerinde olumlu etkiler gösterir (Berndt, 1992). Çocukların akranları ve arkadaşları ile ilişkileri, gelişim ve uyumun çeşitli yönleriyle ilişkilidir (Gifford- Smith ve Brownell, 2003). Ergenlerle yapılan çalışmalarda ergenlerin bir arkadaşlıktan ne bekledikleri sorulmuş ve sosyalleşme şansı, karşılıklı sevginin varlığı ve çatışmanın azlığı yaygın cevaplar olarak saptanmıştır (Berndt, 1992). Buna göre arkadaşlıklar ergenlere duygularını ifade etme, karşılıklı fikir alışverişinde bulunma gibi kişilerarası beceriler kazandırır. Akranlarla ilişkiler çocuklar büyüdükçe sistematik bir şekilde değişir ve farklı yaşlardaki çocukların yaşamlarında çeşitli amaçlara hizmet eder (Gifford- Smith ve Brownell, 2003).

Waldrip ve Campbell (2008) yaptıkları araştırmada çok sayıda ve kaliteli arkadaşlıklara sahip olan ergenlerin az sayıda ve kalitede arkadaşlara göre daha fazla uyum sağladıklarını saptamıştır. Shin (2007)' e göre ise öğretmenleri tarafından saldırgan olduğu belirtilen çocuklar daha az arkadaşına sahiptir ve akranları tarafından daha az kabul görür. Ergenlerin akranlarıyla ilişkilerinde arkadaş ne kadar popüler ise zorbalığa uğrama, taciz gibi ergenler için olumsuz

sonuçlar doğuracak durumlar o lde azalır, bunun yerine sosyal destek sağlama düzeyi artar (Roi vd., 2020). Ergenlerin akranlarıyla kurdukları yakın ilişki ve iletişim bağlanma ihtiyaçlarının da karşılanmasını sağlar ve bu durum aynı zamanda istismar edici ebeveynliğin önüne geçilmesine ve olumsuz etkilerinin azaltılmasına da yardımcı olur (Jahng, 2019).

Yıllar boyunca, çocukların uyumsuz ve riskli davranışlarına çoğunlukla ebeveyn ve akranlarla ilişkilerin kalitesinin etki ettiği ve bunların riskli davranışlara aracılık ettiği düşünülmüştür (Ladd ve Troop-Gordon, 2003). Birçok bakış açısı akran ilişkilerinin sosyal gelişim ve psikolojik uyum üzerinde olumsuz etkileri olduğunu belirtirken bazıları da olumlu etkiler üzerine yoğunlaşır (Berndt, 1992). Buradan yola çıkararak söylenebilir ki arkadaşlık kavramı herkes için aynı Őeyi ifade etmeyebilir, ilişkilerdeki farklılıklar ergenlerin akranları ile ilişkilerinde farklı sonuçlar doğurabilir (Hiatt, Laursen, Mooney ve Rubin, 2014). Olumlu akran ilişkileri ve akran kabulü, ergenlerin zihinsel sağlığı ve riskli davranışlardan uzak durması için önemlidir, buna karşılık olumsuz akran ilişkileri ergen zihinsel sağlığı için tehdit oluşturmaktadır (Roi vd., 2020). Ergenler ve arkadaşlarıyla aralarında geçebilecek çatışma ve anlaşmazlıklar ergenleri ve onların çevreye olan davranışlarını olumsuz Şekilde etkileyebilir (Berndt, 1992).

1.6.Mutluluk ile İlgili alışmalar

Aydın (2018) tarafından yürütülen çalışmanın amacı genç yetişkinlerde mutluluğun kişisel erdemler ve özgünlük bakımından incelenmesidir. Yaşları 18-25 arasında değişiklik gösteren 198 kişi katılımcı olarak yer almıştır. Araştırma sonuçlarına bakıldığında mutluluk ile özgünlük arasında pozitif bir ilişki ve aynı zamanda mutluluk ve sorumluluk, değerlilik ve amaçlılık gibi kişisel erdemler arasında da pozitif ilişki vardır.

Cihangir ankaya ve Meydan (2018) tarafından yapılan ergen mutluluğu ile umut arasındaki ilişkiyi belirlemek amaçlanmıştır. 506 lise öğrencisinden toplanan veriler sonucunda yapılan analizlerde umut değişkeninin lise ğrencilerinin mutluluğunu yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Çelebi ve elebi (2020) tarafından gerçekleştirilen araştırmada mutluluk düzeyinin çeşitli değişkenlere göre incelemek amaçlanmıştır. 211 kişinin katılımcı olarak dahil edildiği çalışmanın sonuçlarına göre erkeklerin mutluluk düzeyi

kadınlardan yüksek, evli bireylerin mutluluk düzeylerinin bekar bireylerden yüksek olduğu bulunmuştur. Aynı zamanda 20-30 yaş aralığındaki bireylerin mutluluk düzeyi de daha yüksek ölçülmüştür.

Demir, Özdemir ve Weitekamp (2007) tarafından yürütülen araştırmada amaç yakın arkadaşlıkların mutluluk ile ilişkisini araştırmaktır. Bunun için Midwestern Üniversitesinde 280 katılımcıdan topladıkları verilerin analizinde en yakın arkadaşlık ile mutluluk arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bununla birlikte kadınların arkadaşlığı mutluluğu erkeklerin arkadaşlığından daha fazla yordamaktaydı.

Işık ve Üzbe Atalay (2019) tarafından Ergenlerde Mutluluk Ölçeğini geliştirme çalışması yapılmıştır. 2017 ve 2018 yıllarında 1136 öğrenciyle yapılan çalışmada gerekli geçerlik ve güvenirlik analizlerinin yapılması sonucunda 15 maddeli tek faktörlü ve 5li likert tipi ölçek geliştirilmiştir.

Yıldız ve Kardeş (2021) tarafından akademik öz-yeterlik, öznel iyi oluş, motivasyon, azim, psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkileri araştırmak amacıyla yürütülen çalışmanın sonuçlarına göre tüm değişkenler arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuş ve aynı zamanda akademik öz-yeterlikteki artışın psikolojik dayanıklılığı da arttırdığı ve psikolojik dayanıklılığın artmasının da öznel iyi oluşu arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır.

Seiffge-Krenke ve Gelhaar (2008) tarafından yapılan boylamsal araştırmada Havighurst'un yaşa özgü gelişimsel görevlerinin mutluluğa ve başarıya yol açtığı görüşünü test etmek amaçlanmıştır. 146 ergenin dahil edildiği çalışmada yıllar içinde altı kez ölçüm yapılmıştır ve bunun sonucunda ergenlikte gelişimsel görevlerin yerine getirilmesinin mutluluğa yol açtığı sonucuna ulaşılmıştır.

Uusitalo-Malmivaara (2014) tarafından Finlandiya da 14-16 yaşları arasında 339 öğrenciyle yapılan çalışmada ergenlerin mutluluk düzeylerinin yıllara göre değişimi gözlenmiştir. Hem küresel mutluluk hem de okul mutluluğunun ölçüldüğü çalışmada lise öğrencilerinin 6. Sınıf ve 9. Sınıflarda ölçülen mutluluk puanlarında anlamlı bir düşüş olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çalışmada mutluluğu azaltan faktörlere ve arttırmak için yapılabilecekler de yer verilmiştir.

Lim, You ve Ha (2015) tarafından ebeveyn duygusal desteğinin ergen mutluluğu ile ilişkisini belirlemek için çalışma yapılmıştır. 278 Koreli lise

öğrencisinin katılımcı olduğu çalışma sonuçlarına göre ebeveyn duygusal desteğinin ergen mutluluğunu doğrudan etkilemediği, benlik saygısı aracılığı ile dolaylı olarak etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Bunun yanında kız ergenler için her iki ebeveyninden de gelen ancak erkek ergenler için babadan gelen duygusal desteğin mutluluk üzerinde etkili olduğu belirlenmiştir.

Hojjat ve arkadaşlarının (2016) yürüttüğü deneysel çalışmada İran'da kırsal kesimde yaşayan ebeveynleri bağımlılıkla savaşıyor, 12-15 yaşları arasında yirmi sekiz deney grubu, yirmi dokuz de kontrol grubu olmak üzere 57 kız ortaokul öğrencisi katılımcı olarak seçilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre atılganlık eğitiminin kız çocuklarının mutluluk ve atılganlık düzeylerini arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır.

Tamir, Schwartz, Oishi ve Kim (2017) tarafından Aristo'nun değerleriyle örtüşen duyguları yaşayan insanlar daha mutlu olur fikrinden yola çıkarak bu görüşü test etmek amacıyla bir çalışma yürütülmüştür. Araştırmanın sonuçlarına bakıldığında çalışmanın Aristo'nun bu görüşlerini destekleyici sonuçlar verdiği görülmektedir. Buna göre iyi hissetmenin yanında ister olumlu ister olumsuz olsun değerlere uygun hissetmek de önemlidir.

Tomlinsin, Keyfitz, Rawana ve Lumley (2017) tarafından olumlu şemaların ergenlerin mutluluğunu ve yaşam doyumunu yordayıp yordamadığını, bu durumun cinsiyet ve yaşa göre değişip değişmediğini belirlemek için yapılan kesitsel çalışmada Amerika'daki lise ve ilköğretim düzeyindeki okullardan 282 öğrenci katılımcı olarak yer almıştır. Araştırma sonuçlarına göre yaş, cinsiyet ve etnik köken mutlulukla ilişkili bulunmazken pozitif ve negatif şemaların mutluluğun yordayıcıları olduğu bulunmuştur.

Hoer (2018) tarafından Kamboçya'da atık toplama işi yapan 14-20 yaş aralığındaki 15 ergenin öznel iyi oluşlarını açıklamak amacıyla yürütülen nitel araştırmada vaka çalışması, bireysel görüşme ve odak grup görüşmesi yöntemleri kullanılmıştır. Görüşme sonuçlarına göre öznel iyi oluşları sosyal, bilişsel ve duygusal olarak 3 kategoriye ayrılmıştır. Aynı zamanda öznel iyi oluşu belirleyen faktörler de kişisel, kişilerarası ve finansal olarak açıklanmıştır.

Teal ve arkadaşlarının (2019) yürüttüğü çalışmada ergenlik çağındaki erkek katılımcıların iyi oluş, duygusal zeka ve farkındalıkları arasındaki ilişkileri ölçmek amaçlanmıştır. Yaşları 13-17 arasında değişen 294 erkek ergenin dahil edildiği

çalışmanın sonuçlarına göre mutluluk duygusal zekanın 3 boyutuyla, duygusal yönetim, duygusal tanıma ve anlama, ilişkili bulunmuştur.

Lin, Pan ve Yi (2019) tarafından Tayvan'da hava kirliliğinin ergenlerin mutluluk düzeylerinde değişime neden olup olmadığı araştırılmıştır. Yaş ortalaması 14 olan 2571 öğrencinin 7. Sınıf ve 9. Sınıf düzeyinde gerçekleştirilen ölçümlerinin dahil edildiği boylamsal çalışmanın sonuçlarına göre hava kirliliğine sebep olan 3 bileşenin ergen mutluluğu ile negatif ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Buna göre hava kirliliği arttıkça ergen konsantrasyonu ve mutluluğu azalmaktadır.

1.7.Öz- Yeterlik ile İlgili Çalışmalar

Diaconu – Geherasim, Mairean ve Brumariu (2019) tarafından öğretmenlerin ve akran davranışlarının öz-yeterliği ve başarı hedeflerin katkısının araştırıldığı bir çalışma yürütülmüştür. Yaş ortalaması 17.34 olan 329 lise öğrencisinin katılımcı olarak dahil edildiği bu boylamsal çalışmanın sonuçlarına göre öğretmen desteği alan ergenlerin öz-yeterlik algılarında bir artış meydana gelmiştir. Aynı zamanda öz-yeterliği yüksek ergenler performans göstermekten kaçınma davranışını daha az göstermektedir.

Clark ve Bussey tarafından (2020) yürütülen araştırmada siber zorbalığa karşı kendini savunma davranışının yordayıcısı olarak öz-yeterliğin rolünün incelenmesi hedeflenmiştir. Bunun için yaş ortalamaları 12.65 olan 344 yedinci sınıf öğrencisi ve yaş ortalamaları 14.63 olan 110 9. Sınıf öğrencisi çalışmaya dahil edilmiştir. Araştırma sonucunda öz-yeterliğin zorbalığa karşı kendini savunma davranışı ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Aynı zamanda öz-yeterliğin kendini savunma davranışına katkı sağladığı da araştırmanın bulguları arasındadır.

Sun, Liu, Zhen, Ding ve Jiang tarafından (2020) yürütülen araştırmada Çin'de ortaokulda eğitim gören öğrencilerinin ebeveyn sıcaklığı, psikolojik ihtiyaç ve matematik öz-yeterliği arasındaki ilişkileri araştırmak amaçlanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre psikolojik ihtiyaçların tatmini ve matematik öz-yeterliği, ebeveyn sıcaklığı ve matematik dersine katılıma aracılık etmektedir.

Zhen ve arkadaşları tarafından (2017) yürütülen çalışmada Çin'de öğrenim gören ergenlerde temel psikolojik ihtiyaçların tatmini, akademik öz-yeterlik, olumlu ve olumsuz duygular öğrenme bağları arasındaki ilişkileri incelemek

araştırma amaçlanmıştır. Sonuçlara göre akademik öz-yeterlik, derse katılım ve ilişki tatmini arasındaki ilişkiye aracılık etmiştir.

Martin ve arkadaşları (2019) tarafından gerçekleştirilen çalışmada 7-10. Sınıflar arasında okumakta olan öğrencilerin fen bilgisi öz-yeterliği ve ders başarısı arasındaki ilişkileri etkileyen faktörleri araştırmak amaçlanmıştır. 160 öğrencinin katılımcı olduğu araştırmanın sonuçlarına bakıldığında önceki başarıların öğrencilerin öz yeterliği üzerinde etkili bulunurken bu durum gelecekteki başarılar için de bir dayanak oluşturmaktadır.

Dishman ve arkadaşları (2019) tarafından Amerika'da 5-11. Sınıflar aralığında öğrenim görmekte olan 187 öğrenci üzerinde yürütülen boylamsal çalışmada ergenlik dönemine gelindiğinde değişen öz-yeterlik ve azalan fiziksel aktivite ilişkisi çalışılmıştır. Çalışmanın sonuçları öz-yeterlikte meydana gelen değişimlerin fiziksel aktiviteler üzerinde etkili olabilir ve bu konudaki motivasyonu etkileyebilir.

Chang, Yuan ve Chen tarafından (2018) yapılan ve Çin'de okula devam eden öğrencilerle gerçekleştirilen bir çalışmada sosyal destek unsurlarının ergenlerin depresyon düzeyleri ilişkili olup olmadığı araştırılmıştır. Ancak araştırmaya göre Çin ergenler arasındaki sosyal destek ve depresyon arasındaki ilişkide öz-yeterliğin aracı rolü bulunmamıştır. Chang ve arkadaşlarına göre Çin ergenler bir problemle karşılaştıklarında çözümü için ebeveynlerine başvururlar. Buna göre koruyucu ebeveynlik tutumları öz-yeterliğin etkisini ortadan kaldıracaktır.

Bingöl (2018) tarafından ergenlerin mükemmeliyetçi öz-sunum düzeyleri ve öz-yeterlikleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla İstanbul'da öğretimine devam etmekte olan 518 ortaokul öğrencisiyle gerçekleştirilen araştırmanın sonuçlarına göre bu iki değişken arasında pozitif bir ilişki tespit edilmiştir ve aynı zamanda cinsiyete dayalı yapılan analiz sonucunda da öz-yeterlik ve mükemmeliyetçi benlik sunumunun cinsiyete göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Erol (2017) tarafından üniversitede okuyan ergenlerin utangaçlık, öz-yeterlik ve yaşam doyumları arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla Ankara'da bulunan üniversitelere devam eden 489 üniversiteli ergenin katılımcı olarak dahil edildiği araştırmanın sonuçlarına göre utangaçlık ile öz-yeterlik arasında ve

utangaçlık ile yaşam doyumu arasında negatif bir ilişki bulunurken öz-yeterlik ve yaşam doyumu arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur.

Sert ve Traş (2017) tarafından ergenlerde duygusal zekanın ve öz-yeterliğin ilişkisini incelemek amacıyla gerçekleştirilen ve Konya'da 621 ortaokul öğrencisinin katılımcı olarak dahil edildiği araştırmanın sonuçlarına göre akademik, sosyal ve duygusal öz-yeterlik ile duygusal zekâ alt boyutları arasında pozitif ilişki tespit edilmiştir.

1.8.Sosyal Onay İhtiyacı ile İlgili Çalışmalar

Karaşar ve Öğülmüş (2016) tarafından yürütülen ve sosyal onay ihtiyacının yordayıcıları nelerdir sorusuna yanıt arayan araştırma sonuçlarına göre sosyal onay ihtiyacı cinsiyet, doğum sırası ile ilişkili bulunmazken sınıf düzeyine göre farklılık göstermektedir. Aynı zamanda sosyal onay ihtiyacı ve benlik kurgusu alt boyutları arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Bunlara ek olarak sosyal kaygının sosyal onay ihtiyacının önemli bir yordayıcısı olduğu söylenebilir, sosyal kaygı arttıkça sosyal onay ihtiyacı da artmaktadır.

Karaşar ve Baytemir (2018) tarafından yapılan sosyal onay ihtiyacı ile mutluluk arasındaki ilişkide sosyal kaygının aracı rolünü test eden bir çalışma yürütülmüştür. 285 üniversite öğrencisinin katılımcı olduğu çalışmanın sonuçlarına göre sosyal onay ihtiyacı ile eleştirilme korkusu, değersizlik duygusu ve sosyal kaçınma arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler varken; sosyal onay ihtiyacı ve mutluluk arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

Huang, Liao, Li, Liu ve Hanson (2019) tarafından lider proaktif kişiliği ve takımın sosyal onay ihtiyacının, ekip bağlılığı ve performansı ile ilişkisini test eden bir araştırma yürütülmüştür. Araştırma sonuçlarına göre takım performansı ile lider proaktif kişiliği arasında pozitif bir ilişki bulunurken takım performansı ile takımın onay ihtiyacı arasında bir ilişki bulunmamıştır.

Savcı, Turan, Griffiths ve Ercengiz (2019) tarafından yürütülen araştırmada histriyonik kişilik inancı, sosyal onay ihtiyacı, beğenilme arzusu, sosyal medya bozukluğu ve narsisistik kişilik inancı arasındaki ilişkileri incelemeye tabi tutulmuştur.305 ergenin katılımcı olarak dahil edildiği çalışmanın sonuçlarına göre histriyonik kişilik ve sosyal onay ihtiyacı arasında ve aynı zamanda beğenilme arzusu arasında pozitif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır. Araştırmanın bir diğer

bulgusu da sosyal onay ihtiyacı ve beğenilme arzusunun sosyal medya bağımlılığını olumlu yönde etkilediğidir.

Steers ve arkadaşları (2016) tarafından lisans öğrencileri arasında dışadönüklük, Facebook' ta geçirilen zaman, onay ihtiyacı ve kaygı arasındaki ilişkileri açıklama amacıyla yürütülen çalışmanın sonuçlarına göre kaygı ve sosyal onay ihtiyacı arasında pozitif bir ilişki vardır.

Demirli ve Değirmenci (2019) tarafından geniş ve çekirdek ailelerde yetişmiş bireylerin sosyal onay ihtiyacı ve benliğin farklılaşması arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla Çanakkale'de yaşayan 449 yetişkinin katılımcı olarak dahil edildiği araştırmanın sonuçlarına göre sosyal onay ihtiyacı ve benliğin farklılaşması değişkenleri arasında anlamlı negatif ilişki bulunmuştur ancak bireylerin sosyal onay ihtiyacının aile tipine göre bir farklılık göstermediği rapor edilmiştir.

Özden (2019) tarafından gerçekleştirilen çalışmada X ve Y kuşağı gençlerinin tüketici alışkanlıklarının sosyal onay ihtiyacı ile ilişkisini incelemek amaçlanmıştır. 402 katılımcıyla gerçekleştirilen araştırmanın sonuçlarına göre Z kuşağından gelen gençlerinin tüketim alışkanlıklarına bakıldığında sosyal onay ihtiyaçlarının ve yeniliğe bakışlarının Y kuşağı gençlerinden yüksek olduğu bulunmuştur.

Özmayatlı ve Cirhinlioğlu (2019) tarafından sosyal medya kullanan bireylerin sosyal onay ihtiyacı, yalnızlık ve kişilik özelliklerinin sosyal medya kullanım sıklığına etkisini araştırmayı hedeflediği çalışmanın sonuçlarına göre bireylerin yalnızlık seviyeleri ve sosyal onay ihtiyaçlarının sosyal medya kullanım sıklığı üzerinde bir etkisi olmadığı ifade edilirken, vicdanlı olma kişilik özelliğinin sosyal medya kullanma sıklığı ile negatif ilişkili olduğu belirlenmiştir.

Sciara, Contu, Bianchini, Chiochi ve Sonnewald (2021) tarafından yürütülen deneysel çalışmada bir sosyal medya uygulaması olan Instagram üzerinden alınan olumlu geri bildirimlerin yüksek sosyal onay ihtiyacına sahip bireylerde kişisel profillerini herkes için görünür hale getirme ihtiyacı yarattığı hipotezini sınamak amaçlanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre sosyal onay ihtiyacı yüksek bireylerin aldıkları olumlu geri bildirimle pozitif duygular yaşadığı ancak başkalarını hayal kırıklığına uğratma düşüncesiyle yoğun kaygı yaşadıkları rapor edilmiştir.

Çetin ve Çelik (2021) tarafından anne ve babaların özgünlük düzeylerin sosyal onay ihtiyacı, öz-yeterlik ve kendini beğenme ile yordanma durumunu araştırmanın hedeflendiği çalışmaya 308 ebeveyn katılımcı olarak dahil edilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre anne ve babaların özgünlük düzeylerinin sosyal onay ihtiyacı, öz-yeterlik ve kendini beğenme tarafından yordandığı rapor edilmiştir.

1.9.Akran İlişkileri ile İlgili Çalışmalar

Moses ve Villodas (2017), 831 ergenle yürüttükleri çalışmada olumsuz çocukluk yaşantıları geçirmiş ve risk altındaki çocukların okula uyumlarında akran ilişkilerinin koruyucu rolünü araştırmıştır. Çalışma sonuçlarına göre olumlu akran ilişkilerinin olumsuz çocukluk deneyimlerinin negatif etkilerini azalttığı görülmektedir. Aynı zamanda akran ilişkilerinin risk grubundaki ergenler için önemli bir sosyal destek kaynağı olabileceği bulunmuştur.

Maunder (2018) tarafından üniversiteye yeni başlayan öğrencilerin akran ilişkileri ve üniversite ortamına uyumu arasındaki ilişki araştırılmıştır. İngiltere’de üniversitede okuyan 135 üniversite öğrencisiyle yürütülen çalışmanın sonuçlarına göre akranlarıyla iyi ilişkiler kuran gençler üniversiteye geçiş aşamasına daha kolay uyum sağlamaktadır.

Lecce, Bianco ve Ronchi (2020) tarafından orta çocukluk döneminde akran ilişkileri ve yürütücü işlevler arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla gerçekleştirilen boylamsal araştırmada İtalya’da öğrenim gören ve yaşları 8-12 arasında değişen 299 öğrenci katılımcı olarak yer almıştır. Üç kez ölçüm yapılan çalışmanın sonuçlarına bakıldığında akran ilişkileri çocukların yönetici biliş performanslarına katkıda bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Long, Gardani, McCann, Sweeting, Tranmer ve Moore (2020) tarafından ergenlerin akran ilişkilerinde ruh sağlığı ile ilgili bozuklukların, yıkıcı davranış bozukluğu ve kaygı bozukluğu, rolünü incelemek amacıyla İskoçya’da 15-16 yaşları arasında 602 ortaokul öğrencisinin katılımcı olarak dahil edildiği araştırmanın sonuçlarına göre kaygı bozukluğu ve akran ilişkileri arasında bir ilişki bulunmazken ergenlerin kendileriyle benzer yıkıcı davranış bozukluğuna sahip ergenlerle arkadaşlık etme ihtimali yüksek bulunmuştur. Yine sonuçlara göre yıkıcı davranış bozuklukları ergenler arasında ilgi görme ve davranışın pekiştirilme ihtimali yüksektir.

McMahon, Creaven ve Gallagher (2020) tarafından ergenlerle yürütülen çalışmada akran ilişkilerinin ergenler arasında yaşanan stres kaynaklı durumlar ve iyi –oluş arasındaki ilişkiyi açıklama durumu araştırılmıştır. Buna göre stres kaynaklı yaşantılar özellikle kızlarda akran ilişkilerinin kalitesini düşürmektedir.

Poweell ve arkadaşları (2020), akran ilişkilerinin çocukluk çağı dikkat eksikli ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB) ile ergenlerin depresif davranışları arasında aracı rolünü boylamsal bir çalışmayla incelemiştir. Çalışmanın sonuçlarına göre akranlarla yaşanan sorunların DEHB ve ergenlerin depresif davranışlarının %14,6'sını açıkladığı bulunmuştur.

Ronchi, Banerjee ve Lecce (2020) zihin teorisi becerilerinin akran ilişkilerindeki değişimleri yordama durumunu görmek için 5 aylık aralıklarla üçer ölçüm gerçekleştirdikleri boylamsal bir çalışma yürütmüşlerdir. Sonuçlara göre başkalarının davranışlarını zihinsel açıdan anlama becerisine sahip gençlerin daha düşük sosyal kaygı ve yüksek düzeyde akran kabulüyle ilişkili olduğu bulunmuştur.

Wang, Kiuru, Degol ve Salmela-Aro (2018) tarafından ergenlik dönemindeki öğrencilerin bilişsel, duygusal ve davranışsal açıdan katılımı üzerinde akran ilişkilerinin etkisini araştırmak amacıyla yaşları ortalaması 16 olan 1419 ergenle yürütülen boylamsal çalışmanın sonuçlarına göre akranlarla ilişkiler ergen öğrencilerin okula katılımını etkilediği bulunmuştur.

Moral ve Kumcağız (2019) tarafından ergenlerde internet bağımlılığını ebeveynle ve akranlarla ilişkiler kapsamında incelemek amacıyla liseye gitmekte olan 592 öğrenci ile bir araştırma gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre akran ilişkileri ile internet bağımlılığı arasında ve akran ilişkileri ile ebeveyn bağlanma arasında olumlu yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir.

Aslan ve Çiçek (2020) tarafından akran ilişkilerinin, ergenlerin kişilik özellikleri ve ayrışma-birleşme düzeyleri arasındaki ilişkideki aracı rolünü araştırmak amacıyla 9449 lise öğrencisinin de katılımcı olarak dahil edildiği bir çalışma yürütülmüştür. Araştırmanın sonuçlarına bakıldığında akran ilişkileri ve ergenlerin ayrışma-birleşme düzeyleri arasında olumsuz yönde anlamlı ilişki bulunurken, aynı zamanda akran ilişkilerinin ayrışma-birleşmeyi yordadığı sonucuna da ulaşılmıştır.

İKİNCİ BÖLÜM

2. MATERYAL VE YÖNTEM

2.1. Araştırma Deseni

Ergenlerde mutluluk, öz-yeterlik, sosyal onay ihtiyacı ve akran ilişkilerinin incelenmesinin amaçlandığı çalışma nicel araştırma yaklaşımına dayalı ilişkisel desende gerçekleştirilmiştir. İlişkisel desen, iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkileri test etmek ve ilişkilerin derecesini belirlemek amacıyla kullanılan bir analiz yöntemidir (Creswell, 2012). Mevcut çalışmada amaç bağımsız değişkenin (öz-yeterlik) bağımlı değişken (ergen mutluluğu) üzerindeki aracı değişkenlerin (akran ilişkileri ve sosyal onay ihtiyacı) rolünü belirlemektir.

2.2. Araştırma Grubu

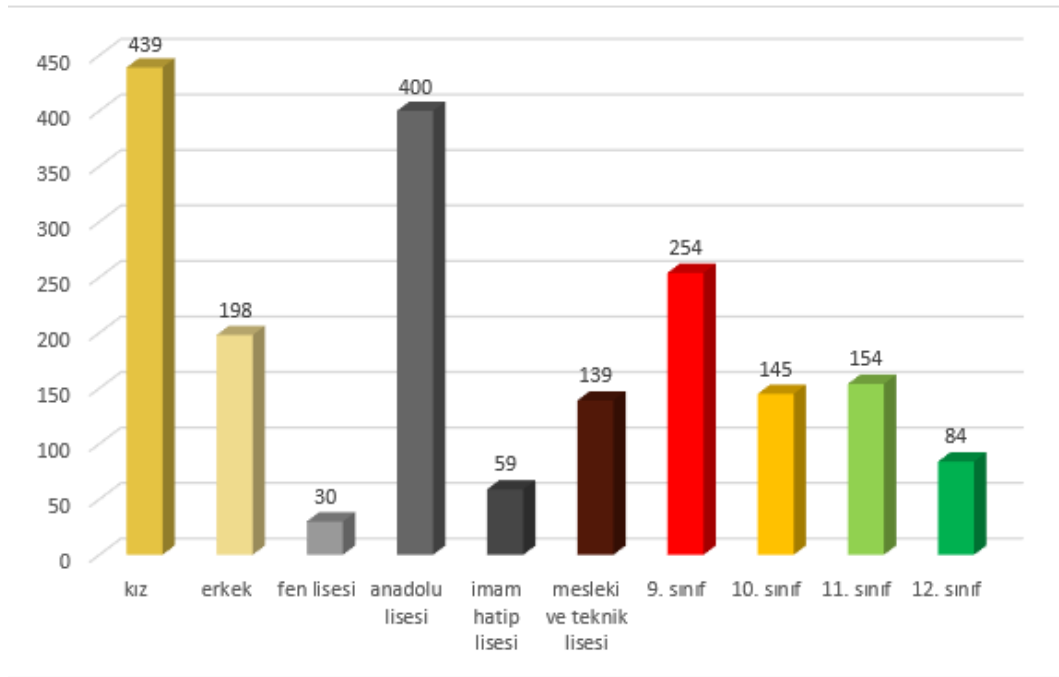
Araştırma grubunu 2020-2021 ve 2021-2022 eğitim öğretim yıllarında Ordu İl merkezinde bulunan liselerde öğretimine devam eden 637 ergen oluşturmaktadır. Araştırma grubunda yer alan öğrencilerin yaşları 13 ile 19 arasındadır ($\bar{X}=15.56$; $Ss=1.19$). Araştırma grubunun genel yapısı ve özelliklerine ilişkin frekans ve yüzde değerleri Tablo 1’de gösterilmiştir.

Tablo 1: Çalışma Grubunun Genel Yapısı ve Özelliklerine İlişkin Frekans ve Yüzde Değerleri (n=637)

Değişkenler	N	%
Cinsiyet		
Kız	439	68.9
Erkek	198	31.1
Okul Türü		
Anadolu Lisesi	400	62.8
Fen Lisesi	30	4.7
İmam Hatip Lisesi	59	9.3
Mesleki ve Teknik Lisesi	139	21.8
Diğer	9	1.4
Sınıf Düzeyi		
9. Sınıf	254	39.9
10. Sınıf	145	22.8
11. Sınıf	154	24.2
12. Sınıf	84	13.2
Anne Eğitim Durumu		
Okur- Yazar Değil	6	0.9
İlkokul	204	32.0
Ortaokul	128	20.1
Lise	223	35.0
Üniversite	68	10.7
Lisansüstü	8	1.3
Baba Eğitim Durumu		
Okur- Yazar Değil	2	0.3
İlkokul	151	23.7
Ortaokul	122	19.2
Lise	230	36.1
Üniversite	121	19.0
Lisansüstü	11	1.7
Ekonomik Durum		
Düşük	47	7.4
Orta	558	87.6
Yüksek	32	5.0

Tablo 1'e göre araştırmaya dahil edilen öğrenci grubunda 439 kız (%68.9) ve 198 erkek (%31.1) öğrenci yer almaktadır. 637 öğrenciden dokuzuncu sınıfa devam edenler 254 (%39.9), onuncu sınıfa devam edenler 145 (%22.8), on birinci sınıfa devam edenler 154 (%24.2) ve on ikinci sınıfa devam edenler 84 (%13.2) kişidir. Bu öğrencilerin 400'ü (%62.8) anadolu lisesi, 30'u (%4.7) fen lisesi, 59'u (%9.3) imam hatip lisesi, 139'u (%21.8) mesleki ve teknik lisesi öğrencisidir. Katılımcıların anne eğitim durumu incelendiğinde en çok lise mezunu (%35) varken bunu ilkokul (%32) ve ortaokul (%20.1) takip etmektedir. Baba eğitim durumu incelendiğinde benzer biçimde en fazla lise (%36.1) mezunu var iken bunu

ilkokul (%23.7) ve ortaokul (%19.2) takip etmektedir. Son olarak ekonomik durum incelendiğinde ailelerin çoğunlukla orta (%87.6) düzeyde olduğu görülmektedir.



Grafik 1: Çalışma Grubunun Genel Yapısına İlişkin Sütun Grafiği

2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak Ergen Mutluluk Ölçeği (EMÖ), Sosyal Onay İhtiyacı Örneği (SOİÖ), Akran İlişkileri Ölçeği (AİÖ) ve Çocuklar İçin Öz-Yeterlik Ölçeğinin yanında öğrencilerin demografik özelliklerini görmek amacıyla Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

2.3.1. Ergen Mutluluk Ölçeği (EMÖ)

Ergen Mutluluk Ölçeği (EMÖ), Işık ve Üzbe Atalay (2019) tarafından ergenlik çağındaki gençlerin mutluluklarını ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Tek faktörlü bir yapıya sahip olan ölçek 5 dereceli likert tipi değerlendirmeye sahip olup 15 maddeden oluşmaktadır. Ölçme aracından alınacak en düşük puan 15 iken en yüksek puan 75'tir. Bireyin ölçekten aldığı puan arttıkça mutluluk puanı da artmaktadır. Ölçeğin madde toplam korelasyonu $>.30$, iç tutarlık katsayısı $.91$ olarak bulunmuşken, test-tekrar test katsayısı ise $.74$ olarak rapor edilmiştir.

2.3.2. Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği (SOİÖ)

Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği (SOİÖ), Karaşar ve Öğülmüş (2016) tarafından sosyal onay ihtiyacının ölçülebilmesi amacıyla geliştirilmiştir. Başkalarının yargılarına duyarlılık, sosyal geri çekilme ve olumu izlenim bırakma olmak üzere 3 alt boyuttan oluşan ölçek 5 dereceli likert tipi değerlendirmeye sahip olup 25 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin alt boyutlarına ait iç tutarlık puanları sırasıyla .83, .80 ve .80 iken ölçeğin tamamı için iç tutarlık katsayısı .90 olarak belirlenmiştir. Ardından 2020 yılında ölçeğin ergenler üzerinde kullanılabilmesi için geçerlik ve güvenilirlik hesaplamaları gerçekleştirildikten sonra ergenler üzerinde de uygulanmaya uygun görülmüştür. Konu edilen çalışmanın analiz sonuçlarına göre ise alt boyutlarının iç tutarlık katsayıları .78 ile .81 arasında değişmektedir.

2.3.3. Akran İlişkileri Ölçeği (AİÖ)

Akran İlişkileri Ölçeği (AİÖ) ergenlerin akranlarıyla olan ilişkilerini ölçmek amacıyla Bukowski ve arkadaşları (1994) tarafından geliştirilmiştir. 23 maddeden ve 5 alt faktörden oluşan ölçeğin alt boyutlarının iç tutarlık katsayısı .71 ve .86 arasında değer almaktadır. Akran İlişkileri Ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması çalışması Atik ve arkadaşları (2014) tarafından gerçekleştirilmiştir. Birliktelik, çatışma, yardım, koruma ve yakınlık olmak üzere 5 alt boyuttan oluşan çalışma 5 dereceli likert tipi değerlendirmeye sahip olup 22 maddeden oluşmaktadır. Çatışma alt boyutunda yer alan maddeler ters madde olarak belirtilmiştir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 22 iken en yüksek puan ise 110'dur. Ölçeğin alt boyutlarının iç tutarlılığı .66 ve .86 arasında değer alırken ölçeğin tamamının iç tutarlılık puanı ise .85'tir.

2.3.4. Çocuklar İçin Öz-Yeterlik Ölçeği

Çocuklar İçin Öz-Yeterlik Ölçeği, ergenlerin öz-yeterliklerine ilişkin bilgi sahibi olmak amacıyla Muris tarafından 2001 yılında geliştirilmiştir. Sosyal öz-yeterlik, akademik öz-yeterlik ve duygusal öz-yeterlik olarak üç alt boyuttan oluşan ve her bir alt boyutunda 7 madde toplamda ise 21 maddeye sahip olan ölçek 5 dereceli likert tipi bir değerlendirmeye sahiptir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 21 ve en yüksek puan 105'tir. Ölçekten yüksek puan alan ergenlerin öz-yeterlik düzeyinin yüksek olduğu sonucuna ulaşılmaktadır.

Çocuklar İçin Öz-Yeterlik Ölçeği'ni Türk kültürüne uyarlama çalışması Telef ve Karaca tarafından 2012 yılında gerçekleştirilmiştir. Üç alt boyut ve 21

maddeden oluşan ölçeğin analiz sonuçlarına göre iç tutarlık katsayıları akademik öz-yeterlik alt boyutu için .84, sosyal öz-yeterlik alt boyutu için .64 ve duygusal öz-yeterlik alt boyutu için .78 olarak belirlenmiştir.

2.3.5. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından çalışmaya katılan öğrencilerin demografik özelliklerini açıklamak amacıyla hazırlanan formda; cinsiyet, yaş, okul türü, sınıf düzeyi, anne- baba eğitim düzeyi ve ekonomik durum sorularına yer verilmiştir.

2.4. Veri Toplama Süreci

Araştırma kapsamında ölçme araçlarının sahiplerinden uygulama için izinler alındıktan sonra Ordu İl Milli Eğitim Müdürlüğünden belirlenen liselerde ölçek uygulamak için gerekli başvurular yapılmıştır. Tez çalışması sürerken devam etmekte olan COVID-19 pandemisi sebebiyle okullarda yüz yüze eğitim gerçekleştirilemediğinden okul idaresiyle ve rehberlik servisleriyle görüşülerek anket sorularının yer aldığı online form rehberlik servisi aracılığıyla sınıf gruplarında paylaşılmış ve araştırmada analiz edilecek veriler bu şekilde toplanmıştır.

2.5. Araştırmada Kullanılan Ölçme Araçlarının Geçerlik ve Güvenirliklerinin Yeniden İncelenmesi

Araştırmada kullanılan ölçme araçlarının geçerliği ve güvenirliliği analiz aşamasına geçilmeden önce yeniden test edilmiştir. Bu doğrultuda ölçme araçların güvenirlilikleri iç tutarlık katsayıları (Cronanbach's Alpha) ile belirlenmiş ve ölçme araçların yapı geçerlikleri için ise doğrulayıcı faktör analizi uygulanmıştır. Yapılan analizin ardından çalışmada kullanılacak ölçme araçlarının geçerli ve güvenilir olduğu bulunmuştur. Yapılan analizlere ilişkin bulgular Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2: Ölçme Araçlarının Geçerlik ve Güvenirliklerine Dair Bulgular

Parametre	EMÖ	ÇÖYÖ	AİÖ	SOİÖ
χ^2 /sd	2.83	1.90	2.19	2.50
RMSEA	.08	.05	.06	.07
CFI	.93	.91	.92	.87
GFI	.89	.88	.87	.82
TLI	.91	.90	.91	.86
SRMR	.04	.05	.06	.06
Alpha	.93	.91	.89	.93

2.6.Verilerin Analizi

Araştırmanın betimsel istatistiklerine ve korelasyon analizine istatistiksel çözümler SPSS 24.0 yazılımı ile gerçekleştirilmiştir. Hipotetik yapısal modelin test edilmesi için Yapısal Eşitlik Modellenmesi (YEM) AMOS 24.0 programı kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon katsayısı tekniği uygulanmıştır. Ergenlerde öz-yeterlik ile mutluluk arasındaki ilişkide akaran ilişkileri ve sosyal onay ihtiyacı arasındaki yapısal ilişkilerin belirlenebilmesi amacıyla YEM uygulanmıştır. YEM, ileri düzey istatistiksel analizler yardımıyla çoklu durumların karşılaştırılmasına olanak sağlamaktadır (Kline, 2015). Mevcut çalışmada YEM iki aşamada gerçekleştirilmiştir. İlk olarak ölçüm modeli sınanmıştır. Ölçüm modeline ilişkin kabul edilebilir değerler elde edildikten sonra yapısal model test edilmiştir. YEM sürecindeki en önemli adımlardan biri en uygun modeli belirlemektir. Uygun modelin belirlenebilmesi için test edilen modellerin karşılaştırılması gerekmektedir. Modeller karşılaştırılırken Akaike Bilgi Kriteri (Akaike Information Criterion – AIC), Beklenen Çapraz-Doğrulama İndeksi (Expected Cross-Validation Index – ECVI) ve Bayesian Bilgi Kriterleri (Bayesian Information Criterion-BIC) değerleri incelenmiştir. Bu kriterlere ilişkin ölçümlerden en düşük değerlere sahip olan modelin en uygun model olduğuna karar verilmiştir (Akaike, 1987; Kline, 2015).

Doğrudan ve dolaylı etkilerin belirlenmesinde bootstrapping yöntemi uygulanmıştır. Bu yöntem, veri setinden yeniden oluşturulan örneklemdeki dolaylı etki tahmin edilebilmektedir. Bootstrapp değeri ve güven aralıkları değerlendirilerek gerçekleştirilen analizlerde güven aralığı içerisinde sıfır değerinin

olmaması gerekmektedir. Bu çalışmada doğrudan ve dolaylı yolların anlamlılığı test edilirken %90 (CI) güven aralığı benimsenmiştir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. ARAŞTIRMA BULGULARI

Bu bölümde araştırmada kullanılan ölçme araçlarından elde edilen bulgulara ve açıklamalarına yer verilmiştir. Bu doğrultuda öncelikle tanımlayıcı bulgulara ve çalışmanın değişkenleri arasındaki ilişkilere yer verilmiştir. Ardından Yapısal Eşitlik Modeli Kapsamında önce ölçüm modeli test edilip ardından yapısal model test edilerek sonuçlar raporlanmıştır.

3.1. Değişkenlere Ait Tanımlayıcı Bulgular

Araştırma kapsamında kullanılan ölçme araçlarından elde edilen verilerin tanımlayıcı özellikleri Tablo 3'te ifade edilmiştir.

Tablo 3: Ölçme araçlarından Elde Edilen Puanlara İlişkin Bulgular

	N	\bar{X}	Ss	Min.	Max.	Çarpıklık	Basıklık
AÖY	637	23.29	5.61	7	35	-.284	-.167
SÖY	637	25.46	5.54	7	35	-.621	.276
DÖY	637	21.82	5.93	7	34	-.132	-.438
Aİ	637	86.27	14.87	23	110	-1.085	1.163
SOİ	637	75.36	22.20	25	125	-.104	-.706
EM	637	50.82	13.36	18	75	-.251	-.730

AÖY: Akademik Öz- Yeterlik; SÖY: Sosyal Öz- Yeterlik; DÖY: Duygusal Öz- Yeterlik; Aİ: Akran İlişkileri; SOİ: Sosyal Onay İhtiyacı; EM: Ergen Mutluluk

Tablo 3 incelendiğinde tüm ölçme araçlarından elde edilen sonuçlara göre çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1.5 ve + 1.5 sınırları içinde olduğu görülmektedir ve bu durumda elde edilen verilerin normal dağılım gösterdiği sonucuna ulaşılabılır (Tabachnick ve Fidell, 2007).

3.2. Araştırmada Kullanılan Değişkenler Arasındaki İlişkilere Ait Bulgular

Araştırma kapsamında gerçekleştirilecek ölçme modeli ve yapısal model analizine geçilmeden önce değişkenler arasındaki ilişkiler analiz edilmiş ve elde edilen bulgular Tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo 4: Değişkenler Arasındaki Korelasyon Değerleri (n=637)

Değişkenler	1	2	3	4	5	6
1.AÖY	1					
2.SÖY	.47**	1				
3.DÖY	.52**	.49**	1			
4.Aİ	.19**	.47**	.21**	1		
5.SOİ	-.07	-.25**	-.21**	-.10**	1	
6.EM	.55**	.47**	.58**	.20**	-.06	1

** $p < .01$; AÖY: Akademik Öz- Yeterlik; SÖY: Sosyal Öz- Yeterlik; DÖY: Duygusal Öz- Yeterlik; Aİ: Akran İlişkileri; SOİ: Sosyal Onay İhtiyacı; EM: Ergen Mutluluk

Tablo 4 incelendiğinde araştırmada kullanılan değişkenlerin birbiriyle pozitif ve negatif düzeyde anlamlı ilişkilere sahip olduğu görülmektedir. Buna göre, mutluluk ile akademik öz yeterlik ($r = .55, p < .01$; %95 CI [.49, .60]), sosyal öz-yeterlik ($r = .47, p < .01$; %95 CI [.40, .53]), duygusal öz-yeterlik ($r = .58, p < .01$; %95 CI [.53, .64]) ve akran ilişkileri ($r = .20, p < .01$; %95 CI [.12, .28]) arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Sosyal onay ihtiyacı ile sosyal öz-yeterlik ($r = -.25, p < .01$; %95 CI [-.32, -.17]), duygusal öz-yeterlik ($r = -.21, p < .01$; %95 CI [-.29, -.13]) ve akran ilişkileri ($r = -.10, p < .01$; %95 CI [-.18, -.02]) arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bununla birlikte akran ilişkileri ile akademik öz-yeterlik [$r = .19, p < .01$; %95 CI [.11, .27]), sosyal öz-yeterlik [$r = .47, p < .01$; %95 CI [.39, .54]) ve duygusal öz-yeterlik [$r = .21, p < .01$; %95 CI [.13, .29]) arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler belirlenmiştir.

3.3. Ölçüm Modeli

Yapısal eşitlik modellemesine dayalı gerçekleştirilen analizlerde iki aşamalı bir prosedürün benimsenmesi gerekmektedir. İlk aşamada ölçüm modelinin geliştirilip uyum indekslerinin ele alınması gerekmektedir. Ölçüm modelinin kabul edilebilir düzeyde uyum indekslerine sahip olması durumunda ikinci aşama olan yapısal model (hipotetik model) test edilmesi aşamasına geçilir. Bu çalışmada ölçüm modeli altı gizil değişken (akademik öz-yeterlik, sosyal öz-yeterlik, duygusal öz-yeterlik, akran ilişkileri, sosyal onay ve ergen mutluluğu) ve yirmi gözlenen değişkenden oluşmaktadır. Uygulanan analiz sonucunda ölçüm modelinin verilerle kabul edilebilir düzeyde uyum gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır ($\chi^2_{(sd=155, N=637)} = 605.73, p < .05$; $\chi^2/sd = 3.91$, CFI = .94, TLI = .93, RMSEA = .06 %90 CI [.062, .073]). Elde edilen uyum indekslerinin kabul edilebilir seviyede olmalarına rağmen

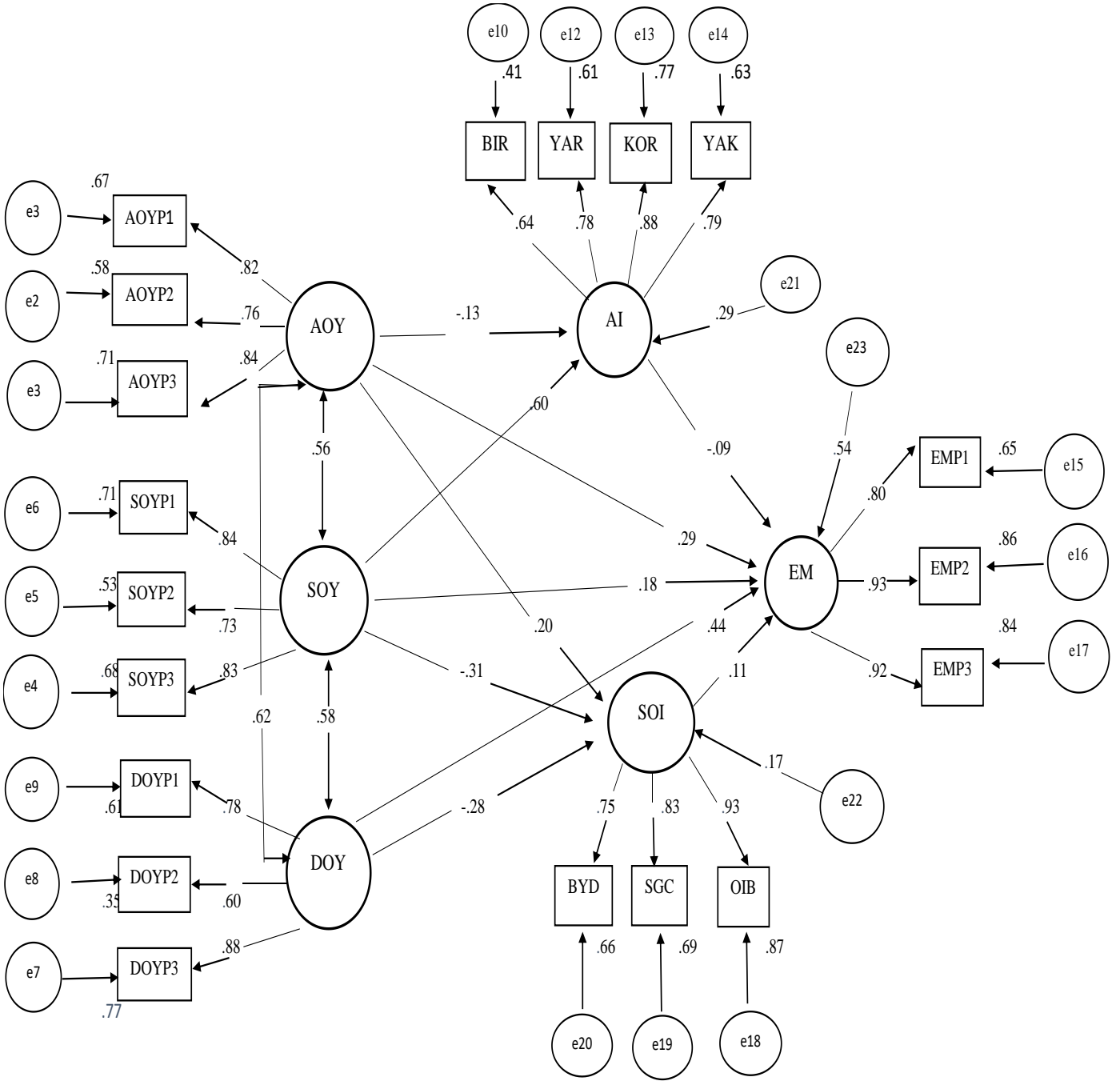
değişkenlerin faktör yükleri değerlendirildiğinde akran ilişkileri gizil değişkenine ait bir gözlenen değişkenin (ÇAT) faktör yük değerinin düşük olduğu belirlenmiştir ($\lambda = .16$). ÇAT gözlenen değişkeni modelden çıkarılarak, ölçüm modeli altı gizil ve on dokuz gözlenen değişken ile tekrar test edilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre, ölçüm modeli verilerle kabul edilebilir düzeyde uyum göstermektedir ($\chi^2_{(sd=137, N=637)} = 552.57, p < .05; \chi^2/sd = 4.03, GFI = .92, CFI = .94, TLI = .93, RMSEA = .06$ %90 CI [.063, .075]). Ölçüm modelindeki değişkenlere ait faktör yük değerlerinin $\lambda = .59$ ile $\lambda = .93$ arasında değiştiği sonucuna ulaşılmıştır. Genel olarak değerlendirildiğinde, ölçme araçlarının model testi açısından uygun olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

3.4.Yapısal Model

Bu çalışma, ergen öz-yeterliği ile ergen mutluluğu arasındaki ilişkide akran ilişkileri ve sosyal onayın aracı rolü incelenmiştir. İfade edilen bu aracılık modelinin test edilebilmesi için yapısal model test edilmiştir. Yapısal modelin test edilmesi sürecinde ilk olarak tam aracılık modeli sınanmıştır. Bu modelde, ergen öz-yeterliği ile ergen mutluluğu arasındaki ilişkide akran ilişkileri ve sosyal onay ihtiyacının tam aracı rolü olduğuna ilişkin hipotetik model ele alınmıştır. Tam aracılığın test edildiği modelde duygusal öz-yeterlik ile akran ilişkileri arasındaki doğrudan ilişkinin anlamsız olduğu belirlenmiştir ($\beta = -.06, p > .05$). Bu bulgu doğrultusunda, duygusal öz-yeterlikten akran ilişkileri arasındaki yol sifıra eşitlenmiştir (modelden çıkarılmıştır). Bu işlemde sonra tam aracılık modeli yeniden analiz edilmiştir ve modele ilişkin uyum indeksleri belirlenmiştir ($\chi^2_{(sd=142, N=637)} = 911.45, p < .05; \chi^2/sd = 6.41, GFI = .87, CFI = .89, TLI = .87, RMSEA = .092$ %90 CI [.087, .098], SRMR = .15 AIC = 1007.45, ECVI = 1.58, BIC = 1221.37). Tam aracılık modelinde ele alınan tüm yollar anlamlı bulunmuştur. Aracılık analizinde nihai rollere karar verebilmek için ikinci aşamada kısmi aracılık modeli sınanmıştır. Kısmi aracılık modelinde bağımsız değişkenlerin bağımlı değişken üzerindeki doğrudan etkileri de modele dahil edilmiştir. Akran ilişkileri ve sosyal onay ihtiyacı değişkenlerinin kısmi aracı rolünün incelendiği modelde duygusal öz-yeterlik ile akran ilişkileri arasında yol anlamsız bulunmuştur ($\beta = -.06, p > .05$) ve bu yol sifıra eşitlenerek analiz tekrar edilmiştir. Kısmi aracılık modeli kapsamında sınanan modele ilişkin uyum indekslerinin kabul edilebilir düzeyde olduğu belirlenmiştir ($\chi^2_{(sd=139, N=637)} = 560.05, p < .05; \chi^2/sd = 4.02, GFI$

= .91, CFI = .94, TLI = .93, RMSEA = .069 %90 CI [.063, .075], AIC = 662.05, ECVI = 1.04, BIC = 889.34).

Aracılık analizleri kapsamında tam aracılık ve kısmi aracılık modelleri test edilmiştir. Bu iki modelden elde edilen uyum indeksleri değerlendirilerek nihai modele karar verilmiştir. Bu amaç doğrultusunda AIC (Akaike's Information Criterion), ECVI (Expected CrossValidation Index) ve BIC (Bayesian Information Criterion) değerleri incelenmiştir. AIC, ECVI ve BIC değerleri açısından en düşük değerleri sunan modelin daha kabul edilebilir olduğu ifade edilmektedir (Burnham ve Anderson, 2004). Bu çalışmada, kısmi aracılık modelinde elde edilen AIC, ECVI ve BIC değerlerinin tam aracılık modelinde açığa çıkan değerlerden daha düşük olduğu görülmektedir. Sonuç olarak, akademik öz-yeterlik, sosyal öz-yeterlik ve duygusal öz-yeterlik ile ergen mutluluğu arasındaki ilişkide akran ilişkileri ve sosyal onay ihtiyacının kısmi aracı rolünün olduğuna ilişkin model kabul edilmiştir (Şekil 1).



Şekil 1: Ergen Mutluluğu ve Öz- Yeterliği Arasındaki İlişkide Akran İlişkileri ve Sosyal Onay İhtiyacının Kısmi Aracı Olduğuna İlişkin Yapısal Model

AÖY: Akademik Öz- Yeterlik; SÖY: Sosyal Öz- Yeterlik; DÖY: Duygusal Öz- Yeterlik; Aİ: Akran İlişkileri; SOİ: Sosyal Onay İhtiyacı; EM: Ergen Mutluluk; BİR: Birliktelik; YAR: Yardım; KOR: Koruma; YAK: Yakınlık; BYD: Başkalarının Yargılarına Duyarlılık; SGC: Sosyal Geri Çekilme; OIB: Olumlu İzlenim Bırakma

3.5.Doğrudan Etkiler ve Dolaylı Etkiler

Araştırma kapsamında bağımsız değişkenlerin aracı değişkenler ve bağımlı değişken üzerindeki doğrudan etkileri ile aracı değişkenlerin bağımlı değişken üzerindeki doğrudan etkileri incelenmiştir. Buna göre, akademik öz-yeterlik akran ilişkilerini ($\beta = -.13$, $p < .05$; %90 CI [-.22, -.04]) ve sosyal onay ihtiyacını ($\beta = .20$, $p < .01$; %90 CI [.09, .30]) anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Sosyal öz-yeterlik ile akran ilişkileri ($\beta = .60$, $p < .01$; %90 CI [.51, .69]) ve sosyal onay ihtiyacı ($\beta = -.31$, $p < .01$; %90 CI [-.40, -.21]) arasındaki doğrudan etkiler anlamlıdır. Duygusal öz-yeterliğin sosyal onay ihtiyacını yordayıcı rolü anlamlı olarak belirlenmiştir ($\beta = -.28$, $p < .01$; %90 CI [-.39, -.16]). Akademik öz-yeterlik ve sosyal öz-yeterlik akran ilişkileri toplam varyansının %29'unu açıklamaktadır. Akademik öz-yeterlik, sosyal öz-yeterlik ve duygusal öz-yeterlik sosyal onay ihtiyacının %17'sini açıklamaktadır.

Tablo 5'te ifade edilen ergen mutluluğu üzerindeki doğrudan etkiler incelendiğinde akademik öz-yeterlik ($\beta = .29$, $p < .01$; %90 CI [.19, .38]), sosyal öz-yeterlik ($\beta = .18$, $p < .01$; %90 CI [.08, .29]), duygusal öz-yeterlik ($\beta = .44$, $p < .01$; %90 CI [.34, .54]), akran ilişkileri ($\beta = -.09$, $p < .05$; %90 CI [-.16, -.02]) ve sosyal onay ihtiyacına ($\beta = .11$, $p < .05$; %90 CI [.05, .18]) ait etkilerin anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bağımsız ve aracı değişkenler birlikte ergen mutluluğu toplam varyansının %54'ünü açıklamaktadır (Tablo 5).

Tablo 5. Kısmi Aracı Modele İlişkin Standardize Doğrudan Etkiler

Yapısal İlişkiler	β	%90 CI		SH	CR(t)
		Alt	Üst		
AOY→Aİ	-.13	-.22	-.04	.05	2.49*
AOY→SOİ	.20	.09	.30	.21	3.19**
AOY→EM	.29	.19	.38	.07	5.58**
SOY→Aİ	.60	.51	.69	.07	9.61**
SOY→SOİ	-.31	-.40	-.21	.21	5.17**
SOY→EM	.18	.08	.29	.09	3.18**
DOY→SOİ	-.28	-.39	-.16	.18	4.26**
DOY→EM	.44	.34	.54	.07	7.94**
Aİ→EM	-.09	-.16	-.02	.05	2.16*
SOİ→EM	.11	.05	.18	.01	3.07*

AOY: Akademik Öz-Yeterlik, SOY: Sosyal Öz-Yeterlik, DOY: Duygusal Öz-Yeterlik, Aİ: Akran İlişkileri, SOİ: Sosyal Onay İhtiyacı, EM: Ergen Mutluluğu, * $p < .05$, ** $p < .01$

Aracılık analizlerinde bağımsız değişkenlerin bağımlı değişken(ler) aracılığıyla bağımlı değişken üzerindeki etkilerini belirlemede dolaylı etkilerin incelenmesi gerekmektedir. Bu çalışma kapsamında dolaylı etkiler incelendiğinde akademik öz-yeterlik ($\beta = .03$, SH = .01; %90 CI [.02, .06), sosyal öz-yeterlik ($\beta = -.09$, SH = .03; %90 CI [-.14, -.04) ve duygusal öz-yeterliğin ($\beta = -.03$, SH = 01; %90 CI [-.05, -.01) akran ilişkileri ve sosyal onay ihtiyacı aracılığıyla ergen mutluluğu üzerinde açıklayıcı role sahip olduğu ifade edilebilir. Başka bir ifade ile akademik öz-yeterlik, sosyal öz-yeterlik ve duygusal öz-yeterlik ile ergen mutluluğu arasındaki ilişkide akran ilişkileri ve sosyal onay ihtiyacı kısmi aracı role sahiptir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

4. TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmanın amacı ergenlerde mutluluğun psikososyal göstergeleri arasındaki ilişkileri belirlemektir. Bu amaç kapsamında ergen mutluluğu ve öz-yeterlik arasındaki ilişkide akran ilişkisi ve sosyal onay ihtiyacının tam aracı olduğu varsayımına dayalı bir model geliştirilmiştir. Geliştirilen modelin sınanması amacıyla gerçekleştirilen analizler sonucunda ergen öz-yeterliği ve mutluluk arasındaki ilişkide akran ilişkileri ve sosyal onay ihtiyacının kısmi aracı role sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu bölümde araştırma sonucunda elde edilen bulgular literatürde yapılmış benzer çalışmalar ışığında tartışılmıştır.

4.1.Öz- Yeterlik ve Mutluluk Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi

Araştırmada öz-yeterlik alt boyutları ve mutluluk arasındaki ilişki incelenmiştir. Yapılan analiz sonuçlarına göre akademik, sosyal ve duygusal öz-yeterlik ile mutluluk arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Buna göre ergenlerin öz-yeterlik düzeyi arttıkça mutluluk düzeylerinde de bir artış görülmesi beklenebilir.

Alanyazın incelendiğinde benzer sonuçları rapor eden çalışmalarını görmek mümkündür. Heizomi, Allahverdipour, Asghari Jafarabadi ve Safaian (2015) ergenlerde mutluluk ve öz-yeterlik arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulmuştur. Ergenlerde öz-yeterlik duygusal zekâ ve mutluluk arasındaki ilişkileri araştıran Salami (2010) ise yüksek öz-yeterliğe, yüksek duygusal zekaya sahip ve mutlu olan ergenlerin geleceğe ilişkin olumlu tutumlara sahip olurken akademik açıdan da verimli ve hedefe yönelik davranışlarda bulduklarını belirtmiştir.

Yüksek öz-yeterliğe sahip birey yapmakla yükümlü olduğu işin sonucuna ilişkin olumlu bir tutum geliştirir. Düşük öz-yeterliğe sahip birey ise olumsuz tutumlar geliştirir ve bu durum gelecek hakkında yüksek kaygıya neden olabilir (Bandura, 1993). Mevcut araştırmanın bulguları dikkate alındığında ergen mutluluğu ile en güçlü ilişkiye sahip öz-yeterlik alt boyutunun duygusal öz-yeterlik olduğu görülmektedir. Caprara, Steca, Gerbino, Pachiello ve Vecchio (2006) ergenlerin hem duygusal hem sosyal öz-yeterlik inançlarının onların mutluluğuna katkı sağlarken öz-yeterliğin tüm alt boyutlarının ergenlerin geleceğe ilişkin beklenti ve düşünceleri üzerinde etkili olduğunu bulmuştur. Buradan yola çıkarak

bireyin duygusal açıdan kendini yeterli hissetmesinin mutluluğuna daha çok katkı sağladığı ifade edilebilir. Aynı zamanda duygusal açıdan güçlü bireyin kaygıyla daha sağlıklı biçimde baş edebildiği dikkate alındığında yüksek duygusal öz-yeterliğin kaygı düzeyinde azalmaya ve dolayısıyla mutluluk üzerinde olumlu katkıya neden olduğu söylenebilir.

Öz-yeterlik kaynaklarından birisi olan fiziksel ve duygusal durum bireyin öz-yeterliği üzerinde etkilidir. Aynı zamanda bireyin fiziksel ve duygusal açıdan sağlıklı olmasının öz-yeterliğine olumlu katkı sağladığı bilinmektedir (Bandura ve Adams, 1977). Fiziksel olarak sağlıklı ve dinç bireyler kendilerini daha olumlu algılayabilir, yüksek öznel iyi oluşa sahip bireyler haline gelebilirler. Bu doğrultuda Certel, Bahadır, Saracaloğlu ve Varol (2015) tarafından lise öğrencilerinin öz-yeterlikleri ve öznel iyi oluşları arasındaki ilişkinin spor yapma ve okul başarısı gibi değişkenler dahil edilerek araştırıldığı çalışmaya göre egzersiz yapan ergenlerin hem öznel iyi oluş hem de öz-yeterlik düzeylerinin egzersiz yapmayan ergenlere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Aynı zamanda ergenlerde öz-yeterliğin tüm alt boyutları ile öznel iyi oluşları arasında pozitif ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Buradan yola çıkılarak bireyin fiziksel açıdan kendini yeterli hissetmesinin öznel iyi oluşunu ve diğer alanlardaki etkinliğini de olumlu yönde etkilediği söylenebilir.

Öz-yeterlik bireyin hayatının her alanında etkili yaptığı işi, kurduğu ilişkileri ve sorumluluklarını sağlıklı biçimde sürdürmesine yardımcı olan bir kavramdır. Yüksek öz-yeterliğe sahip bireyler kendilerini iyi tanıyarak gerek evde gerekse okulda ve arkadaş ortamında karşı karşıya kalacağı zorlukları aşabilir. Aynı zamanda yüksek öz-yeterliğe sahip bireyler olumsuz durumlarla nasıl baş edecekleri konusunda yeni yollar geliştirerek problemleri en sağlıklı biçimde çözmeye çalışır. Özellikle ergenlik döneminde duygusal ve akademik açıdan birçok problemle karşı karşıya kalan ergenlerde öz-yeterliğin düşük olması problem çözmeye başarısızlığa ve bu başarısızlık ergenlerin mutluluk düzeylerinde bir azalmaya sebep olabilir. Telef ve Ergün (2013), liseye devam etmekte olan öğrencilerde öznel iyi oluş ve öz-yeterlik arasındaki ilişkileri incelediği çalışmada akademik, sosyal ve duygusal öz-yeterlik boyutlarının her birinin ergenlerde öznel iyi oluşu yordadığı sonucuna varmıştır. Benzer şekilde Sayın ve Altun (2021) tarafından yürütülen araştırmaya göre öz-yeterlik inançları ergenlerin öznel iyi oluşlarını anlamlı ve pozitif biçimde yordamaktadır. Bireyin öz-yeterlik alt

boyutlarından herhangi birinde görülecek olumlu artış diğer alt boyutlarına da olumlu yansiyarak bireyin genel öz-yeterliğine katkı sağlarken bu durum öznel iyi oluş düzeyine de olumlu yansiyabilir.

Ergenlik döneminde yaşanan hızlı değişimle birlikte bireylerin duygularının anlamlandırması zorlaştığından kendilerini ifade etme konusunda sorunlar yaşayabilir ve başkaları tarafından yanlış anlaşılabilirler, bu durum da öznel iyi oluşlarına olumsuz etki edebilir. Koca ve Ekşi (2021) lise öğrencilerinde yüksek öz-yeterliğin duygu düzenleme davranışına olumlu katkıda bulunduğunu, duygu düzenlemede görülen olumlu artışın da ergenlerde öznel iyi oluşun artmasını sağladığını belirtmektedir. Bireyin duygusal öz-yeterliğinin yüksek olması duygularını düzenlemesi yönünde olumlu katkı sağlarken bu durum iyi oluşuna da yansımaktadır. Dolayısıyla ergenin kendini anlama, duygularını tanıma ve ifade etme konusunda başarılı olması ve daha çok olumlu duygulara sahip olması bireyin öznel iyi oluşuna katkı sağlayan bir durumdur.

Bireyin sağlıklı bir hayat yaşamasının tek yolunun fiziksel olarak iyi olmaktan çok bilişsel ve duygusal olarak da iyi durumda olması ile ifade eden Chakrabarty ve Ni (2020) ergenlerde mutluluk, kişisel ve sosyal faktörler ve okul stresi arasındaki ilişkileri araştırmış ve yüksek düzeyde stres yaşamamanın mutluluğu azalttığını belirtmiştir. Buna karşılık artan öz-yeterlik düzeyinin ise mutluluğu arttırdığını bulmuştur. Aynı zamanda akranlardan ve öğretmenlerden görülen sosyal desteğin de ergen mutluluğunu olumlu etkilediğini belirten Chakrabarty ve Ni, okullarda çalışan ruh sağlığı uzmanlarına önerilerde bulunmuştur. Bireyin karşı karşıya kaldığı stres birçok alandaki etkinliğini olumsuz etkileyerek mutluluğunda azalmaya sebep olabilir. Dolayısıyla stresle başa çıkmak için doğru mekanizmaları kullanmaya yarayan öz-yeterlik bireyin mutluluğuna da katkı sağlar.

Kişilik özellikleri bireyin mutluluğu üzerinde etkili bir faktördür. Ergenlikle birlikte birey kişilik gelişiminde kritik bir döneme girer. Bireyin sağlıklı bir kişilik geliştirmesi için ergenliğin çok önemli bir dönem olduğunu ifade eden Tomassi ve arkadaşları (2018) öz-yeterlik inançları, psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi ve kişilik özelliklerinin etkisini araştırdıkları çalışmada ergenlerin dışadönüklük, nevrotiklik ve duygusal öz-yeterliklerinin ergen psikolojik iyi oluşlarının pozitif yordayıcıları olduğunu ve öz-yeterliğin kişilik özellikleri üzerinde düzenleyici bir

faktör olduğunu belirtmiştir. Buradan yola çıkılarak duygusal öz-yeterliğin psikolojik iyi oluş ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşılabilir.

Araştırma kapsamında yapılan analizler sonucunda bireyin öz-yeterliği ve mutluluk arasında pozitif yönde ilişkilerin olması beklenen bir durumdur, ilgili literatüre bakıldığında benzer çalışmaların da mevcut sonuçları destekleyici nitelikte olduğu görülmektedir. Buradan yola çıkılarak bireyin yüksek öz-yeterliğe sahip olmasının birçok alanda kendine güvenmesine, fırsatları değerlendirmesine ve bunun sonucunda başarılı olmasına katkı sağlayacağı düşünülebilir. Elde edilen başarı da bireyin olumlu duygulara sahip olmasına ve öznel iyi oluşuna destek olur. Aynı zamanda ergenin duygusal, sosyal ve akademik açıdan kendini tanıması, potansiyelinin farkında olması doğru kararlar almasına katkı sağlayarak mutlu bir yaşam sürdürmesine yardımcı olur. Böylece öz-yeterlik bireyin mutlu olması için de önemli bir kaynak haline gelebilir.

4.2.Akran İlişkileri ve Mutluluk Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi

Araştırmada akran ilişkileri ve mutluluk arasındaki ilişki incelenmiştir. Yapılan analiz sonuçlarına göre ergenlerde akran ilişkisi ve mutluluk arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Buna göre ergenlerin akranları ile ilişkilerinin kalitesi arttıkça mutluluk düzeylerinde de bir artış görülür. Literatüre bakıldığında benzer çalışmaların yapıldığını görmek mümkündür.

Özellikle ergenlik döneminde daha çok önem taşımaya başlayan akran ilişkileri ergenin bu dönemi olumlu atlatmasına ve sağlıklı sosyal ilişkiler geliştirmesine yardımcı olur. Aynı zamanda akranlarla geçirilen kaliteli zamanın bireyin kaygı oluşturacak düşüncelerden uzaklaşması ve olumsuz duygulardan uzak olmasının da mutluluğuna katkı sağlaması muhtemeldir. Ergen iyi oluşunu çeşitli göstergelerini araştıran Raboteg-Saric ve Sakic (2014), yüksek kaliteli arkadaşlıklara sahip ergenleri daha mutlu, yüksek benlik saygısı ve yaşam doyumuna sahip olarak belirtmiştir. Ergenlik döneminde sağlıklı gelişim için akranlarla olan ilişkilerin önemi ifade edilmektedir.

Akran baskısı ve akran reddi ergenlik döneminde sık karşılaşılan ve gençlerin sağlıklı bir ruh hali geliştirmesi sürecinde tehdit oluşturan kavramlardır. Bireyin akranları tarafından benimsenmemekten korkması yüksek düzeyde kaygıya sebep olabilir. Sosyal açıdan kaygılı ergenler yeni arkadaşlıklar kurmakta ve

sürdürmekte zorlanır ve bu durum akran reddiyle sonuçlanabilir (Vernberg, Abwender, Ewel ve Beery, 1992). Akranları tarafından reddedilen, benimsenmeyen ergenlerde yalnızlık ve buna bağlı olarak düşük öznel iyi oluş görülebilir. Bu doğrultuda akran ilişkileri özgüven mutluluk ve yalnızlık arasındaki ilişkileri test eden Cheng ve Furnham (2002), ergenlerde özgüven ve arkadaşları ile ilişkilerinin mutluluk için önemli bir yordayıcı olduğunu ve sosyal etkileşim ile yalnızlık arasında negatif düzeyde anlamlı ilişki olduğunu ifade etmiştir. Bireyin sosyal açıdan kendine güvenmesi akranları ile daha kolay bir iletişim kurmasına yardımcı olarak yalnızlığı bir tehlike olmaktan çıkararak mutluluğuna olumlu katkı sağlayabilir.

Kültürel birikim ve yaşantı tarzları insanların hayatlarında önem verdikleri kavramlarda ve bunların önem derecelerinde farklılık görülmesine sebep olur. Kimi kültürlerde aile ile iletişim önemli iken kimi kültürlerde ise çevre ile iletişim daha büyük önem taşır. Bu doğrultuda bireyin hayatında akran ilişkilerinin önemi kültürden kültüre değişiklik gösterir (Schwarz vd., 2012) Aile ve anne baba ile ilişkilerde yaşanan problemler ergenin aileden uzaklaşarak akranlarına daha fazla zaman ayırmasına sebep olabilir. Schwarz ve diğerleri (2012), farklı kültürler üzerinde yürüttüğü çalışmada aile değerlerine önem verdikçe bireyin akran kabulü ile yaşam doyumu ilişkilerinin gücünün azaldığını belirtmiştir ve akran kabulü ve yaşam doyumu arasında pozitif anlamlı ilişki bulmuştur. Ancak hem akran ilişkilerinin hem de anne-baba ile kurulan yakınlığın ergenler için görmezden gelinemez bir önemi vardır (Victor, Hipwell, Stepp ve Scott, 2019). Bireyin sosyal bir varlık olduğu göz önüne alındığında sürekli etkileşim içinde olduğu çevre ile ilişkilerinin ruh sağlığı için önemi tartışılmaz hale gelir. Bu durumda ergenlerin en fazla zamanı geçirdiği akranları ile sürdürdüğü sağlıklı ilişkiler de mutluluklarına olumlu katkı sağlayabilir.

Ergenler arkadaşlarını seçerken kendisiyle benzer düşünceleri ve duyguları paylaşan kişileri seçme ve bu kişilerle arkadaşlığını sürdürme eğilimindedir (Berndt, 1992). Benzer aile yapısına, benzer geçmişlere ve ilgilere sahip gençler yakın ilişki kurmakta zorluk yaşamayarak birbirlerine daha kolay bağlanabilirler. Aynı zamanda akran grubunda yer alan tüm bireylerin duyguları ve düşünceleri grubun diğer üyelerini etkilemektedir. Ergenlik döneminde gençler akranlarının duygularını kendi duyguları gibi alıp benimseyebilir. Arkadaşlarının

mutsuzluklarıyla mutsuz olup üzüntüleriyle üzülebilirler. van Workum, Scholte, Cillesen, Lodder ve Giletta (2013), ergenlerin zaman geçtikçe etkileşimde buldukları akranlarının mutluluklarını da etkilediğini belirtmektedir. Benzer olarak Berndt ve Keefe (1995), ergenlerin akranları ile vakit geçirdikçe birbirlerine benzemeye başladıklarını ifade etmiştir. Dolayısıyla akranlarının öznel iyi oluşlarının yüksek olmasının da ergenlerin mutluluğuna olumlu etki etmesi beklenebilir.

Ergenler zamanlarının büyük çoğunluğunu okulda ve akranları ile geçirdiklerinden onlarla geliştirdikleri ilişkilerin boyutu ve kalitesi mutlulukları ile ilişkili olabilmektedir. Köse (2015) akran ilişkilerinin ile mutluluk arasında pozitif bir ilişki olduğunu ve akran ilişkilerinin mutluluk düzeyini anlamlı ve pozitif biçimde yordadığını belirtmiştir. Aynı zamanda Leung ve arkadaşları (2021) da akademik başarının akran ilişkileri ve mutluluk arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini ifade etmiştir. Ergenin okul ortamında gösterdiği başarı akranları tarafından fark edilmesine yardımcı olarak akranları tarafından arkadaş olarak seçilmesi ve bu durumun mutluluğuna olumlu katkı sağlaması beklenebilir.

Akran ilişkilerinin kalitesinin ergenlerin mutluluğuna olumlu etki etmesi beklenen bir sonuçtur ve literatürde benzer çalışmaların sonuçları da bunu destekleyecek niteliktedir. Ergenlik dönemi bireyin olumsuz alışkanlıklar edinebildiği ve kendine ve başkalarına zarar verme riski taşıdığı riskli bir dönemdir. Bu dönemde ergenlerin sağlıksız ortamlardan uzak kalmasını sağlamak için olumlu arkadaşlık ilişkilerine yönlendirilmesi büyük önem taşımaktadır. Bireyin kişilerarası ilişkilerde kendini en doğru biçimde ifade etmesine yardımcı olacak koşullar oluştuğunda hem çevre hem akranları ile sağlıklı ilişkiler kurması kendini tanıması ve anlaması için bir fırsat doğururken bireyin akranları ile kaliteli vakit geçirmesi mutluluklarına katkı sağlayabilir.

4.3.Öz-Yeterlik ve Akran İlişkileri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi

Araştırmada akran ilişkileri ve öz-yeterlik arasındaki ilişki incelenmiştir. Yapılan analiz sonuçlarına göre ergenlerde akran ilişkisi ve öz-yeterlik arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur ve akademik ve sosyal öz yeterlik akran ilişkilerinin yordayıcısıdır. Buna göre ergenlerin akranları ile ilişkilerinin kalitesi arttıkça mutluluk düzeylerinde de bir artış görülür.

Sosyal açıdan gelişimin ve öğrenmenin oldukça büyük bir parçasını oluşturan akranlar bireyin öz-yeterliğinin gelişiminde önemli bir faktördür (Sert ve Traş, 2017). Ergenlik döneminde yaşanan duygusal değişimlerin bireyin ruh halinde dengesizliklere neden olması muhtemeldir. Ruh halindeki bu dengesizlik ise sıklıkla olumsuz duygulara neden olabilmektedir. Ergenlik dönemi ile depresif düşüncelerde de artma gözlemlendiği rapor edilmiştir (Tamar ve Özbaran, 2004). Bireyin duygusal olarak yüksek öz-yeterliğe sahip olması ve sağlıklı arkadaşlık ilişkileri geliştirmesinin olumsuz uygulamalarla baş etmesine yardımcı olması muhtemeldir. Cattelino, Chirumbolo, Baiocco, Calandri ve Morelli (2021), Okul başarısı ile depresif belirtiler arasındaki ilişkide öz-yeterliğin aracılığının akran ilişkileri tarafından düzenlendiğini göstermiştir. Buna göre öz-yeterliğin yüksek olması bireyin daha düşük düzeyde depresif düşüncelere sahip olduğunu gösterirken ergenlerin olumlu davranışları geliştirmesi için akran ilişkilerinin kalitesine önem verilmesi gerektiğini ifade etmiştir.

Öz-yeterlik kavramının birçok farklı alanda da birey üzerinde düzenleyici rolü vardır. Bireyin algıladığı öz-yeterliği yüksek olduğunda yüksek hedefler belirleyerek o hedeflere uyma çabası içine girer ve olumlu performans sergilerler (Bandura, 2003). Başarı duygusunu tadan ergenin bir sorunla karşılaştığında saldırganca davranışlara başvurmaktan kaçınması ve problemlerini yapıcı biçimde çözmesi beklenebilir. Llorca, Richaud ve Malonda (2017) ergenlerin akranlarıyla kurdukları bağın akademik öz-yeterlikleri ile pozitif ilişkili, buna karşılık saldırganlık davranışının ise negatif ilişkili olduğunu belirtmiştir. Buradan yola çıkılarak ergenlerin olumlu akran ilişkileri geliştirmesinin öz-yeterliklerine olumlu katkıda bulunarak problemleri davranışlardan uzak durmasına yardımcı olacağı sonucuna ulaşılabilir. Ling ve Yaacob (2015) ise akran ilişkilerinden elde edilen doyum ve öz-yeterliğin ergenlerde öz-kıyım düşüncesi ile negatif düzeyde ilişkili olduğunu bulmuştur. Buradan yola çıkılarak akranlarıyla sağlıklı ilişkiler geliştiren ve bu ilişkilerden pozitif etkilenen öz-yeterliği yüksek ergenlerin depresif düşüncelere kapılma ve öz-kıyım riski daha azdır sonucuna ulaşılabilir.

Ergenlik döneminde akran baskısı görmezden gelinmesi zor bir problemdir (Brown, 2004). Akran baskısı ergenlerin kendilerine olan güvenlerini olumsuz etkileyerek her alanda başarısız hissetmelerine ve öz-yeterliklerinin düşmesine sebep olabilir. Bu yüzden akran baskısıyla baş etmede fayda sağlaması beklenen

mekanizmalardan birisi de öz-yeterlidir. Yüksek öz-yeterliğe sahip bireyin akranlarından gördüğü kötü muamele ve zorbalıkla en doğru şekilde baş etme yollarını bularak süreci sağlıklı bir şekilde atlatması muhtemeldir. Kıran-Esen (2012) tarafından ergenlerde genel ve akademik öz-yeterlik ile akranlardan görülen baskı arasında negatif yönlü bir ilişki olduğunu ancak duygusal ve sosyal öz yeterlik ile herhangi bir ilişki olmadığını rapor etmiştir. Buna göre akranlarından hiç baskı görmeyen veya minimum düzeyde baskıya maruz kalan ergenlerin daha yüksek akademik ve genel öz-yeterliğe sahip oldukları ifade edilmiştir. Aynı zamanda Andreou, Vlachou ve Didaskalou (2005), öz-yeterlik ve akran ilişkilerinin hem zorbalık hem de mağduriyet ile negatif ilişkili olduğunu belirtmiştir.

Mevcut araştırmanın bulguları incelendiğinde akran ilişkileri ile en yüksek düzeyde ilişkili olan öz-yeterlik alt boyutunun sosyal öz-yeterlik olduğu görülmektedir. Bireyin sosyal açıdan kendini yeterli görmesi sözü edilen ilişkilerin kalitesine de yansır. Ergenlere öz-yeterlik eğitimi verilerek akademik, duygusal ve sosyal açıdan potansiyelini en iyi şekilde kullanarak zararlı ilişkilerin önüne geçilmesine, akran baskısı ve beraberinde gelen olumsuzluklarla baş etmesine yardımcı olmak mümkündür.

4.4.Öz-Yeterlik Sosyal Onay İhtiyacı Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi

Bu çalışma kapsamında araştırılan ilişkilerden birisi de sosyal onay ihtiyacı ve öz-yeterlik değişkenleridir. Bu doğrultuda öz-yeterlik alt boyutlarından olan sosyal öz-yeterlik ve duygusal öz-yeterlik ile sosyal onay ihtiyacı arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Buna göre bireyin duygusal ve sosyal öz-yeterliği arttıkça sosyal onay ihtiyacında azalma meydana gelmesi beklenmektedir.

Konu ile ilgili literatür incelendiğinde öz-yeterlik ile sosyal onay ihtiyacı ilişkisini inceleyen bir araştırmaya rastlanmamıştır. Ancak her ne kadar öz-yeterlik ile yapılmış çalışmaya rastlanmamışsa da literatürde öz-saygı ile sosyal onay ihtiyacını barındıran çalışmalar mevcuttur. Chang, Yuan ve Chang (2018) tarafından öz-yeterlik ve öz-saygı arasında pozitif yönde güçlü ilişkilerin olduğu literatürde belirtilmiştir. Bu nedenle öz-saygı ile ilgili çalışmaları inceleyerek öz-yeterlik ve sosyal onay ilişkisi hakkında fikir sahibi olunabileceği düşünülmektedir. Buna göre Turan ve Duy (2020), sosyal onay ihtiyacı ve öz-saygı arasında negatif

yönde anlamlı ilişki belirtmiştir. Bireyin öz-saygı düzeyinde artış yaşandığında çevre tarafından onaylanma ihtiyacını daha az hisseder, benzer biçimde bireyin öz-yeterliğinde görülen artışın sosyal onay ihtiyacının düşmesine sebep olabileceği düşünülmektedir.

Yüksek öz-yeterliğe sahip ergenleri akademik, duygusal ve sosyal açıdan kendilerini iyi tanıyarak sınırlarının ve yapabileceklerinin farkındadır. Potansiyelinin farkında olan bireyin de kendini en iyi şekilde ifade etmesi ve toplum tarafından onaylanacak biçimde değil olduğu gibi tanıtması muhtemeldir. Dolayısıyla bireyin reddedilme kaygısı yaşamadan sağlıklı iletişim kurabilmesi için öz-yeterliğin önemli olduğu düşünülmektedir. Özellikle ergenlerde öz-yeterliğin olumlu yönde beslenmesinin kendini doğru biçimde ifade etmesine ve kabullenmesine yardımcı olması beklenebilir.

4.5.Mutluluk ve Öz-Yeterlik Arasındaki İlişkide Akran İlişkileri ve Sosyal Onay İhtiyacının Etkisinin İncelenmesi

Araştırmada ergenlerde öz-yeterlik ve mutluluk arasındaki ilişkide akran ilişkileri ve sosyal onay ihtiyacının etkisi incelenmiştir. Geliştirilen yapısal modeli analizinin sonuçlarına göre ergenlerde öz-yeterlik ve mutluluk arasındaki ilişkide akran ilişkileri ve sosyal onay ihtiyacının kısmi aracı role sahip olduğu bulunmuştur. Diğer bir ifadeyle öz-yeterlik, akran ilişkileri ve sosyal onay ihtiyacı aracılığıyla ergen mutluluğunu dolaylı olarak yordamaktadır.

Bireylerin yaşamlarına yönelik olumlu değerlendirmeleri mutluluk kavramının odak noktasını oluşturur ve mutluluğu etkileyen bir çok farklı kavramdan söz edilebilir (Tamir, Schwartz, Oishi ve Kim, 2017). Özellikle ergenlik dönemi bireyin bir yetişkin olmadan önce geçtiği karmaşık bir dönemdir. Bu dönemde hızlı gelişmenin sonucu olarak ergenlerin ruh hali ve davranışları birçok faktörden etkilenebilir (Ling ve Yaacob, 2015). Ergenlerin yaşamdan ne bekledikleri ve nasıl elde edebilecekleri önemli bir soru olarak karşımıza çıkar. Bireyin yaşam amaçlarını belirleme ve harekete geçmesinde etkili olan en önemli faktör ise öz-yeterlik olarak değerlendirilebilir. Öz-yeterlik bireyin sağlıklı bir temel oluşturmasında, yapabileceklerinin ve sınırlarının farkında olarak bir işi başarmak veya kendini geliştirmek için en uygun yolları seçmesi ve uygulamasında etkili olur (Pajares, 2002). Yüksek öz-yeterliğe sahip olan birey en sağlıklı yolu

seçerek ve zorluklar karşısında yılmayarak sonuca varabildiğinde bu durum ruh sağlığına da olumlu bir fayda sağlamaktadır. Bireyin hedeflerine ulaşmak için tek bir yol değil yollar olduğunun farkında olması karşılaştığı problemlerin çözümünde farklı stratejiler denemesini sağlar. Böylece bu durum problemin üzerinde yarattığı kaygı ile daha olumlu biçimde baş etmesine yardımcı olarak bireyin mutluluğuna da olumlu katkı sağlar. Bireyin üstesinden gelebileceği görevleri üstlenmesi ve doğru stratejileri kullanarak başarılı olması bireyin elde ettiği başarı karşısında kendisine güveninin artmasına ve bu durumun gelecekte göstereceği performansa da olumlu yansımaya yarar (Bandura, 1994). Böylece öz-yeterlik bireyin kendisi hakkında olumlu duygular geliştirmesine ve öznel iyi oluşuna katkı sağlar.

Yüksek öznel iyi oluşa sahip ve mutlu bireyler ise hem kendisi hem de çevre ile sağlıklı ilişkiler geliştirir. Özellikle ergenlik döneminde akran ilişkilerinin büyük önem taşıdığı göz önüne alındığında bireyin akranları ile sağlıklı ilişkiler geliştirmesi ve akranlarından en iyi şekilde yararlanması da mutluluğunu olumlu etkiler (Brown ve Larson, 2009). Kaliteli arkadaşlıklar bireyin saldırganca davranışlar geliştirmesinin ve madde kullanımı gibi bireyin hem sağlığına hem de ruh haline ciddi zarar verebilecek alışkanlıklardan uzak durmasına yardımcı olur. Aynı zamanda ait olduğu çevreden gelen onaylanma veya reddedilme de ergen mutluluğu üzerinde etkili bir durumdur. Akran reddiyle karşı karşıya kalan ergenler bu durumun getirdiği olumsuz sonuçlarla baş etme yollarını ararken öz-yeterliğinden destek alır. Benzer şekilde öz-yeterliği yüksek bireyin akran ilişkilerinde karşı karşıya kalabileceği sorunları da yapıcı bir şekilde çözmesi hem akran ilişkilerinin kalitesine hem de mutluluklarına olumlu yansır. Bununla birlikte yüksek öz-yeterliğe sahip bireylerin akranları ile sağlıklı ilişkiler kurması beklenir. Aynı zamanda bireyin sosyal çevreden soyutlanamaz bir varlık olduğu dikkate alındığında öz-yeterlik, çevrenin birey üzerinde oluşturması muhtemel olan baskı ve beğenilmeme kaygısı ile savaşmasının da bir yoludur. Yapılan boylamsal çalışmalar göstermektedir ki ergenlerin kişiler arası ilişkilerini iyi yönetmesi, duygusal ve akademik açıdan kendini yeterli hissetmesi uzun vadede yaşam doyumlarının artmasını sağlar (Vecchio, Gerbino, Pastorelli Del Bove ve Caprara, 2007). Dolayısıyla bireyin öz-yeterliğinin akran ilişkileri ve sosyal onay ihtiyacı ile birlikte ergenlerin mutluluğuna etki ettiği söylenebilir.

DEĞERLENDİRME ve SONUÇ

Bu çalışmada okul örnekleminde yer alan ergenlerde mutluluk, öz-yeterlik, sosyal onay ihtiyacı ve akran ilişkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç kapsamında ergen öz-yeterliği ve mutluluk arasındaki ilişkide akran ilişkileri ve sosyal onay ihtiyacının kısmi aracı role sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu doğrultuda mevcut çalışma gelecekte yapılması muhtemel araştırmalara yardımcı olması açısından önemlidir.

- Gerekli alanyazın incelendiğinde ergenlerin mutluluğuna etki eden faktörleri inceleyen çalışmaları görmek mümkündür ancak mevcut çalışmada ele alınan değişkenlerin birlikte araştırıldığı bir çalışmaya rastlanmamıştır. Dolayısıyla sözü edilen çalışma akademik alanda bir boşluğu doldurması ve benzer çalışmalar için yol göstermesi umulmaktadır.
- Araştırmada ele alınan kavramların çeşitli değişkenlerle incelenmesi literatüre katkı sağlayabilir.
- Araştırmanın pandemi şartlarında yürütüldüğü göz önüne alındığında benzer çalışmalar farklı örneklem gruplarında gerçekleştirilebilir.
- Araştırmanın yalnızca Ordu ilindeki ergenlerle yürütülmesi nedeniyle sonuçların genellenmesinde zorluklar olabileceği düşünüldüğünde benzer araştırmaların farklı şehirlerde ve daha büyük örneklemelerde yürütülmesi faydalı olabilir.
- Araştırmanın ergenlerle yapıldığı dikkate alındığında çocuklar ve yetişkinler gibi farklı yaş gruplarıyla tekrarlanması literatüre katkı sağlayabilir.
- Bu çalışma nicel araştırma yaklaşımı dikkate alınarak yürütülmüş olup, farklı araştırma yaklaşımları ile tekrar ele alınması mümkündür.
- Ergenlik dönemindeki gençlerin mutlulukları üzerine yapılmış çalışmalar rehberlik servisi tarafından dikkate alınarak öğrencilerin olumlu yanlarını geliştirmelerine katkı sağlanabilir.
- Liseye devam eden ergenlerin akademik başarılarını arttırmaya yönelik çalışmaların yanında öz-yeterliklerini arttırmalarına yardımcı olacak çeşitli etkinliklere yer verilebilir.

- Öğrencileri tiyatro, müzik, resim gibi sanatsal aktivitelere yönlendirerek ergenlerin kendilerini sanatsal açıdan daha iyi tanıyarak yeteneklerini ve sınırlarını keşfetmeleri sağlanabilir.
- Ergenleri spor, dans gibi fiziksel etkinliklere dahil ederek fiziksel iyilikleri geliştirilebilir bu doğrultuda öz-yeterliklerinin ve dolayısıyla mutluluklarının artmasına katkı sağlanabilir.
- Ergenlik döneminde bireylerin mutluluklarını ve arkadaşlık kalitelerini arttırmak amacıyla çeşitli eğitim programları geliştirilerek rehberlik çalışmalarında kullanılabilir.

KAYNAKÇA

- Akaike, H. (1987). Factor Analysis and AIC. *Psychometrika*, 52, 317-332. doi: 3123/87/0900-SS01 00.75/0.
- Akçan Parlaz, E., Tekgül, N., Karademirci, E., Öngel, K. (2012). Ergenlik Dönemi Fiziksel Büyüme, Psikolojik ve Sosyal Gelişim Süreci. *Turkish Family Physician*, 4,10-16.
- Akçınar, B., Kağıtçıbaşı, Ç., Baydar, N. (2018). Erken Ergenlikte Ahlak Gelişimi: Bir Müdahale Araştırması. *Eğitimde Kuram ve Uygulama*, 14, 153-169. doi:10.17244/eku.322365.
- Andreou, E., Vlachou, A., Didaskalou, E. (2005). The Roles of Self-Efficacy, Peer Interactions and Attitudes in Bully-Victim Incidents. *Implications for intervention policy-practices*, 26, 545-562. doi: 10.1177/0143034305060789.
- Aslan, A. E., Çiçek, İ. (2020). Ergenlerin Ayrışma-Bireyleşme Düzeyleri ile Akran İlişkilerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17, 83-102. doi: 10.5152/hayef.2020.1920.
- Atik, Z. E., Çoban, A. E., Çok, F., Doğan, T., Karaman, N. G. (2014). Akran İlişkileri Ölçeği' nin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 14, 433-446. doi: 10.12738/estp.2014.2.1778.
- Aydın, M. (2018). Genç Yetişkinlerde Mutluluğun Özgünlük ve Kişisel Erdemler Açısından İncelenmesi. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6, 1023-1030. doi:10.18506/anemon.424118.
- Bakalim, O., Taşdelen-Karçkay, A. (2016). Friendship Quality and Psychological Well-Being: The mediating Role of Perceived Social Support. *International Online Journal of Educational Sciences*, 8, 1-9. doi: http://dx.doi.org/10.15345/iojes.2016.04.001.
- Bandura, A. (1977). Self- Efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.
- Bandura, A. (1982). Self-Efficacy Mechanism in Human Agency. *American Psychologist*, 37(2), 122-147. doi: 0003-066X/82/3702-OI2200.75.

- Bandura, A. (1989). Human Agency in Social Cognitive Theory. *American Psychologist*, 44(9), 1175-1184.
- Bandura, A. (1993). Perceived Self-Efficacy in Cognitive Development and Functioning. *Educational Psychologist*, 28(2), 117-148.
- Bandura, A. (1994). Self-Efficacy. *Encyclopedia of Human Behavior*, 4, 71-81.
- Bandura, A. (1995). Exercise of Personal and Collective Efficacy in Changing Society. Albert Bandura (Ed.), *Self-Efficacy in Changing Societies* içinde (s. 1-45), Cambridge: Cambridge University Press.
- Bandura, A. (1999). Social Cognitive Theory of Personality. Pervin, L., John O. (Ed.), *Handbook of Personality*, içinde (s. 154-196). New York: Guilford Press.
- Bandura, A. (2006). Guide For Constructing Self-Efficacy Scales. *Self-Efficacy Beliefs of Adolescents*, 5(1), 307-337.
- Bandura, A. (2012). On the Functional Properties of Perceived Self-Efficacy Revisited. *Journal of Management*, 38, 9-44. doi: 10.1177/0149206311410606.
- Bandura, A., Adams, N. E. (1977). Analysis of Self-Efficacy Theory of Behavioral Change. *Cognitive Therapy and Research*, 1(4), 287-310.
- Baytemir, K., Karaşar, B., Öğülmüş, S. (2017). Ebeveyne Bağlanma ve Sosyal Onay İhtiyacının Kişilerarası Yeterliği Yordayıcılığı. *Mersin University Journal of the Faculty of Education*, 13(3), 949-960. doi: <http://dx.doi.org/10.17860/mersinefd.305546>.
- Berndt, T. J. (1992). Friendship and Friends' Influence in Adolescence. *Current Directions in Psychological Science*, 1(5), 156-159.
- Bingöl, T. Y. (2018). Ergenlerin Öz-Yeterlik ve Mükemmeliyetçi Öz-Sunum Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 2(4), 223-232.
- Brown, B. B. (2004). Adolescents' Relationships With Peers. R. M. Lerner., L. Steinberg (Ed.). *Handbook of Adolescent Psychology* içinde (s. 363-394). New Jersey: John Wiley & Sons.

- Bukowski, W. M., Hoza, B., Boivin, M. (1994). Measuring Friendship Quality During Pre-and Early Adolescence: The Development and Psychometric Properties of the Friendship Qualities Scale. *Journal of Social and Personal Relationships*, 11, 471-484.
- Burnham, K. P., Anderson, D. R. (2004). Multimodel Inference Understanding AIC and BIC in Model Selection. *Sociological Methods & Research*, 33(2), 261-304. doi: 10.1177/0049124104268644.
- Buss, D. M. (2000). The evolution of happiness. *American Psychologist*, 55, 15-23. doi. 101037/0003-066X.55.1.15.
- Canlı, D., Karaşar, B. (2020). Majör depresif bozukluğun yordayıcıları: Sosyal onay ihtiyacı ve benlik saygısı. *Anatolian Journal of Psychiatry*. doi: 10.5455/apd.97683.
- Caprara, G. V., Alessandri, G., Eisenberg, N. (2012). Prosociality: The Contribution of Traits, Values, and Self-Efficacy Beliefs. *Journal of Personality and Social Psychology*, 102(6), 1289-1303. doi: 10.1037/a0025626.
- Caprara, G. V., Steca, P., Gerbino, M., Paciello, M., Vecchio, G. M. (2006). Looking for Adolescents' Well-Being: Self-Efficacy Beliefs as Determinants of Positive Thinking and Happiness. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 15, 30-43.
- Cattelino, E., Chirumbolo, A., Baiocco, R., Calandri, E., Morelli, M. (2021). School Achievement and Depressive Symptoms in Adolescence: The Role of Self-Efficacy and Peer Relationships at School. *Child Psychiatry & Human Development*, 52, 571-578. doi: <https://doi.org/10.1007/s10578-020-01043-z>.
- Certel, Z., Bahadır, Z., Saracaloğlu, A. S., Varol, S. R. (2015). Lise Öğrencilerinin Öz- Yeterlikleri ile Öznel İyi Oluşları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 4, 307-318.
- Cervone, D., Peake, P. K. (1986). Anchoring, Efficacy, and Action: The Influence of Judgmental Heuristics on Self-Efficacy Judgments and Behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(3), 492.

- Chang, C. W., Yuan, R., Chen, J. K. (2018). Social Support and Depression Among Chinese Adolescents: The Mediating Roles of Self-Esteem and Self-Efficacy. *Children and Youth Services Review*, 88, 128-134. doi: <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2018.03.001>.
- Chen, G., Gully, S. M., Eden, D. (2001). Validation of a New General Self-Efficacy Scale. *Organizational Research Methods*, 4(1), 62-83. doi: 10.1177/109442810141004.
- Cheng, H., Furnham, A. (2002). Personality, Peer Relations, and Self-Confidence as Predictors of Happiness and Loneliness. *Journal of Adolescence*, 25(3), 327-339. doi:10.1006/yjado.475.
- Chiba, T., Iketani, S., Han, K., Ono, A. (2009). A Comprehensive Model of Anxiety in Gift Giving. *International Review Of Business Research Papers*, 5(4), 322-334.
- Cihangir Çankaya, Z., Meydan, B. (2018). Ergenlik Döneminde Mutluluk ve Umut. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 65, 207-222. doi: 10.17755/esosder.316977.
- Cillessen, A. H., Jiang, X. L., West, T. V., Laszkowski, D. K. (2005). Predictors of Dyadic Friendship Quality in Adolescence. *International Journal of Behavioral Development*, 29(2), 165-172. doi: 10.1080/01650250444000360.
- Clark, M., Bussey, K. (2020). The role of self-efficacy in defending cyberbullying victims. *Computers in Human Behavior*. doi. 10.1016/j.chb.2020.106340.
- Cresswell, J. W. (2012). Educational Research. Planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research. (4. Baskı). Boston: Pearson.
- Crowne, D. P., Marlowe, D. (1960). A New Scale of Social Desirability Independent of Psychopathology. *Journal of Consulting Psychology*, 24(4), 349-354.
- Crowne, D. P., Strickland, B. R. (1961). The Conditioning of Verbal Behavior as a Function of the Need For Social Approval. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 63(2), 395-401.

- Csikszentmihalyi, M. (1999). If We Are So Rich, Why Aren't We Happy. *American Psychologist*, 54(10), 821-827.
- Çelebi, G. Y., Çelebi, B. (2020). Bireylerin Mutluluk Düzeylerinin Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Academic Review of Humanities and Social Sciences*, 3(1), 179-189.
- Çetin, S., Çelik, E. (2021). Investigation of Parents' Authenticity Levels in Terms of Need for Social Approval, Self-Liking, Self-Competence and Some Variables. *Journal of Educational Leadership and Policy Studies*, 5(1).
- Çivitçi, A. (2012). Üniversite Öğrencilerinde Genel Yaşam Doyumu ve Psikolojik İhtiyaçlar Arasındaki İlişkiler. *Cukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21(2), 321-336.
- Datu, J.A.D., Valdez, J.P. (2012). Exploring Filipino Adolescents' Conception of Happiness. *International Journal of Research Studies in Psychology*, 3, 21-29. doi: 10.5861/ijrsp.2012.251.
- Deci, E.L., Ryan, R.M. (2008). Hedonia, Eudaimonia, and Well-Being: An Introduction. *Journal of happiness studies*, 9(1), 1-11. doi: 10.1007/s10902-006-9018-1.
- Demir, M., Urberg, K. A. (2004). Friendship and Adjustment Among Adolescents. *Journal of Experimental Child Psychology*, 88(1), 68-82. doi:10.1016/j.jecp.2004.02.006.
- Demir, M., Özdemir, M., Weitekamp L.A. (2007). Looking to Happy Tomorrows With Friends: Best Friend and Close Friendships as They Predict Happiness. *Journal of Happiness Studies*, 8, 249-271. doi: 10.1007/s10902-006-9025-2
- Demir, N. Ö., Baran, A. G., Ulusoy, D. (2005). Türkiye’de Ergenlerin Arkadaş-Akran Grupları ile İlişkileri ve Sapmış Davranışlar: Ankara Örnekleme. *Bilgi*, (32), 83-108.
- Demirli, C., Değirmenci, E. (2019). Çekirdek veya Geniş Ailede Yetişen Bireylerde Sosyal Onay İhtiyacı ile Benliğin Farklılaşması Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Academic Platform Journal of Education and Change*, 79-95.
- Derman, O. (2008). Ergenlerde psikososyal gelişim. *Adolesan Sağlığı II Sempozyum Dizisi*, 63, 19-21.

- Diaconu-Geherasim, L.R., Mairean, C., Brumariu, L.E. (2019). Quality of Teachers' and Peers' Behaviors and Achievement Goals: The Mediating Role of Self-Efficacy. *Learning and Individual Differences*, 147-156. doi: 10.1016/j.lindif.2019.06.001.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E. Saypta, J. J., Suh, E. (1998). Subjective Well-Being Is Essential to Well Being. *Psychological Inquiry*, 1, 33-37.
- Dishman, R. K., McIver, K. L., Dowda, M., Saunders, R. P., Pate, R. R. (2019). Self-Efficacy, Beliefs, and Goals: Moderation of Declining Physical Activity During Adolescence. *Health Psychology*, 38, 483-493. doi:10.1037/hea0000734.
- Eroğlu, Y., Peker, A. (2015). Ergenlerde Akran İlişkileri ile Siber Zorbalık Statüleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Turkish Studies*, 10(11), 593-606. doi: 10.7827/TurkishStudies.8574.
- Erol, M. (2017). Genç Yetişkinliğin Öncesinde Olan Ergenlerin Yaşam Doyumu “Utangaçlık” ve “Öz Yeterlik Algısı” nın Rolü. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 28(2), 95-103. doi: 10.5080/u13563.
- Eryılmaz, A. (2010). Ergenler İçin Öznel İyi Oluşu Arttırma Stratejileri Ölçeğinin Geliştirilmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4, 81-88.
- Fishman, C. G. (1965). Need For Approval and the Expression of Aggression Under Varying Conditions of Frustration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2(6), 809-816.
- Furrer, C. J., Skinner, E. A., Pitzer, J. R. (2014). The Influence of Teacher and Peer Relationships on Students' Classroom Engagement and Everyday Motivational Resilience. *National Society for the Study of Education*, 113, 101-123.
- Gifford-Smith, M. E., Brownell, C. A. (2003). Childhood Peer Relationships Social Acceptance, Friendships, and Peer Networks. *Journal of School Psychology*, 41(4), 235-284. doi:10.1016/S0022-4405(03)00048-7.

- Gilman, R., Huebner, E. S. (2006). Characteristics of Adolescents Who Report Very High Life Satisfaction. *Journal of Youth and Adolescence*, 35, 311-319. doi: 10.1007/s10964-006-9036-7.
- Gökkaya, F., Deniz, İ., Gedik, Z. (2020). Sosyal medya bağımlılığının sosyal onay ihtiyacı ve beden memnuniyeti ile ilişkisi. *Klinik Psikoloji Dergisi (KPD)*. doi: 10.5455/kpd.26024438m000023.
- Grams, W. C., Rogers, R. W. (1991). Power and personality: Effects of Machiavellianism, need for approval, and motivation on use of influence tactics. *The Journal of General Psychology*, 117(1), 71-82. doi: 10.1080/00221309.1990.9917774.
- Gray, R. S., Chamrathirong, A., Pattaravanich, U., Prasartkul, P. (2013). Happiness Among Adolescent Students in Thailand Family and Non-Family Factors. *Social Indicators Research*, 110(2), 703-719. doi: 10.1007/s11205-011-9954-y.
- Hampton, N. Z., Mason, E. (2003). Learning Disabilities, Gender, Sources of Efficacy, Self-Efficacy Beliefs, and Academic Achievement in High School Students. *Journal of School Psychology*, 41(2), 101-112. doi:10.1016/S0022-4405(03)00028-1.
- Harris, K. M., Duncan, G. J., Boisjoly, J. (2003). Evaluating the Role of “Nothing to Lose” Attitudes on Risky Behavior in Adolescence. *Social Forces*, 80(3), 1005-1039.
- Hartup, W. W., Stevens, N. (1997). Friendships and Adaptation in the Life Course. *Psychological Bulletin*, 121(3), 355-370.
- Haybron, D.M. (2000). Two Philosophical Problems in the Study of Happiness. *Journal of Happiness Studies*, 207-225.
- Hebert, J. R., Ma, Y., Clemow, L., Ockene, I. S., Saperia, G., Stanek III, E. J., Ockene, J. K. (1997). Gender Differences in Social Desirability and Social Approval Bias in Dietary Self-Report. *American Journal of Epidemiology*, 146, 1046-1055.

- Heizomi, H., Allahverdipour, H., Jafarabadi, M. A., Safaian, A. (2015). Happiness and its relation to psychological well-being of adolescents. *Asian Journal of Psychiatry*, 16, 55-60. doi: 10.1016/j.ajp.2015.05.037.
- Hendricks, K. S. (2016). The Sources of Self-Efficacy: Educational Research and Implications for Music. *Update Applications of Research in Music Education*, 35(1), 32-38. doi: 10.1177/8755123315576535.
- Hiatt, C., Laursen, B., Mooney, K. S., Rubin, K. H. (2015). Forms of Friendship: A Person-Centered Assessment of the Quality, Stability, and Outcomes of Different Types of Adolescent Friends. *Personality and Individual Differences*, 77, 149-155. doi: 10.1016/j.paid.2014.12.051.
- Hoeur, S. (2018). Happiness in the Poorest Communities: Subjective Well-Being Among Adolescent Waste Pickers in Phnom Penh, Cambodia. *Journal of Psychological Researches*, 8(4), 133-144. doi:10.17265/2159-5542/2018.04.001.
- Hojjat, S. K., Golmakani, E., Khalili, M. N., Chenarani, M. S., Hamidi, M., Akaberi, A., Ardani, A. R. (2016). The Effectiveness of Group Assertiveness Training on Happiness in Rural Adolescent. *Global Journal of Health Science*, 8, 156-164. doi: 10.5539/gjhs.v8n2p156.
- Huang, C. (2013). Gender differences in academic self-efficacy a meta-analysis. *European Journal of Psychology of Education*, 28(1), 1-35. doi: 10.1007/s10212-011-0097-y.
- Huang, J. L., Liao, C., Li, Y., Liu, M., Biermeier-Hanson, B. (2019). Just What You Need: The Complementary Effect of Leader Proactive Personality and Team Need for Approval. *Journal of Business and Psychology*, 35, 421-434. doi: 10.1007/s10869-019-09635-w.
- Huta, V., Hawley, L. (2010). Psychological strengths and cognitive vulnerabilities are they two ends of the same continuum or do they have independent relationships with well-being and ill-being. *Journal of Happiness Studies*. doi. 10.1007/s10902-008-9123-4.

- Işık, Ş., Üzbe Atalay, N. (2019). Ergen Mutluluk Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 9,673-696. doi: 10.14527/pegegog.2019.022.
- Jhang, F.H. (2019). Life Satisfaction Trajectories of Junior High School Students in Poverty: Exploring the Role of Self-Efficacy and Social Support. *Journal of Adolescence*, 75, 85–97. doi. 10.1016/j.adolescence.2019.07.011.
- Karaşar, B., Baytemir, K. (2018). Need for Social Approval and Happiness in College Students: The Mediation Role of Social Anxiety. *Universal Journal of Educational Research*, 6(5), 919-927. doi: 10.13189/ujer.2018.060513.
- Karaşar, B., Öğülmüş, S. (2016). Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Analizi. *Ege Eğitim Dergisi*, 17(1), 84-104.
- Karaşar, B., Öğülmüş, S. (2016). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Onay İhtiyacının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(2), 469-495.
- Kashdan, T. B., Biswas-Diener, R., King, L. A. (2008). Reconsidering Happiness: The Costs of Distinguishing Between Hedonics and Eudaimonia. *The Journal of Positive Psychology*, 3(4), 219-233. doi: 10.1080/17439760802303044.
- Kell, H. J. (2009). *Approval Motivation and Situational Judgment Tests: The role of Personality and Implicit Trait Policies* (Doctoral dissertation). Rice University, Houston.
- Kılıç, P. (2019). *Ergenlerde Beden İmgesi ile Psikolojik Sağlık ve Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kıran-Esen, B. (2012). Analyzing Peer Pressure and Self-Efficacy Expectations Among Adolescents. *Social Behavior and Personality*, 40(8), 1301-1309. doi: 10.2224/sp.2012.40.6.1301.
- Kline, R. B. (2015). *Principles and Practice of Structural Equation Modeling*. New York: Guilford Publications.
- Koca, D., Ekşi, H. (2021). Fen Lisesi Öğrencilerinde Öz Yeterlik ve İyi Oluş: Duygu Düzenlemenin Aracı Rolü. *Cumhuriyet Uluslararası Eğitim Dergisi*, 10(3), 1047-1065. doi: 10.30703/cije.803179.

- Komarraju, M., Nadler, D. (2013). Self-Efficacy and Academic Achievement: Why do Implicit Beliefs, Goals, and Effort Regulation Matter? *Learning and Individual Differences*, 25, 67-72. doi: 10.1016/j.lindif.2013.01.005.
- Köse N. (2015). Ergenlerde Akran İlişkilerinin Mutluluk Düzeylerine Etkisi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 2,1-6.
- Ladd, G. W., Troop-Gordon, W. (2003). The Role of Chronic Peer Difficulties in the Development of Children's Psychological Adjustment Problems. *Child Development*, 74(5), 1344-1367.
- Landstedt, E., Hammarström, A., Winefield, H. (2015). How Well do Parental and Peer Relationships in Adolescence Predict Health in Adulthood? *Scandinavian Journal of Public Health*, 43(5), 460-468. doi: 10.1177/1403494815576360.
- Larsen, K. S., Martin, H. J., Ettinger, R. H., Nelson, J. (1976). Approval Seeking, Social Cost, and Aggression: A Scale and Some Dynamics. *The Journal of Psychology*, 94, 3-11. doi: 10.1080/00223980.1976.9921389.
- Larsen, R. J. (2000). Toward a Science of Mood Regulation. *Psychological Inquiry*, 11(3), 129-141. doi: 10.1207/S15327965PLI1103_01.
- Lecce, S., Bianco, F., Ronchi, L. (2020). Executive function in the school context: The role of peer relationships. *Infant and Child Development*. doi: 10.1002/icd.2151
- Leite, W. L., Beretvas, S. N. (2005). Validation of Scores on the Marlowe-Crowne Social Desirability Scale and the Balanced Inventory of Desirable Responding. *Educational and Psychological Measurement*, 65(1), 140-1. doi: 10.1177/0013164404267285.
- Leung, C., Leung, J. T., Kwok, S. Y., Hui, A., Lo, H., Tam, H. L., Lai, S. (2021). Predictors to Happiness in Primary Students Positive Relationships or Academic Achievement. *Applied Research in Quality of Life*, 1-15. doi: 10.1007/s11482-021-09928-4.
- Lim, S. A., You, S., Ha, D. (2015). Parental Emotional Support and Adolescent Happiness: Mediating Roles of Self-Esteem and Emotional Intelligence.

Applied Research in Quality of Life, 10, 631-646. DOI: 10.1007/s11482-014-9344-0.

- Lin, W., Pan, W., Yi, C. (2019). "Happiness in the air?" the effects of air pollution on adolescent happiness. *BMC Public Health*. doi. 10.1186/s12886/s12889-019-7119-0.
- Ling, W. S., Yaacob, S. N. (2015). Peer Relationship Satisfaction, Self-Efficacy, and Adolescents' Suicidal Ideation in Selangor, Malaysia. *Journal of Management Research*, 7(2), 286-294. doi:10.5296/jmr.v7i2.6958.
- Liu, C. H., Chiu, Y. H. C., Chang, J. H. (2017). Why do Easterners Have Lower Well-Being Than Westerners: The Role of Others' Approval Contingencies of Self-Worth in the Cross-Cultural Differences in Subjective Well-Being. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 48, 217-224. doi: 10.1177/0022022116677580 j.
- Llorca, A., Cristina Richaud, M., Malonda, E. (2017). Parenting, peer relationships, academic self-efficacy, and academic achievement: Direct and mediating effects. *Frontiers in Psychology*. doi. 10.3389/fpsyg.2017.02120
- Long, E., Gardani, M., McCann, M., Sweeting, H., Tranmer, M., Moore, L. (2020). Mental health disorders and adolescent peer relationships. *Social Science & Medicine*. doi. 10.1016/jsocscimed.2020.112973.
- Lucas, R. E. Clark, A. E. Georgellis, Y., Diener, E. (2003). Reexamining Adaptation and Set Point Model of Happiness: Reactions to Changes in Marital Status. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 527-539. doi: 10.1037/0022-3514.84.3.527.
- Luhmann, M., Lucas, R. E., Eid, M., Diener, E. (2013). The Prospective Effect of Life Satisfaction on Life Events. *Social Psychological and Personality Science*, 4(1), 39-45. doi: 10.1177/1948550612440105.
- Luszczynska, A., Gutiérrez-Doña, B., Schwarzer, R. (2005). General Self-Efficacy in Various Domains of Human Functioning: Evidence From Five Countries. *International Journal of Psychology*, 40, 80-89. doi: 10.1080/00207590444000041.

- Lyubomirsky, S. (2001). The Role of Cognitive and Motivational Processes in Well-Being. *American Psychologist*, 3, 239-249. doi: 10.1037//0003-066X.56.3.239.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K.M., Schkade, D. (2005). Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change. *Review of General Psychology*, 9, 111-131. doi: 10.1037/1089-2680.9.2.111.
- Martin, A. J., Malmberg, L. E., Kennett, R., Mansour, M., Papworth, B., Pearson, J. (2019). What Happens When Students Reflect on Their Self-Efficacy During a Test? Exploring Test Experience and Test Outcome. *Learning and Individual Differences*, 73, 59-66. doi: 10.1016/j.lindif.2019.05.005.
- Maunder, R. E. (2018). Students' Peer Relationships and Their Contribution to University Adjustment the Need to Belong in the University Community. *Journal of Further and Higher Education*, 42, 756-768. doi: 10.1080/0309877X.2017.1311996.
- McCollum, D. L. (2005). What are the Social Values of College Students: A Social Goals Approach. *Journal of College and Character*, 6(6).
- McMahon, G., Creaven, A. M., Gallagher, S. (2020). Stressful life events and adolescent well-being The role of parent and peer relationships. *Stress and Health*. doi.10.1002/smi.2923.
- Moral, R., Kumcağız, H. (2019). Ergenlerdeki İnternet Bağımlılığı: Anne, Baba ve Akran İlişkileri Açısından Bir Değerlendirme. *ODÜ Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi (ODÜSOBİAD)*, 9(2), 335-346.
- Moses, J. O., Villodas, M. T. (2017). The Potential Protective Role of Peer Relationships on School Engagement in At-Risk Adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 46(11), 2255-2272. doi: 10.1007/s10964-017-0644-1.
- Moulton, P., Moulton, M., Roach, S. (1998). Eating Disorders: A Means for Seeking Approval. *Eating Disorders*, 6(4), 319-327. doi: 10.1080/10640269808249268.

- Mukai, T., Kambara, A., Sasaki, Y. (1998). Body Dissatisfaction, Need for Social Approval, and Eating Disturbances Among Japanese and American College Women. *Sex Roles*, 39, 751-763.
- Muris, P. (2001). A Brief Questionnaire for Measuring Self-Efficacy in Youths. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 23(3), 145-149.
- Myers, G. D. ve Diener, E. (1995). Who Is Happy? *Psychological Science*, 6, 10-19.
- OECD (2020), *How's Life? 2020: Measuring Well-Being*, OECD Publishing, Paris, <https://doi.org/10.1787/9870c393-en>.
- Özden, A. T. (2019). Tüketici Yenilikçiliği ve Sosyal Onay İhtiyacı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi Üzerine Bir Araştırma. *İşletme Araştırmaları Dergisi*, 11(3), 1537-1558. doi: 10.20491/isarder.2019.688.
- Özmatyatlı, D., Cirhinlioğlu, F. G. Relations among Need for Approval, Loneliness and Personality Traits of Adult Social Media Users. *International Journal of Innovative Science and Research Technology*, 4, 1101-1109.
- Pajares, F. (1996). Self-efficacy Beliefs in Academic Settings. *Review of Educational Research*, 66(4), 543-578.
- Pajares, F. (2002). *Overview of social cognitive theory and of self-efficacy*, erişim <http://www.emory.edu/EDUCATION/mfp/eff.html>.
- Park, N. (2004). The Role of Subjective Well-Being in Positive Youth Development. *The Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 591(1), 25-39. doi: 10.1177/0002716203260078.
- Powell, V., Riglin, L., Hammerton, G., Eyre, O., Martin, J., Anney, R., Rice, F. (2020). What explains the link between childhood ADHD and adolescent depression? Investigating the role of peer relationships and academic attainment. *European Child & Adolescent Psychiatry*. doi. 10.1007/s00787-019-01463-w.
- Raboteg-Saric, Z., Sakic, M. (2014). Relations of Parenting Styles and Friendship Quality to Self-Esteem, Life Satisfaction and Happiness in Adolescents. *Applied Research in Quality of Life*, 9(3), 749-765. doi: 10.1007/s11482-013-9268-0.

- Roi, C. et al. (2020). Sexual orientation, peer relationships and depressive symptoms Findings from a sociometric design. *Journal of Applied Developmental Psychology*. doi. 10.1016/j.appdev.2019.101086
- Ronchi, L., Banerjee, R., Lecce, S. (2020). Theory of Mind and Peer Relationships: The Role of Social Anxiety. *Social Development*, 29(2), 478-493. doi: 10.1111/sode.12417.
- Rudolph, K. D., Caldwell, M. S., Conley, C. S. (2005). Need for Approval and Children's Well-Being. *Child Development*, 76(2), 309-323.
- Ryan, R. M., Deci, E. L. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
- Salami, S. O. (2010). Emotional Intelligence, Self-Efficacy, Psychological Well-Being and Students Attitudes: Implications for Quality Education. *European Journal of Educational Studies*, 2(3), 247-257.
- Salavera, C., Usán, P., Jarie, L. (2017). Emotional Intelligence and Social Skills on Self-Efficacy in Secondary Education Students. Are There Gender Differences. *Journal of Adolescence*, 60, 39-46. doi: 10.1016/j.adolescence.2017.07.009.
- Salı, G., Köksal Akyol, A. (2010). A Study on the Peer Relationships, Social Support Perceptions and Perfectionism of Working and Non-Working Children. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 9, 968-974. doi:10.1016/j.sbspro.2010.12.269.
- Savci, M., Turan, M. E., Griffiths, M. D., Ercengiz, M. (2019). Histrionic personality, narcissistic personality, and problematic social media use: Testing of a new hypothetical model. *International Journal of Mental Health and Addiction*. doi: 10.1007/s11469-019-00139-5.
- Sayın, Y., Altun, F. (2021). Ergenlerin Öznel İyi Oluş Düzeylerinin Ebeveyn Çatışması, Öz-yeterlik ve Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(2), 253-270. doi: 10.17860/mersinefd.733554.

- Scherbaum, C. A., Cohen-Charash, Y., Kern, M. J. (2006). Measuring General Self-Efficacy: A Comparison of Three Measures Using Item Response Theory. *Educational and Psychological Measurement*, 66(6). doi: 1047-1063. 10.1177/0013164406288171.
- Schunk, D. H. (1991). Self-Efficacy and Academic Motivation. *Educational Psychologist*, 26, 207-231.
- Schunk, D. H., Pajares, F. (2002). The Development of Academic Self-Efficacy. *In Development of Achievement Motivation* içinde (s. 15-31). Academic Press.
- Sciara, S., Contu, F., Bianchini, M., Chiochi, M., Sonnewald, G. G. (2021). Going public on social media: The effects of thousands of Instagram followers on users with a high need for social approval. *Current Psychology*. doi: 10.1007/s12144-021-02172-x
- Schwarz, B., Mayer, B., Trommsdorff, G., Ben Arieh, A., Friedlmeier, M., Lubiewska, K., Peltzer, K. (2012). Does the Importance of Parent and Peer Relationships for Adolescents' Life Satisfaction Vary Across Culture. *Journal of Early Adolescent*, 32, 55-80. doi: 10.1177/0272431611419508.
- Seiffge-Krenke I., Gelhaar, T. (2008). Does Successful Attainment of Developmental Tasks Lead to Happiness and Success in Later Developmental Tasks? A test of Havighurst's (1948) theses. *Journal of Adolescent*, 31, 33-52. doi:10.1016/j.adolescence.2007.04.002.
- Seligman, M., Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology. An Introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., Peterson, C. (2005). Positive Psychology Progress Empirical Validation of Interventions. *American Psychologist*, 42, 874-884.
- Sert, M., Traş, Z. (2017). Ergenlerin Duygusal Zekâ Düzeyleri ile Öz-Yeterlik Algıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8(1), 1205-1220.
- Sherer, M., Maddux, J. E., Mercandante, B., Prentice-Dunn, S., Jacobs, B., Rogers, R. W. (1982). The Self-Efficacy Scale: Construction and Validation. *Psychological Reports*, 51(2), 663-671.

- Shin, Y. (2007). Peer Relationships, Social Behaviours, Academic Performance and Loneliness in Korean Primary School Children. *School Psychology International*, 28(2), 220-236. doi: 10.1177/0143034307078103.
- Sosik, J.J., Dinger S.L. (2007). Relationships Between Leadership Style and Vision Content: The Moderating Role of Need for Social Approval, Self-Monitoring and Need for Social Power. *The Leadership Quarterly*, 18, 134-153. doi:10.1016/j.leaqua.2007.01.004.
- Staub, E., Sherk, L. (1970). Need for Approval, Children's Sharing Behavior, and Reciprocity in Sharing. *Child Development*, 243-252.
- Steers, M. L. N., Quist, M. C., Bryan, J. L., Foster, D. W., Young, C. M., Neighbors, C. (2016). I Want You to Like me: Extraversion, Need for Approval and Time on Facebook as Predictors of Anxiety. *Translation Issues in Psychological Science*, 2, 283-293. doi: 10.1037/tps0000082.
- Sun, Y., Liu, R. D., Oei, T. P., Zhen, R., Ding, Y., Jiang, R. (2020). Perceived parental warmth and adolescents' math engagement in China The mediating roles of th self-efficacy. *Learning and Individual Differences*. doi.10.1016/j.lindif.2020.101837.
- Swenson, L. M., Nordstrom, A., Hiester, M. (2008). The Role of Peer Relationships in Adjustment to College. *Journal of College Student Development*, 49(6), 551-567. doi: 10.1353/csd.0.0038.
- Tabachnick, B. G., Fidell, L. S., Ullman, J. B. (2007). *Using multivariate statistics* (7. Baskı). Boston: Pearson.
- Tamar, M., Özbaran, B. (2004). Çocuk ve Ergenlerde Depresyon. *Klinik Psikiyatri*, 2(1), 84-92.
- Tamir, M., Schwartz, S. H., Oishi, S., Kim, M. Y. (2017). The Secret to Happiness: Feeling Good or Feeling Right? *Journal of Experimental Psychology General*, 146, 1448-1459. doi: 10.1037/xge0000303.
- Teal, C., Downey, L. A., Lomas, J. E., Ford, T. C., Bunnett, E. R., Stough, C. (2019). The Role of Dispositional Mindfulness and Emotional Intelligence in Adolescent Males. *Mindfulness*, 10(1), 159-167. doi: 10.1007/s12671-018-0962-8

- Telef, B.B., Ergün, E. (2013). Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşlarının Yordayıcısı Olarak Öz-Yeterlik. *Kuramsal Eğitimbilim Dergisi*, 3, 423-433. doi: 10.5578/keg.5955.
- Telef. B.B., Karaca, R. (2012). Çocuklar İçin Öz-Yeterlik Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 32,169-187.
- Tkach, C., Lyubomirsky, S. (2006). How Do People Pursue Happiness: Relating Personality, Happiness- Increasing Strategies and Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 7, 183-225. doi: 10.1007/s10902-005-4754-1.
- Tomlinson, R. M., Keyfitz, L., Rawana, J. S., Lumley, M. N. (2017). Unique Contributions of Positive Schemas for Understanding Child and Adolescent Life Satisfaction and Happiness. *Journal of Happiness Studies*, 18, 1255-1274. doi: 10.1007/s10902-016-9776-3.
- Tommasi, M., Grassi, P., Balsamo, M., Picconi, L., Furnham, A., Saggino, A. (2018). Correlations Between Personality, Affective and Filial Self-Efficacy Beliefs, and Psychological Well- Being in a Sample of Italian Adolescent. *Psychological Reports*, 121, 59-78. doi: 10.1177/0033294117720698.
- Turan, R., Duy, B. (2020). Self-Esteem, Attachment, Gender Roles and Social Approval as Predictors of the Attitudes Toward Dating Violence. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 10(56), 1-36.
- Twenge, J. M., Im, C. (2007). Changes in The Need for Social Approval, 1958–2001. *Journal of Research in Personality*, 41(1), 171-189. doi:10.1016/j.jrp.2006.03.006.
- Uludağlı, N. P., Sayıl, M. (2009). Orta ve İleri Ergenlik Döneminde Risk Alma Davranışı: Ebeveyn ve Akranların Rolü. *Türk Psikoloji Yazıları*, 12(23), 14-24.
- Uusitalo-Malmivaara, L. (2014). Happiness Decreases During Early Adolescence—A Study on 12- and 15-Year-Old Finnish Students. *Psychology*, 5, 541-555. doi: 10.4236/psych.2014.56064.
- Van De Wetering, E. J., Van Exel, N. J. A., Brouwer, W. B. F. (2010). Piecing the Jigsaw Puzzle of Adolescent Happiness. *Journal of Economic Psychology*, 31, 923-935. doi:10.1016/j.joep.2010.08.004.


- Van Workum, N., Scholte, R. H., Cillessen, A. H., Lodder, G. M., Giletta, M. (2013). Selection, Deselection, and Socialization Processes of Happiness in Adolescent Friendship Networks. *Journal of Research on Adolescence*, 23, 563-573. doi: 10.1111/jora.12035.
- Veenhoven, R. (1991). Is Happiness Relative. *Social Indicators Research*, 24, 1-34.
- Veenhoven, R. (2003). Arts of Living. *Journal of Happiness Studies*, 4, 373-384.
- Vecchio, G. M., Gerbino, M., Pastorelli, C., Del Bove, G., Caprara, G. V. (2007). Multi-Faceted Self-Efficacy Beliefs as Predictors of Life Satisfaction in Late Adolescence. *Personality and Individual Differences*, 43(7), 1807-1818.
- Vernberg, E. M., Abwender, D. A., Ewell, K. K., Beery, S. H. (1992). Social Anxiety and Peer Relationships in Early Adolescence: A Prospective Analysis. *Journal of Clinical Child Psychology*, 21(2), 189-196. doi: 0.1207/s15374424jccp2102_11.
- Victor, S. E., Hipwell, A. E., Stepp, S. D., Scott, L. N. (2019). Parent and peer relationships as longitudinal predictors of adolescent non-suicidal self-injury onset. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*. doi: 10.1186/s13034-018-0261-0.
- Waldrip, A. M., Malcolm, K. T., Jensen-Campbell, L. A. (2008). With a Little Help From Your Friends: The Importance of High-Quality Friendships on Early Adolescent Adjustment. *Social Development*, 17(4), 832-852. doi: 10.1111/j.1467-9507.2008.00476.x.
- Wang, M. T., Kiuru, N., Degol, J. L., Salmela-Aro, K. (2018). Friends, Academic Achievement and School Engagement During Adolescence: A Social Network Approach to Peer Influence and Selection Effects. *Learning and Instruction*, 58, 148-160. doi: 10.1016/j.learninstruc.2018.06.003.
- Waterman, A.S. (1993). Two Conceptions of Happiness: Contrasts of Personal Expressiveness (Eudaimonia) and Hedonic Enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 678-691.
- Yıldırım, F., İlhan, İ. Ö. (2010). Genel Özyeterlilik Ölçeği Türkçe Formunun Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 21,301-308.


- Zettergren, P. (2005). Childhood Peer Status as Predictor of Midadolescence Peer Situation and Social Adjustment. *Psychology in the Schools*, 42(7), 745-757. doi: 10.1002/pits.20121.
- Zhen, R., Liu, R. D., Ding, Y., Wang, J., Liu, Y., Xu, L. (2017). The Mediating Roles of Academic Self-Efficacy and Academic Emotions in the Relation Between Basic Psychological Needs Satisfaction and Learning Engagement Among Chinese Adolescent Students. *Learning and Individual Differences*, 54, 210-216. doi: 10.1016/j.lindif.2017.01.017.
- Zimmerman, B. J. (2000). Self-Efficacy: An Essential Motive to learn. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 82-91. doi:10.1006/ceps.1999.1016.

EKLER

EK-1. Ölçek Kullanım İzinleri

Ölçek Kullanma İzni Gelen Kutusu x


 **Çağla Murtezaoğlu** 14 Nisan Çar 14:41 (2 gün önce) ☆
Sayın Şerife Işık, Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalında yüksek lisans y

 **şerife ışık** 12:09 (2 saat önce) ☆ ↩ ⋮
Alıcı: ben ▾

Merhaba Çağla,
Ergen Mutluluk Ölçeğini kullanabilirsin, sevgiler.

Çağla Murtezaoğlu <caгла.murteza34@gmail.com>, 14 Nis 2021 Çar, 14:41 tarihinde şunu yazdı:
...

--
Prof. Dr. Şerife Işık
Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi
Rehberlik ve Psikolojik Danışma Anabilim Dalı

 EMÖ_ölçek_Kullanım_İzni.docx
40 KB

Ölçek Kullanma İzni Gelen Kutusu x

 **Çağla Murtezaoğlu** 14 Nisan Çar 14:42 (2 gün önce) ☆
Sayın Zeynep Erkan Atik, Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ...

 **Zeynep Erkan Atik** 14 Nisan Çar 17:01 (2 gün önce) ☆ ↩ ⋮
Alıcı: ben ▾

Merhaba Çağla
Öncelikle çalışmamıza gösterdiğin ilgi için teşekkürler.
Ekte ölçeği ve boyut bilgilerini bulabilirsin

Dr. Zeynep ERKAN ATİK
Başkent Üniversitesi
Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı

Çağla Murtezaoğlu <caгла.murteza34@gmail.com>, 14 Nis 2021 Çar, 14:43 tarihinde şunu yazdı:
...

Ölçek Kullanma İzni Gelen Kutusu x



Çağla Murtezaoğlu

14 Nisan Çar 14:41 (2 gün önce) ☆

Sayın Bülent Baki Telef, Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bi...

Bulent Baki Telef

14 Nisan Çar 15:01 (2 gün önce) ☆ ↩ ⋮

Alıcı: ben ▾

Merhabalar,

Ekte ölçeği, geçerlik ve güvenilirliğini ve konu ile ilgili yapmış olduğum çalışmaları gönderiyorum. Araştırmanızda kullanabilirsiniz. İyi çalışmalar.

Çağla Murtezaoğlu <cagla.murteza34@gmail.com>, 14 Nis 2021 Çar, 14:41 tarihinde şunu yazdı:

...

--

PhD. Bülent Baki TELEF,

Fwd: Sosyal Onay İhtiyacı Ölçeği Gelen Kutusu x



Burcu Karaşar

14 Nisan Çar 14:44 (2 gün önce) ☆ ↩ ⋮

Alıcı: ben ▾

Merhabalar,

Ölçeği ekli dosyada gönderdim.İyi çalışmalar dilerim.

Dr.Öğr.Üyesi Burcu Karaşar



EK-2. Uygulama İzni



T.C.
ORDU VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : E-18802389-44-25589541
Konu : Araştırma Uygulama İzni
(Çağla MURTEZAOĞLU)

26.05.2021

VALİLİK MAKAMINA

İlgi :a)Millî Eğitim Bakanlığı Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğünün 21.01.2020 tarihli ve 1563890 sayılı yazısı (Genelge 2020/2)
b)Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğünün 04.05.2021 tarihli ve 592988 sayılı yazısı.

Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Dilim Dalı tezli yüksek lisans öğrencisi Çağla MURTEZAOĞLU'nun "Ergenlerde Mutluluğun Psikososyal Göstergelerinin Belirlenmesi" konulu bilimsel çalışmasına veri sağlamak amacıyla anket çalışması yapma izin talebine ilişkin ilgi (b) yazı ve ekleri, Müdürlüğümüz Araştırma Değerlendirme Komisyonu tarafından ilgi (a) genelge hükümleri doğrultusunda incelenmiş olup, uygulanmasında sakınca görülmemiştir.

Söz konusu anket çalışmasının, yüz yüze eğitim öğretime ara verilmesi göz önüne alınarak örgün eğitimin tam olarak başlaması ile birlikte Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Dilim Dalı tezli yüksek lisans öğrencisi Çağla MURTEZAOĞLU tarafından, eğitim öğretim faaliyetlerini aksatmamak, uygulamalarda olur ekinde yer alan imzalı ve mühürlü formun kullanılması, öğrencilere ait çalışmaların veli izni doğrultusunda ve elde edilen verilerin herhangi bir haber, resmi özel web sayfaları, yerel ve ulusal basında paylaşılması kaydıyla, ilimiz genelindeki resmi Çok Programlı Anadolu Lisesi, Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi, İmam-Hatip Anadolu Lisesi, Sosyal Bilimler Lisesi, Fen Lisesi, Anadolu Lisesi, Resmî/Özel Güzel Sanatlar Lisesi, Özel Anadolu Lisesi, Özel Fen Lisesi, Özel Temel Lise ve Özel Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi 2020-2021 eğitim ve öğretim yılı içerisinde okul ve kurum müdürlüğünün sorumluluğunda gönüllülük esasına göre uygulanması Müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.

Makamlarınıza da uygun görülmesi halinde Olur'larınıza arz ederim.

Musa GÖZÜDİK
Şube Müdürü

Uygun görüşle arz ederim.

Fahri ZAIMOĞLU
Müdür a.
İl Millî Eğitim Müdür Yardımcısı

OLUR
Mehmet Fatih VARGELOĞLU
Vali a.
İl Millî Eğitim Müdürü

Ek :Komisyon kontrol tutanağı ve anket formu (55 sayfa)

Bu belge görevli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Adres : Saray Mah. Ulucağak Cđ. No:5 PK.52069 Altınordu/ORDU

Belge Doğrulama Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/meh-ebys>

Telefon No : +90(452) 223 16 29

Bilgi için: Ayşe ÖZCANLI (Strateji Geliştirme Şube Müdürü)

E-Posta: ah52@meh.gov.tr

İnternet Adresi: onda.meh.gov.tr

Uzun : Şef

Kop Adresi : meh@trn01.kop.tr

Faks:4522250144

Bu belge görevli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://trn01orgu.meh.gov.tr/adresinde> 790e-7c30-333a-e19f-770e koda ile teyit edilebilir.

EK-3. Kişisel Bilgi Formu

Sayın katılımcılar,

Akademik bir çalışma için düşüncelerinize ihtiyacımız vardır. Lütfen tüm maddeleri dikkatlice okuyunuz ve size en doğru gelen cevabı işaretleyiniz. Katılımınız tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Sorulara vereceğiniz cevaplar saklı tutulacak ve bilimsel çalışmamızda kullanılacaktır. Bu sebepten soruları samimi ve doğru olarak yanıtlamanız önem taşımaktadır.

Yaşınız:
Cinsiyetiniz: Kız () Erkek ()
Sınıfınız: 9. Sınıf () 10. Sınıf () 11. Sınıf () 12. Sınıf ()
Okul Türünüz: Anadolu Lisesi () Fen Lisesi () İmam Hatip Lisesi () Sosyal Bilimler Lisesi () Mesleki ve Teknik Lisesi ()
Günlük internet kullanım süreniz nedir?: 0-1 saat () 1-3 saat () 3-5 saat () 5 ve üzeri ()
Genel ekonomik durumunuz nedir?: Düşük () Orta () Yüksek ()
Baba eğitim durumu: Okur-yazar değil () İlkokul () Ortaokul () Lise () Üniversite () Lisansüstü ()
Anne eğitim durumu: Okur-yazar değil () İlkokul () Ortaokul () Lise () Üniversite () Lisansüstü ()

ÖZGEÇMİŞ

Adı Soyadı	Çağla Murtezaoğlu
ORCID Numarası	0000-0003-1705-5668
Lisans Mezuniyet	
Üniversite	Erciyes Üniversitesi
Fakülte	Eğitim Fakültesi
Bölümü	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
Yüksek Lisans Mezuniyet	
Üniversite	Ordu Üniversitesi
Enstitü Adı	Sosyal Bilimler Enstitüsü
Anabilim Dalı	Eğitim Bilimleri
Programı	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans
Doktora Mezuniyet	
Üniversite	
Enstitü Adı	
Anabilim Dalı	
Programı	
Akademik Çalışmaları	
1	
2	