




Investigation of Psychological Well-Being in Adolescents in Terms of Perceived Social Support and Some Variables*

Tuğba Tosun 

Anka College, Sakarya, Turkey

ABSTRACT

In this study, it was aimed to examine the relationship between perceived social support and psychological well-being in adolescents aged 14-17. In addition to the main purpose of the study, the relationships between the psychological well-being variable and the sociodemographic variables of the adolescents' gender, age and income level were also examined. The sample of the study consists of 529 high school students, 288 male and 241 female students. Pearson correlation analysis to examine the relationship between variables in the analysis of the data collected from the sample; independent samples t-test and one-way analysis of variance (ANOVA) to determine the relationship between sociodemographic variables and psychological well-being variables; Simple linear regression analyzes were used to determine to what extent perceived social support levels predicted psychological well-being. As a result of the research, it was determined that there is a positive and significant relationship between perceived social support and psychological well-being in adolescents. Since adolescence is a period in which many developments such as physical, emotional and mental development as well as identity development and preparation for adult roles are experienced simultaneously, it is thought that the social support that adolescents perceive from their environment is important in terms of their psychological well-being. Subjective well-being, which is considered as a sub-dimension of psychological well-being in adolescents, did not differ according to the gender variable, and there was a negative relationship with the age variable; It has been seen that there is a positive relationship with income level. The variable of life satisfaction, which is another sub-dimension of psychological well-being, did not differ according to gender, except for the friend sub-dimension; It has been seen that there is a negative relationship between age variable and it has a positive relationship with income level. As a result, it is thought that the perceived social support of individuals in adolescence is important for them to overcome this period in a healthy and successful way. In order to increase the psychological well-being of individuals in this period, informative seminars can be organized and brochures can be prepared for parents on topics such as healthy parenting attitudes and family relations, which include the basic concepts of the research and the importance of these concepts. In addition, for adolescents, seminars can be given on relationships with peers, romantic relationships with the opposite sex, and group work can be carried out.

ARTICLE INFO

Article History:

Received: 07.10.2021

Received in revised form: 02.11.2021

Accepted: 26.11.2021

Available online: 30.12.2021

Article Type: Research Article

Keywords: adolescence, perceived social support, psychological well-being, life satisfaction, subjective well-being.

© 2021 JMSE. All rights reserved

1. Purpose

Adolescence is the period of preparation for life, between childhood and adulthood, in which individuals experience many changes simultaneously. In addition to physical, mental and emotional changes, individuals in this period ask "Who am I?" they are also looking for an answer. The quality of the adolescents' relationships with their families and peers gains importance in successfully overcoming the adolescence period in which many multifaceted changes occur at the same time. Therefore, it can be said that the social support that the individual in adolescence perceives from structures such as his/her family and peers,

* Corresponding author's address: Anka College, Sakarya, Turkey.
e-mail: tugbaa.tosun.2012@gmail.com

* This study was produced from the author's master's thesis titled "Investigation of Relationship Between Mental Health and Perceived Social Support of Adolescents" and was presented as an oral presentation at VII. TURKCESS 2021 Congress on 1-3 September 2021.

which are social support structures, is important when he/she needs it and in times of crisis. In this period, each structure within the concept of social support has different roles and effects on the development of the individual in adolescence. Positive relationships with family, peers and other important people, which are multidimensional perceived social support structures, have positive effects on the development of adolescents. It is seen that the low level of social support perceived from the social support structures mentioned during adolescence has negative effects on the adolescent. For this reason, it is thought that the support they perceive from social support sources may play an important role in helping adolescents successfully overcome the changes they experience and the challenging processes they face. In this direction, it is aimed to examine the relationship between psychological well-being and perceived social support in adolescents in order to provide resources to experts working with adolescents and contribute to the literature on individuals in adolescence to spend this period in a healthy way.

2.Methods

This study was conducted to determine the relationship between psychological well-being and perceived social support in adolescents. In this study, the relational survey model was used to measure the relationship between adolescents' perceived social support and psychological well-being. In the study, psychological well-being was handled in two dimensions as happiness and life satisfaction. The sample group of the research consists of 529 high school students in the province of Sakarya, 288 boys and 241 girls, aged 14-17. In the data collection process, the Adolescent Happiness Scale, which was developed by Işık and Üzbe Atalay (2019), has a 5-point likert type, single-factor structure; Developed by Huebner (1994) and adapted by Çivitçi (2007), the Multidimensional Student Life Satisfaction Scale consisting of a 4-point Likert type and five sub-dimensions; The Multidimensional Perceived Social Support Scale developed by Zimet et al., (1988) and adapted by Çakır (1993) under the consultancy of Palabıyıkoğlu and the personal information form prepared by the researcher were used. SPSS 22 program was used in the analysis of the data. In the analysis of the data, first of all, it was examined whether the collected data had a normal distribution, normality tests were performed and the kurtosis-skewness values were examined. After it was determined that the data had a normal distribution, parametric tests were used. Pearson product moments coefficient was used to examine the relationship between adolescents' psychological well-being and their perceived social support. Simple linear regression analysis was used to determine to what extent adolescents' perceived social support predicted their psychological well-being levels. The t-test and ANOVA were used to examine whether the psychological well-being of adolescents differed according to various sociodemographic variables.

3.Findings

It has been determined that there is a positive and significant relationship between the perceived social support of adolescents and their psychological well-being levels. It was observed that perceived social support in adolescents predicted subjective well-being and life satisfaction, which were examined as sub-dimensions of psychological well-being, by 28.1% and 47.4%, respectively. In the examination of psychological well-being in adolescents according to various sociodemographic variables, subjective well-being; did not differ according to the gender variable; has a significant negative relationship with the age variable; It has been determined that there is a positive and significant relationship between the income variable and the income variable. In multidimensional life satisfaction, which is considered as another dimension of psychological well-being; there was no difference according to gender except for the friend sub-dimension, the differentiation in the friend sub-dimension was in favor of men; there is a negative significant relationship between the age variable and the age variable; On the other hand, it was determined that there is a positive and significant relationship with the income variable.

4.Results and Discussion

The results of the research are compatible with other studies in the literature. It has been observed that there is a positive and significant relationship between the perceived social support of adolescents and their psychological well-being. It has been observed that the social support perceived by individuals from multidimensional social support sources is important in successfully overcoming the multidimensional changes that occur during adolescence. It is thought that individuals in the adolescence period pass this period in a healthy and successful way, which can positively affect areas such as interpersonal relations, life satisfaction, productivity, and being beneficial to the society in which they live. Therefore, informative studies and trainings can be organized for families and school counselors about the concepts of perceived social support, psychological well-being, subjective well-being, life satisfaction and the importance of these concepts, which are included in this research by experts. Informative studies and brochures can be prepared for families on healthy parental behavior, healthy family communication, adolescence and its characteristics, and healthy identity development. Individuals in adolescence; Various activities can be organized at schools and posters can be created on the subjects of peer relations and healthy communication between peers and friendship.

Ergenlerde Psikolojik İyi Oluşun Algılanan Sosyal Destek ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi

Tuğba Tosun 

Anka Koleji, Sakarya, Türkiye

ÖZ

Bu araştırmada 14-17 yaş aralığındaki ergenlerde algılanan sosyal destek ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın temel amacının yanı sıra psikolojik iyi oluş değişkeni ile ergenlerin cinsiyet, yaş ve gelir düzeyi sosyodemografik değişkenleri arasındaki ilişkiler de incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini 288 erkek ve 241 kız öğrenci olmak üzere toplam 529 lise öğrencisinden oluşmaktadır. Örneklemden toplanan verilerin analizinde, değişkenler arasındaki farklılaşmaları incelemek için Pearson korelasyon analizi; sosyodemografik değişkenler ile psikolojik iyi oluş değişkenleri arasındaki farklılaşmayı tespit etmek için bağımsız örneklem t testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA); algılanan sosyal destek düzeylerinin psikolojik iyi oluş düzeyini ne düzeyde yordadığını tespit etmek amacıyla ise basit doğrusal regresyon analizleri kullanılmıştır. Araştırma sonucunda ergenlerde algılanan sosyal destek ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ergenlik dönemi bireylerin fiziksel, duygusal, zihinsel gelişimlerinin yanı sıra kimlik gelişimi ve yetişkin rollerine hazırlık süreci gibi pek çok gelişimin eş zamanlı olarak yaşandığı bir dönem olması dolayısıyla bu dönemde ergenlerin çevrelerinden algıladıkları sosyal desteğin psikolojik iyi oluşları açısından önemli olduğu düşünülmektedir. Ergenlerde psikolojik iyi oluşun alt boyutu olarak ele alınan öznel iyi oluşun cinsiyet değişkenine göre farklılaşma göstermediği, yaş değişkeni ile negatif yönlü bir ilişkiye; gelir düzeyi ile ise pozitif yönlü bir ilişkiye sahip olduğu görülmüştür. Psikolojik iyi oluşun diğer alt boyutu olan yaşam doyumu değişkeninin arkadaş alt boyutu haricinde cinsiyete göre farklılaşma göstermediği; yaş değişkeni ile arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu ve gelir düzeyi ile ise pozitif yönlü bir ilişkiye sahip olduğu görülmüştür. Sonuç olarak, ergenlik dönemi içerisindeki bireylerin bu dönemi sağlıklı ve başarılı bir şekilde atlatalmaları konusunda algıladıkları sosyal desteğin önemli olduğu düşünülmektedir.

MAKALE BİLGİ

Makale Tarihi:

Alındı: 07.10.2021

Düzeltilmiş hali alındı: 02.11.2021

Kabul edildi: 26.11.2021

Çevrimiçi yayımlandı: 30.12.2021

Makale Türü: Araştırma Makalesi

Anahtar Kelimeler: algılanan sosyal destek, ergenlik, psikolojik iyi oluş, öznel iyi oluş, yaşam doyumu.

© 2021 JMSE. Tüm hakları saklıdır

1. Giriş

Ergenlik dönemi, çocukluk ile yetişkinlik evresi arasında yer alan dönemdir. Bu dönem bireylerin birçok alanda gelişim gösterdikleri, ruhsal açıdan olgunlaştıkları yaşama hazırlık dönemleridir (Eriş ve İkiz, 2013). Bu dönem içerisindeki bireylerin bir yandan beden yapıları ve işlevlerinde değişimler meydana gelirken diğer yandan da kişiliklerinde, düşüncelerinde ve davranışlarında birtakım değişiklikler meydana gelmektedir. Ergenlik dönemindeki birey tüm bu süreçlerin yanında "ben kimim" sorusuna da yanıt aramaya başlamaktadır (Bostan ve Duru, 2019). Dolayısıyla ergenlik dönemi fiziksel, zihinsel ve psikolojik değişimler olmak üzere çok yönlü farklılaşmaların meydana geldiği zorlu bir süreçtir (Aydemir vd., 2009). Bu süreci sağlıklı bir şekilde geçiren ergenleri, sıkıntılar yaşayan ergenlerden ayıran en önemli unsurlardan biri ergenlerin aileleri ve akranları ile ilişkilerinin özelliğidir (Bayraktar, 2007).

Birçok değişimin eş zamanlı olarak meydana geldiği böyle kritik bir gelişim döneminde yer alan bireyler için aileleri ve diğer sosyal destek kaynaklarından algıladıkları sosyal desteğin daha önemli hale geldiğinden bahsedilebilir. Sosyal destek, bireyin gereksinim duyduğu zamanlarda sosyal destek sistemleri olan ailesi ve sosyal çevresinden beklediği yardım olarak ifade edilmekte (Zimet vd., 1988) ve yaşamdaki zorlukların birey üzerindeki psikolojik baskılarına karşı önleyici bir görev

gerçekleştirmektedir (Cotrona, 2007). Algılanan sosyal destek ise, sosyal destek fonksiyonlarının yeterli olup olmadığına dair bireyin kişisel değerlendirmesidir. Çok boyutlu algılanan sosyal destek kavramı kuramsal olarak aile, akranlar ve diğer önemli kişi olmak üzere çeşitli yapılardan meydana gelmektedir (Çeçen, 2008).

Çok boyutlu sosyal destek kavramı içerisindeki her bir yapı ergenlik dönemindeki bireyin gelişimi üzerinde farklı rol ve etkilere sahiptir. Ergenlerin sosyal destek yapıları içerisinde en önemlilerinden biri ailesidir. Ergenin aile ortamı içerisinde değerli olduğunu, görüşlerine önem verildiğini, sevildiğini ve desteklendiğini hissetmesi ruh sağlığı üzerinde önemli etkiye sahiptir. Ebeveynleri tarafından kendilerine yeterince zaman ayrılan, ergenlik dönemi ile ilgili rehberlik alan, aile ortamında sorunlarına yeterince zaman ayrılan, aile içerisinde duygu ve düşüncelerini rahatlıkla ifade edebilen, demokratik tutumun hâkim olduğu aile yaşantısı içerisindeki ergenler psikolojik açıdan daha sağlıklıdır (Bricker, Schoen ve Squirres, 2004). Benzer şekilde bazı araştırmalar ergenlerin ailelerinden yeterli derecede sosyal destek almalarının daha az ruhsal sorun ve depresyon yaşamalarını sağlayacağını; aile içerisindeki açık iletişim, karşılıklı duygusal yakınlık, ergenin kendisini izole edilmiş hissetmemesi, kişilerarası etkileşimde karşılıklı güvenin bulunması faktörlerinin ise ergen öznel iyi oluş düzeyini arttırdığını bildirmişlerdir (Ünsar vd., 2009; Rask, Kurki ve Paavlianien, 2003). Bunun yanında aile desteğinin düşük olmasının duygusal problemler ve stres (Demaray vd., 2005); depresyon (Colarossi ve Eccles, 2003); şiddet eğilimli ve yüksek risk alma davranışları (DuRant vd., 1994) ve ergen intiharları (Cotton ve Range, 1996) arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Ergenlik dönemi ailenin yanı sıra akranlar ile ilişkilerin de önem kazanmaya başladığı bir dönemdir. Ergenlik dönemindeki bireyler için akranları tarafından kabul görmenin önemini yaş ile paralel bir şekilde artış gösterdiği ve ergenliğin son dönemlerinde akran kabulünün en üst seviyede öneme sahip olduğu görülmektedir (Brennan, 1982 akt. Akdeniz, 2017). Ergenlik dönemi boyunca akranlar ile yakın ilişkilere sahip olmanın bireylere; duygusal destek, yakınlık, problemlerin çözülmesi, işbirliği, duyguların ifade edilmesi gibi önemli becerilerin gelişmesi konusunda katkı sağladığı ifade edilmektedir (Berndt, 1982). Ayrıca ergenlik döneminde arkadaş sosyal desteği ile problem çözme becerisi (Budak, 1999; Ünüvar, 2003); akademik başarı (Yıldırım, 2006); daha az düzeyde stres, olumsuz duygu ve psikosomatik bozukluk (Burke ve Weir, 1978) arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunduğu bildirilmiştir. Ergenlik döneminde akran reddi ve ihmaline maruz kalan bireylerin kalmayanlara kıyasla kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu ifade edilmiştir (La Greca ve Stone, 1993).

Ergenlik dönemi pek çok açıdan yetişkin yaşamına hazırlık evresi olarak görülmektedir. Dolayısıyla bu dönem içerisinde karşı cins ile romantik ilişki kurma ve sürdürme konularının gündeme geldiğinden bahsedilebilir. Ergenliğin sonlarına doğru yaşanan romantik ilişkilerin ergenler üzerinde olumlu etkilerinin olduğu ifade edilmiştir. Bu dönemdeki romantik ilişkilerdeki eşitlik duygusunun ergenlerin ilişkiye dair düşüncelerini olumlu yönde etkilediği ve romantik ilişkilere yönelik olan kaygılarını azalttığı vurgulanmıştır. Romantik ilişki içerisinde rahatlıkla iletişim kurabildiğini düşünen ergenlerin benlik saygılarının daha yüksek olduğu bildirilmiştir (Bouchey, 2007).

Alan yazın incelendiğinde psikolojik iyi oluş ve algılanan sosyal destek kavramlarının çeşitli değişkenlerle ve farklı örneklerle ile incelendiği birçok araştırma olduğu görülmüştür. Psikolojik iyi oluş değişkeninin, üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık ile ilişkisinde duygusal zekânın aracı rolünün (Deniz, Erus ve Büyükcebeci, 2017), muhafazakâr yaşam tarzı, sosyoekonomik düzey ve ailenin algılanan dindarlık düzeyi ile ilişkisinin (İşgör, 2017), problemleri internet kullanımı ve yalnızlık ile arasındaki ilişkinin (Meral ve Bahar, 2016), bireylerin duygusal farkındalıkları ve duygularını ifade etmelerinin ülke ve cinsiyet değişkenleri açısından incelenmesinin (Kuyumcu, 2013), gerçekleştirildiği araştırmalar olduğu; ergenlerde ise psikolojik iyi oluş üzerinde yaşam doyumu ve sosyal kaygının ne düzeyde yordayıcı olduğunun (Kermen, İlçin Tosun ve Doğan, 2016) incelendiği araştırmalar bulunduğu görülmüştür. Algılanan sosyal destek değişkeni ve çeşitli alt boyutlarının ergenlerde, öznel iyi oluş ve saldırganlık düzeyleri (Gündoğan ve Sargın, 2018), karar verme stilleri (Deveci,

2011), öz duyarlık düzeyleri (Akkaya, 2011), benlik saygıları arasındaki ilişkilerin (Kahrman ve Polat, 2003) incelendiği çeşitli araştırmalara rastlanmıştır. Dolayısıyla alan yazın incelendiğinde ergenlerde psikolojik iyi oluş ile algılanan sosyal destek arasındaki ilişkinin doğrudan incelendiği bir araştırma olmadığı görülmüştür. Bu araştırmada lise kademesinde öğrenim gören ergenlerin psikolojik iyi oluşları ile algıladıkları sosyal destek arasındaki ilişki incelenmiştir. Ergenlik dönemi içerisinde bulunan bireyler bedensel, zihinsel, duygusal vs. eş zamanlı olarak birçok değişime maruz kalmaktadırlar. Bunun yanı sıra bu dönem içerisinde kimlik gelişimi sürecinin yer alması ve yetişkin yaşamına hazırlık gibi çeşitli zorlu süreçler de yer almaktadır. Dolayısıyla ergenlik döneminin sağlıklı ve başarılı bir şekilde geçirilmesi bireylerin yetişkinlik dönemlerindeki yaşam kaliteleri üzerinde etkili olabilir. Ergenlik dönemindeki bireylerin yaşadıkları değişimleri ve karşılaştıkları zorlu süreçleri başarıyla atlatalmaları konusunda sosyal destek kaynaklarından algıladıkları desteğin önemli bir rolü olabileceği düşünülmektedir. Bu nedenle bu gelişim dönemi içerisinde yer alan bireyler için aile, akran ve diğer önemli kişi desteğinin önemli bir yeri bulunabileceği ifade edilebilir. Bu doğrultuda ergenlik dönemindeki bireylerin bu dönemi sağlıklı bir şekilde geçirmesi konusunda ergenler ile çalışan uzmanlara kaynak sağlanması ve alan yazına katkıda bulunması için bu çalışmada ergenlerde psikolojik iyi oluş ile algılanan sosyal destek arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu temel amaç doğrultusunda aşağıdaki alt problemlere cevap aranmıştır:

1-Ergenlerde öznel iyi oluş ve çok boyutlu yaşam doyumu ile algılanan sosyal destek arasında bir ilişki var mıdır?

2-Algılanan sosyal destek toplam puanı ve alt boyutlarının puanları ergenlerde öznel iyi oluş puanlarının ne kadarını yordamaktadır?

3-Algılanan sosyal destek toplam puanı ve alt boyutlarının puanları ergenlerde çok boyutlu yaşam doyumu puanlarının ne kadarını yordamaktadır?

4-Ergenlerin öznel iyi oluş puanları cinsiyet, yaş ve gelir demografik değişkenlerine göre farklılaşmakta mıdır?

5-Ergenlerin çok boyutlu yaşam doyumu toplam puanları cinsiyet, yaş ve gelir demografik değişkenlerine göre farklılaşmakta mıdır?

2. Yöntem

2.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışma, ergenlerde psikolojik iyi oluş ve algılanan sosyal destek arasındaki ilişkiyi saptamak amacıyla yapılmıştır. Çalışmada değişkenler arası ilişkiyi hesaplamak ve bir değişkendeki değişimin ne kadarının diğer değişken tarafından oluşturulduğunu belirlemek (Can, 2019) amacıyla betimsel araştırma modellerinden ilişki tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmada psikolojik iyi oluş, mutluluk ve yaşam doyumu olmak üzere iki boyutta ele alınmıştır.

2.2. Araştırmanın Örnekleme

Örneklem seçiminde, evrendeki her varlığın örnekleme girme şansının eşit olduğu yöntem olan olasılığa dayalı örnekleme yöntemlerinden (Can, 2019) basit yansız örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Araştırma kapsamında yer alan örneklemin evreni temsil gücünü arttırmak için bu yöntem kullanılmıştır. Bu çalışmanın örneklemini Sakarya'da biri özel diğeri devlet anadolu lisesi öğrencilerinden 529 kişilik katılımcı grubu oluşturmaktadır. Veri toplama araçları bu liselerde eğitime devam eden 14-17 yaş arasında yer alan 288 erkek ve 241 kız olmak üzere 529 öğrenciye uygulanmıştır. Araştırma kapsamında yer alan örneklemin genel yapısına ilişkin frekans ve yüzde değerleri Tablo 1.' de belirtilmiştir. Araştırmada yer alan 529 katılımcıdan 84 kişi yaşını ve üç kişi gelir düzeyini belirtmemiştir.

Tablo 1. 'de belirtildiği üzere, katılımcıların çoğunun erkeklerden oluştuğu (n=288), yaş grupları içerisinde en fazla katılımcının 17 yaş grubunda (n=152) bulunduğu ve gelir düzeyi kategorisinde, orta düzeyde gelir seviyesine sahip olduğunu belirten katılımcı sayısının (n=268) çoğunluğu meydana getirdiği görülmektedir.

Tablo 1. Örneklemin Genel Yapısına İlişkin Frekans ve Yüzde Değerleri

		Frekans	Yüzdelik
Cinsiyet	Erkek	288	54.4
	Kız	241	45.6
Yaş	14	86	16.3
	15	105	19.8
	16	102	19.3
	17	152	28.7
Gelir	İyi	250	47.3
	Orta	268	50.7
	Kötü	8	1.5
Toplam		529	100

2.3. Veri Toplama Araçları

Çalışmada veri toplama araçları olarak, katılımcıların demografik bilgilerini içeren “Kişisel Bilgi Formu”, katılımcıların psikolojik iyi oluşlarını ölçmek amacıyla “Ergen Mutluluk Ölçeği” ve “Çok Boyutlu Öğrenci Yaşam Doyum Ölçeği”, katılımcıların algıladıkları sosyal destek düzeyini saptamak amacıyla “Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği” kullanılmıştır.

2.3.1. Kişisel Bilgi Formu:

Formda katılımcıların cinsiyet, yaş, gelir düzeyleri hakkında bilgi edinebilme amaçlı maddeler yer almaktadır.

2.3.2. Ergen Mutluluk Ölçeği:

Işık ve Üzbe Atalay (2019) tarafından ergenlerin mutluluk düzeylerini ölçmek amacıyla geliştirilmiş olup on beş maddeden oluşan 5 aralıklı Likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin psikometrik özelliklerinin incelenmesinde kullanılan faktör analizi sonuçlarına göre ölçeğin tek faktörlü bir yapıya sahip olduğu bildirilmektedir. Ölçüt geçerliği kapsamına bakıldığında ölçek ile olumlu duygular ve bireylerin şu anki mutluluk düzeylerinin pozitif yönlü anlamlı ilişkiye; negatif duygularla ise negatif yönlü anlamlı ilişkiye sahip olduğu saptanmıştır. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı ilk uygulama için .92, ikinci uygulama için .91 olduğu; test tekrar test güvenilirlik katsayısının ise .74 olduğu belirtilmiştir.

2.3.3. Çok Boyutlu Öğrenci Yaşam Doyum Ölçeği:

Ölçek Huebner (1994) tarafından geliştirilmiş olup Türkçe’ye uyarlaması Çivitçi (2007) tarafından yapılmıştır. ÇÖYDÖ’nün Türkçe formunda, dokuzu olumsuz olmak üzere toplam otuz altı madde bulunmaktadır. Ölçek 4 aralıklı Likert tipi bir ölçektir. Ölçek bireylerin, aile, arkadaş, okul, benlik ve yaşanan çevre olmak üzere beş farklı alt alandaki yaşam doyumlarını ölçmektedir. Ölçeğin alt boyutları ve toplam yaşam doyum puanı için hesaplanan test tekrar test $r=.70$ ve $r=.86$ arasında yer almaktadır. İç tutarlık $\alpha=.70$ - $.85$ arasında değişmekte olup ölçeğin iki hafta arayla yapılan test tekrar test güvenilirliği $r=.83$ olarak saptanmıştır.

2.3.4. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği:

Zimet vd., (1988) tarafından geliştirilmiş olan ölçeğin, Türk öğrencilerden oluşan örnekleme gerçekleştirilen geçerlik ve güvenilirlik çalışması Palabıykoğlu danışmanlığında Çakır (1993) tarafından yapılmıştır. Ölçek on iki maddeden oluşan 7 aralıklı Likert tipi bir ölçektir. Ölçek destek kaynakları olarak; aile, arkadaş ve diğer önemli kişi olmak üzere üç alt ölçekten oluşmaktadır. ÇBASDÖ’nün tüm ölçek için test tekrar test güvenilirliği $r=.89$, Aile Alt Ölçeği için $r=.84$, Arkadaş Alt Ölçeği için $r=.81$ ve Diğer Önemli Kişi Alt Ölçeği için $r=.73$ olarak bildirilmiştir. ÇBASDÖ’nün tüm ölçek ve alt ölçeklerinin iç tutarlılığını saptamak için Cronbach alfa katsayısı hesaplanmıştır. Cronbach alfa katsayısı; tüm ölçek için $\alpha=.76$, Aile Alt Ölçeği için $\alpha=.84$, Arkadaş Alt Ölçeği için $\alpha=.83$, Diğer Önemli Kişi Alt Ölçeği için $\alpha=.82$ olarak bildirilmiştir. Ayrıca toplam sosyal destek puanlarının; depresyon ile $r=.45$, anksiyete ile $r=.48$ ve benlik saygısı ile $r=.44$ olarak negatif yönlü anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu saptanmıştır. Ölçek içerisinde bulunan Aile Alt Ölçeği puanlarının; depresyon

ile ilişkisi $r=-.40$, anksiyete ile ilişkisi $r=-.40$ ve benlik saygısı ile ilişkisi $r=-.33$ olarak saptanmıştır. Arkadaş Alt Ölçeği puanlarının; depresyon ile ilişkisi $r=-.31$, anksiyete ile ilişkisi $r=-.28$ ve benlik saygısı ile ilişkisi $r=-.30$ olarak saptanmıştır. Diğer Önemli Kişi Alt Ölçeği puanlarının ise; depresyon ile ilişkisi $r=-.36$, anksiyete ile ilişkisi $r=-.37$ ve benlik saygısı ile ilişkisi $r=-.40$ olarak hesaplanmıştır.

2.4. Verilerin Toplanması

Araştırma kapsamında veri toplama aşamasından önce Sakarya'da yer alan biri özel diğeri devlet okulu olan iki okuldan Milli Eğitim Müdürlüğü ve gerekli mercilerden etik kurul izinleri alınmış olup araştırmada kullanılan ölçekleri geliştiren \uyarlamasını gerçekleştiren araştırmacılardan da ölçek kullanımı konusunda gerekli izinler alınmıştır. Ardından veri toplama aşamasına geçilmiştir. Katılımcılara veri toplama aşamasından önce çalışmanın amacı ve içeriği hakkında gerekli bilgilendirmeler yapılmıştır. Katılımcılara araştırma kapsamında kullanılacak olan ölçek ve formlara ilişkin bilgiler verilmiştir. Bunun yanı sıra ölçeklere verecekleri cevapların gizliliği hakkında güvence verilmiş olup belirtilen ölçekleri dürüst ve samimi bir şekilde doldurmaları istenmiştir. Katılımcılardan aydınlatılmış onam formu alınmıştır ve araştırma için veri toplama aşamasına geçilmiştir. Araştırmanın örneklemini oluşturan ergen öğrenciler çalışmaya gönüllü olarak katılım sağlamışlardır. Veri toplanması aşamasında katılımcılarla yüz yüze uygulama gerçekleştirilmiştir ve ölçeklerin cevaplanması 20 dakika sürmüştür. Ölçeklerin uygulanması hususunda her sınıfın öğretmeninden gerekli izinler sağlanmıştır.

2.5. Verilerin Analizi

Verilerin analizinde SPSS 22 programı kullanılmıştır. Araştırmada katılımcıların psikolojik iyi oluşları ile algıladıkları sosyal destek arasındaki ilişkiyi incelemek için Pearson çarpım momentler katsayısı kullanılmıştır. Katılımcıların algılanan sosyal destek puanlarının mutluluk puanları ve çok boyutlu yaşam doyumu puanlarını ne düzeyde yordadığını saptamak amacıyla basit doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Katılımcıların mutluluk puanları ve çok boyutlu yaşam doyumu puanlarının cinsiyet, yaş, gelir düzeyi değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını saptamak amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve bağımsız örneklem t testi kullanılmıştır.

3. Bulgular

3.1. Ergenlerin Psikolojik İyi Oluşları ile Algıladıkları Sosyal Destek Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Dair Bulgular

Araştırmanın temel amacı ergenlerde psikolojik iyi oluş ile algılanan sosyal destek arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Ergenlerde psikolojik iyi oluş, mutluluk ve çok boyutlu yaşam doyumu bağlamında iki boyutta ele alınmıştır. Dolayısıyla ergen mutluluk puanları ve çok boyutlu yaşam doyumu puanlarının algılanan sosyal destek puanları ile arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Pearson korelasyon analizi öncesinde verilerin normal dağılıp dağılmadığı incelenmiştir. Çarpıklık ve basıklık katsayıları sırasıyla, çarpıklık ve basıklık standart hatalarına bölüldüğünde çıkan değerler $-1,96$ ile $+1,96$ arasında kaldığı için normal dağılıma sahip olduğu (Can, 2019) saptanmıştır. Ergenlerde psikolojik iyi oluş ve algılanan sosyal destek arasındaki ilişkinin incelenmesi $.001$ anlamlılık düzeyinde gerçekleştirilmiştir. Analiz sonuçları Tablo 2. ve Tablo 3.'de sunulmuştur.

Tablo 2. Algılanan Sosyal Destek ve Ergen Mutluluğu Arasındaki Korelasyon Analizi

	ASD Toplam	Aile ASD	Arkadaş ASD	D.Ö.K. ASD	Ergen Mutluluk Ölçeği
ASD Toplam	1	.764**	.847**	.858**	.530**
Aile ASD		1	.380**	.457**	.498**
Arkadaş ASD			1	.716**	.364**
D.Ö.K. ASD				1	.442**
Ergen Mutluluk Ölçeği					1

** $p < .001$, $n=529$

Tablo 2’de ifade edildiği üzere, algılanan sosyal destek toplam puanları ile ergen mutluluk puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif ve yüksek düzeyde ilişki bulunmaktadır ($r=.530$; $n=529$; $p=.000$; $p<.001$).

Tablo 3. Algılanan Sosyal Destek İle Çok Boyutlu Yaşam Doyumu Arasındaki Korelasyon Analizi

	ASD Toplam	Aile ASD	Arkadaş ASD	D.Ö.K. ASD	ÇBYD Toplam	Arkadaş YD	Okul YD	Çevre YD	Aile YD	Benlik YD
ASD Toplam	1	.764**	.847**	.858**	.689**	.670**	.309**	.367**	.595**	.449**
Aile ASD		1	.380**	.457**	.629**	.340**	.321**	.394**	.744**	.310**
Arkadaş ASD			1	.716**	.503**	.744**	.202**	.206**	.297**	.348**
D.Ö.K. ASD				1	.558**	.575**	.233**	.300**	.400**	.467**
ÇBYD Toplam					1	.625**	.674**	.693**	.737**	.677**
Arkadaş YD						1	.223**	.228**	.335**	.472**
Okul YD							1	.339**	.316**	.321**
Çevre YD								1	.416**	.282**
Aile YD									1	.411**
Benlik YD										1

** $p<.001$, $n=529$

Tablo 3.’de belirtilen, algılanan sosyal destek toplam puanları ve çok boyutlu yaşam doyum toplam puanları arasındaki korelasyon analizi sonucuna göre, değişkenler arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif ve yüksek düzeyde ilişki bulunmaktadır ($r=.689$; $n= 529$; $p=.000$; $p<.001$).

Ergenlerde algılanan sosyal destek toplam puanlarının ve alt boyutlarının puanlarının öznel iyi oluş puanlarını ne düzeyde yordadığını tespit etmek amacıyla yapılan basit doğrusal regresyon analizinin sonuçları Tablo 4.’de; algılanan sosyal destek toplam puanlarının ve alt boyutlarının puanlarının çok boyutlu yaşam doyumunu hangi düzeyde yordadığını saptamak amacıyla yapılan basit doğrusal regresyon analizi sonuçları ise Tablo 5. ’de sunulmuştur.

Tablo 4. Algılanan Sosyal Destek Toplam ve Alt Boyutlarının Puanlarının Ergen Mutluluğunu Yordamasına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	Model Özeti		ANOVA Sonuçları		Katsayılar		
		R	R ²	F	p	B	p	
ASD Toplam Puanı	Ergen Mutluluk Puanı	.530	.281	206.148	.000	Denklem Sabiti	17.837	.000
						ASD Top.	.502	.000
Aile ASD Puanı		.498	.248	174.101	.000	Denklem Sabiti	28.362	.000
						Aile ASD	1.069	.000
Arkadaş ASD Puanı		.364	.132	80.245	.000	Denklem Sabiti	34.434	.000
						Arkadaş ASD	.803	.000
D.Ö.K. ASD Puanı		.442	.195	127.920	.000	Denklem Sabiti	24.412	.000
						D.Ö.K. Puanı	1.197	.000

* $p<0.05$

Tablo 4. ’de ifade edilen sonuçlara göre, algılanan sosyal destek toplam puanlarının ergen mutluluk puanlarının anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmüştür. Algılanan sosyal destek toplam puanlarının ergen mutluluk puanlarındaki değişimin %28.1’ini açıklayabildiği tespit edilmiştir. Algılanan sosyal destek alt boyutlarının ergen mutluluk puanlarının anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmüş ve algılanan aile sosyal destek puanlarının, algılanan arkadaş sosyal destek puanlarının ve algılanan diğer önemli kişi sosyal destek puanlarının sırasıyla ergen mutluluk puanlarındaki değişimin %24.8’ini, %13.2’sini ve %19.5’ini açıklayabildiği tespit edilmiştir ($p<0.05$).

Tablo 5.’de sunulduğu üzere, algılanan sosyal destek toplam puanlarının çok boyutlu yaşam doyumunu toplam puanının anlamlı bir yordayıcısı olduğu saptanmıştır. Algılanan sosyal destek toplam puanlarının çok boyutlu yaşam doyumunu puanındaki değişimin %47.4’ünü açıklayabildiği bulunmuştur. Algılanan sosyal destek alt boyutlarının çok boyutlu yaşam doyumunu toplam puanının

anamlı bir yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir. Algılanan aile sosyal destek puanlarının, algılanan arkadaş sosyal destek puanlarının ve algılanan diğer önemli kişi sosyal destek puanlarının sırasıyla çok boyutlu yaşam doyumu toplam puanının %39.6'sını, %25.3'ünü ve %31.2'sini açıklayabildiği bulunmuştur ($p<0.05$).

Tablo 5. Algılanan Sosyal Destek Toplam ve Alt Boyutlarının Puanlarının Çok Boyutlu Yaşam Doyumunu Yordamasına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	Model Özeti ANOVA Sonuçları				Katsayılar		
		R	R ²	F	p	B	p	
ASD Toplam Puanı	ÇBYD	.689	.474	475.177	.000	Denklem Sabiti	48.829	.000
						ASD Top.	.819	.000
Aile ASD Puanı		.629	.396	345.459	.000	Denklem Sabiti	67.102	.000
						Aile ASD	1.696	.000
Arkadaş ASD Puanı		.503	.253	178.708	.000	Denklem Sabiti	73.901	.000
						Arkadaş ASD	1.396	.000
D.Ö.K. ASD Puanı		.558	.312	238.535	.000	Denklem Sabiti	60.827	.000
						D.Ö.K. Puanı	1.899	.000

* $p<0.05$

3.2. Ergen Mutluluk Puanlarının Demografik Değişkenlere Göre Değişiminin İncelenmesi

Ergen mutluluk puanlarının demografik değişkenlere göre incelenmesi .05 anlamlılık düzeyinde yapılmıştır. Ergenlerde mutluluk puanlarının cinsiyet ve gelir düzeyi değişkenlerine göre farklılaşp farklılaşmadığını incelemek için bağımsız örneklem t testi yapılmıştır. Yapılacak analizlerin daha sağlıklı sonuçlar vermesi ve normal dağılımın sağlanması için gelir düzeyi değişkeni iyi ve orta-kötü olmak üzere iki kategori halinde ele alınmıştır. Ergen mutluluk puanlarının cinsiyet değişkenine göre analizinin sonuçları Tablo 6'da; gelir düzeyi değişkenine göre incelenmesi ise Tablo 7'de sunulmuştur. Ergenlerde mutluluk düzeyinin yaş değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığını incelemek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmış, sonuçları Tablo 8'de sunulmuştur.

Tablo 6. Ergen Mutluluk Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre İncelenmesi

	Cinsiyet	n	Ort.	ss	t	sd	p
Ergen Mutluluk Ölçeği	Erkek	288	52.5289	11.26027	-1.009	527	.313*
	Kadın	241	53.5270	11.40406			

* $p<0.05$

Tablo 6. incelendiğinde cinsiyete göre ergen mutluluk puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır ($p=.313$; $p>.05$).

Tablo 7. Ergen Mutluluk Puanlarının Gelir Düzeyine Göre İncelenmesi

	Gelir Düzeyi	n	Ort.	ss	t	sd	p
Ergen Mutluluk Ölçeği	İyi	250	55.6448	10.96892	5.145	524	.000*
	Orta-Kötü	276	50.6781	11.13496			

* $p<0.05$

Tablo 7.'de belirtilen analiz sonuçlarına göre, ergen mutluluk puanlarının gelirini iyi olarak belirten katılımcılarda diğerlerine kıyasla daha yüksek olduğu saptanmıştır ($p=.000$; $p<.05$).

Tablo 8. Ergen Mutluluk Puanlarının Yaş Değişkenine Göre İncelenmesi

	Yaş	n	Ort.	Ss	F	p	Post-Hoc
Ergen Mutluluk Ölçeği	14	86	55.4959	11.67446	3.597	.014*	14>17 15>17
	15	105	54.9922	10.37073			
	16	102	53.0838	11.66181			
	17	152	51.2527	11.17693			
	Toplam	445	53.3748	11.30299			

* $p<0.05$

Tablo 8.'de belirtildiği üzere, ergen mutluluk puanları yaşlara göre istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılaşmaktadır ($p=.014$; $p<.05$). Yaş arttıkça mutluluk puanları düşmektedir. Yaş gruplarını kendi arasında karşılaştırmak için çoklu karşılaştırma testi (Post-Hoc Analizleri) yapılmıştır. Post-Hoc (LSD) analizine göre, 17 yaş grubunun ortalama puanının 14 ve 15 yaş grubunun ortalama puanlarından istatistiksel olarak anlamlı derecede farklı olduğu saptanmıştır.

3.3. Ergenlerde Çok Boyutlu Yaşam Doyumu Puanlarının Demografik Değişkenlere Göre Değişiminin İncelenmesi

Ergenlerde çok boyutlu yaşam doyumu puanlarının demografik değişkenlere göre incelenmesi .05 anlamlılık düzeyinde yapılmıştır. Ergenlerde çok boyutlu yaşam doyumunun cinsiyet değişkeni ve gelir düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığını saptamak için bağımsız örneklem t testi kullanılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 9. ve Tablo 10'da sunulmuştur. Ergenlerde çok boyutlu yaşam doyumunun yaş değişkenine göre farklılaşma durumu tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile incelenmiştir. Analiz sonuçları Tablo 11.'de belirtilmiştir.

Tablo 9. Ergenlerde Çok Boyutlu Yaşam Doyum Puanlarının Cinsiyete Göre İncelenmesi

	Cinsiyet	n	Ort.	Ss	t	Sd	p
ÇBYD Toplam Puanları	Erkek	288	106.7014	14.06832	.969	527	.333
	Kadın	241	105.4979	14.41357			
Arkadaş Yaşam Doyumu Puanları	Erkek	288	27.5000	3.64161	2.842	527	.005*
	Kadın	241	26.5685	3.88647			
Okul Yaşam Doyumu Puanları	Erkek	288	19.0799	4.55901	1.832	527	.067
	Kadın	241	18.3237	4.92136			
Çevre Yaşam Doyumu Puanları	Erkek	288	19.3403	4.77897	-1.396	527	.163
	Kadın	241	19.9046	4.44447			
Aile Yaşam Doyumu Puanları	Erkek	288	22.7083	4.47116	1.453	527	.147
	Kadın	241	22.1411	4.47456			
Benlik Yaşam Doyumu Puanları	Erkek	288	18.0729	3.17189	-1.755	527	.080
	Kadın	241	18.5602	3.18811			

* $p<0.05$

Tablo 9.'da belirtilen sonuçlar incelendiğinde, cinsiyet değişkenine göre arkadaş yaşam doyumu alt ölçeği puanlarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p=.005$; $p<.05$). Bu alt ölçekte erkeklerin ortalama puanlarının kadınlardan yüksek olduğu görülmüştür. Çok boyutlu yaşam doyumu toplam puanlarında ($p=.333$; $p>.05$), Okul yaşam doyumu alt ölçeği puanlarında ($p=0.67$; $p>.05$), Çevre yaşam doyumu alt ölçeği puanlarında ($p=.163$; $p>.05$) Aile yaşam doyumu alt ölçeği puanlarında ($p=.147$; $p>.05$), Benlik yaşam doyumu alt ölçeği puanlarında ($p=.080$; $p>.05$) ise gruplar arasında herhangi bir farklılaşma olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 10. Ergenlerde Çok Boyutlu Yaşam Doyum Puanlarının Gelir Düzeyine Göre İncelenmesi

	Gelir Düzeyi	N	Ort.	Ss	t	Sd	p
ÇBYD Toplam Puanları	İyi	250	109.8480	12.86854	5.769	523.646	.000*
	Orta-Kötü	276	102.9420	14.58506			
Arkadaş Yaşam Doyumu Puanları	İyi	250	27.8520	3.49729	4.491	524	.000*
	Orta-Kötü	276	26.4022	3.86986			
Okul Yaşam Doyumu Puanları	İyi	250	19.1840	4.64721	2.011	524	.045*
	Orta-Kötü	276	18.3551	4.78908			
Çevre Yaşam Doyumu Puanları	İyi	250	20.1520	4.59973	2.510	524	.012*
	Orta-Kötü	276	19.1449	4.59019			
Aile Yaşam Doyumu Puanları	İyi	250	23.5280	4.04905	5.322	523.500	.000*
	Orta-Kötü	276	21.5181	4.61181			
Benlik Yaşam Doyumu Puanları	İyi	250	19.1320	2.91970	5.970	524	.000*
	Orta-Kötü	276	17.5217	3.23552			

* $p<0.05$

Tablo 10.'da sunulan analiz sonuçlarına göre, çok boyutlu yaşam doyumu toplam puanlarının gelirini iyi olarak değerlendiren kişilerde daha yüksek olduğu saptanmıştır ($p=.000;p<.05$). Arkadaş yaşam doyumu alt ölçeğinde gelirini iyi olarak değerlendiren kişilerin ortalama puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ($p=.000;p<.05$). Okul yaşam doyumu alt ölçeğinde gelirini iyi olarak tanımlayan kişilerin ortalama puanları daha yüksektir ($p=.045; p<.05$). Çevre yaşam doyumu alt ölçeğinde gelirini iyi olarak belirten kişilerin ortalama puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur ($p=.012;p<.05$). Aile yaşam doyumu alt ölçeğinde gelirini iyi olarak değerlendiren kişilerin ortalama puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir ($p=.000;p<.05$). Benlik yaşam doyumu alt ölçeği incelendiğinde gelirini iyi olarak tanımlayan kişilerin ortalama puanları daha yüksektir ($p=.000;p<.05$).

Tablo 11. Ergenlerde Çok Boyutlu Yaşam Doyum Puanlarının Yaş Değişkenine Göre İncelenmesi

	Yaş	N	Ort.	Ss	F	p	Post-Hoc
ÇBYD Toplam Puanları	14	86	110.5116	15.36822			
	15	105	108.7143	12.46434			
	16	102	105.1078	14.92550	4.940	.002*	14>17
	17	152	104.2368	13.18927			15>17
	Toplam	445	106.7056	14.06680			
Arkadaş Yaşam Doyumu Puanları	14	86	27.1279	3.79100			
	15	105	27.8381	3.27615			
	16	102	26.6961	4.07550	2.002	.113	
	17	152	26.8553	3.71217			
	Toplam	445	27.1034	3.73058			
Okul Yaşam Doyumu Puanları	14	86	20.1977	4.68745			
	15	105	19.3238	4.72207			
	16	102	18.4902	4.69410	3.492	.016*	14>16
	17	152	18.3026	4.76610			14>17
	Toplam	445	18.9528	4.76379			
Çevre Yaşam Doyumu Puanları	14	86	20.9419	5.00436			
	15	105	19.9619	4.63458			
	16	102	19.7157	4.57366	4.613	.003*	14>17
	17	152	18.7105	4.23582			15>17
	Toplam	445	19.6674	4.61899			
Aile Yaşam Doyumu Puanları	14	86	23.3488	4.66468			
	15	105	22.7333	3.94010			
	16	102	22.5000	4.59821	1.923	.125	
	17	152	21.9342	4.65309			
	Toplam	445	22.5258	4.49849			
Benlik Yaşam Doyumu Puanları	14	86	18.8953	3.04101			
	15	105	18.8571	3.02689			
	16	102	17.7059	3.11683	3.238	.022*	14>16
	17	152	18.4342	3.05506			15>16
	Toplam	445	18.4562	3.08308			

* $p<0.05$

Tablo 11.'de ifade edildiği üzere, çok boyutlu yaşam doyumu toplam puanlarının yaşlara göre istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılaşmakta olduğu saptanmıştır ($p=.002;p<.05$). Yaş arttıkça yaşam doyumu puanları düşmektedir. Post-Hoc (Tamhane) analizine göre 17 yaş grubunun ortalama puanı 14 ve 15 yaş grubunun ortalama puanlarından anlamlı derecede farklıdır. Arkadaş yaşam doyumu toplam puan ortalamalarının yaş değişkenine göre farklılaşmadığı saptanmıştır ($p=.113;p>.05$). Okul yaşam doyumu toplam puan ortalamaları yaşlara göre istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılaşmaktadır ($p=.016;p>.05$). Yaş arttıkça okul yaşam doyumu puanları düşmektedir. Post-Hoc (LSD) analizine göre 14 yaş grubunun ortalama puanı 16 ve 17 yaş grubunun ortalama puanlarından

anamlı derecede farklıdır. Çevre yaşam doyum toplam puan ortalamaları yaşlara göre istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılaşmaktadır ($p=.003;p<.05$). Yaş arttıkça çevre yaşam doyum puanları düşmektedir. Post-Hoc (LSD) analizine göre 17 yaş grubunun ortalama puanı 14 ve 15 yaş grubunun ortalama puanlarından istatistiksel olarak anlamlı derecede farklıdır. Aile yaşam doyum toplam puan ortalamalarının yaşa göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir ($p=.125;p>.05$). Benlik yaşam doyum toplam puan ortalamaları yaşlara göre istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılaşmaktadır ($p=.022;p<.05$). Yaş arttıkça benlik yaşam doyum puanlarının düşme eğilimi olduğu görülmektedir ancak en düşük ortalama 16 yaş grubundadır. Post-Hoc (LSD) analizine göre 16 yaş grubunun ortalama puanı 14 ve 15 yaş grubunun ortalama puanlarından anlamlı derecede farklıdır.

4. Sonuç, Tartışma ve Öneriler

Bu araştırmada ergenlerin algıladıkları sosyal destek ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Algılanan sosyal destek ve psikolojik iyi oluş değişkenlerinin yanı sıra cinsiyet, yaş ve gelir durumu olmak üzere ergenlerin sosyodemografik değişkenleri ile psikolojik iyi oluş değişkeninin alt boyutları (öznel iyi oluş ve çok boyutlu yaşam doyumunu) arasındaki ilişkiler incelenmiştir.

Ergenlerde algılanan sosyal destek ile öznel iyi oluş arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Ergenlerde algılanan sosyal destek düzeyi yükseldikçe öznel iyi oluş düzeyinin yükseldiği görülmüştür. Ergenlik döneminin bedensel, zihinsel, duygusal vs. çok yönlü gelişim alanına sahip olması ve bu gelişim alanlarındaki ödevleri yapmak için ailesinden, akranlarından, kendisi için anlamlı olan diğer önemli kişiden algıladığı sosyal destek sonucunda ergenin yalnız olmadığı, değer gördüğü ve önemsendiğini hissetmesinin sosyal destek kaynaklarından algıladığı sosyal destek düzeyi yükseldikçe öznel iyi oluş düzeyinin yükselmesi üzerinde etkili olduğu ifade edilebilir. Algılanan sosyal destek ve öznel iyi oluş değişkenleri ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde, araştırma sonucumuzu destekleyen birçok çalışma olduğu görülmektedir. Meehan (1999) gerçekleştirmiş olduğu araştırma sonucunda sosyal destek ve özsaygının öznel iyi oluşun güçlü birer belirleyicisi olduklarını bildirmiştir. Başka bir araştırmada ise Windle (1992) yaş ortalaması 15 olan 975 ergen ile yürütmüş olduğu araştırma sonucunda algılanan aile ve algılanan arkadaş desteği ile depresyon ve suçluluk oranı arasında negatif yönlü bir ilişki olduğunu bildirmiştir. Bunun yanında sosyal desteğin psikolojik iyi oluşun yapısı olan mutluluk ile arasında anlamlı bir ilişki olduğunu; ergenlerde aile ve arkadaş boyutundan algılanan sosyal destek ile öznel iyi oluş, pozitif veya negatif duygu ve depresyon arasında ilişki olduğunu ve sosyal destek ile iyi oluş arasında pozitif yönlü güçlü bir ilişki olduğunu bildiren çalışmalar bulunmaktadır (Meehan, Durlak ve Bryant, 1993; Çevik, 2010; Chou, 1999; Fletcher, 2002).

Ergenlerde algılanan sosyal destek düzeyi yükseldikçe yaşam doyumunu düzeyinin yükseldiği tespit edilmiştir. Ergenin yanında kendisine çeşitli konularda rehberlik edebilecek, yetişkin dünyasına hazırlandığı bu dönemde yetişkin ebeveynler arasında kendisine söz hakkı verildiği, fikirlerine saygı duyulduğu, zor zamanlarında ve kriz anlarında yanında olunduğunu hissetmesi; sosyalleşme, ait olma ihtiyaçlarını giderdiği ve kendisine ayna tutan akran ilişkilerinin olması; bu dönemde karşı cins ile ilişkilerinde hem kendini tanıma hem de karşı cinsi tanıma, olumlu ilişki kurabilme ve yürütebilme becerilerini geliştirerek benlik gelişimine olumlu katkı sağlaması nedenlerinden dolayı algılanan sosyal destek düzeyi yükseldikçe ergenlerin yaşam doyumlarının yükseldiğinden söz edilebilir. Literatür incelendiğinde araştırma sonucumuz ile benzer doğrultuda çalışmalar olduğu görülmüştür. Kaner (2004) algılanan sosyal destek ile yaşam doyumunu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu bildirmiştir. Bunun yanında aile, arkadaş, öğretmen ve diğer önemli kişi gibi çeşitli kaynaklardan algılanan sosyal destek düzeyi ile yaşam doyumunu, psikolojik iyi oluş ve benlik saygısı arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunduğunu belirten çeşitli çalışmalar bulunmaktadır (Duru, 2008; Eldeklioğlu, 2008; Siyez, 2008; Yalçın, 2011; 2014; Coffman ve Gilligan, 2002; Altıparmak, 2009).

Ergenlerde psikolojik iyi oluş ve algılanan sosyal destek arasındaki ilişkiyi incelediğimiz araştırma sonucunda, ergenlerin algıladıkları sosyal destek düzeyi ile psikolojik iyi oluşları arasında pozitif

yönlü anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. İyi oluş, öznel iyi oluş, yaşam doyumu gibi değişkenlerin ele alındığı çalışmalar incelendiğinde, sosyal destek ile yaşam doyumu ve iyi oluş arasında pozitif yönlü; depresyon ve stres arasında negatif yönlü ilişki bulunduğunu bildiren çeşitli araştırmalar bulunmaktadır (Deniz & Bakioğlu, 2017; Malinauskas, 2010; O' Driscoll, Brough ve Kalliath, 2004; Oktan, 2015; Sheeber vd., 1997; Şireli, Çolak, Oruk ve Sakınç, 2015; Tapan ve Gökçe Arslan, 2017). Dolayısıyla alan yazın incelendiğinde yapılan çalışmalar araştırma bulgumuzu destekler niteliktedir.

Ergenlerde algılanan sosyal destek toplam puanları ve alt ölçeklerinin puanlarının psikolojik iyi oluş düzeyini hangi seviyede yordadıklarını tespit etmek amacıyla gerçekleştirilen basit doğrusal regresyon analizi sonucunda, algılanan sosyal destek toplam puanlarının ergen mutluluk puanlarındaki değişimin %28.1'ini, algılanan aile sosyal destek puanının ergen mutluluk puanındaki değişimin %24.8'ini, algılanan arkadaş sosyal destek puanlarının ergen mutluluk puanlarındaki değişimin %13.2'sini, algılanan diğer önemli kişi sosyal destek puanının ergen mutluluk puanlarındaki değişimin %19.5'ini açıklayabildiği; Algılanan sosyal destek toplam puanının yaşam doyum puanlarındaki değişimin %47.4'ünü, algılanan aile sosyal destek puanının yaşam doyum toplam puanlarındaki değişimin %39.6'sını, algılanan arkadaş sosyal destek puanının yaşam doyum toplam puanlarındaki değişimin %25.3'ünü, algılanan diğer önemli kişi sosyal destek puanının yaşam doyum toplam puanlarındaki değişimin %31.2'sini açıklayabildiği bulunmuştur.

Ergenlerin öznel iyi oluş düzeyinde cinsiyet değişkenine göre farklılaşma olmadığı saptanmıştır. Cinsiyete göre anlamlı bir farklılaşma olmamasının nedeninin, ergenlik dönemi içerisindeki bireylerin kimliklerini yeni keşsettikleri bir dönem olması ve cinsiyet rollerinin tam olarak kesinleşmemesi ve ergenlerin içerisinde buldukları dönemde benzer yaşantılara sahip olabilmeleri nedenlerinden dolayı mutluluk düzeyinde cinsiyet değişkenine göre herhangi bir farklılaşma görülmemiş olabilir. Literatürde yapılan çalışmalar incelendiğinde öznel iyi oluşun cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığını bildiren araştırmalar bulunmaktadır (Hampton ve Marshall, 2000; Saygın ve Arslan, 2009; Toprak, 2014). Cihangir-Çankaya (2009) öğretmen adayları üzerinde yaptığı bir çalışmada temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve iyi olmayı araştırmıştır. 240 son sınıf öğrencisine ulaşılan bu çalışmada öğrencilerin öznel iyi olma düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Literatüre bakıldığında çalışmamızın sonucu ile örtüşmeyen çalışmalara da rastlanmıştır (Tümekaya, 2011; Atay, 2012; Şaşmaz, 2016; Gündoğdu ve Yavuzer, 2012; Akın ve Şentürk, 2012).

Ergenlerde gelir düzeyi iyi olanların gelir düzeyi orta-kötü olanlara kıyasla öznel iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Aileleri maddi olarak zorlanan veya sıkıntı yaşayan ergenlerin bu durumdan hem maddi hem de psikolojik olarak olumsuz etkilenebilecekleri düşünülebilir. Bireylerin beslenme, barınma, sağlık gibi temel gereksinimlerinin yanı sıra eğlence, tatil, gezi, kitap, sinema gibi serbest zaman aktivitelerinde bulunma şeklindeki sosyal gereksinimlerine bütçe ayırma konusunda sıkıntı yaşamaları bu farklılığın nedeni olabilir. Literatür incelendiğinde bu araştırma sonuçları ile benzer sonuçları ulaşan çeşitli çalışmalar olduğu gibi (Akın ve Şentürk, 2012; Köksal ve Şahin, 2015; Yılmaz, 2018; Teke, 2020); gelir düzeyi ile öznel iyi oluş arasında bir ilişki olmadığını bildiren araştırmalar da mevcuttur (Beyaz ve Kaldık, 2018; Çirkin ve Göksel, 2016; Diener, Sandvik, Seidlitz ve Diener, 1993).

Ergenlerde yaş arttıkça mutluluk puanlarının düştüğü saptanmıştır. Bu farklılaşmanın nedeni çalışmanın örneklemini meydana getiren ergenlerin lise düzeyinde öğrenim görenler olması olabilir. Ergenlik dönemindeki bireyler içerisinde buldukları dönemin çok yönlü değişimlerini başarıyla atlatmaya çalışırken bir yandan da yaşamlarının büyük çoğunluğunda yapacakları mesleğin seçimi ve üniversite sınavına hazırlık gibi çeşitli zorluklarla karşı karşıya buldukları için tüm bu durumların mevcut farklılığın nedeni olabileceği düşünülmektedir. Literatür incelendiğinde araştırma sonucumuz ile paralel doğrultuda çalışmalar olduğu görülmüştür (Natvig, Albrektsen ve Qvarnstrom, 2003; Reisoğlu ve Yazıcı, 2017). Bunun yanında yaş arttıkça mutluluk düzeyinin arttığını ifade eden çeşitli araştırmalar bulunmaktadır (Düzgün, 2016; Ulukan, 2020). Ayrıca yaş ile mutluluk arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığını belirten araştırmalar da mevcuttur (Kermen, 2013; Aksoy vd., 2017).

Ergenlerin çok boyutlu yaşam doyumu puanlarında cinsiyete göre arkadaş yaşam doyumu alt boyutu haricinde herhangi bir farklılaşma olmadığı tespit edilmiştir. Arkadaş yaşam doyumu alt boyutundaki farklılaşmanın erkeklerin lehine olduğu görülmüştür. Ergenlerde yaşam doyumunun cinsiyete göre farklılaşmamasının nedeninin ortaöğretim kademesinde yer alan bireylerin yaşamlarını büyük oranda etkileyebilecek olan hedef belirleme, meslek seçimi ve üniversite sınavına hazırlık gibi süreçler nedeniyle olabileceği düşünülmektedir. Literatür incelendiğinde yaşam doyumu ile cinsiyet arasında ilişki olmadığını bildiren çeşitli araştırmalar olduğu görülmektedir (Toprak, 2014; Tümkaya, Çelik ve Aybek, 2011; Ünal ve Şahin, 2013; Yılmaz ve Aslan, 2013). Bunun yanında yaşam doyumunun erkeklerde kadınlara kıyasla daha yüksek olduğunu ifade eden çeşitli çalışmalar (Goldbeck vd.,2007; Mosknes ve Espnes, 2014) olmasının yanı sıra; yaşam doyumu düzeyindeki farklılaşmanın kadınların lehine olduğunu ifade eden araştırmalar da bulunmaktadır (Çam ve Artar, 2014; Tuzgöl-Dost, 2010). Araştırmamız sonucunda arkadaş yaşam doyumu alt boyutunda erkeklerin lehine farklılaşma olduğu görülmüştür. Literatür incelendiğinde arkadaş yaşam doyumunun kızlar lehine farklılaştığını ifade eden daha fazla araştırma olduğu görülmektedir (Wall, Covell ve Macintyre, 1999; Bektaş ve Zabun, 2019; Savi-Çakar ve Karataş, 2011; Kartal ve Çetinkaya, 2009; Allen ve Stoltenberg, 1995). Ayrıca arkadaş yaşam doyumu boyutunda cinsiyete göre farklılaşma olmadığını bildiren araştırmalar da mevcuttur (Ham vd., 2005; Demirtaş, 2007).

Ergenlerde yaş arttıkça yaşam doyumu düzeyinin düştüğü saptanmıştır. Lise kademesindeki ergenlerin ilgi ve yeteneklerin tanınması ve bu doğrultuda meslek seçimi, üniversite sınavına hazırlanma süreci, sınav kaygısı gibi unsurların sınıf düzeyi ile beraber yaş arttıkça gündeme gelmesi ve ergenlerin bu süreçte yaşadıkları zorluklar bu farklılaşmanın nedeni olabilir. Alan yazın incelendiğinde araştırmamız ile paralel doğrultuda çalışmalar olduğu görülmektedir (Başer Şeker, 2009; Çam ve Artar, 2014; Telef, 2013). Bunun yanında yaş değişkeni ile yaşam doyumu arasında ilişki olmadığını bildiren araştırmalar da bulunmaktadır (Shek, 2005; Ünal ve Şahin, 2013).

Ergenlerden gelir düzeyini iyi olanların orta-kötü olanlara kıyasla yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bireylerin beslenme, barınma, sağlık gibi temel ihtiyaçlarını gidermelerinin yanında eğlenme ve boş zaman faaliyetlerinde de rahatlıkla bulunabilmeleri yaşam doyumu düzeylerinin artmasını sağlayabilir. Bu durum genellikle ergenlik dönemindeki bireylerin ailelerinin gelir düzeyi ile ilişkili olmaktadır. Zora Raboteg-Sgric vd., (2008) ergenler ile yapmış oldukları çalışma sonucunda yüksek sosyoekonomik düzeye sahip olan ergenlerin orta ve düşük düzeyde sosyoekonomik düzeye sahip ergenlere kıyasla yaşam doyumlarının daha yüksek olduğunu bildirmişlerdir. Gelir ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelendiği çeşitli araştırma sonuçları bu araştırma bulguları ile paralel doğrultudadır (Gitmez ve Morçöl, 1994; Diener ve Diener, 1995; Cummins, 2000; Keng vd., 2000; Shek 2005; Paxton vd., 2006; Gün ve Bayraktar, 2008; Howell ve Howell, 2008; Boes ve Winkelmann, 2010).

Bu araştırma sonucunda ergenlerde algılanan sosyal destek düzeyi ile psikolojik iyi oluş düzeyi arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Dolayısıyla uzmanlar tarafından bu araştırma içerisinde yer alan algılanan sosyal destek, psikolojik iyi oluş, öznel iyi oluş, yaşam doyumu kavramları ve bu kavramların önemi ile ilgili aileleri ve okul psikolojik danışmanlarını bilgilendirici çalışmalar yapılabilir ve eğitimler düzenlenebilir. Aileler için sağlıklı ebeveyn davranışı, sağlıklı aile içi iletişim, ergenlik dönemi ve özellikleri, sağlıklı kimlik gelişimi konuları hakkında bilgilendirici çalışmalar yapılabilir ve broşürler hazırlanabilir. Ergenlik dönemindeki bireylere; akran ilişkileri ve akranlar arası sağlıklı iletişim, arkadaşlık, dostluk konuları ile ilgili okullarda çeşitli etkinlikler düzenlenebilir, posterler oluşturulabilir.

Bunun yanında araştırma sonucunda ergenlerde öznel iyi oluş ve çok boyutlu yaşam doyumu düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığı fakat yaş arttıkça azaldığı görülmüştür. Bu konuda özellikle lise üçüncü sınıfta ve lise son kademedeki öğrenim gören ergenlerin öznel iyi oluş ve yaşam doyumlarını arttırmaya yönelik ebeveynlerle işbirliği yapılarak haftalık etkinlikler planlanabilir. Ayrıca ergenlerin hem öznel iyi oluş düzeylerini arttırmak hem de kimlik edinme sürecinde kendilerini daha iyi tanımalarına yardımcı olmak adına mutluluk düzeylerini arttırma

hususunda hangi tür amaçlı aktivitelerin faydalı olabileceğine dair bilgilendirme ve bu bilgilendirmenin ardından uygulamaya geçmenin yararlı olabileceği düşünülmektedir.

Kaynakça

- Akdeniz, S. (2017). *Erken Ergenlikte Bilişsel Duygu Düzenleme, Algılanan Anne Baba Tutumu ve Algılanan Sosyal Destek İle Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Ankara.
- Akın, H., B. ve Şentürk, E. (2012). Bireylerin Mutluluk Düzeylerinin Ordinal Lojistik Regresyon Analizi İle İncelenmesi. *Öneri*, 10(37), 183-193.
- Akkaya, Ç. (2011). Ortaöğretim Öğrencilerinde Algılanan Sosyal Destek ve Öz-Duyarlık Düzeyleri. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Allen, S. F. ve Stoltenberg, C. D. (1995). Psychological Separation of Older Adolescents and Young Adults From Their Parents: An Investigation of Gender Differences. *Journal of Consulting and Development*, 73, 542-546.
- Altıparmak, S. (2009). Huzurevinde Yaşayan Yaşlı Bireylerin Yaşam Doyumu Destek Düzeyleri ve Etkileyen Faktörler. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Tıp Dergisi*, 23(3),159-164.
- Atay, B. (2012). *Happiness in East Europe in Comparison with Turkey*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Bilgi Üniversitesi, İstanbul.
- Aydemir D., Hatipoğlu Sümer, Z. ve Topçu, Ç. (2009). Predictors of Perceived Social Support Among Visually Impaired Adolescents. "The First International Educational Research Congress".
- Başer Şeker, G. (2009). *Lise Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Bayraktar, F. (2007). Olumlu Ergen Gelişiminde Ebeveyn/Akran İlişkilerinin Önemi, *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 14 (3), 157-166.
- Bektaş, Ö. ve Zabun, E. (2019). Ortaokul Öğrencilerinde Algılanan Sosyal Destek, *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 12 (64),529-539.
- Berndt, T. J. (1982). The Features And Effects Of Friendship İn Early Adolescence. *Child Development*, 53, 1447-1460.
- Beyaz, R. ve Kaldık, B. (2018). Üniversite Gençliğinde Dindarlık Ve Mutluluk İlişkisi: Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Örneği. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11, 60, 622-632. <http://dx.doi.org/10.17719/jisr.2018.2814>.
- Boes, S. ve Winkelmann, R. (2010). The Effect Of İncome On General Life Satisfaction And Dissatisfaction. *Social Indicators Research*, 95, 111-128.
- Bostan, B. C. ve Duru, E. (2019). Ergenlerde Algılanan Psikolojik İstismar ile Öznel İyi Oluş İlişkisinde Psikolojik Sağlık ve Sosyal Bağlılığın Rolü. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 47, 205-224.
- Bouchey, H. A. (2007). Perceived Romantic Competence, Importance Of Romantic Domains, And Psychosocial Adjustment. *Journal Of Clinical Child And Adolescent Psychology*, 36(4), 503-514.
- Bricker, D., Schoen Davis, M. ve Squirres, J. (2004). Mental Health Screening in Young Children. *Infants and young children*, 17(2), 129-144.
- Budak, B. (1999). *Lise Öğrencilerinde Algılanan Sosyal Destek Düzeyi İle Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişki*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.
- Burke, R.J. ve Weir, T. (1978). Sex Difference İn Adolescent Life Stress, Social Support, And Well-Being. *The Journal of Psychology*, 98, 277-278.

- Can, A. (2019). *SPSS ile Bilimsel Araştırma Sürecinde Nicel Veri Analizi*. Ankara: Pegem Akademi.
- Cihangir-Çankaya, Z. (2009). Öğretmen Adaylarında Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu Ve İyi Olma. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(3), 691-711.
- Coffman, D. L. ve Gilligan, T. D. (2002). Social Support, Stress, and Self-Efficacy: Effects on Students' Satisfaction. *Journal of College Student Retention*, 4(1), 53-66.
- Colarossi, L. G. ve Eccles, J. S. (2003). Differential Effects of Support Providers on Adolescents' Mental Health, *Social Work Research*, 27(1), 19-30.
- Cotrona, C.E. (2007). Objective Determinants Of Perceived Social Support, *Journal Of Personality And Social Psychology*, 50, 349-355.
- Cotton, C. R., ve Range, L. M. (1996). Suicidality, Hopelessness, and Attitudes Toward Life and Death in Clinical and Nonclinical Settings, *Death Studies*, 20, 601-610.
- Cummins, R. A. (2000). Personal Income And Subjective Well-Being: A Review. *Journal of Happiness Studies*, 1, 133-158.
- Çakır, Y. ve Palabıykoğlu, R. (1997). Gençlerde Sosyal Destek-Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin Güvenirlik ve Geçerlik Çalışması, *Kriz Dergisi*, 5(1), 15-24.
- Çam, Z. ve Artar, M.(2014). Ergenlikte Yaşam Doyumu: Okul Türleri Bağlamında Bir İnceleme. *Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(1), 23-46.
- Çeçen, A.R. (2008). Öğrencilerinin Cinsiyetlerine ve Anababa Tutum Algılarına Göre Yalnızlık ve Sosyal Destek Düzeylerinin İncelenmesi, *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6 (3): 415-431.
- Çirkin, Z. ve Göksel, T. (2016). Mutluluk ve Gelir. *Ankara Üniversitesi SBF Dergisi*, 71, 2, 375-400.
- Çivitçi, A. (2007). Çokboyutlu Öğrenci Yaşam Doyumu Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları, *Eurasian Journal of Educational Research*, 26, 51-60.
- Demaray, M.K., Malecki, C.K., Davidson, L.M., Hodgson K.K. ve Rebus, P. J. (2005). The Relationship Between Social Support and Student Adjustment: A Longitudinal Analysis, *Psychology in The Schools*. 42, 691-706.
- Demirtaş, A.S. (2007). *İlköğretim 8. Sınıf Öğrencilerinin Algılanan Sosyal Destek ve Yalnızlık Düzeyleri İle Stresle Başa Çıkma Düzeyleri Arasındaki İlişki*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Deniz, M. E., Erus, M. S. ve Büyükcebeci, A. (2017). Bilinçli Farkındalık İle Psikolojik İyi Oluş İlişkisinde Duygusal Zekanın Aracılık Rolü, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 7 (47), 17-31.
- Deniz, M. ve Bakioglu, F. (2017). Ergenlerde Sır Saklamanın Duygusal Özerklik, Ahlaki Olgunluk, Yalnızlık, Utangaçlık Ve Sosyal Destek Açısından İncelenmesi. *Bartın Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(3), 1118-1133. doi: 10.14686/buefad.338144.
- Deveci, F. (2011). *Ergenlerde Karar Verme Stilleri İle Algılanan Sosyal Destek Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Diener, E. ve Diener, M. (1995). Cross-Cultural Correlates Of Life Satisfaction And Self-Esteem. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 68(4), 653-663.
- Diener, E., E. Sandvik, L. Seidlitz ve M. Diener (1993). The Relationship Between Income And Subjective Well-Being: Relative Or Absolute?, *Social Indicators Research*, 28, 195-223. <https://doi.org/10.1007/BF01079018>.
- DuRant, R. H., Cadenhead, C., Pendergrast, R. A., Slavens, G., ve Linder, C. W. (1994). Factors Associated With The Use of Violence Among Urban Black Adolescents, *American Journal of Public Health*, 84, 612-617.

- Duru, E. (2008). Yalnızlığı Yordamada Sosyal Destek Ve Sosyal Bağlılığın Rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 23, 15-24.
- Düzgün, O. (2016). *Ortaokulda Görev Yapmakta Olan Öğretmenlerin Mutluluk Düzeyleri İle Sınıf Yönetimi Becerileri Arasındaki İlişki*. Yüksek lisans tezi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Tokat.
- Eldeklioğlu, J. (2008). Gender, Romantic Relationships, İnternet Use, Perceived Social Support And Social Skills As The Predictors Of Loneliness. *Eurasian Journal Of Educational Research (EJER)*, 33, 127-40.
- Eriş, Y. ve İkiz, F. E. (2013). Ergenlerin Benlik Saygısı ve Sosyal Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki ve Kişisel Değişkenlerin Etkileri. *International Periodical For the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 8(6), 179-193. doi: <http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.4726>
- Fletcher, A. E. (2002). *The Effects Of Self-Concept And Perceived Level Of Social Support On Collective Self-Esteem And Subjective Wellbeing* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Kean University, USA.
- Gitmez, A. S. ve Morçöl, G. (1994). Socio-Economic Status And Life Satisfaction In Turkey. *Social Indicators Research*, 31 (1), 77-98.
- Goldbeck, L., Schmitz, T. G., Besier, T., Herschbach, P. ve Henrich, G. (2007). Life Satisfaction Decreases During Adolescence. *Quality Of Life Research*, 16(6), 969-979.
- Gün, Z. ve Bayraktar, F. (2008). Türkiye’de İç Göçün Ergenlerin Uyumundaki Rolü. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 19(2), 167-176.
- Gündoğan, S. ve Sargın, N. (2018). Ortaöğretim Öğrencilerinin Saldırganlık Düzeylerinin, Algılanan Sosyal Destek Ve Öznel İyi Oluş Açısından İncelenmesi, *The Journal Of International Lingual, Social And Educational Sciences*, 4(2), 288 – 295.
- Gündoğdu R., ve Yavuzer, Y. (2012). Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Ve Psikolojik İhtiyaçlarının Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(23), 115-131.
- Ham, L., Hayes, S.A. ve Hope, D.A. (2005). Gender Differences in Social Support For Socially Anxious Individuals. *Cognitive Behaviour Therapy*, 34(4), 201–206.
- Hampton, N. Z., ve Marshall, A. (2000). Culture, Gender, Self-Efficacy, And Life Satisfaction: A Comparison Between Americans And Chinese People With Spinal Cord Injuries. *Journal Of Rehabilitation*, 66(3), 21-28.
- Howell, R. T. ve Howell, C. J. (2008). The Relation Of Economic Status To Subjective Well-Being İn Developing Countries: A Meta-Analysis. *Psychological Bulletin*, 134 (4), 536–560.
- Işık, Ş. ve Üzbe Atalay, N. (2019). Developing The Adolescent Happiness Scale: Validity And Reliability Study, *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 9(3), 673-696.
- İşgör, İ. Y. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim Dergisi*, 6(1), 494-508.
- Kahriman, İ. ve Polat, S. (2003). Adölesanlarda Aileden ve Arkadaşlardan Algılanan Sosyal Destek ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki, *Atatürk Üniv. Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 6 (2), 401 – 418.
- Kaner, S. (2004). Engelli Çocukları Olan Ana-Babaların Stres, Sosyal Destek ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi. Ankara Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri, Ankara.
- Kartal, A., ve Çetinkaya, B. (2009). Yüksekokul Öğrencilerinin Algılanan Sosyal Destek Durumları ve Sosyal Desteği Etkileyen Faktörler, *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 4(12), 3-20.
- Kermen,U., İlçin Tosun, N. ve Doğan, U. (2016). Yaşam Doyumu ve Psikolojik İyi Oluşun Yordayıcısı Olarak Sosyal Kaygı, *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, 2 (2), 01-29.

- Köksal, O. ve Şahin, F.(2015). Gelir Ve Mutluluk: Gelir Karşılaştırmasının Etkisi, *Sosyoekonomi Dergisi*, 23(26), 45-59.
- Kuyumcu, B. (2013). Üniversite Öğrencilerinin Pozitif ve Negatif Duygu Durumlarının Psikolojik İyi Oluşlarını Yordama Gücü, *AKU, Kuramsal Eğitim Bilim Dergisi - Journal Of Theoretical Educational Science*, 6(1), 62-76.
- La Greca, A. M., ve Stone, W. L. (1993). Social Anxiety Scale For Children revised: Factor Structure And Concurrent Validity. *Journal of Clinical Child Psychology*, 22, 17-22.
- Malinauskas, R. (2010). The Associations Among Social Support, Stress, And Life Satisfaction As Perceived By Injured College Athletes, *Social Behavior And Personality*, 38(6), 741-752. doi: <https://doi.org/10.2224/sbp.2010.38.6.741>.
- Meehan, M. P. (1999). *The Structure Of Subjective Well-Being And Its Relationship To Social Support, Perceived Control, And Life Events In Adolescence: A Prospective Analysis*. Loyola University. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Chicago.
- Meehan, M. P., Durlak, J. A., ve Bryant, F. B. (1993). The Relationship Of Social Support To Perceived Control And Subjective Mental Health In Adolescents. *Journal of Community Psychology*, 21(1), 49-55.
- Meral, D. ve Bahar, H. H. (2016). Ortaöğretim Öğrencilerinde Problemler İnternet Kullanımının Yalnızlık Ve Psikolojik İyi Oluş İle İlişkinin İncelenmesi, *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18 (2), 1117 – 1134.
- Mosknes, U.K. ve Espnes, G.A. (2014). Self-Esteem And Life Satisfaction In Adolescents Gender And Age As Potential Moderators. *Quality Of Life Research*, 22(10), 2921-2928.
- O’Driscoll, M.P, Brough, P ve Kalliath, T.J. (2004). Work/Family Conflict, Psychological Wellbeing, Satisfaction And Social Support: A Longitudinal Study In New Zealand. *Equal Opportunities International*, 23 (1/2), 36-56.
- Oktan, V. (2015). Üniversite Öğrencilerinde Problemler İnternet Kullanımı, Yalnızlık Ve Algılanan Sosyal Destek. *Kastamonu Üniversitesi Eğitim Dergisi*, 21(3), 281-292.
- Paxton, R. J., Valois, R. F., Huebner, E. S. ve Drane, W. (2006). Opportunity For Adult Bonding/Meaningful Neighborhood Roles And Life Satisfaction Among USA Middle School Students. *Social Indicators Research*, 79, 291-312.
- Rask, K., Kurki, P. A. ve Paavilainen, E. (2003). Adolescent Subjective Well-Being And Family Dynamics. *Scandinavian Journal Of Caring Sciences*, 17(2), 129 – 138.
- Savi-Çakar, F., ve Karataş, Z. (2011). Ergenlerin Yılmazlık Düzeyleri İle Algıladıkları Sosyal Destek Arasındaki İlişki, *Çağdaş Eğitim Dergisi*, 36(387), 12-20.
- Saygın, Y. ve Arslan, C. (2009). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Destek, Benlik Saygısı Ve Öznel İyi Oluş Düzeylerinin İncelenmesi, *Selçuk Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28, 207-222.
- Sheeber, L., Hops, H., Alpert, A., Davids, B. Ve Andrews, J. (1997). Family Support And Conflict: Prospective Relations To Adolescent Depression. *Journal Of Abnormal Psychology*, 25(4), 333-344.
- Shek, D. T. L. (2005). Perceived Parental Control and Parent-Child Relational Qualities in Chinese Adolescents in Hong Kong. *Sex Roles*, 53, 635-646.
- Siyez, D.M. (2008). Adolescent Self-Esteem, Problem Behaviors, And Perceived Social Support In Turkey, *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 36(7), 973-984.

- Şaşmaz, Ş., C. (2016). *Çocuğu Olan Evli ve Evli Olmayan Bireylerin Psikolojik Sağlık ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi, İstanbul.
- Şireli, Ö., Çolak, M., Oruk, Y. Ve Sakıncı, N. (2015). Ergenlerde Algılanan Sosyal Destek Düzeyinin Depresyon ve İntihar Olasılığı İle İlişkisi. *Çocuk Ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 22(2), 97-106.
- Tapan, M.G. ve Gökçe Arslan, E. (2017). Bir Çocuk Destek Merkezinden Hizmet Alan Ergenlerin, Madde Kullanım Özellikleri ve Sosyal Destek Düzeylerinin Sosyodemografik Özellikleri Açısından İncelenmesi. *Tıbbi Sosyal Hizmet Dergisi*, 9, 9-25.
- Teke, M.(2020). *Yoksul Kadınlarda Mutluluk Anlayışı*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Cumhuriyet Üniversitesi, Sivas.
- Toprak, H.(2014). *Ergenlerde Mutluluk Yaşam Doyumunun Yordayıcısı Olarak Psikolojik Sağlık ve Psikolojik İhtiyaç Doyumu*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Tosun, T. ve Doğan, T. (2021, Eylül). Ergenlerde Mental İyi Oluş İle Algılanan Sosyal Destek İlişkisi [Öz]. VII. TURKCESS Uluslar arası Eğitim ve Sosyal Bilimler Kongresinde sunulan bildiri, Kıbrıs Sağlık ve Toplum Bilimleri Üniversitesi, Kıbrıs. Erişim adresi: <https://2021.turkcess.net/wp-content/uploads/2021/09/15-09-TURKCESS-2021-OZET-KITABI.pdf>
- Tümekaya, S. (2011). Humor Styles And Socio-Demographic Variables As Predictor Of Subjective Well-Being Of Turkish University Students. *Eğitim Ve Bilim*, 36(160), 158-170.
- Tümekaya, S., Çelik, M. ve Aybek, B. (2011). Lise Öğrencilerinde Boyun Eğici Davranışlar, Otomatik Düşünceler, Umutsuzluk Ve Yaşam Doyumunun İncelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 20(2), 77-94.
- Ulukan, M. (2020). Öğretmenlerin Mutluluk İle Psikolojik Sağlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 13 (73), 620-631.
- Ünal, A. Ö. ve Şahin, M. (2013). Lise Öğrencilerinin Yaşam Doyumlarının Bazı Değişkenlere Göre Yordanması, *Cumhuriyet International Journal of Education-CIJE*, 2(3), 46-63.
- Ünsar, S., Kurt-Sadırlı, S., Demir, M., Zafer, R. ve Erol, Ö. (2009). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Destek Düzeyleri ve Etkileyen Etmenler. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Elektronik Dergisi*, 1(1), 17-29.
- Ünüvar, A. (2003). *Çok Yönlü Algılanan Sosyal Desteğin 15-18 Yaş Arası Lise Öğrencilerinin Problem Çözme Becerisine ve Benlik Saygısına Etkisi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Wall, J., Covell, K. Ve Macintyre, P.D. (1999). Implications Of Social Supports For Adolescents Education And Career Aspirations. *Canadian Journal Of Behavioural Science*, 31(2), 63-71.
- Windle, M. (1992). Temperament And Social Support İn Adolescence: Interrelations With Depressive Symtoms And Delinquent Behaviors. *Journal Of Youth And Adolescence*, 21(1), 1-21.
- Yalçın, İ. (2011). Social Support Andoptimism Aspredictors Oflife Satisfaction Of College Students. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 33, 79-87.
- Yalçın, İ. (2014). İyi Oluş Ve Sosyal Destek Arasındaki İlişkiler: Türkiye'de Yapılmış Çalışmaların Meta Analizi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 25, 1-12.
- Yıldırım, İ. (2006). Akademik Başarının Yordayıcısı Olarak Gündelik Sıkıntılar ve Sosyal Destek, *H.Ü. Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30, 258-267.
- Yılmaz, E. (2018). *Davranışsal Ekonomide Gelir Ve Mutluluk İlişkisi Ve Bir Uygulama: Samsun Örneği*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.

- Yılmaz. E. ve Aslan, H. (2013). Öğretmenlerin İş Yerindeki Yalnızlıkları Ve Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 3(3), 59-69.
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., ve Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support, *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30-41.
- Zora Raboteg-Sgric, Z., Brajsa-Zganec, A. Ve Sakic, M. (2008). Life Satisfaction İn Adolescents: The Effects Of Perceived Family Economic Status, Self-Esteem And Quality Of Family And Peer Relationships. https://hrcaj.srce.hr/index.php?show=clanak&id_clanak_jezik=61299 adresinden 20 Eylül 2021 tarihinde indirilmiştir.