

T.C.
BOLU ABANT İZZET BAYSAL ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA EĞİTİMİ
BİLİM DALI



ERGENLERDE YAŞAM DOYUMUNUN DUYGU
DÜZENLEME VE MÜKEMMELİYETÇİLİK İLE İLİŞKİSİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TUĞÇE ERTÜRK

TEZ DANIŞMANI

Dr. Öğr. Üyesi AYTEN EREN ARTAN

BOLU, OCAK - 2024

KABUL VE ONAY SAYFASI

Tuğçe ERTÜRK tarafından hazırlanan “**ERGENLERDE YAŞAM DOYUMUNUN DUYGU DÜZENLEME VE MÜKEMMELİYETÇİLİK İLE İLİŞKİSİ**” adlı tez çalışması jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışma Eğitimi Bilim Dalı’nda Yüksek Lisans Tezi olarak oy birliğiyle kabul edilmiştir. 3/01/2024

Jüri Üyeleri

İmza

Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Ayten Eren ARTAN
Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi

.....

Üye
Prof. Dr. Zeynep Deniz YÖNDEM
Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi

.....

Üye
Dr. Öğr. Üyesi Çağla KARADEMİR
Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi

.....

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Onayı

Prof. Dr. İbrahim KÜRTÜL
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

ETİK BEYAN

Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu bildirir,

aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

Teze ilişkin Turnitin adlı programında enstitü müdürlüğünce belirlenen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan benzerlik raporuna göre, tezin benzerlik oranı %30'u geçmemektedir.

Bu çalışma için Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimlerde İnsan Araştırmalar Etik Kurulundan 26.09.2022 tarih ve 2022/367 sayılı protokol no ile etik izin alınmıştır.

.....
TUĞÇE ERTÜRK

ÖZET

ERGENLERDE YAŞAM DOYUMUNUN DUYGU DÜZENLEME VE MÜKEMMELİYETÇİLİK İLE İLİŞKİSİ YÜKSEK LİSANS TEZİ

TUĞÇE ERTÜRK

BOLU ABANT İZZET BAYSAL ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA EĞİTİMİ BİLİM DALI

(TEZ DANIŞMANI: DR. ÖĞR. ÜYESİ AYTEN EREN ARTAN)

BOLU, OCAK 2024

XIII + 119

Bu çalışmada ergenlerin yaşam doyumlarının alt boyutlarının çeşitli demografik değişkenler açısından ve yaşam doyumlarının duygu düzenleme stratejileri ve mükemmeliyetçilik ile ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. İlişkisel araştırma yöntemi ile gerçekleştirilen çalışmanın örneklemini Gaziantep ili, Şehitkamil ilçesinde ortaokullarda ve imam hatip ortaokullarında okuyan 7. ve 8. sınıf 666 (344 kadın, 322 erkek) ergen oluşturmuştur. Araştırmada veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu, Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği, Çok Boyutlu Öğrenci Yaşam Doyumu Ölçeği Kısa Formu ve Çocuk ve Ergen Mükemmeliyetçilik Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma kapsamında elde edilen veriler, SPSS 27.0 paket programıyla analiz edilmiştir. Daha sonra Bağımsız Örneklemeler İçin t testi, Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ve değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla Pearson Korelasyon Analizi teknikleri uygulanmıştır. Araştırma sonucunda, ergenlerin yaşam doyumunun alt boyutlarından aile, çevre ve genel yaşam doyumunun cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı, arkadaşlık, okul ve benlik doyumlarının anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı bulunmuştur. Sınıf düzeyi açısından çevre ve genel yaşam doyumunu anlamlı bir şekilde farklılaştığı fakat aile, arkadaşlık, okul ve benlik doyumunun anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Yakın arkadaşlık değişkeni açısından yaşam doyumunun tüm alt boyutlarının farklılaştığı fakat karne ortalamaları açısından yaşam doyumunun tüm alt boyutlarının anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir. Değişkenler arasında ikili korelasyonlar incelendiğinde yaşam doyumunun içsel işlevsel duygu düzenleme, dışsal işlevsel duygu düzenleme ve kendine göre mükemmeliyetçilik ile pozitif yönde düşük düzeyde ilişki; yaşam doyumunu ve içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme arasında orta düzeyde negatif ilişki bulunurken yaşam doyumunu ile dışsal işlevsel olmayan ve sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik arasında düşük düzeyde negatif yönde ilişki bulunmuştur. Elde edilen bulgular literatürde yer alan bilgiler çerçevesinde tartışılmış ve araştırma bulguları doğrultusunda araştırmacılara ve uygulamacılara yönelik önerilerde bulunulmuştur.

ANAHTAR KELİMELELER: Yaşam doyumunu, Duygu düzenleme, Mükemmeliyetçilik, Ergenlik

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN LIFE SATISFACTION, EMOTION REGULATION AND PERFECTIONISM IN ADOLESCENTS

MSC THESIS

TUĞÇE ERTÜRK

BOLU ABANT İZZET BAYSAL UNIVERSITY

INSTITUTE OF GRADUATE STUDIES

DEPARTMENT OF EDUCATIONAL SCIENCES

DEPARTMENT OF COUNSELING PSYCHOLOGY AND GUIDANCE

(SUPERVISOR: ASSIST. PROF. DR., AYTEN EREN ARTAN)

BOLU, JANUARY 2024

XIII + 119

This study aimed to examine the sub-dimensions of adolescents' life satisfaction in terms of various demographic variables and the relationship between life satisfaction and emotional regulation strategies and perfectionism. The sample of the study, which was conducted with the relational research method, consisted of 666 (344 female, 322 male) adolescents in the 7th and 8th grades studying in secondary schools and imam hatip secondary schools in Gaziantep province, Şehitkamil district. Personal Information Form, The Regulation of Emotions Questionnaire, Multidimensional Student Life Satisfaction Scale Short Form and Child and Adolescent Perfectionism Scale were used as data collection tools in the study. The data obtained within the scope of the research were analyzed with the SPSS 27.0 package program. Then, Independent Samples t Test, One-Way Analysis of Variance (ANOVA) and Pearson Correlation Analysis techniques were applied to examine the relationships between variables. As a result of the research, it was determined that family, environment and general life satisfaction, which are among the sub-dimensions of adolescents' life satisfaction, differed significantly according to gender, while friendship, school and self-satisfaction did not differ significantly. It was determined that environmental and overall life satisfaction differed significantly in terms of grade level, but family, friendship, school and self satisfaction did not differ significantly. It was determined that all sub-dimensions of life satisfaction differed in terms of the close friendship variable, but all sub-dimensions of life satisfaction did not differ in terms of report card averages. When the bilateral correlations between the variables are examined, life satisfaction has a low-level positive relationship with internal functional emotional regulation, external functional emotional regulation and self-perfectionism; While there was a moderate negative relationship between life satisfaction and internal dysfunctional emotional regulation, a low level negative relationship was found between life satisfaction and external dysfunctional and socially-based perfectionism. The findings were discussed within the framework of the information in the literature and suggestions were made for researchers and practitioners in line with the research findings.

KEYWORDS: Life satisfaction, Emotional regulation, Perfectionism, Adolescence

İÇİNDEKİLER

	<u>Sayfa</u>
KABUL VE ONAY SAYFASI	iii
ETİK BEYAN.....	iv
ÖZET.....	v
ABSTRACT	vi
İÇİNDEKİLER	vii
TABLO LİSTESİ	x
KISALTMA VE SEMBOLLER LİSTESİ	xi
TEŞEKKÜR	xii
1. GİRİŞ	1
1.1 Problem Durumu	1
1.2 Araştırmanın Amacı	5
1.3 Araştırmanın Soruları	6
1.4 Araştırmanın Önemi	6
1.5 Sayıtlar	8
1.6 Sınırlılıklar.....	8
1.7 Tanımlar	8
2. KURAMSAL TEMEL VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	9
2.1 Yaşam Doyumu	9
2.1.1 Yaşam Doyumu ile İlgili Kuramsal Açıklamalar	11
2.1.1.1 Telik Kuramı.....	11
2.1.1.2 Haz ve Acı Kuramı.....	12
2.1.1.3 Aktivite Kuramı.....	13
2.1.1.4 Yukarıdan Aşağıya ve Aşağıdan Yukarıya Kuramı.....	13
2.1.1.5 Yargı Kuramları.....	15
2.1.2 Ergenlerde Yaşam Doyumu.....	15
2.1.3 Ergenlerde Yaşam Doyumu ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	18
2.1.4 Ergenlerde Yaşam Doyumu ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	26
2.2. Duygu Düzenleme	33
2.2.1 Duygu Düzenleme Modelleri	35
2.2.2 Duygu Düzenlemenin Gelişimi	39
2.2.3 Ergenlerde Duygu Düzenleme.....	41
2.2.4 Duygu Düzenleme ve Yaşam Doyumu	45
2.2.5 Ergenlerde Yaşam Doyumu ve Duygu Düzenleme ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	46
2.2.6 Ergenlerde Yaşam Doyumu ve Duygu Düzenleme ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	48
2.3 Mükemmeliyetçilik	49
2.3.1 Mükemmeliyetçilik ile İlgili Kuramsal Açıklamalar.....	50
2.3.2 Mükemmeliyetçi Kişilerin Özellikleri.....	51

2.3.3 Mükemmeliyetçiliğin Boyutları.....	52
2.3.4 Mükemmeliyetçiliğin Gelişimi.....	54
2.3.5 Ergenlerde Mükemmeliyetçilik	56
2.3.6 Ergenlerde Yaşam Doyumu ve Mükemmeliyetçilik ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	58
2.3.7 Ergenlerde Yaşam Doyumu ve Mükemmeliyetçilik ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	59
3. YÖNTEM.....	62
3.1 Araştırma Deseni.....	62
3.2 Evren ve Örneklem.....	62
3.3 Veri Toplama Araçları.....	63
3.3.1 Çok Boyutlu Öğrenci Yaşam Doyumu Ölçeği Kısa Formu (ÇBÖYDÖ)	63
3.3.2 Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği.....	64
3.3.3 Çocuk ve Ergen Mükemmeliyetçilik Ölçeği	65
3.3.4 Kişisel Bilgi Formu.....	65
3.4 Verilerin Toplanması.....	65
3.5 Verilerin Analizi.....	66
3.6 Değişkenlerin Betimleyici İstatistikleri.....	67
4. BULGULAR.....	68
4.1 Ergenlerin Yaşam Doyumu Ölçeğinin Alt Boyutlarından Aldıkları Puanların Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesine Ait Bulgular.....	68
4.2. Yaşam Doyumunun Duygu Düzenleme ve Mükemmeliyetçilik Arasındaki İkili Korelasyonlara İlişkin Bulgular.....	73
5. TARTIŞMA.....	75
5.1 Yaşam Doyumu Ölçeğinin Alt boyutlarından Alınan Puanların Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu .75	
5.1.1 Ergenlerin Yaşam Doyumu Ölçeğinin Alt Boyutlarından Aldıkları Puanların Cinsiyet Açısından İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu	75
5.1.2 Ergenlerin Yaşam Doyumu Ölçeğinin Alt Boyutlarından Aldıkları Puanların Sınıf Düzeyi Açısından İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu	778
5.1.3 Ergenlerin Yaşam Doyumu Ölçeğinin Alt Boyutlarından Aldıkları Puanların Algılanan Yakın Arkadaşın Varlığı Değişkeni Açısından İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu.....	80
5.1.4 Ergenlerin Yaşam Doyumu Ölçeğinin Alt Boyutlarından Aldıkları Puanların Karne Ortalaması Değişkeni Açısından İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu.....	84
5.2 Yaşam Doyumu, Duygu Düzenleme ve Mükemmeliyetçilik Arasındaki İlişkilere Ait Bulguların Tartışma ve Yorumu	86
5.2.1 Yaşam Doyumu ve Duygu Düzenlemenin Alt Boyutları Arasındaki İlişkilere Ait Bulguların Tartışma ve Yorumu.....	86
5.2.2 Yaşam Doyumu ve Mükemmeliyetçiliğin Alt Boyutları Arasındaki İlişkiye Ait Bulguların Tartışma ve Yorumu.....	89
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	92
6.1 Uygulamacılara Yönelik Öneriler.....	93
6.2 Araştırmacılara Yönelik Öneriler.....	94

7.KAYNAKLAR	95
8. EKLER.....	113



TABLO LİSTESİ

Sayfa

Tablo 3.1. Ergenlerin demografik değişkenlere göre dağılımı.....	63
Tablo 3.2. Değişkenlerin normallik testi sonuçları	67
Tablo 3.3. Değişkenlerin betimsel istatistikleri.....	67
Tablo 4.1. Yaşam doyumunun alt boyut puanlarının cinsiyet açısından incelenmesine ait t testi sonuçları	68
Tablo 4.2. Yaşam doyumunun alt boyut puanlarının sınıf düzeyi açısından incelenmesine ait t testi sonuçları	70
Tablo 4.3. Yaşam doyumunun alt boyut puanlarının yakın arkadaşın varlığı açısından incelenmesine ait t testi sonuçları	71
Tablo 4.4. Yaşam doyumunun alt boyut puanlarının karne ortalamalarına göre betimsel istatistikleri	71
Tablo 4.5. Yaşam doyumunun alt boyut puanlarının karne ortalamalarına göre tek yönlü varyans analizi sonuçları	72
Tablo 4.6. Duygu düzenleme ve yaşam doyumu toplam puanı arasındaki ilişkiler	74
Tablo 4.7. Mükemmeliyetçilik ve yaşam doyumu toplam puanı arasındaki ilişkiler	74

KISALTMA VE SEMBOLLER LİSTESİ

ÇBÖYDÖ: Çok Boyutlu Öğrenci Yaşam Doyumu Ölçeği Kısa Formu

OECD: İktisadi İşbirliği ve Kalkınma Teşkilatı

PISA: Uluslararası Öğrenci Değerlendirme Programı

SPSS 27.0: Statistical Package For Social Sciences 27.0



TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitim yolculuğum boyunca katkılarından, bilge kişiliğinden etkilendiğim ve takıldığım noktalarda değerli vaktini bana ayıran, bir çok önemli alanda bana fikir sunan, beni anlayan dinleyen ve yanımda olduğunu her zaman hissettiren, düşünceli zarif olan tez danışmanım Saygı değer hocam Dr. Öğr. Üyesi Ayten Eren ARTAN'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Akademik olarak bilgi ve deneyimini esirgemeyen güler yüzü ve empatik yaklaşımıyla beni etkileyen Sayın hocam Prof. Dr. Zeynep DENİZ YÖNDEM'e, değerli düşünceleriyle araştırmama katkı sağlayan aynı zamanda ilgili yaklaşımından dolayı Dr. Öğr. Üyesi Çağla KARADEMİR'e ve yaşama ilişkin bakış açımı zenginleştiren ve alanla ilgili farklı ekolleri keşfetmemi sağlayan Dr. Yasin AYDIN'a,

Yüksek lisansta her zaman yanımda olan her noktada beni destekleyen pozitif enerjisiyle beni saran arkadaşım Sabiha ÇİMEN'e ve Lisans eğitiminden beri bana her konuda yardımcı olan azmini örnek aldığım Uzm. Psikolojik Danışman Büşra EMÜL YILDIZ'a, beni destekleyen neşeli ve samimi arkadaşım Melike LAÇINKAYA'a ve tatlılığıyla ve sevecenliğiyle yanımda olan dostum Seher ÖZER'e, sohbetinden doyum aldığım çok sevdiğim dostum Mehtap YILDIRIM'a, beni her zaman destekleyen merhametli ve zarif dostum Yasemin SAMANCI'ya, beni her daim mutlu eden kardeşim kadar yakın olan nahif dostum Büşra SEZGİN'e, hiç bir zaman kalben yanımdan ayrılmayan, her konuda beni anlayan ve yargılamayan, düşünceli, empatik, sevgi dolu sırdaşlarım; Meryem ASLAN, Ulviye GÖÇER ve Meliha ENGEL'e, araştırmam boyunca bana destek olan Bağbaşı Şehit Memik Ayçiçek Ortaokulundaki öğretmen arkadaşlarıma,

Tüm hayatım boyunca beni her yönden destekleyen, sevgilerini benden hiç bir zaman eksik etmeyen, beni koşulsuz seven ve daima bana güvenen, bugünkü kişiliğimi şekillendiren idollerim annem ve babam, Mebruke ve Zekai ERTÜRK'e, her zaman arkamda duran, beni anlayan, beni hep seven, fikirleriyle beni büyüleyen ve yaşamımda bana verilen hediyelerin en güzelleri, kardeşlerim Beste ve Aslıhan ERTÜRK'e teşekkür ediyorum. Sizi çok seviyorum. İyi ki benim ailemsiniz.

TUĞÇE ERTÜRK



6 Şubat Maraş Depreminde kaybettiklerimize ve Sevgili Dedeme...

1. GİRİŞ

Araştırmanın bu bölümünde; araştırmanın problem durumu, araştırma soruları, araştırmanın amacı, önemi, sayıltı ve sınırlılıkları ile araştırma konusu ile ilgili kavramların tanımlarına yer verilmiştir.

1.1 Problem Durumu

Pozitif psikolojinin gelişimiyle beraber, psikopatolojik işleyişin yanı sıra yüksek düzeyde iyilik halinin göstergelerini içeren, insan işleyişinin tüm kapsamını yansıtan yapılar araştırmalara konu olmuştur ve bu yapılardan biri yaşam doyumdur (Huebner, 2004). Yaşam doyumu, kişinin bir bütün olarak yaşamının genel kalitesini olumlu olarak değerlendirme derecesi veya kişinin yaşadığı hayatı ne kadar sevdiğidir (Veenhoven, 1996).

Bireyler yaşam doyumları hakkında değerlendirmede bulunduklarında değerlerinin, hedeflerinin ve yaşam koşullarının farkına varırlar ve yaşam doyumu; kişilerin hedeflerinden, kişiliğinden, sosyal ilişkilerinden ve benlik saygısı gibi birçok faktörden etkilenir. Bu yüzden yaşam doyumu bireylerin sağlıklı gelişimi ve yaşam kalitesinin iyileştirilmesi açısından önemlidir (Diener vd., 1998). Bireylerin yaşam doyumlarının yüksek olması, yaşamları ile ilgili olumlu düşünce ve duygularının baskınlığını yansıtır. Bunun tam tersine yaşam doyumu düşük bireyler yaşam koşullarından, yaşadıklarından hoşnut değildir ve kaygı, depresyon ve öfke gibi hoş olmayan duygular hissetmektedir (Myers ve Diener, 1995). Yaşam süresince yaşam doyumundaki değişimlerin en belirgin örneği ergenlik döneminde yaşam doyumunun azalmasıdır (Morganti vd., 1988). Bu doğrultuda ergenlerin olumlu gelişimini, hayatlarını nasıl algıladıklarını ve mutluluğa nasıl ulaştıklarını daha iyi anlamak için yaşam doyumu araştırmaları oldukça önemlidir (Proctor vd., 2009a).

Ergenlik çağındaki öğrenciler, neşeli olduklarında ve yaşamlarında güçlü bir amaç duygusuna sahip olduklarında ellerinden gelenin en iyisini yapmak için çabalayabilirler ancak okullar ve aileler ne kadar destekleyici ve teşvik edici olursa olsun öğrenciler mutsuz olduklarında ve kendi hayatlarında anlam bulamadıklarında sıkıntı çekerler (Organisation for Economic Co-Operation and Development [OECD], 2023). Çoğu çocuk ve genç, genel yaşamlarından ve yaşamlarının önemli alanlarından örneğin aile, arkadaş ve okulundan memnundur ancak onlardan çok azı yaşam doyumunun yüksek olduğunu belirtir (Huebner ve

Diener, 2008). Çok mutlu olduklarını belirten ergenler genellikle içsel, kişiler arası ve okulla ilgili alanlarda olumlu işlevsellik gösterirler (Gilman ve Huebner, 2006).

Yaşam doyumu, insanların bir bütün olarak yaşamlarının kalitesine veya yaşamlarındaki belirli alanların kalitesine ilişkin öznel yargılarını temsil eden ve çocuklar ve ergenler arasında araştırma yapılması gereken kişisel bir güçtür (Huebner vd., 2003). Toplumun desteği, ergenlerin yaşam doyumlarını artırmada oldukça önemlidir ve ergenlerin okulda geçirdikleri süre göz önüne alındığında, okullar, ergenlerin destekleyici bağlar geliştirebilecekleri, aileden sonra başta gelen mekanlardan biridir (OECD, 2023). Bu yüzden öğrencilerin okul bağlılığı (Oberle vd., 2011) ve okuldan aldıkları doyum, onların yaşam doyumu ile anlamlı şekilde ilişkilidir (Gilman vd., 2000). Ayrıca, okul yaşam doyumunun cinsiyete bağlı olarak değiştiği ve kız öğrencilerin okuldan daha fazla doyum aldığı belirtilmektedir (Danielsen vd., 2009). Ancak, Gilman ve Huebner'in (2003) ergenlerin yaşam doyumu üzerine yaptıkları literatür incelemesinde, genel yaşam doyumunun cinsiyete göre farklılaşmadığını vurgulamaktadırlar. Yalnızca Türk (Verkuyten, 1986) ve Portekizli (Neto, 1993) ergenlerle sınırlı olan araştırmalarda, erkeklerin yaşam doyumlarının kızlardan daha yüksek olduğu ve cinsiyet ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin zayıf olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Sosyal ilişkilerde gelişen ergenler, çevresindeki ebeveynlerin, akranlarının ve diğer kişilerin duygularını gözlemler ve önemserler. Bu nedenle, ergenlik dönemindeki sosyal ilişkiler, gençlerin duygu düzenlemelerini etkileyerek, bu sosyal etkileşimlerin ileriki dönemlerde duygusal yaşantılarına da yansımaya neden olur. Üstelik, duygular sürekli olarak gelişmekte ve değişmektedir; yaşamın aktif ve karmaşık bir parçasıdır. Bu bağlamda, duygularını sağlıklı bir şekilde düzenleyen ergenler, yaşamın her alanında doyum elde etme eğilimindedirler (Said vd., 2020). Ergenlerin yaşadığı sosyal zorlukların yanında ergenlikte kabul edilmeyen duygu ve düşüncelerin bastırılmaya çalışılması, ergenlerin zorlayıcı yaşantılar karşısında başarısız olduğunu düşünmeleri, depresyon, anksiyete ve stres seviyelerinin yükselmesine neden olur (Değer vd., 2022).

Duygu düzenleme becerileri, duygusal zorluklarla ve düzenleyici sinir devrelerinin gelişmesiyle birlikte ergenlikte gelişimini sürdürmektedir. Ergenlikte duygu düzenlemede uzun süreyle bozulmalar kaygı ve depresyon gibi

psikopatolojilerin başlangıcı için de risk oluşturmaktadır (Young vd., 2019). Bender ve diğerlerinin (2012) yaptığı araştırmada duygularını düzenlemekte zorluk yaşayan ergenlerin daha fazla kaygı yaşadıkları bulunmuştur. Yine ergenlikte işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejilerinin kullanılması veya duygu düzenleme becerilerinin yetersiz kalması, ergenlerin yaşadığı stresin daha da artmasına neden olmaktadır üstelik bu dönemde yaşanan stres, depresyon ve anksiyete semptomları yetişkinlikte ergenlerin yaşamlarını olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Değer vd., 2022). Oysa işlevsel duygu düzenleme stratejileri ise bir yandan olumsuz duyguları düzenleyerek kaygı ve depresyonu önlemede ve aynı zamanda öznel iyi oluş ve yaşam doyumunu güçlendirmektedir (Hu vd., 2014). Yani duygu düzenleme stratejileri stresle baş etmenin bilişsel bir yöntemi olarak kabul edilmektedir (Ötünçtemur ve Kahraman, 2020).

Ergenlerle yapılan araştırmalarda; yaşam doyumuna ile işlevsel duygu düzenleme stratejilerinin pozitif yönde ilişkili olduğu (Hu vd., 2014), işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejilerinin ise benlik saygısı ve yaşam doyumuna düzeylerini düşürdüğüne (Teixeira vd., 2015) ilişkin bulgular mevcuttur. Ayrıca çeşitli zorluklarla karşılaşan ergenler duygu düzenlemede zorlanmaktadır (Philips ve Power, 2007). Duygu düzenleme becerilerine sahip olan ergenler ise stresli olaylarla baş edebilmektedir (Zalewski vd., 2011). Bu durumda yaşam doyumuna ergenleri stresli yaşam olaylarının zararlı etkilerinden koruyabilmektedir (Suldo ve Huebner, 2004a). Bu yüzden ergenlerin duygu düzenlemesi ile ilgili daha çok araştırmaya ihtiyaç vardır.

Duygu düzenleme becerileri gibi mükemmeliyetçilik de ergenlerin gelişimini etkileyen, depresyon, anksiyete, obsesif kompulsiflik gibi psikolojik sorunlarla ilişkilendirilen çok boyutlu bir yapıdır (Cook, 2012). Mükemmeliyetçilik; özeleştirilerle, stres ve hatalarla ilgili endişelerle ilişkilidir (Rice ve Richardson, 2014) ve ergenlik dönemindeki ruh sağlığı sorunlarının hem içselleştirilmesi hem de dışsallaştırılmasıyla bağlantılıdır (Taylor vd., 2017). Ergenlikte meydana gelen fizyolojik değişimler ve kişisel farkındalığın artması, ergenin çevresinden ve kendisinden artan beklentiler, artan kişisel sorumluluk ve bağımsızlık mükemmeliyetçiliğe katkı sağlamaktadır (Cook, 2012; Flett vd., 2002). Kimlik oluşumu için önemli bir dönem olan ergenlikte, ergenler mükemmel olmayı isterken başkalarının mükemmellik taleplerini fark ederler; aynı zamanda çevredeki başarı ve güzellik modelleri dikkatlerini çekmektedir

(Dittmar, 2007). Sağlıksız akran ilişkileri ve sosyal karşılaştırma ergenlerde stres, baskı ve yetersizlik duygularına yol açmaktadır (Livazović ve Kuzmanović, 2022). Mükemmeliyetçilik yukarıda bahsedildiği gibi yalnızca sağlıksız veya uyumsuz bir yapı değildir, aksine ergenlerin mükemmellik için çabalamaları öznel iyi oluşları ve motivasyonları ile ilişkilidir (Stoeber ve Rambow, 2007). Bazı araştırmalar mükemmeliyetçi ergenlerin yüksek düzeyde yaşam doyumuna ve benlik doyumuna sahip oldukları bulgusuna ulaşmıştır (Gilman ve Ashby, 2003). Bu tutarsız bulgulardan yola çıkarak mükemmeliyetçiliğin doğasının anlaşılması ve sağlıklı ergen gelişimini destekleyebilmek için mükemmeliyetçiliğin pozitif değişkenlerle ilişkisinin araştırılması gerekmektedir. Ayrıca kendi standartlarını seçen mükemmeliyetçilerin yine kendi standartlarına göre yaşamlarını değerlendirip yaşam doyumları hakkında bilgi sahibi olmaları, yaşam doyumu ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkinin araştırılmasını gerekli kılmaktadır (Gilman ve Ashby, 2003).

Duygu düzenleme stratejilerindeki farklılıklar, kişilik özelliklerinden kaynaklanmaktadır ve kişilik duygu düzenleme stratejilerinin yordayıcısıdır (Purnamaningsih, 2017). Vois ve Damian (2020), mükemmeliyetçilik ve duygu düzenleme arasındaki ilişkiyi araştırdığı boylamsal çalışmasında kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin sağlıklı duygu düzenleme stratejilerini artırmada ve duygu düzenlemede yaşanan zorlukları azaltmada koruyucu bir role sahip olduğunu tespit etmişlerdir. Ayrıca çalışmanın bulguları, sosyal kaynaklı mükemmeliyetçiliğin, duygu düzenlemedeki çeşitli zorlukların pozitif bir boylamsal yordayıcısı olduğunu göstermektedir. Sosyal kaynaklı mükemmeliyetçiliğe sahip ergenler, başkalarının kendisi için aşırı yüksek standartlara sahip olduğuna ve başkaları tarafından kabulün bu standartları yerine getirme şartına bağlı olduğuna inanmaktadır. Sosyal kaynaklı mükemmeliyetçiliğe sahip olan ergenler duygusal tepkilerini giderek daha fazla inkar etme eğilimindedir, sıkıntılı olduklarında dürtüsel davranışlarını giderek daha fazla kontrol edemeyebilmekte ve etkili duygu düzenleme stratejilerine erişmekte zorlanabilmektedir.

Ergenlik döneminde yaşanan gelişimsel değişikliklerden biri olan bilişsel yeteneklerdeki artışlar nedeniyle ergenlerde; öz bilinç ve sosyal standartlar konusundaki farkındalıkların artması başkalarının geri bildirimlerini değerlendirme becerisi ve başkalarının başarı beklentilerine karşı duyarlılığı da

arttırmaktadır. Bu nedenle ergenlerde mükemmeliyetçilik üzerine yapılan çalışmalar oldukça önemlidir (Vois ve Damian, 2020).

Ergenlikte mükemmeliyetçilik genellikle psikolojik uyumsuzluk ve bozukluk göstergeleri ile ilişkilidir. Ergenlerde mükemmeliyetçi kaygılar; başarısızlık, stres, depresyon ve anksiyete ile ilişkilidir. Buna karşılık, mükemmeliyetçiliğin öznel iyi oluş ve psikolojik uyum göstergeleriyle de ilişkili olduğu bulunmuştur. Örneğin, mükemmeliyetçi özelliklere sahip olmayan ergenler mükemmeliyetçi ergenlere göre; başarı için umut, okula devam etme motivasyonu, sınav hazırlığı için motivasyon, ustalık, akademik güven, akran kabulü, akademik başarı, daha yüksek benlik saygısı ve yaşam doyumuna sahiptir (Stoeber ve Childs, 2011). Fakat Stoeber ve Stoeber'in (2009) araştırmasına göre birçok alanda mükemmeliyetçi olmak düşük yaşam doyumunu ile ilişkili değildir aksine sporda ve zaman yönetiminde mükemmeliyetçi olmak daha yüksek yaşam doyumunu ile ilişkilendirilmiştir. Uyumsuz mükemmeliyetçi olarak tanımlanan ergenlerin ise, mükemmeliyetçi olmayanlara göre yaşam doyumunu düzeyleri daha yüksektir ayrıca yüksek standartlar oluşturmak, genel yaşam doyumunu anlamlı ve olumlu bir şekilde yordamaktadır, bu yüksek standartları sürdürmede yaşanan zorlukların, genel yaşam doyumunun olumsuz ve önemli bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Gilman ve Ashby, 2003).

Yetişkinliğe hazırlık olarak düşünülen ergenlik döneminde bireylerin duygu düzenlemeleri oldukça önemlidir (Duy ve Yıldız, 2014). Ergenlik dönemindeki bireylerin mükemmeliyetçilik özelliklerine sahip olmaları ve duygu düzenleme yöntemleri yaşam doyumunu üzerinde etkili olabilir. Yapılan araştırmalar, ergenlikte yaşam doyumunu ile çeşitli olumlu davranışsal ve psikolojik uyumun birbirine bağlı olduğunu ve artan yaşam doyumunun ergenler için koruyucu bir faktör olduğunu göstermektedir (Proctor vd., 2010).

1.2 Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın temel amacı, ortaokulda eğitim gören ergenlerin duygu düzenlemeleri ve mükemmeliyetçiliklerinin yaşam doyumları ile ilişkilerini incelemektir. Ayrıca çalışma kapsamında ergenlerin yaşam doyumlarının alt boyutlarının çeşitli demografik değişkenlere bağlı olarak nasıl bir farklılık gösterdiğinin incelenmesi de araştırmanın amaçlarındandır.

1.3 Araştırmanın Soruları

1. Ergenlerin yaşam doyumlarının alt boyutları (aile, arkadaş, okul, benlik, çevre ve genel yaşam doyumunu) cinsiyet, sınıf düzeyi, yakın arkadaşın varlığı ve karne ortalamasına göre farklılık göstermekte midir?
2. Ergenlerin yaşam doyumları ile duygu düzenleme stratejilerinin alt boyutları arasında anlamlı ilişkiler var mıdır?
3. Ergenlerin yaşam doyumları ile mükemmeliyetçiliğin alt boyutları arasında anlamlı ilişkiler var mıdır?

1.4 Araştırmanın Önemi

Ergenlik, fiziksel, psikolojik ve sosyal değişikliklerin hızla gerçekleştiği önemli bir gelişim dönemidir. Bu dönemde yaşam doyumunun azalması, normal bir gelişimsel süreç olarak kabul edilmektedir (Goldbeck vd, 2007). Ergenlikteki stres faktörleri, akademik baskılar ve ebeveynlerden bağımsızlaşma gibi etkenler yaşam doyumunu düzeyindeki düşüşe katkıda bulunabilir (Gilman ve Huebner, 2003). Goldbeck ve diğerlerine (2007) göre ergenlerin yaşam doyumlarının ergenlik döneminin başlangıcıyla birlikte azalmaktadır ve 15-16 yaşlara ulaşıldığında yaşamdan alınan doyum en düşük seviyeye doğru gerilemektedir. Ayrıca farklı yaşam alanlarındaki yaşam doyumunu seviyelerine bakıldığında ergenlerin arkadaşlarıyla olan ilişkilerinde yaşam doyumlarının yüksek kalmasına rağmen aile ilişkilerinde memnuniyetin azaldığı gözlemlenmektedir (Meuleners vd., 2003).

Ergenlik döneminde yaşam doyumunu üzerine etki eden faktörleri anlamak, gençlerin sağlıklı gelişimini desteklemek için önemlidir. Psikoloji literatürünün yıllarca depresyon veya kaygı gibi olumsuz değişkenlere odaklanması, iyi olma hali ile ilgili yapılan araştırmaları eksik bırakmıştır. Günümüzde bu durum yaşam doyumunu ve olumlu duyguların ölçülmesini zorunlu kılmaktadır (Diener, 1994). Ayrıca duygular, ergenlikte yaşam doyumunu etkilediği için önemlidir. Duygu düzenleme, bireylerin duygularını nasıl deneyimledikleri ve ifade ettikleri konusunda önemli bir kavramdır (Gross, 1998a). Ergenlerde duygu düzenleme stratejileri ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkinin anlaşılması, bu dönemdeki psikolojik iyi oluşu desteklemek amacıyla bilgi sağlayabilir (Verzeletti vd., 2016). Kişilik özellikleri duygu düzenleme stratejilerindeki farklılıkları etkilemektedir bu yüzden bir kişilik özelliği olan mükemmeliyetçiliğin, bu stratejileri nasıl

etkilediğinin anlaşılması ergenlik dönemindeki yaşam doyumu üzerindeki etkilerinin keşfedilmesi açısından önemlidir (Vois ve Damian, 2020).

Curran ve Hill'e (2019) göre, günümüzde gençlerin gerçekçi olmayan beklentilere sahip olmaları, mükemmeliyetçiliğin yükselmesine ve bu durumun gençler arasında artan kaygı ve depresyon oranları ile ilişkilendirilmesine neden olmaktadır. Ayrıca, mükemmeliyetçi bireylerin günlük yaşamlarında daha fazla stres yaşadıkları ve bu stresin başka zihinsel ve fiziksel sağlık sorunlarına yol açabileceği belirtilmiştir. Dolayısıyla, ergenlerde sağlıklı gelişimi desteklemek için mükemmeliyetçilik üzerine daha fazla bilgiye ihtiyaç vardır (Sand vd., 2021).

Bu bağlamda, gençlerin yaşam doyumu üzerindeki etkilerini anlamak ve sağlıklı gelişimlerini desteklemek için, duygu düzenleme stratejileri ve mükemmeliyetçilik gibi faktörlere odaklanan daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır. Bu araştırmalar, gençlerin duygusal deneyimlerini, duygu düzenleme becerilerini ve mükemmeliyetçilik eğilimlerini anlamamıza ve bu faktörlerin gençlerin yaşam doyumları üzerindeki etkilerini daha iyi değerlendirmemize yardımcı olabilir. Son araştırmalar, artan yaşam doyumunun stresin olumsuz etkilerine ve psikolojik sorunların gelişimine karşı bir tampon oluşturabileceğini göstermektedir (Proctor vd., 2010). Bu nedenle yaşam doyumu, yaşam deneyimlerinin bir yan ürünü olmanın ötesinde, kişilerarası davranışların gelişiminde işlevsel bir rol oynamaktadır (Gilman ve Huebner, 2003).

Ancak literatürde, ergenlerle ilgili mükemmeliyetçilik, duygu düzenleme yöntemleri ve yaşam doyumu üzerine aynı anda odaklanan az sayıda çalışma bulunmaktadır. Bu nedenle, bu araştırmanın bulguları hem literatüre yeni bilgiler ekleyecek hem de yeni araştırmalara ve araştırmacılara ışık tutacaktır. Ergenlerin iyi oluşları, duygu düzenleme becerileri ve son zamanlarda artan mükemmeliyetçilik gibi kişilik özelliklerini incelemek, ergenlerin anlaşılması için önemli ve gereklidir. Çocuklarda ve ergenlerde öznel iyi oluşun girdileri (örneğin kişilik) ve süreçleri üzerine devam eden araştırmalar, okullarda olumlu müdahaleler için temel oluşturacaktır (Ng vd., 2015).

Özetle, Türkiye'de ortaokul öğrencilerinin mükemmeliyetçilik, duygu düzenleme ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin sistemli bir şekilde incelenmesine dair sınırlı bir literatür bulunmaktadır. Bu araştırma, ortaokul öğrencilerinin duygu düzenleme, mükemmeliyetçilik ve yaşam doyumları

arasındaki ilişkiyi anlamak, ergenlerin duygusal ve psikolojik gelişimine dair derinlemesine bir anlayış sağlayabilir.

1.5 Sayıtlar

- 1- Araştırmaya katılan öğrencilerin ölçek maddelerine samimi bir şekilde cevap verdikleri varsayılmıştır.
- 2- Araştırmada kullanılan ölçeklerin araştırma konusu olan değişkenleri ölçtüğü varsayılmıştır.

1.6 Sınırlılıklar

- 1- Araştırma seçilen yaş grubuyla sınırlıdır.
- 2- Araştırma 2022-2023 eğitim-öğretim yılında 7. ve 8. sınıfta öğrenim görmekte olan 666 öğrenciyle sınırlıdır.
- 3- Araştırma bulguları, Kişisel Bilgi Formu, Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği, Çok Boyutlu Öğrenci Yaşam Doyumu Ölçeği Kısa Formu ve Çocuk ve Ergen Mükemmeliyetçilik Ölçeğinden elde edilen verilerle sınırlıdır.

1.7 Tanımlar

Yaşam doyumu: Kişinin yaşamının bir bütün olarak kendi belirlediği kriterlere göre bilişsel değerlendirmesidir (Shin ve Johnson, 1978). Yaşam doyumu hem kişinin bir bütün olarak yaşamının genel bir değerlendirilmesi hem de kişinin çeşitli yaşam alanlarından (aile, arkadaş, benlik, okul ve çevre gibi) aldığı doyumun değerlendirilmesini içerir (Veenhoven, 1996). Aynı zamanda yaşam doyumu öznel iyi oluşun bilişsel faktörünü oluşturur (Diener, 1994).

Duygu düzenleme: Bir duygusal tepkinin bir veya daha fazla bileşenini artırmak, sürdürmek veya azaltmak için kullanıldığı tüm bilinçli ve bilinçsiz stratejilerdir (Gross, 1999).

Mükemmeliyetçilik: Kişinin gerçekçi olmayan standartlar belirlemesi, bu standartlara katı bir şekilde bağlanması ve bu standartlar için aralıksız olarak çabalaması, kendi değerlerini tamamen üretkenlik ve başarı açısından ölçmesi, beklentilerini, kişinin kendisini ve başkalarını değerlendirmesini içeren bilişsel yapılardır (Burns, 1980).

2. KURAMSAL TEMEL VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Araştırmanın bu bölümünde; öncelikle yaşam doyumu, duygu düzenleme ve mükemmeliyetçilik hakkında kuramsal bilgilere yer verilmiştir. Bunun ardından ergenlerde yaşam doyumu, duygu düzenleme ve mükemmeliyetçilik kavramları ile ilgili yurt dışında ve yurt içinde gerçekleştirilen çalışmalar özetlenmiştir.

2.1 Yaşam Doyumu

Literatürde “özel iyi oluş”, “mutluluk”, “yaşam doyumu” gibi kavramların birbirlerinin yerine kullanıldığı görülmektedir. Bu kavramlar aynı anlamı taşımamakla birlikte olumlu psikolojik sağlığın göstergeleri olarak birbirleriyle ilişkili kavramlardır (Yavuz, 2006). Birbiriyle ilişkili bu kavramlardan “mutluluk” herhangi bir anda (olumlu duygulanım) tecrübe edilen hoş ruh hali ve hisleri ifade etmektedir (Diener ve Ryan, 2009). Veenhoven (2003) mutluluğu bireyin bir bütün olarak yaşamının genel kalitesini olumlu olarak değerlendirme derecesi olarak tanımlamaktadır. Diğer bir kavram olan özel iyi oluş ise insanların kendi yaşamlarına dair özel değerlendirmelerine göre tecrübe ettikleri iyi oluş düzeyidir (Diener vd., 2009). Bu değerlendirmeler, olaylara duygusal tepkilerin yanı sıra doyuma ilişkin bilişsel yargıları içerir dolayısıyla özel iyi oluş hoş duygular yaşamayı, düşük düzeyde olumsuz ruh hallerini ve yüksek yaşam doyumunu içeren geniş bir kavramdır (Diener vd., 2002).

Yaşam doyumu, mutluluk ve özel iyi oluş kavramları; bireylerin yaşamlarındaki iyileşmelerden ve zorluklardan etkilenecek şekilde değişebilen kavramlardır, insanlar karşılaştıkları her zorlukta her gün yaşamla ilgili yargılarını değiştirmeseler de periyodik olarak yaşamları ile ilgili değerlendirmelerde bulunmaktadır ve karşılarına çıkan büyük yaşam fırsatlarını hesaba katmaktadır (Veenhoven, 2005). Kişinin yaşamıyla ilgili yaptığı değerlendirmeler birbirleriyle örtüşmeyebilmekte, kişi geçmiş yaşamı hakkında olumlu değerlendirmelere sahipken gelecek hakkında olumsuz değerlendirmelerde bulunabilmektedir (Veenhoven, 1996).

Yaşam doyumu, kişilerin istekleriyle sahip olduklarını kıyaslamaları sonucunda ortaya çıkan durumdur ve bu durumun algılanmasıdır (Tümlü ve

Recepoğlu, 2013). Veenhoven'a (1996) göre yaşam doyumunu etkileyen iki faktör vardır bunlar; dış koşullar ve iç psikolojik süreçler. İnsanların memnun oldukları dış koşullar belirlenirse (potansiyel olarak herkes için bu koşulları yaratmak mümkün olabilir) ve yüksek düzeyde yaşam doyumunu elde etmeyi içeren zihinsel süreçler anlaşılırsa kişilerin yaşamlarından doyum almalarına yardımcı olmak, teorik olarak mümkün olacaktır. Yine Veenhoven'a (2005) göre dış yaşam koşulları her ne kadar iyileştirilse de insanlar daha fazla mutluluğa sahip olamamaktadır, yaşamın değerlendirilmesi büyük ölçüde ondan zevk almaya yönelik içsel bir eğilim tarafından belirlenmektedir.

Yaşam doyumunu kavramı, bilişsel olarak yaşamın genel bir değerlendirmesini ifade eder ve bu değerlendirme bireyin zihnindeki ilgili tüm kriterleri içerir: örneğin, kişinin ne kadar iyi hissettiği, beklentilerin ne kadar iyi karşılanabileceği ve çeşitli faktörlerin ne kadar arzu edilir olduğunu (Paschali ve Tsitsas, 2010). Değerlendirmenin amacı yaşamı bir bütün olarak değerlendirmektir yaşamın belirli bir alanını değerlendirmek değildir (Veenhoven, 1996). Ayrıca Schimmack'a (2008) göre aileden, işten veya romantik ilişki gibi farklı alanlardan alınan doyum, yaşam doyumunu ile önemli ölçüde ilişkilidir. Öznel iyi oluşun bilişsel bileşeni (Eid ve Larsen, 2008; Korkmaz vd., 2015; Sousa ve Lyubomirsky, 2001) olarak görülen yaşam doyumuna ilişkin yargıların öznel iyi oluşun duygusal bileşenleri ile çelişmesi mümkün olabilir (Eid ve Larsen, 2008). Yaşam doyumuna ilişkin bu yargılar, bireyin bazı bilinçli isteklerinden ve bunların gerçekleşmesi hakkındaki fikirlerinden ileri gelmektedir (Veenhoven, 2012).

Yaşam doyumunu da öznel iyi oluş ve mutluluk gibi bireyin öznel algısıyla ilgilidir (Veenhoven, 2012). Kişinin kendi bildirdiği mutluluğun ve öznel iyi oluşun, yaşam doyumunu değerlendirmelerinin öznel olması, göreceli olarak daha "nesnel" değişkenlerle ilişkisiz olduğu anlamına gelmemektedir (Lyubomirsky vd., 2005). Bireyin aleni davranışlarına bakılarak bireyin yaşam doyumunu hakkında çıkarımda bulunulması da gerçekçi değildir (Veenhoven, 1996).

Yaşam doyumunu, bireyin yaşamının genel kalitesini yansıtan bütünsel bir kavramdır (Haybron, 2008). Bu değerlendirme, sadece mevcut anın duygusal durumuyla sınırlı değildir; kişi bugün depresif hissedebilir, ancak yarın daha iyi hissetme umudunu taşıyabilir. Aynı şekilde, yaşamın genelinden doyum alamayan bireyler ara sıra neşeli olabilirler. 'Şimdi' olarak adlandırılan dönem, bireyler

arasında eşit derecede uzun olmayabilir. Örneğin, bazı yetişkinler son birkaç yıla atıfta bulunurken, yaşam değişiklikleri (örneğin, hastalık veya boşanma) atıfta bulunulan süreyi kısaltabilir (Veenhoven, 1996).

Yaşam memnuniyeti, “görünür” yaşam kalitesinin göstergelerinden biridir ve zihinsel ve fiziksel sağlık göstergeleriyle birlikte, insanların ne kadar iyi geliştiğini göstermektedir (Veenhoven, 1996). Örneğin, kaygı iyilik hali üzerinde olumsuz bir etkiye sahiptir ve düşük yaşam doyum düzeyi yüksek kaygı ile ilişkili görünmektedir (Paschali ve Tsitsas, 2010). Haybron’a (2008) göre yaşam doyumundaki yargılar yalnızca iyi oluşla ilgili değildir; bunlar onaylardır ve yalnızca bireylerin yaşam kalitelerine ilişkin görüşleri değil, aynı zamanda yaşamlarına ilişkin idealleri de somutlaştırmaktadır.

Kısaca yaşam doyumunu, birçok sosyoekonomik ve sosyo-demografik değişkenden beslenen ve sosyal ilişkilerden etkilenen çok boyutlu bir kavramdır (Korkmaz vd., 2015). Bireyler, kendileri ve başkaları için daha tatmin edici yaşamlar yaratmadıkları sürece yaşamdaki amaçları, egemenlikleri ve ilişkileri değer kaybetmektedir ve özsaygıları azalmaktadır (Diener, vd., 1998). Mutluluk, öznel iyi oluş ve yaşam doyumunu üzerine yapılan araştırmaların çoğu, insanlar için sahip olduklarından daha fazla mutluluğu elde etmelerinin yollarını araştırmaktadır (Veenhoven, 2012). Bu araştırmalar mutluluk, öznel iyi oluş ve yaşam doyumunu doğrultusunda bireylerin işlevselliğine katkı sağlamaktadır (Diener ve Ryan, 2009).

2.1.1 Yaşam Doyumu ile İlgili Kuramsal Açıklamalar

Yaşam doyumunu kavramı farklı kuramsal yaklaşımlar tarafından ele alınmış ve açıklanmaya çalışılmıştır (Diener ve Ryan, 2009). Yaşam doyumunu, öznel iyi oluş ve mutluluğu açıklayan kuramlardan; Telik Kuramı, Haz ve Acı Kuramı, Aktivite Kuramı, Yukarıdan Aşağıya ve Aşağıdan Yukarıya Kuramları ve Yargı Kuramları aşağıda sunulmuştur.

2.1.1.1 Telik Kuramı

Yaşam doyumunu açıklayan kuramlardan biri telik kuramıdır. Pek çok filozof ‘mutluluk kişinin arzularını tatmin ederek mi yoksa bastırarak mı elde edilir?’ veya ‘mutluluğun kişinin arzularının hali hazırda yerine getirilmiş olmasından mı, yakın zamanda bir arzuya ulaşmış olmasından mı yoksa arzulanan şeylere doğru ilerleme sürecinden mi gelir?’ şeklinde telik kuramlarla ilgili

sorularla ilgilenmişlerdir (Diener, 2009). Telik kuramına göre kişilerin iyilik halleri, amaçlarını ve gereksinimlerini gerçekleştirmelerine bağlıdır (Yetim, 2021). Wilson'un (1960) ortaya koyduğu bu kurama göre ihtiyaçların anında karşılanması mutluluğa neden olmaktadır tersi ise mutsuzluğa neden olmaktadır ve davranışsal seviyede ısrarcı ihtiyaçlar aktiviteye yol açmaktadır. Alternatif telik kuramlarına göre çabalamanın temeli farklıdır örneğin; ihtiyaç teorilerinde, kişinin karşılamaya çalıştığı doğuştan gelen veya öğrenilen belirli ihtiyaçlar vardır, kişi bu ihtiyaçların farkında olabilir veya olmayabilir, ihtiyaçların karşılanmasıyla mutluluğun geleceği varsayılır buna karşılık, hedef teorileri, kişinin farkında olduğu belirli arzulara dayanır. İhtiyaçların, hedeflerin ve arzuların tatmininin bir şekilde mutlulukla ilgili olduğu konusunda yaygın bir fikir birliği vardır (Diener, 2009).

Hedefler ve arzular genellikle ihtiyaçlardan daha bilinçli olarak düşünülmektedir. Çoğu birey, önemli hedeflerine ulaştıklarında mutlu hissetme deneyimine sahip olmaktadır fakat hedefe ulaşmak; kişilerin kısa vadede mutlu olmalarını sağlamaktadır, daha uzun vadede öznel iyi oluş-yaşam doyumu farklılıklarına yol açmamaktadır. Mevcut telik yaklaşımlarla ilgili olarak ihtiyaçların ve hedeflerin net ölçülmesine ihtiyaç vardır ve boylamsal metodolojiler hedeflere ulaşmanın gerçekten öznel iyi oluşu artırıp artırmadığını göstermeye yardımcı olacaktır. Çeşitli hedef veya ihtiyaç türlerinin ve bunların yerine getirilmesinin çeşitli öznel iyi oluş türleriyle ilişkileri üzerine teorik çalışmalara ihtiyaç vardır (Diener, 2009).

2.1.1.2 Haz ve Acı Kuramı

Yaşam doyumunu açıklayan diğer kuram ise haz ve acı kuramıdır. Haz ve acı birbirleri ile yakından ilişkilidir (Tatarkiewicz, 1976). Kişinin hayatında bir şeyler eksik olduğu ölçüde hedefleri veya ihtiyaçları vardır. Bu nedenle çoğu ihtiyaç ve hedef formülasyonu, yoksunluğun, yoksunluk da mutluluğun gerekli bir habercisidir. Yoksunluk ve dolayısıyla mutsuzluk ne kadar büyükse, amaca ulaşıldığında duyulan sevinç de o kadar büyük olmaktadır. İnsan hedefine önem verir ve ona ulaşmak için çok çabalarsa başarısızlık büyük bir mutsuzluğa başarı da büyük bir mutluluğa yol açacaktır (Diener, 2009).

Kişinin arzuları ve hedefleri tamamen karşılanırsa, büyük bir mutluluğa ulaşması imkansız olabilir. Bu açıdan bakıldığında, biyolojik arzuların zamanla

kendini yenilemesi ve hedeflere ulaşan bir kişinin genellikle başka hedefler belirlemesi bir şanstır (Diener, 2009). Ayrıca insanların hedeflerine ulaşmasının ve ihtiyaçlarının karşılanmasına dair değişen uyum düzeyi, kişileri sürekli coşku halinden mahrum eder ve aynı zamanda uzun süreli mutsuzluktan kurtarır (Wilson, 1960).

2.1.1.3 Aktivite Kuramı

Telik teorisi, mutluluğun hedeflere ulaşmaktan kaynaklandığını savunurken aktivite teorisi, mutluluğun insan faaliyetinin bir yan ürünü olduğunu savunmaktadır. Örneğin, bir dağa tırmanma faaliyeti, doruğa ulaşmaktan daha büyük mutluluk getirebilmektedir (Diener, 2009). Aktivite teorisine göre, aktivitenin sıklığı ve yakınlığı ne kadar fazlaysa yaşam doyumu da o kadar fazla olmaktadır (Rodríguez vd., 2008). Örneğin, bir bireyin, katılmak istediği bir rekreasyon faaliyeti onun tercihinin bir sonucu olmakta ve aynı zamanda özerklik ihtiyacını da tatmin ettiği için kişinin yaşam doyumunu olumlu yönde etkileyebilmektedir. Ayrıca bir aktivite kişinin beceri düzeyiyle uyumlu olduğunda, bu aktivite kişiye keyif sağlamaktadır. Eğer bir aktivite çok kolaysa, kişi sıkılabilmekte; aynı şekilde, çok zorsa, kaygı seviyeleri artabilmektedir. Ancak kişi, becerileri ile görevin zorluğunun yaklaşık olarak eşleştiği bir faaliyete odaklandığında, bu durum zevkli bir akış deneyimine yol açabilmektedir (Diener, 2009).

İnsanların yaşamları, ilgi çekici ve kapsayıcı faaliyetlerde bulundukları ölçüde daha mutlu olacaktır (Diener, 2009). Fakat Rodríguez ve diğerlerinin (2008) boş zaman ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi tahmin eden aktivite teorisi ve ihtiyaç teorisi çerçevesinde 633 kişiyle çalışma yapmışlardır. Bu çalışmanın sonucuna göre yaşam doyumu ile tatmin edilen ihtiyaçlar arasında, katılım sağlanan faaliyetlerden daha güçlü ilişkiler bulunmuştur.

2.1.1.4 Yukarıdan Aşağıya ve Aşağıdan Yukarıya Kuramı

Yaşam doyumunu açıklayan diğer kuramlar ‘Yukarıdan Aşağıya’ ve ‘Aşağıdan Yukarıya’ teorileridir. “Yukarıdan aşağı” ve “aşağıdan yukarıya” kuramları arasındaki tartışma, yaşam doyumu alanı için önemli olmaktadır (Diener ve Ryan, 2009). Aşağıdan yukarıya teoriler, mutluluğun zevkli ve tatsız anların ve deneyimlerin toplamından türetildiğini ileri sürmekte yani mutlu bir birey pek çok mutlu an yaşadığı için mutlu olmaktadır. Bu teorik bakış açısı,

yaşam doyumunun bir dizi belirli alandaki doyumun bir bileşimi olduğunu belirtmektedir (Brief vd., 1993). Örneğin, evlilik doyumunu yüksek olan bir birey yüksek yaşam doyumuna sahip olmaktadır, çünkü evlilik doyumunu, bir bütün olarak yaşam doyumunun önemli bir parçasını oluşturmaktadır. Kısaca bu kuram, alan memnuniyetindeki bir değişikliğin yaşam memnuniyetinde bir değişiklikle sonuçlanacağını varsaymaktadır (Schimmack, 2008). Aşağıdan yukarıya yaklaşımda, kişinin hayatında olumlu deneyimler biriktikçe, kişi neşeli bir mizaç ve iyimser bir bakış açısı geliştirmektedir (Diener, 2009).

Alternatif olarak, yukarıdan aşağıya kuramı, bireylerin olayları ve durumları olumlu veya olumsuz şekillerde deneyimlemeye ve bunlara tepki vermeye yatkın olduğunu iddia etmektedir; kişiliğin genel boyutları, özünde öznel iyi oluş düzeylerini belirlemekte, mutlu olan bireyler, nesnel anlamda onları daha fazla deneyimledikleri için değil, hayatın zevklerinden zevk aldıkları için mutlu olmaktadır (Brief vd., 1993). Yukarıdan aşağıya kuramı, alan memnuniyetindeki değişikliklerin yaşam memnuniyeti üzerinde hiçbir etkisi olmadığını varsaymaktadır. Yukarıdan aşağıya ve aşağıdan yukarıya kuramları, sadece yaşam doyumunu ve alan doyumları arasındaki ilişkileri değerlendirmemektedirler, örneğin; yukarıdan aşağıya kuram genel olarak hayattan memnun olan insanların her şeyden daha fazla memnun olduklarını varsaymaktadır (Schimmack, 2008). Mutluluğa yukarıdan aşağıya yaklaşımda, kişiliğin genel özelliklerinin, bir kişinin olaylara tepki verme şeklini etkilediği düşünülmektedir, örneğin, iyimser mizaçlı bir kişi, çok sayıda olayı olumlu olarak yorumlayabilmektedir (Diener, 2009).

Aşağıdan yukarıya yaklaşımları savunanların öne sürdüğü nesnel yaşam koşullarının ve yukarıdan aşağıya yaklaşımların öne sürdüğü genel kişilik boyutlarının her ikisinin de öznel iyi oluşu etkilediği görülmektedir. Dahası, bu etkilere yaşam koşullarının yorumlanması aracılık etmektedir (Brief vd., 1993). Aynı şekilde bir kişi doyum aldığı için mi iyi bir hayata sahiptir yoksa iyi bir hayatı olduğu için mi yaşamından doyum alabilmektedir; Sousa ve Lyubomirsky'e (2001) göre ön araştırmalar cevabın her ikisinin de olduğunu göstermektedir ancak bu soruyu daha fazla ele almak için ek çalışmalara ihtiyaç vardır.

2.1.1.5 Yargı Kuramları

Yaşam doyumunu açıklayan kuramlardan bir diğeri yargı kuramlarıdır. Yaşam doyumuna ilişkin tüm yargı kuramlarındaki merkezi varsayım, herhangi bir zamanda bir kişinin deneyimlediği yaşam doyumunu derecesinin, bazı standart ve gerçek koşullar arasındaki bilişsel karşılaştırmanın doğrudan bir işlevi olduğudur (Meadow vd., 1992). Ancak duygulanım söz konusu olduğunda, bir standartla karşılaştırma bilinçsiz bir şekilde gerçekleşebilmektedir. Yargı kuramları genellikle hangi olayların olumlu veya olumsuz olacağını tahmin etmese de, olayların üreteceği etkinin büyüklüğünü tahmin etmeye yardımcı olmaktadır (Diener, 2009). Birey, mevcut yaşamının bu standardı aştığı yargısına varırsa, kişinin yaşamdan memnun olması beklenir tersine, mevcut hayat bu geçmiş standardın altına düşerse, kişi tatmin olmayacaktır (Meadow vd., 1992).

Sonuç olarak yaşam doyumunu kuramları bireylerin; yaşamdan doyum alıp almadıklarının yargısına nasıl ulaştıklarını, yaşam doyumlarını hangi etkenlerin etkileyebileceğini açıklamaktadır. Aynı zamanda bu kuramlar yaşam doyumunun; bileşenlerini ve birey üzerindeki etkilerini tartışmaktadır.

2.1.2 Ergenlerde Yaşam Doyumu

Yaşam doyumunu pozitif psikolojinin merkezi yapılarından biridir. Yetişkin yaşam doyumunu kapsamlı bir şekilde çalışılmışken çocukların ve ergenlerin yaşam doyumunu son zamanlarda ilgi görmeye başlamıştır (Proctor vd., 2009b). Ergenlerin öznel iyi oluşunun çalışılmasında yaşam doyumunu önemli bir odak noktası olmuştur (Leung ve Zhang, 2000). Ergen için yaşam doyumunu ruh sağlığının önemli bir göstergesidir ve olumlu kişisel, psikolojik, davranışsal, sosyal, kişilerarası ve içsel sonuçların geniş yelpazesıyla pozitif olarak ilişkilidir (Proctor vd., 2017).

Ergenlik genç bireyin yeni deneyimler yaşadığı bir değişim zamanıdır. İçine girdikleri çeşitli ortamların doğurduğu yeni ve beklenmedik durum ya da olaylar daha önce hiç kullanmadıkları tepkiler vermelerini gerektirmektedir. Beklenmeyenle uğraşmak ve yeni denenmemiş tepkileri kullanmak durumunda kalmak kesinlikle kaygıyı arttırmaktadır ve strese neden olmaktadır (Geldard vd., 2019). Yaşam doyumunu yüksek olan ergenler olumsuz yaşam olaylarıyla karşılaştıklarında daha olumlu yorumlama ve bu durumda olumlu duygusal tepkiler vermekte ve etkili başa çıkma davranışları gösterebilmektedirler. Yaşam doyumunu olumsuz değerlendiren ergenin olumsuz duygular yaşaması ve

dışsallaştırma veya içselleştirme davranışları gibi daha uyumsuz başa çıkma tepkileri üretme olasılığı daha yüksek olabilmektedir. Suldo ve Huebner'a (2004a) göre yaşam doyumu ergenlik dönemindeki olumsuz yaşam olaylarının bazı etkilerine karşı bir tampon sağlayan koruyucu bir psikolojik güç olarak işlev görmektedir.

Ergenlik döneminde, olumsuz yaşam olayları dışında biyolojik, fizyolojik, cinsel ve duygusal değişimler yaşanır. Bu değişimler gençler için stresli olabilir, özellikle ergenliğe erken giren veya gecikenlerde bu durum daha belirgin olabilir (Geldard vd., 2019). Hızlı büyüme, kilo alımı, ikincil cinsiyet karakteristiklerinin gelişimi gibi değişimler, gençlerin görünüşünde önemli değişimlere neden olur (Yalom vd., 1996). Bu değişimler, fazla kilo ve obezite ile birleştiğinde, gençlerde benlik algısıyla ilgili olumsuz değerlendirmelere ve düşük yaşam doyumuna yol açabilmektedir (Forste ve Moore, 2012).

Ergenlik döneminde cinsel hormon üretiminde önemli artışlar meydana gelir, bu da cinsel uyarılma, arzu ve istekte artışa neden olur. Bu değişimler gençlerin ilişkilerinde karar vermelerini etkilemektedir. Özellikle erken ergenlikte, gençler akranlarıyla daha yakın ilişkiler kurma eğiliminde olabilirken ailelerinden uzaklaşarak özerkleşme sürecine girebilirler (Geldard vd., 2019). Goldbeck ve diğerlerinin (2007), yaptıkları kesitsel bir çalışmada, ergenlerde yaşam doyumunun hemen hemen tüm alanlarında düşüş olduğunu fakat arkadaş ilişkilerinde memnuniyet yüksek düzeyde kalırken, aile ilişkilerinden memnuniyetin azaldığı sadece birliktelikten/cinsellikten memnuniyetin biraz daha arttığı ancak bu etkinin genel doyum kaybını telafi edemeyecek kadar düşük olduğu görülmüştür.

Ergenlik döneminde duygusal gelişme, duyguların yoğunluğundaki artış ve istikrarsızlıkla kendini belli etmektedir ve ergenlikte duygusal dalgalanmalar; karşı cinse aşık olma, mahcubiyet ve çekingenlik, aşırı hayal kurma, tedirginlik ve huzursuzluk, yalnız kalma isteği, çalışmaya karşı isteksizlik ve çabuk heyecanlanma gibi duygulanımla kendini göstermektedir (Koç, 2004). Duygularını düzenleyebilen ergenler yaşamlarından daha memnundurlar (Yiğit vd., 2014). Duygusal değişimlerin yanında ergenlik döneminde bilişsel değişiklikler de meydana gelmektedir. Ergenlerin bu dönemde soyut düşünme kapasiteleri gelişmektedir. Ergenler, ilişkilerde yaşadıkları sorunlarla nasıl baş edebileceği konusunda düşünme yollarını keşfetmekte, bilgiyi işlemenin yeni

yollarını fark etmekte ve yaratıcı-eleştirel düşünmeyi öğrenmektedirler (Geldard vd., 2019).

Ergenlik, gençlerde bilişsel değişikliklerin yanı sıra gençlere yeni kimlik edinme gibi bazı psikolojik zorlukları beraberinde getirmektedir. Tatmin edici bir kişisel kimlik oluşturmamanın, kesin bir şekilde olumsuz psikolojik sonuçları olmaktadır (Geldard vd., 2019). Ergenlik döneminde kişisel kimlik arayışının bir göstergesi olarak ergenler deneyim yaşama ve risk alma davranışlarında da bulunabilmektedirler (Yalom vd., 1996). Kimlik oluşturma sürecinde ergenler hem evde hem de akran grubu içinde kim olduklarını tanımlamaya yardımcı yeni roller tecrübe etmektedirler (Yalom vd., 1996). Bu rolleri tecrübe ederken sosyalleşmeleri gereklidir ve bu durum onlar için zor olmaktadır. Onların içinde yaşadıkları toplumda kendi yerlerini bulma ve o yere uygun olma duygusu kazanmaları sosyalleşme sayesinde. Bu süreç kişisel kimlik arayışı ile aynı zamanda meydana gelmekte ve sosyalleşme kişisel kimlik duygusunu arttırmakta, kişisel kimlik gelişimi gencin toplumun beklentileri ve standartları ile baş etmesine yardımcı olmaktadır. Toplumun, anne-babaların, ailelerin ve akran gruplarının hepsinin gençlerle ilgili beklentileri bulunmaktadır. Yeni edinilmiş psikolojik ve bilişsel değişimler ile birlikte bu beklentiler, gençleri sosyal davranışlarında değişiklik yapmaya zorlamaktadır (Geldard vd., 2019).

Özellikle ebeveyn-ergen ilişkileri, erken ergenlik döneminde ergenler tarafından genel yaşam doyumu ile önemli ölçüde ilişkilidir (Saha vd., 2014). Ebeveyn desteği dışında ergenin yaşam doyumunu etkileyen diğer bir faktör akran desteğidir. Ergenlik çağında arkadaşlar, kişilerarası becerilerin geliştirilmesine yardımcı olur ve romantik bağlılık ve aileden ayrılma gibi ikili zorluklarla boğuşanlar için önemli yakınlık ve destek kaynaklarıdır ve akran grubu tarafından reddedilen ve akran reddinden kaynaklanan kısa ve uzun vadeli sonuçlara karşı tampon görevi gören aile desteği ergenler için özellikle önemlidir (Marion vd., 2013). Arkadaşlardan ve aileden kaynaklanan yeterli sosyal destek algısı, pozitif ruh sağlığının temel bir unsurudur, ancak araştırmalar, ebeveynlerden ve arkadaşlardan gelen desteğe duyulan ihtiyacın gelişim boyunca değişebileceğini göstermektedir (Proctor vd., 2009b). Ergenler büyüdükçe ebeveyn desteğinin ve yaşam doyumunun etkisi azalmaktadır ve bunun yerini akran desteği almaktadır böylece diğer çevresel faktörler ergenlerin yaşam doyumlarını değerlendirmelerinde kısmen ebeveynlerin rolünün yerini almaktadır. Örneğin,

ergenliğin görevlerinden biri bireyselleşme ve aileden ayrılmadır ve ergenin kendine verdiği değer ve akran ilişkileri gibi aile dışı faktörler, geç ergenlerin yaşam doyumlarını belirlemede daha büyük bir rol oynamakta ve ebeveynlerden alınan sosyal desteğin yaşam doyumu üzerindeki etkisi erken ergenlikten geç ergenliğe doğru azalmaktadır (Suldo ve Huebner, 2004b).

Alanyazında yıllarca ihmal edilen ergen yaşam doyumu, ergenlerin sağlıklı gelişimleri için oldukça önemlidir çünkü yaşam doyumu hem yaşamın hem de ergenliğin getirdiği olumsuz etkenlere karşı koruyucu bir faktördür. Yaşam olaylarının stresiyle, duygusal yoğunluğun ve kimlik arayışının psikolojik zorluklarıyla başa çıkmaya çalışan ergenlerin yaşam doyumları düşmektedir. Bu nedenle ergenlerin olumlu gelişimlerini destekleyen faktörleri belirlemek gereklidir. Bu araştırma kapsamında öğrencilerin yaşam doyumu ile ilişkili olabileceği düşünülen duygu düzenlemeleri ve mükemmeliyetçi kişilik özelliği ele alınmıştır.

2.1.3 Ergenlerde Yaşam Doyumu ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Alanyazında yurt dışında ergenlerde yaşam doyumuyla ilgili kapsamlı araştırmalar gerçekleştirilmiştir. Aşağıda ergenlik dönemindeki bireylerin yaşam doyumlarıyla ilgili olarak yapılan araştırmaların, stresli yaşam olayları (Milas vd., 2021), aile içi ilişkiler (Demo ve Acock, 1996; Levin ve Currie, 2010; Shek, 1998; Young vd., 1995), akran ilişkileri (Ma ve Huebner, 2008; Nickerson ve Nagle, 2004), okul iklimi (Cagle, 2017; Danielsen vd., 2009; Suldo vd., 2013), akademik başarı (Casas vd., 2013; Rode vd., 2005;), benlik saygısı (Milevsky vd., 2007; Moksnes ve Espnes, 2013; Okwaraji vd., 2016; Yan vd., 2022) ve duygu düzenleme (Azpiazu vd., 2021) üzerine yoğunlaştığı görülmektedir.

Shek'e (1998) göre alanyazında ebeveyn-ergen çatışması, ergenin duygusal yaşamını ve dolayısıyla ergenin yaşam doyumunu etkileyen bir stres etkeni olarak görülmektedir. Shek (1998) ebeveyn-ergen çatışması ile ergenin psikolojik iyi oluşu, umutsuzluk, yaşam doyumu, benlik saygısı, yaşamdaki amaç ve genel psikiyatrik hastalıklar arasındaki ilişkileri çocukların ve ebeveynlerin ebeveyn-ergen çatışmasına ilişkin raporları aracılığıyla Çinli ergen örneğinde incelemiştir. Bulgular, yaşam doyumu ile ebeveyn-çocuk çatışmasına ilişkin hem ebeveyn hem de çocuk göstergeleri arasında negatif korelasyonlar olduğunu

göstermiştir. Ebeveyn-ergen çatışması ile ergen psikolojik iyi oluşu arasındaki ilişkinin gücü erkek ve kız ergenler için benzer olsa da anne-ergen çatışmasına göre baba-ergen çatışmasının ergen psikolojik iyi oluşu üzerinde daha güçlü bir etkiye sahip olduğu bulunmuştur. Araştırmacıya göre bu sonucun olası bir açıklaması, baba-ergen çatışması ve anne-ergen çatışmasının farklı tepkileri (açık saldırganlık ve çatışma çözme davranışı gibi) tetikleyerek farklı etkilere katkıda bulunmasıdır.

Aile içi çatışmalara odaklanan başka bir çalışmada algılanan ebeveynler arası çatışma ve yaşam doyumu ilişkisi ergenlerde incelenmiştir ve eşzamanlı regresyon analizinin sonucuna göre ebeveynler arası çatışma algılanan yaşam doyumunun tek yordayıcısı olarak ortaya çıkmıştır. Ayrıca bu çalışmada diğer aile stres faktörleri (düşük sosyoekonomik durum, parçalanmış aile yapısı, kümülatif büyük yaşam olayları) ve yaşam doyumu arasındaki ilişki de araştırılmıştır ve sonuçlar, aile stres faktörlerinin ergenlerin yaşam doyumu ile ters orantılı olduğunu göstermektedir. Birlikte ele alındığında bu bulgular, aile içindeki ilişkilerin kalitesinin, ergen sağlığı için önemini ortaya koymaktadır (Chappel vd., 2014).

Ayrıca Demo ve Acock'un (1996) ergenler üzerinde yaptığı araştırmada; ebeveyn ayrılığı, boşanma ve yeniden evlenmenin ergenlerde azalan iyilik hali ile ilişkili olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Yine erken ergenler üzerinde yapılan bir araştırmada tek ebeveynli ailelerden gelen ergenler en düşük aile doyumuna, yeniden kurulmuş veya üvey ailelerdeki ergenlerin biraz daha yüksek aile doyumuna, bozulmamış ailelerdeki ergenlerin ise aile doyumunun en yüksek düzeye sahip olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Erken ergenler arasında, her iki biyolojik ebeveynle birlikte yaşamamanın, ergenin aile yaşamı hakkındaki en olumlu duygularıyla ilişkili olduğu söylenebilmektedir (Antaramian vd., 2008).

İskoçya'da ergenler üzerinde anne-ergen ve baba-ergen iletişimi ile ergenlerin yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi ve üvey ebeveynlerle iletişimin düzenleyici etkisini araştırmak amacıyla yapılan bir çalışmada, tek babalı bir ailede yaşayan kız çocuklarında üvey anneye sahip olmamaları bu durum, ergenlerin yaşam doyumlarını artırdığını göstermektedir. Tek ebeveynli ailelerin erkek çocuklarında üvey babayla konuşmakta zorlanmaları yaşam doyumunu önemli ölçüde azaltmaktadır ve bu durum ergen ile üvey babası arasında gergin bir ilişkiye neden olabilmektedir böylece bu durum ergenin yaşam doyumunu da

etkileyebilmektedir. Ayrıca bu çalışmanın bulgularından yola çıkarak hem kız hem de erkek çocuklar için, kendilerini rahatsız eden şeyler hakkında anneleri veya babalarıyla konuşmayı kolay bulmanın, zihinsel sağlık için koruyucu bir faktör olduğu belirtilmektedir (Levin ve Currie, 2010).

Suldo ve Hueber'ın (2004b) yaptığı çalışma sonucunda ergenler, ebeveynlerinin aktivitelerini izlediğini, onlara duygusal ve davranışsal destek sağladığını ve onları bireyselliği ifade etmeye ve bağımsız düşünmeye teşvik ettiğini ne kadar çok algıarlarsa yaşam doyumlarının o kadar yükseldiği ileri sürülmüştür. Ayrıca çalışma bulgusunda otoriter ebeveynliğin üç ebeveynlik boyutu (katı-denetim, sosyal destek/ilgi ve psikolojik özerklik verme) ile ergenlerin yaşam doyumunu olumlu bir şekilde ilişkilidir en çok da algılanan ebeveyn sosyal desteği boyutu ile ilişkisinin daha güçlü olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ebeveynlik stillerinin ve akranlara bağlılığın benlik saygısı aracılığıyla yaşam doyumunu üzerindeki etkisini incelemek için ergenlerde yapılan başka bir araştırmada sonuçlar; benlik saygısının üç ebeveynlik stili, akranlara bağlanma ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkiye kısmen aracılık ettiğini ortaya koymuştur. Ayrıca bu araştırmaya göre akran bağlılığının benlik saygısı üzerinde de olumlu bir etkisi vardır ve buna bağlı olarak benlik saygısı da yaşam doyumunu olumlu yönde etkilediği söylenebilmektedir (Aziz vd., 2021). Ergenlerde ebeveynlik stilleri, benlik saygısı, yaşam doyumunu ve depresyon arasındaki ilişkiyi araştıran başka bir araştırmada, yetkili ebeveynliğin daha yüksek benlik saygısı ve yaşam doyumunu ve daha düşük depresyon ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Milevsky vd., 2007). Çin'de ergenlerde benlik saygısı ve yaşam doyumunu değişkenleri ile yapılan başka bir araştırmada, öznel aile sosyoekonomik durumu ile yaşam doyumunu arasındaki bağlantıda dayanıklılık, benlik saygısı ve umut aracı rolü araştırılmıştır. Bulgulara göre; öznel aile sosyoekonomik durumu ile yaşam doyumunu olumlu yönde ilişkili bulunmuştur, öznel aile sosyoekonomik durum ile yaşam doyumunuyla olan ilişkisinde yılmazlık, benlik saygısı ve umut aracı rol oynamıştır. Yani, daha yüksek öznel aile sosyoekonomik durumu seviyelerine sahip ergenler, daha düşük öznel aile sosyoekonomik durumuna sahip olanlara göre daha yüksek düzeyde dayanıklılık, benlik saygısı ve umutla meşgul olma eğiliminde olmaktadır ve bu durum onların yaşam doyumunda bir artışa yol açtığı tahmin edilmektedir (Yan vd., 2022).

Erken ergenlik döneminde genel yaşam doyumlarıyla ilişkili olan ebeveyn-ergen ilişkileri ergenler tarafından önemli olarak algılanmaktadır (Saha vd., 2014). Young ve diğerlerinin (1995) ebeveyn desteğinin (üç yönü; içsel, dışsal ve yakınlık) ergenlerin yaşam doyumu üzerindeki etkilerini araştırmak amacıyla yaptıkları çalışmada ebeveyn desteğinin içsel destek yönü yaşam doyumunun en güçlü belirleyicisi olarak ortaya çıkmıştır yani ergenlerin ebeveyn desteği algılarının, özellikle içsel destek ve yakınlığın, yaşam doyumu ölçüsüyle pozitif olarak ilişkili olduğunu göstermektedir. Ayrıca araştırma sonucuna göre hem anneler hem de babalar için ebeveyn desteğinin içsel destek yönü, ergenlerin yaşam doyumunu tahmin etmede eşit derecede önemli bulunmuştur. Oberle ve diğerlerinin (2011) erken ergenlerin hayattan memnuniyetlerinin iyimserlik özelliği ve erken ergenlerin zamanlarının çoğunu geçirdikleri sosyal bağlamları (okula bağlılık, algılanan mahalle desteği, algılanan ebeveyn desteği ve olumlu akran ilişkileri) temsilleri ile ilişkisi incelenmiştir. Araştırmanın bulgularına göre hem kişisel (iyimserlik) hem de tüm ekolojik değerler, erken ergenlerin yaşam doyumunu önemli ölçüde ve olumlu bir şekilde yordamaktadır. Ayrıca araştırma sonucunda okula aidiyet duygusu, mahalle desteği, algılanan ebeveyn desteği, olumlu akran ilişkileri ve iyimserlik düzeyleri, erken ergenlerin yaşam doyumu ile pozitif ve anlamlı bir şekilde ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Oberle ve diğerlerine (2011) göre erken ergenlerin aile desteği dışında olumlu gençlik gelişimini teşvik etmek için kritik kaynaklarının tanımlanması; erken ergenlerin akranlarıyla, okulda ve topluluklarında geçirdikleri çok fazla zaman dikkate alındığında oldukça önemlidir.

Sağlıklı ergen gelişimi yalnızca ebeveynlerle olan ilişkilerden değil kardeş ilişkilerinin özelliklerinden de etkilenir. Oliva ve Arranz'ın (2005) ergen-ebeveyn ilişkilerine baktıkları çalışmada kardeş uyumu, akran ilişkileri, benlik saygısı ve yaşam doyumu cinsiyete göre farklılık göstermektedir. Kız ergenler için kardeşleriyle iyi bir ilişki, ebeveynleri ve akranlarıyla iyi ilişkilerin yanı sıra artan benlik saygısı ve yaşam doyumu ile bağlantılı bulunmuştur. Erkekler için kardeş ilişkilerinin diğer ailevi veya kişisel değişkenlerle ilişkisi bulunamamıştır. Daha fazla ebeveyn kabulü ve daha iyi kardeş uyumuna sahip olan kızlar, daha yüksek düzeyde benlik saygısı ve yaşam doyumu göstermektedir.

Ergenlerin yaşam doyumuna yol açabilecek benlik saygısının gelişiminde ebeveynlik ve akran ilişkileri oldukça önemlidir (Aziz vd., 2021). Norveçli

ergenlerde yaşam doyumu ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi araştıran bir araştırmada, benlik saygısının ergenlerin yaşam doyumu ile ilişkide olumlu bir role sahip olduğu ve bu ilişki hem cinsiyetler hem de yaşlar arasında eşit derecede güçlü olduğu bilgisine ulaşılmıştır (Moksnes ve Espnes, 2013).

Farklı yaşam alanlarındaki doyumu, orta çocukluk ve erken ergenlik döneminde ebeveyn ve akran bağlanma ilişkilerine göre inceleyen bir araştırmada hem ebeveynlere hem de akranlara bağlanma, yaşam doyumunu ve kendinden memnuniyeti yordamıştır, ergenlerin küçük çocuklara göre okullarından ve ailelerinden daha az memnun oldukları bulgusuna ulaşılmıştır. Bu bulgu doğrultusunda ergenlerin artan özerkliği, ihtiyaçları ile aile ve okulun kısıtlamaları arasında bir uyum sorununa neden olabileceği düşünülmektedir. Yine bu çalışmada ebeveynler, akranlar veya her ikisi ile olan bağlanma ilişkileri, çocuklar ve ergenler için yaşamın tüm alanlarındaki memnuniyeti yordamıştır. Ebeveyn güveni, ailelerden memnuniyetin en iyi yordayıcısıyken akran güveni de arkadaşlardan memnuniyetin en iyi yordayıcısı olarak bulunmuştur. Ayrıca akran güveni, kişisel doyuma tüm sınıf düzeylerinde önemli katkıda bulunmuştur. Akran yabancılaşması da arkadaşlardan memnuniyetle ters orantılı bulunmuştur ve akran bağları, kadınlar için okul doyumunu yordamaktayken, erkekler için yordamamaktadır. Hem ebeveyne hem de akranlara bağlanma 4. Sınıf öğrencileri için okul doyumunu yordamamaktadır, 6. Sınıf öğrencilerinde yalnızca ebeveyne bağlanma okul doyumunu yordamakta ve hem ebeveyn hem de akran bağları, sekizinci sınıflar için okul doyumunu yordamaktadır yani çocukların sınıf düzeyleri ilerledikçe akranların artan bir önem kazandığını ve okul doyumunun şekillenmesinde ebeveyn etkisinin önemli olmaya devam ettiği ileri sürülmektedir. (Nickerson ve Nagle, 2004). Ma ve Huebner'in (2008) ortaokul öğrencileri ile ebeveyn ve akran bağlarının kalitesinin erken ergenlerin yaşam doyumu ile ilişkisini incelemek için yaptıkları araştırmada bulgular yukarıdaki araştırma ile oldukça benzer bulunmuştur. Yine bulgulara göre hem ebeveyne hem de akrana bağlanmanın yaşam doyumu ile olumlu bir ilişkisi olmasına rağmen, ebeveyne bağlanma daha güçlü benzersiz yordayıcıdır, kadınlar erkeklerden akranlarına daha yüksek düzeyde bağlanma bildirmiştir. Ancak ek olarak bu araştırmada erken ergenlerin annelerine babalarından daha fazla bağlı oldukları bulgusuna ulaşılmıştır.

Ergenlik sürecinde benlik saygısının rolü oldukça önemlidir, benlik saygısının oluşumu ve gelişimi ile ilgili süreçler, ergen ile çevresindeki dünya arasındaki ilişkinin sınırlarını belirler, yeterliliklerinin gelişmesine ve gerçekleştirilen faaliyetlerin kalitesine katkıda bulunmaktadır (Minev vd., 2018). Nijeryalı ergenlerde yapılan bir araştırmada, daha yüksek yaşam doyumu ve benlik saygısı, daha düşük depresyon düzeylerini yordarken, düşük yaşam doyumu ve benlik saygısı, daha yüksek depresyon düzeylerini yordama eğiliminde olmaktadır. Ayrıca bu çalışmada yaşam doyumu, depresyon ve sınıf düzeyi arasında anlamlı bir ilişki ortaya konmuştur. Okulda bir sınıftan diğerine geçerken ergenler, olumlu duygulara sahip olabilmekte ve bu onlara ortaokulu bitirmeyi üniversiteye girmeyi ve eğitimde ilerlemeyi hatırlatabilmektedir fakat artan akademik iş yükü ve bir sınıftan diğerine geçmenin getirdiği zorluklar, bazı ergenlerin üzerine yük bindirebilmekte ve kendilerini depresif hissetmelerine neden olabilmektedir (Okwaraji vd., 2016).

Suldo ve diğerlerinin (2013) ortaokul öğrencileri üzerinde algılanan okul iklimi ile yaşam doyumu arasındaki ilişkileri araştırmak için yaptıkları çalışmada, öğrencilerin okul iklimi algıları yaşam doyumlarındaki varyansın %19'unu açıklamaktadır. Okul iklimi boyutları arasındaki ortaklığı kontrol ederken, altı boyuttan dördü (öğrenci kişilerarası ilişkileri, öğrenci-öğretmen ilişkileri, düzen ve disiplin ve okula veli katılımı) yaşam memnuniyetinin benzersiz yordayıcıları olarak ortaya çıkmakta ve velinin okula katılımı sadece kızların yaşam doyumunu artırmaktadır.

Öğrencilerin yaşam doyumu ile ilgili yurtdışında yapılan başka bir araştırmada yaşam doyumunun akademik performansın önemli bir belirleyicisi olduğu bulgusuna ulaşılmıştır ve yüksek yaşam doyumuna sahip öğrencilerin, akademik zorluklar karşısında daha fazla dayanıklılık gösterip ve daha az kırılğan görünürken düşük yaşam doyumu seviyelerine sahip öğrencilerin odaklanmaları zorlaşmakta ve sınıftaki performanslarını kötüleşmektedir (Rode vd., 2005).

Hayatlarından pek memnun olmayan ortaokul öğrencileriyle yapılan çalışmada, öğrenciler 10 haftalık pozitif psikoloji uygulamalarından geliştirilen müdahale grubuna katılmışlardır. Sürecin sonunda müdahale grubundaki öğrencilerin yaşam doyumları önemli ölçüde artarken, aynı dönemde kontrol grubunun yaşam doyumunda düşüş yaşanmıştır. Müdahale grubundaki öğrencilerde ortaokula geçiş döneminde sıklıkla görülen uyum güçlükleri ve

ergenlik döneminde meydana gelen değişimler göz önüne alındığında, öğrencilerin ortaokulun ilk yarıyılında sergilediği yaşam kalitesindeki gelişmeler ve yaşam doyumundaki artışlar ümit verici olmuştur (Suldo vd., 2014a).

Amerika’da ruh sağlığı açısından farklı özelliklere sahip ergenlerin yaşam doyumlarının algılanan belirleyicilerine ilişkin nitel bir çalışmanın sonucunda ‘okul teması’ yaşam doyumunu etkileyen ve yaşam kalitesini artıran bir tema olarak ortaya çıkmıştır (Suldo vd., 2014b). Yine Amerika’da kırsal kesimde yaşayan öğrencilerle yapılan bir araştırmada, öğrencilerin yaşam doyum düzeyleri ile akademik başarıları arasında pozitif yönde zayıf bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Cagle, 2017).

Danielsen ve diğerlerinin (2009) öğretmenlerden, sınıf arkadaşlarından ve ebeveynlerden gelen okulla ilgili sosyal desteğin, sırasıyla okul doyumunu, eğitsel kabiliyet ve genel öz-yeterliğin aracılık etkisinin öğrencilerin yaşam doyumundaki etkisini incelediği araştırmanın bulgularına göre: kızların okul doyumunu ve yaşam doyumunu arasındaki ilişki erkeklere göre daha güçlüdür, öğretmen desteği, okul doyumuyla güçlü bir şekilde ilişkilidir, ebeveyn desteği ve sınıf arkadaşı desteğinin öğrencilerin yaşam doyumunu doğrudan etkilemektedir. Araştırmacılara göre öğrencilerin ebeveynleri ve sınıf arkadaşları, ev ortamı ve boş zaman etkinlikleri gibi okul alanı dışında da öğrencilerle etkileşime girdiği için, ebeveynler ve sınıf arkadaşları tarafından sağlanan desteğin öğrencilerin yaşam doyumunu doğrudan etkilemesi makuldür. Ayrıca araştırma, genel öz-yeterlilik alanının öğrencilerin yaşam doyumundaki önemini doğrulamıştır.

Lewis ve diğerleri (2011) ergen öğrencilerin yaşam doyumları ile okula katılım düzeyleri (öğrenci bağlılığı) arasındaki bağlantıları araştırmıştır. Araştırmanın bulgularına göre yaşam doyumunu ile bilişsel bağlılık arasında istatistiksel olarak anlamlı çift yönlü ilişki bulunmuştur; ancak yaşam doyumunu ile duygusal ve davranışsal öğrenci bağlılığı arasında anlamlı olmayan ilişkiler bulunmuştur. Bu çalışma aynı zamanda ergen öğrenciler için yaşam doyumunun, eğitim çıktılarına kolaylaştırıcı rolüne dikkat çekmektedir.

Ergenlerde temel psikolojik ihtiyaçların tatmini, öğrenmeye bağlılık ve yaşam doyumundaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan bir araştırmanın sonuçlarına göre ergenlerin akademik otonom motivasyonunun yaşam doyumunu ve öğrenmeye bağlılık üzerinde anlamlı bir yordayıcı etkiye sahip olduğunu ve temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun bu yordayıcı etki üzerinde aracı bir rol

oynadığını göstermektedir (Guo, 2018). Yine ortaokul öğrencileriyle yapılan başka bir çalışmada araştırmacılar yaşam doyumu ile akademik başarı arasındaki karşılıklı ilişkileri incelemişlerdir. Araştırmanın sonucuna göre yaşam doyumu yüksek olan öğrenciler okulda daha iyi notlar almaktadır ve akademik başarılarındaki yükselmeler onların yaşam doyumunu artırmaktadır (Ng vd., 2015).

Okulla ilgili stres (okul performansı ve öğretmen etkileşiminin getirdiği stres), yaşam doyumu ve depresif belirtiler arasındaki karşılıklı ilişkileri ortaokul öğrencilerinde araştıran bir çalışmada, yaşam doyumu ile depresif belirtiler arasında anlamlı bir ters ilişkiye ve yaşam doyumunun okul performansının getirdiği stres ile depresif belirtiler arasındaki ilişkiye kısmen aracılık ettiği bulgularına ulaşılmıştır. Ayrıca araştırmanın diğer bulgularına bakıldığında; öğretmen etkileşiminden kaynaklanan stresin, yaşam doyumu veya depresif belirtilerle anlamlı bir şekilde ilişkili olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Moksnes vd., 2016).

Romanya ve İspanya’da öğrencilerin yaşam doyumları ve okul doyumlarıyla ilgili yapılan araştırmada ergenlerin okul veya sınıftaki arkadaşlarıyla ilişkilerinden aldıkları doyum ile okul doyumunu arasında anlamlı bir ilişkiye ulaşılmamıştır. Araştırmanın diğer bulgularına göre okul doyumunu ve öğrencilerin öğretmenlerle kurdukları ilişkiden aldıkları doyum arasında güçlü bir ilişki varken genel yaşam doyumunu arasında zayıf bir ilişki olduğu bulunmuştur (Casas vd., 2013).

Milas ve diğerleri (2021), stresin yaşam doyumunu güçlü bir şekilde öngördüğünü ve bu ilişkinin altında yatan belirsiz psikososyal mekanizmaları ergenler üzerinde araştırmışlardır. Bu kesitsel çalışmada stresle başa çıkma mekanizmalarını ortaya koymak için gençlerin yaşam stres düzeylerini, üç farklı başa çıkma stilini (aktif başa çıkma, içsel başa çıkma ve geri çekilme) ve yaşam doyumunu bir arada değerlendirilmiştir. Bulgulara göre stres yaşam doyumuyla doğrudan ilişkililikten aynı zamanda gençlerin problemlerden kaçınma, dikkati dağıtma veya öfke, alkol veya uyuşturucu kullanma gibi geri çekilme davranışlarına girme olasılıklarını etkileyerek dolaylı olarak da ilişkili bulunmuştur. Yine bulgular stresin yaşam doyumunu doğrudan ve olumsuz etkilediğini, çünkü daha yüksek düzeyde stres bildiren gençlerin yaşamlarından daha az memnun olduklarını ortaya koymuştur. Ayrıca her iki başa çıkma

stratejisi de yaşam doyumu ile ilişkili bulunmuştur, ancak zıt yönlerde: içsel ve aktif başa çıkma daha yüksek yaşam doyumu ile ilişkili bulunurken geri çekilme daha az yaşam doyumuyla ilişkili bulunmuştur. Stresli yaşam olayları ve yaşam doyumu ilişkisini ele alan başka bir araştırmada bu değişkenlere ek olarak davranış biçimleri ve dışadönüklük ve nevrotiklik gibi mizaç değişkenlerinin ergenlerin yaşam doyumu düzeyleri ile ilişkileri değerlendirilmiştir. Bulguların yukarıdaki araştırmanın bulguları ile tutarlı olduğu görülmüştür bir başka ifade ile daha fazla sayıda stresli yaşam olayı belirten öğrencilerin yaşam doyumu seviyelerinin daha düşük olduğu görülmüştür. Bu araştırmada ek olarak dışadönüklük ve nevrotiklik gibi mizaç değişkenlerinin ergenlerin yaşam doyumlarıyla ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (McKnight vd., 2002).

Yaşam doyumu ile duygu düzenleme arasında pozitif bir ilişki vardır özellikle yeniden değerlendirme duygu düzenleme stratejisini kullanan bireyler yaşamlarından daha memnun olmaktadır. İspanya’da ortaokul öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada sosyal destek, duygu düzenleme, dayanıklılık ve yaşam doyumu değişkenleri arasındaki ilişkiler üzerine araştırma yapılmıştır, bu çalışmaya göre duygu düzenleme ve sosyal desteğin ergenlerde yaşam doyumunu yılmazlık yoluyla dolaylı olarak etkilediği bulunmuştur. Yine bu çalışmanın sonucuna göre ergenlerin duygularını düzenleyebileceklerine dair algılarının, yaşamlarından ne kadar memnun hissettiklerine yol açmaktadır ve zor bir duruma karşı karşıya kalındığında, iyi bir duygu düzenleme becerisi, dayanıklılık kapasitesi ile birleştiğinde, daha yüksek düzeyde bir yaşam doyumu ile sonuçlanabileceği düşünülmektedir (Azpiazu vd., 2021).

Literatürde ergenlerle ilgili yaşam doyumu çalışmaları incelendiğinde; aile içi çatışmaların, depresyonun ve yaşamdaki çeşitli stres faktörlerinin ergenlerin yaşam doyumunu düşürdüğünü, aile içi ve akranlarla sağlıklı ilişkilerin, benlik saygısının, duygu düzenlemenin, akademik performansın, iyimserlik ve umut düzeylerinin ergenlerin yaşam doyumunu yükselttiği görülmektedir.

2.1.4 Ergenlerde Yaşam Doyumu ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Alan yazında yurt içinde ergenlerle ilgili yaşam doyumuna ilişkin kapsamlı araştırmalar gerçekleştirilmiştir. Aşağıda ergenlik dönemindeki bireylerin yaşam doyumlarıyla ilgili olarak yapılan araştırmalar aile (Akyol,

2013), akran (Kılınç ve Uzun, 2020; Savcı ve Aysan, 2016), akademik (Ersoy, 2020; Ulu, 2018), okula bağlılık (Doğan ve Çelik, 2014; Özdemir ve Koruklu, 2013), benlik saygısı (Çivitci, 2010; Yıldız ve Duy, 2015), teknoloji kullanımı (Altıntaş, 2020; Sağar ve Sağar, 2022; Türkel ve Dilmaç, 2019) zorbalık (Duy ve Yıldız, 2014; Hilooğlu ve Cenkseven-Önder, 2010) ve problemlili davranışlar (Ünal, 2018) bağlamında aktarılmıştır.

Depresyon ile düşük benlik saygısı arasındaki ilişki çok erken yaşlarda başlar, depresyon, olumsuz duygusal durumu artırmakta ve olumsuz benlik algısına yol açabilmektedir. Yüksek benlik saygısı depresyonu azaltırken yaşam doyumunu artırmaktadır (Acun-Kapıkıran vd., 2014). Ülkemizde ergenler üzerinde yapılan bir çalışmada genel benlik saygısının erken ergenlerde yaşam doyumunu alanları (aile, arkadaşlar ve okul) ile depresyon arasındaki ilişki üzerindeki moderatör etkileri incelenmiştir. Bu araştırmanın bulgularına göre benlik saygısı, depresyon ile aile doyumunu arasındaki ilişkiyi düzenlerken, depresyon ile hem arkadaş hem de okul doyumunu arasındaki ilişkide böyle bir etkiye rastlanmamıştır. Bu sonuca göre ergenlerde depresyon ve aile doyumunu arasındaki negatif ilişki benlik saygısı düşük olan ergenlerde benlik saygısı yüksek olanlara göre daha az olduğu görülmüştür. Depresyon ve aile doyumunu arasındaki bağlantıda arabulucu olarak benlik saygısının varlığı ve depresyon ile arkadaş doyumunu arasındaki bağlantıda arabulucu olarak benlik saygısının olmaması erken ergenlerin aileleriyle olan ilişkilerinin kalitesi ile açıklanabilir. Bu çalışmanın bir diğer bulgusu, benlik saygısının depresyon ve okul doyumunu arasındaki ilişkiyi düzenlemediğini göstermektedir. Okulun veya okul ortamının sunduğu olanaklarla ilgili bazı faktörlerin ergenlerde genel benlik saygısı ile nispeten daha düşük bir ilişkiye sahip olabilmektedir (Çivitci, 2010).

Yine ülkemizde yapılan başka bir çalışmada ergenlerin benlik kurgularının yaşam doyumunu ve depresyon üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırma sonuçları özerk benlik kurgusunun yaşam doyumunu anlamlı olarak yordamadığını ancak depresyonu pozitif yönde yordadığını, ilişkisel benlik kurgusunun yaşam doyumunu pozitif yönde yordadığını depresyonu ise anlamlı olarak yordamadığını ve son olarak da özerk-ilişkisel benlik kurgusunun ergenlerin yaşam doyumlarını pozitif yönde, depresyonu ise negatif yönde anlamlı olarak yordadığını göstermektedir (Morsünbül, 2013a). Yıldız ve Duy (2015) sokakta çalışan ortaokul öğrencileri ile sokakta çalışmayan alt gelir düzeyine sahip ve üst gelir

düzeyine sahip ortaokul öğrencilerini benlik saygısı, yaşam doyumu ve depresyon düzeyleri açısından karşılaştırmıştır. Benlik saygısı ve yaşam doyumu düzeyi açısından sokakta çalışan ile sokakta çalışmayan alt gelir düzeyine sahip çocuklar arasında anlamlı düzeyde fark bulunmazken, üst gelir düzeyinde olanların ise her iki gruptan daha yüksek düzeyde benlik saygısına ve yaşam doyumuna sahip oldukları gibi daha düşük düzeyde depresyona sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır.

Morsünbül'ün (2013b) ergenlerle eylemliliğin kimlik boyutları ile olan ilişkisinin ve bu ilişkinin ergenlerin yaşam doyumlarına olan etkisinin belirlenmesi amacıyla yaptığı çalışmada; kimlik boyutlarının eylemlilikle yaşam doyumu arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini bulgusuna ulaşılmıştır. Ayrıca kimlik boyutlarına göre seçeneklerin saplantılı araştırılması dışında, diğer kimlik boyutları yaşam doyumuyla pozitif yönde ilişkilidir. Sonuç olarak eylemlilik düzeyi arttıkça sağlıklı kimlik gelişimi artmakta ve sağlıklı kimlik gelişimi de yaşam doyumunu artırmaktadır ayrıca içsel yatırım süreçleri özellikle içsel yatırım ile özdeşleşme süreçleri, yaşam doyumunu artıran en önemli değişkenler olarak görülmektedir.

Ergenler üzerinde yapılan başka bir çalışmada, kendini açma ve sosyal desteğin ergenlerin yaşam doyumu düzeyleri ile pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur (Uygur, 2018). Boşanmış ve boşanmamış aileye sahip ergenlerde yalnızlık, yaşam doyumu, sosyal destek düzeylerinin ergenler üzerinde incelendiği bir çalışmada; boşanmış aileye sahip ergenlerin boşanmamış aileye sahip ergenlere göre yalnızlık düzeyleri daha yüksek, yaşam doyumu ve sosyal destek düzeyleri ise daha düşük olduğunu sonucuna ulaşılmıştır ve anne baba evlilik durumuna göre aile desteği anlamlı şekilde farklılaşırken, arkadaş ve öğretmen desteği anlamlı şekilde farklılaşmamaktadır. Yine bu sonuca göre boşanmış aileye sahip ergenlerde boşanmanın üzerinden geçen süreye göre yalnızlık, yaşam doyumu ve sosyal destek düzeyleri anlamlı şekilde farklılaşma olmamıştır (Akyol, 2013).

Ergen-ebeveyn çatışmaları ebeveynlerin tutumlarına göre farklılık gösterebilmektedir. Olumlu ebeveyn tutumları, ergenlerde olumlu benlik saygısına ve yaşam doyumunun artmasına, depresyonun azalmasını sağlamaktadır, otoriter ebeveyn tutumlarının ergenlerde olumsuz benlik saygısına neden olduğu tahmin edilirken kabul edici ebeveyn tutumlarının olumlu benlik

saygısına neden olduğu tahmin edilmektedir. Bir şeyleri yapmaları için baskı yapan, özgürlüklerini engelleyen, onlar adına kararlar alan ebeveynleri olan ergenlerin yaşam doyumu düşük ve depresyon düzeyleri yüksektir (Acun-Kapıkıran vd., 2014). Ünal'ın (2018) davranış problemleri ve yaşam doyumu ve algılanan anne baba tutumlarını ergenlerde incelemek amacıyla yaptığı araştırmada; ergenlerin tamamında, anne ve babadan algılanan kabul, anneden algılanan psikolojik özerklik ve kontrolün yaşam doyumunun anlamlı yordayıcıları olduğu belirlenmiştir, erkek öğrencilerde ise yalnızca anne ve babadan algılanan kabulün yaşam doyumunun anlamlı birer yordayıcıları olduğu bilgisine ulaşılmıştır.

Ergenlerde anne-babaya ve akranlara bağlanma arasındaki ilişkiyi inceleyen başka bir araştırmada ise ergenlerin yalnızlık ve genel aidiyet ve yaşam doyumuyla olan ilişkisi de incelenmiştir. Bulgulara göre genel aidiyet ve yaşam doyumunun yalnızlığa karşı tampon işlevi gördüğü belirlenmiştir ve ergenlerin aileleriyle olan ilişkilerinin niteliğinin ailelerine karşı aidiyet duygusuna katkı sağladığı belirlenmiş; benzer şekilde, arkadaşlarıyla kaliteli ilişkileri olan ergenlerin aidiyet duygularında artış; aile ve arkadaşlara karşı aidiyet duygusu ergenlerin yalnızlık duygusunu azaltmıştır (Yıldız, 2016). Ergenlerin, ana-babaya bağlanma, okula bağlanma ve yaşam doyumlarının incelenmesi amacıyla yapılan çalışmanın bulgularına göre ana-babaya bağlanmanın ve okula bağlanma boyutlarından öğretmene bağlanmanın ergenlerin yaşam doyumlarını yordadığını ve okula bağlanmanın ana-babaya bağlanma ile yaşam doyumu arasında aracılık rolünün anlamlı olduğunu göstermektedir ve ana-babaya bağlanmanın yordama gücü öğretmene bağlanmanın yordama gücünden daha yüksek olmakta fakat okula bağlanma boyutlarından biri olan akrana bağlanma ergenlerin yaşam doyumunu yordamamaktadır (Özdemir ve Koruklu, 2013). Yine ergenlerde bağlanma stilleri, aile yaşam doyumları ve duygusal özerklik düzeyleri arasındaki ilişkiyi araştıran bir çalışmada aile yaşam doyumu ile duygusal özerklik arasında negatif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğuna; güvenli bağlanma stili ile aile yaşam doyumları arasında pozitif yönde ve orta düzeyde, kaçınan ve kaygılı-kararsız bağlanma stilleri ile aile yaşam doyumu arasında ise negatif yönde ve düşük düzeyde ve anlamlı bir ilişki olduğu bilgisine ulaşılmıştır (Ermiş, 2019).

Ergenlik çağında arkadaşlar, kişilerarası becerilerin geliştirilmesine yardımcı olur, romantik bağlılık ve aileden ayrılma gibi ikili zorluklarla boğuşanlar için destek kaynaklarıdır (Marion vd., 2013). Ülkemizde ergenlerde akran ilişkilerinin yalnızlık ve yaşam doyumuna etkisini test etmek amacıyla yapılan bir araştırmada; ergenlerde akran ilişkilerinin kalitesi arttıkça yalnızlık düşmekte ve yaşam doyumu arttığı bulgusuna ulaşılmıştır, olumlu akran ilişkileri ergenin kendisini yalnız hissetmesini engelleyen bir faktör olarak değerlendirilmektedir (Savcı ve Aysan, 2016).

Olumlu akran ilişkileri ergenlerin sosyal destek ağlarını artırır, ilişkilerden doyum almalarını sağlar ve mutluluk düzeylerini yükseltir (Savcı ve Aysan, 2016). Olumlu akran ilişkilerinin tam tersi diyebileceğimiz direkt ve dolaylı olarak akran baskısı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi araştıran bir çalışmada ergenlerin yaşam doyumlarının maruz kalınan direkt ve dolaylı akran baskısı tarafından negatif yönde anlamlı şekilde yordandığı bulgusuna ulaşılmıştır (Kılınç ve Uzun, 2020).

Bir akran grubuna ait olmak isteyen ergenler akranları tarafından zorbalığa maruz kalabilmektedirler (PREVNet, 2022). Ülkemizde farklı zorbalık konumunda olma ile (zorba, kurban ve zorba/kurban) empatik eğilim ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelemesi amacıyla erken ergenler üzerinde yapılan bir çalışmada zorbaların arkadaş boyutu ve genel yaşam doyumu bağlamında daha iyi durumda iken, kurbanların okul boyutunda daha iyi durumda olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Zorba/kurban konumundaki öğrencilerin zorba öğrenciler ile kurban öğrencilerden daha düşük düzeyde aileye ilişkin doyuma sahiptirler. Sosyal ilişkilerden alınan doyum ile sosyal destek arasında güçlü bir ilişki mevcuttur ve mevcut araştırmada zorba konumunda olan öğrencilerin arkadaş doyumu alt boyutunda daha yüksek puan aldıkları bulunmuştur. Zorba konumundaki öğrenciler yaşam doyumu toplam puanları bağlamında, kurban öğrenciler ile zorba/kurban konumundaki öğrencilerden daha yüksek düzeyde genel yaşam doyumuna sahiptirler (Duy ve Yıldız, 2014). Yine ülkemizde zorbalığa karışan (zorba, kurban, zorba-kurban) erken ergenlerin sosyal beceri boyutları ve yaşam doyumu düzeyleri üzerine yapılan araştırmanın analizlerinin sonucunda zorbalığa karışan öğrencilerin aile ilişkilerinden ve benliklerinden algıladıkları doyumun zorbalığa karışmayan öğrencilerin algıladıkları doyumdan daha düşük olduğu belirlenmiştir ve kurban konumunda olan ergenlerin

yukarıdaki araştırmanın sonucunda olduğu gibi akran ilişkilerinin daha zayıf ve okuldan algılanan doyumun zorbalara göre daha yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir. Ayrıca sosyal becerinin boyutlarından biri olan “olumsuz sosyal davranış” değişkeninin, hem zorba olma hem de kurban olmanın anlamlı yordayıcıları arasında yer aldığı sonucuna ulaşılmıştır (Hilooğlu ve Cenkseven-Önder, 2010).

Ülkemizde ergenlerin sosyal medya kullanımı, yalnızlık ve yaşam doyumları arasında yordayıcı ilişkiyi ortaya koymak amacıyla yapılan bir araştırmanın bulgularına göre; ergenlerin yalnızlık düzeylerinin artmasıyla, sosyal medya kullanma düzeylerinde artacağını göstermektedir ve ergenlerin yalnızlık düzeylerinin artmasıyla yaşam doyumlarının azalacağını göstermektedir ayrıca yalnızlık düzeyi yüksek olan öğrencilerin yaşam doyumunun yalnızlık düzeyi düşük olanlara göre daha düşük olduğu sonucuna varılmıştır (Türkel ve Dilmaç, 2019). Ülkemizde yapılan başka bir çalışmada ise psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumunu değişkenlerinin ergenlerin internet bağımlılığı düzeylerini anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir (Sağar ve Sağar, 2022). Altıntaş’ın (2020) ergenlerde problemlili internet kullanımlarının duygusal zeka ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada, problemlili internet kullanımıyla duygusal zeka ve yaşam doyumunu arasında negatif yönlü istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Ülkemizdeki öğrenci yaşam doyumunu araştırmalarına baktığımızda Doğan ve Çelik’in (2014) ergenler üzerinde yaptıkları öğrencilerin yaşam doyumunu, okul bağlılığı ve sınıfa olan güveni arasındaki ilişkiyi incelediği ve öğrencilerin yaşam doyumlarının barınma, okul türü ve sınıf düzeyine göre nasıl değiştiğine dair analiz yaptıkları araştırmanın bulgularına göre öğrencilerin yaşam doyumunu sınıf düzeyi arttıkça azalmıştır, okul yurtlarında kalan öğrencilerin aileleriyle birlikte kalan öğrencilere göre yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Araştırmanın diğer bulgularına göre, okul bağlılığının ve sınıfa olan güvenin, öğrencilerin yaşam doyumunu olumlu yönde yordadığı bulgusuna ulaşılmıştır, okul bağlılığı, öğrencilerin yaşam doyumunun en önemli yordayıcısı olmakta ve öğrencilerin yaşam doyumunda en önemli boyutun öğrencilerin kendilerini okulda ne kadar güvende hissettiği olmaktadır çünkü sınıfta kendini güvende hisseden öğrencilerin özgüven düzeyleri daha yüksektir ve bu da daha yüksek bir yaşam doyumuna yol açmaktadır.

Ülkemizde yine ergenlik çağındaki ortaokul ve lise öğrencilerinin akademik destek algıları ile okul yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılan çalışmanın sonucuna göre kız öğrencilerin öğretmenlerini ve arkadaşlarını erkek öğrencilere göre daha destekleyici algıladıkları, okul yaşantılarından daha fazla doyum aldıkları belirlenmiştir ve sınıf düzeyi arttıkça akademik destek ve okul yaşam doyum düzeyleri azalmıştır ve not ortalaması arttıkça algılanan akademik desteğin ve okul yaşam doyumunun arttığı belirlenmiştir. Anne-baba, arkadaş ve öğretmen desteği okul yaşam doyumunu düzeyinin anlamlı yordayıcılarıdır (Ersoy, 2020).

Ülkemizde akılcı duygusal eğitimin ortaokul öğrencilerinin yaşam doyumları üzerindeki etkilerini incelemek amacıyla yapılan çalışmada bu eğitimin; öğrencilerin genel yaşam doyumunu, arkadaş doyumunu ve benlik doyumunu arttırmada etkili olduğunu fakat aile doyumunu üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Çivitci ve Topbaşoğlu, 2015).

Ortaokul öğrencilerinin yaşam doyumunun incelendiği bir başka araştırmada öğrencilerin sosyal destek algısı ve akademik öz yeterlilikleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma sonucunda; sosyal destek kaynakları ve akademik özyeterlilik ile öğrencilerin yaşam doyumunu aile, arkadaş, okul yaşantısı, benlik, çevre doyumuna göre anlamlı bir yordayıcı olduğu bulgusuna ulaşılmıştır (Ulu, 2018).

Çam ve Artar'ın (2014) ergenlerin yaşam doyumları ve okul türleri arasındaki ilişkiyi ele aldığı araştırmada üç Yatılı Bölge Ortaokulunda ve üç ortaokulda eğitim gören ergenler araştırmaya dahil edilmiştir. Araştırmanın bulgularını okul türlerine göre değerlendirildiğinde yaşam doyumunun benlik boyutundan alınan doyum yatılı bölge ortaokuluna devam eden öğrencilerin daha düşük, yaşam doyumunun çevreden algılanan doyum boyutunda ise daha yüksek puanlar almışlardır. Ayrıca araştırma sonucuna göre 8. Sınıf öğrencilerinin okul doyumunu düzeylerinin 7 ve 6. sınıf öğrencilerine göre daha düşük olduğu ve kızların yaşam doyumunu düzeylerinin erkeklere göre genel olarak daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Ortaokul öğrencilerinde psikolojik sağlamlık, okul iklimi ve yaşam doyumunu değişkenlerini çalışan Yurdabakan ve Uz Baş'ın (2017) araştırmasında, psikolojik sağlamlık ve okul ikliminin öğrencilerin yaşam doyumlarının anlamlı birer yordayıcısı bulgusuna ulaşılmıştır. PISA 2018'de Türkiye'nin de yer aldığı

OECD ülkelerinde; okul ikliminin üç farklı özelliği (okulda istenmeyen öğrenci davranışı, algılanan öğrenci-öğretmen ilişkileri ve algılanan okul topluluğu) ile öğrencilerin yaşam doyumları arasındaki ilişkiye bakıldığında, öğrencilerin olumlu öğretmen davranışlarına ilişkin algıları daha yüksek yaşam doyumu ile ilişkiliyken, disiplin iklimi endeksindeki bir birimlik artış, OECD ülkeleri genelinde ortalama yaşam memnuniyeti ölçeğinde 0,28 puanlık bir artışla ilişkilendirilmiştir, zorbalığa maruz kalma endeksindeki bir birimlik artış, yaşam memnuniyeti ölçeğinde 0,50 puanlık bir düşüşle ilişkilendirilmiştir. Okul-topluluk göstergelerinin öğrencilerin yaşam doyumları ile olumlu yönde ilişkili olduğu bilgisine ulaşılmıştır (OECD, 2023).

Ergenlerin yaşam doyumunu etkileyen faktörler üzerine yapılan çalışmada, benlik saygısı, depresyon, aile ilişkileri, akran ilişkileri, okul bağlılığı, sosyal destek, zorbalık, internet kullanımı, akademik başarı, psikolojik sağlamlık ve okul iklimi gibi çeşitli değişkenler incelenmiştir. Araştırmalar, olumlu benlik saygısı, destekleyici aile ve akran ilişkilerinin, ayrıca pozitif akademik deneyimlerin yaşam doyumunu artırdığını göstermektedir. Aksine, zorbalık, depresyon, internet bağımlılığı gibi olumsuz faktörler yaşam doyumunu azaltmaktadır. Sonuç olarak, ergenlerin yaşam doyumunu anlamak için psikososyal ve çevresel etmenlerin bir bütün olarak değerlendirilmesi önemlidir.

2.2. Duygu Düzenleme

Duygular, genellikle davranış üzerinde kapsamlı bir etkiye sahip olan karşı konulamaz güçler olarak nitelendirilmektedir (Koole, 2009). Bu durum “acıdan kendinden geçmek (beside oneself with grief)”, “kara sevdaya tutulmak (lovestruck)” ve “öfkeye kapılmak (carried away by anger)” gibi günlük ifadelerle dile yansımaktadır (Gross ve Muñoz, 1995).

Duygular, Gross ve Muñoz’a (1995) göre hem güçlü, kontrol edilemez ve biyolojik temelli tepkilerdir hem de kontrol edilebilir özelliklere sahiptir. Örneğin; bireyler acı veren konuları düşünmekten kaçınarak, belirli kişilerle vakit geçirerek, duygularını düzenlemeye çalışmaktadır. Aynı zamanda bireyler kendi duygularını değil çevresindekileri neşelendirmeye çalışarak veya doğrudan çevresindekilerin neşelenmeleri gerektiğini söyleyerek onların duygularını etkileyebilmektedirler.

Duygu düzenleme, kişinin hedeflerine ulaşmak için duygusal tepkilerini, özellikle yoğun ve zamansal özelliklerini izlemekten, değerlendirmekten ve değiştirmekten sorumlu dışsal ve içsel süreçlerden oluşmaktadır (Thompson, 1994). Koole'ye (2009) göre duygu düzenleme, insanların belirli duygularını, duygulanım, ruh hali ve stres dahil olmak üzere tüm duygusal olarak yüklü durumlarını yönettikleri süreçler kümesini ifade etmektedir. Gross'a (1999) göre duygu düzenleme, bir duygusal tepkinin bir veya daha fazla bileşenini artırmak, sürdürmek veya azaltmak için kullanılan tüm bilinçli ve bilinçsiz stratejileri içermektedir. Duygu düzenleme, bireylerin sahip oldukları duyguları, ne zaman sahip olduklarını ve bu duyguları nasıl deneyimledikleri ve ifade ettikleriyle ilgili süreçleri içermektedir (Gross, 1998a).

Duygu düzenleme süreçleri otomatik veya kontrollü, bilinçli veya bilinçsiz olabilen mekanizmaları içermektedir (Gross, 1998a). Bu süreçte bireyler olumlu ve olumsuz duyguları artırabilir, sürdürebilir veya azaltabilmektedirler (Koole, 2009). Duygu düzenleme, duygusal tepkinin davranış, fizyoloji, düşünce ve duygular dahil olmak üzere tüm yönlerinde gözlemlenen etkileri belirlemektedir (Koole, 2009). Çünkü duygu düzenleme, bireyin duygularıyla ilişkilendirdiği birçok faktörü etkileyen çok yönlü bir süreçtir. Bu süreç, duygusal tepkinin ortaya çıkmasından önce veya sonra gerçekleşebilmektedir. İçerik açısından birey, hangi duyguyu deneyimleyeceğini, nasıl deneyimleyeceğini ve ifade edeceğini şekillendirebilmektedir (Gross, 1998a).

Duygu düzenleme süreçleri, bireyin duygusal tepkilerini yönlendiren ve bu tepkilerin belirli bir bağlamda uygun hale getirilmesine yardımcı olan karmaşık mekanizmaları içermektedir. Bu süreçler, duygusal ifadeyi düzenlemenin yanı sıra, bireyin düşünsel ve fizyolojik tepkilerini de içermektedir (Gross 1998a). Koole'un (2009) belirttiği gibi, duygu düzenleme genellikle duygusal durumları değerlendirme, yönetme ve değiştirme çabalarını kapsamaktadır. Bu çabalar, kişinin duygusal durumunu belirli bir amaca veya hedefe yönelik olarak düzenlemesine olanak tanımaktadır.

Duygu düzenleme, bireyin duygu tepkilerini etkilemek için belirli stratejileri nasıl kullanabileceğini içermektedir (Bosse vd., 2010). Duygu düzenleme stratejileri, insanların duygularını yönetirken benimsedikleri somut yaklaşımı ifade etmektedir. "Stratejiler" kavramı bilinçli bir müzakereyi içerse de veya duygu düzenlemenin uygulanması ile ilgili kararlar almayı gerektirse de

insanlar bu kararları alırken her zaman farkında olmayabilmektedirler (Koole, 2009). Duygu düzenleme süreçlerinin uyarlanabilir olması ve organize davranış stratejilerini desteklemek için kullanıldığından önemlidir (Thompson, 1994).

2.2.1 Duygu Düzenleme Modelleri

Duygu düzenleme modelleri, davranış veya bilişsel işleyişin belirli yönlerini değiştirerek daha tatmin edici bir duygu tepki düzeyi elde etmeyi amaçlayan geri bildirim döngülerine dayalı mekanizmaları kapsamaktadır (Bosse vd., 2010). Gross (1998a) tarafından geliştirilen "Duygu Düzenleme Süreç Modeli", duygusal tepkilerin belirli stratejilere dönüştüğünü, yani duygusal tepkilerin sabit bir döngü içinde üretildiğini varsaymaktadır (Koole, 2009). Werner ve Gross'a (2010) göre bu model, temel duygu düzenleme stratejilerinin altında yatan nedenleri, sonuçları ve mekanizmaları anlamak için kavramsal bir çerçeve sağlamaktadır.

Duygu Düzenleme Süreç Modeli, öncül odaklı ve tepki odaklı duygu düzenleme stratejileri olarak ikiye ayrılmaktadır. Öncül odaklı stratejiler, duygulara tepki vermeden önce ve davranışları veya fizyolojik tepkileri değiştirmeden önce yapılan şeyleri ifade etmektedir. Örneğin, bir kişi iş başvurusu yaparken kendi değerini ölçmek yerine, okulu bir fırsat olarak görmeyi seçebilmektedir (Gross, 2001) veya kişi hakaret edildiğinde, bu durumu kendi karakterinden çok başka birinin karakteri hakkında konuşulmuş gibi yorumlayabilmektedir (Gross ve Muñoz, 1995). Tepki odaklı stratejiler, tepki eğilimleri oluştuktan sonra, duygu zaten harekete geçtiğinde yapılan şeyleri ifade etmektedir, örneğin; heyecan verici bir kart oyunu sırasında harika bir el tutarken duygularını ifade etmemek (poker face) (Gross, 2001).

Öncül odaklı stratejiler, durum seçimi, durum değişimi, dikkat dağıtımı ve bilişsel değişim olarak dört alt kategoriye ayrılır (Gross, 1998a). Durum seçimi, potansiyel olarak duygusal bir tepkiye yol açabilecek bir duruma girmeyi seçmeyi ifade etmektedir. Bu strateji, duygusal deneyimleri değerlendirme, yönetme ve değiştirme çabalarını içermektedir. Durum değişikliği, duygusal etkiyi değiştirmek için doğrudan durumu değiştirme çabalarını içermektedir. Durumun belirli bir yönüne odaklanma, dikkat dağıtımı olarak adlandırılır. Dikkat dağıtma, odaklanılacak durumun yönlerini seçmek için kullanılır. Duruma

odaklanıldığında, bilişsel değişim, kişinin durumun anlamını oluşturma biçimini değiştirmeyi ifade etmektedir (Werner ve Gross, 2010).

Durum seçimi, bireyin duygusal tepkilerini etkileyebilecek durumların olası özelliklerini ve bu özelliklere karşı beklenen duygusal tepkilerin bilgisini içermektedir. Durumlar karmaşıktır ve genellikle birden fazla duygusal anlam katmanına sahiptir. Ayrıca, belirli durumların kaçınılması veya seçilmesi konusunda sağlıklı kararlar verme sürecinde bireyin sahip olduğu bilgiler devreye girmektedir (Gross, 1998a). İnsanlar genellikle belirli bir durumda yaşayacakları duygusal deneyimleri tahmin etmekte ve duygularını etkilemek için adımlar atmaktadırlar. Bu farkındalık, bireyleri "durum seçimi yoluyla varsayılan duygusal yörüngeyi değiştirmek için adımlar" atmaya motive edebilmekte, böylece belirli durumlardan kaçınıp diğerlerini seçmek, bireyin yaşamını yönlendirmesine yardımcı olabilmektedir (Werner ve Gross, 2010).

Durum seçildikten sonra (Werner ve Gross, 2010), durumun duygusal etkisini değiştirmek için doğrudan müdahale etmeye yönelik aktif çabalar, "durum değişikliği" olarak adlandırılan önemli bir duygu düzenleme biçimini oluşturmaktadır (Gross, 1998a). Örneğin, obsesif kompulsif bozukluğu olan bir birey, mikrop dolu bir umumi tuvaleti kullanmaktan kaçınmak için kağıt havlu kullanmayı tercih edebilmektedir (Werner ve Gross, 2010). Önceki iki duygu düzenleme biçiminden farklı olarak, dikkat dağıtımı gerçek kişi-çevre yapılandırmasını değiştirmemektedir. Dikkat dağıtma stratejileri, dikkati belirli bir durumda yeniden yönlendirmek için kullanılmakta ve özellikle durumu değiştirmenin mümkün olmadığı durumlarda uygulanmaktadır (Werner ve Gross, 2010). Dikkat dağıtımı stratejileri, dikkati dağıtma, konsantrasyon ve ruminasyon olmak üzere alt kategorilere ayrılabilir (Gross, 1998a) ve bunlar arasında en yaygın kullanılanı dikkat dağıtmadır (Werner ve Gross, 2010). Ruminasyon, endişe ve dikkat dağınıklığına odaklanan uyumsuz dikkat dağıtma biçimleridir (Gross, 1998a). Özellikle olumsuz olaylarla ilgili ruminasyon, artan olumsuz duygu düzeyleriyle ilişkilendirilmiştir (Werner ve Gross, 2010).

Öncül odaklı duygu düzenlemenin son stratejisi, bilişsel değişimdir. Bu strateji, kişinin içinde bulunduğu durumu, durum hakkındaki düşüncelerini veya durumun duygusal önemini değerlendirme amacını içermektedir (Gross, 1999). İnkâr, tecrit ve entelektüelleştirme gibi klasik psikolojik savunmalar, bilişsel değişim stratejileri altında yer almaktadır (Gross, 1998a). Yeniden değerlendirme,

bilişsel değişimin öne çıkan bir biçimidir (Gross, 1998a) ve bu, bir durumun değerlendirme biçimini değiştirmeyi içermektedir. Yeniden değerlendirme, bireylerin duygusal tepkilerini azaltmalarına veya artırmalarına yardımcı olabilmektedir. Örneğin, bir şakayı hakaret olarak algılamak yerine, onu bir mizah ögesi olarak görmek gibi (Gross, 1999). Yapılan araştırmalar, yeniden değerlendirmenin genellikle uyumlu bir duygu düzenleme stratejisi olduğunu göstermektedir (Werner ve Gross, 2010). Gross ve John'un (2003) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırma, yeniden değerlendirmeyi alışkanlık haline getirmenin, öğrencilerde daha yüksek düzeyde olumlu duygulanım ve daha düşük olumsuz duygulanım düzeyleriyle ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, bu stratejiyi benimseyen öğrencilerin daha az depresif belirtilere, daha yüksek benlik saygısına, yaşam doyumuna ve refaha sahip olduğu bulunmuştur. Bu öğrenciler, stresli durumları daha olumlu bir bakış açısıyla değerlendirip aktif çabalar göstererek başa çıkmışlardır (Gross ve John, 2003).

Yeniden değerlendirme stratejisi, duygu üretme sürecine erken müdahale ettiği için sadece bireylerin davranışsal olarak ifade ettikleri şeyleri değil, aynı zamanda içsel dünyalarında hissettikleri ve diğerleriyle paylaştıkları duygusal deneyimleri değiştirebilen bir duygu düzenleme stratejisi olarak öne çıkmaktadır. Bu nedenle, yeniden değerlendirmeyi sık kullanan bireylerin sosyal olarak duygularını başkalarıyla paylaşma ve yakın ilişkiler kurma olasılıkları daha yüksektir (Gross ve John, 2003).

Süreç odaklı duygu düzenleme stratejilerinin son ögesi, tepki odaklı duygu düzenleme stratejisi olan tepki modülasyonudur. Tepki modülasyonu, duygunun ortaya çıkmasından sonra duygu-tepki eğilimlerini etkilemeye yönelik çabaları ifade etmektedir. "Bastırma" ve "deneyimsel kaçınma" gibi en çok araştırılan tepki modülasyonu biçimleri, istenmeyen duyguları yönetme girişimlerini temsil etmektedir (Werner ve Gross, 2010). Bastırma, kişinin duygularını ve duygusal davranışları kontrol etmek için çaba harcamasıdır (Gross, 1998b). Ancak, bastırma stratejisinin olumsuz duygu deneyimini azaltmaktaki başarısı sınırlıdır ve olumsuz duyguların fizyolojik uyarılışı arttığı için uyumsuz bir duygu düzenleme stratejisi olarak kabul edilmektedir. Ayrıca, olumlu duygusal ifadenin bastırılması, başkalarına karşı bağlılık ve yakınlığı azaltabilmekte, bu nedenle bastırma stratejisi, kişilerarası ilişkiler açısından uyumsuz olabilmektedir (Werner ve Gross, 2010). Bastırma stratejisi, duyguların ortaya çıkmasından sonra müdahale

ettiği için kişi daha fazla çaba harcayarak duygu ve tepkilerini yönetmekte, ancak bu tekrarlanan çabaların artması, bireyin bilişsel kaynaklarını tüketebilmektedir. Bu durumda, kişiler kendilerine karşı dürüst olamama, otantik olamama ve olumsuz duygularla ilgili olumsuz düşüncelere neden olabilmekte, bu da kişiyi hem kendine hem de başkalarına yabancılaştırabilmektedir (Gross ve John, 2003).

Hu ve diğerlerine (2014) göre, bireyler genellikle yeniden değerlendirme veya bastırma stratejilerinden sadece birini kullanmak yerine, bu stratejileri farklı kombinasyonlarla bir arada kullanabilirler. Örneğin, bastırma başlangıçta duyguyu ortaya çıkaran olayları yeniden değerlendirme ve 'uygun' tepkiyi değerlendirmek için gereken zamanı sağlamaktadır. Bu nedenle, hangi stratejinin daha iyi olduğu değil, stratejilerin nasıl etkileşime girdiği önemlidir. Yukarıda anlatılan süreç odaklı duygu düzenleme stratejileri, duygu oluşturma sürecine müdahaleleri zaman açısından sınıflandırır, ancak araştırmalar, duygu tepkilerinin üretilme sırasının değişken olduğunu göstermektedir; dikkat, bilişsel değerlendirmeler veya davranış, duygu oluşturma sürecinde erken veya geç ortaya çıkabilmektedir (Koole, 2009).

Phillips ve Power (2007) ise duygu düzenleme stratejilerine alternatif bir çerçeve sunarak, duyguların işlevine ve içsel-dışsal oluşlarına göre sınıflandırır. Phillips ve Power'a (2007) göre duyguların önemli işlevleri, durumlar hakkında yararlı bilgiler sağlamak ve bireyin başa çıkma kapasitesini artırmaktır. Duygu düzenleme, içsel işlevsiz, dışsal işlevsiz, içsel-işlevsel ve dış-işlevsel olmak üzere dört kategoriye ayrılır. İçsel stratejiler, bireyin kendi duygularını düzenlediği kaynaklardan türemektedir. Dışsal stratejiler ise bağlamdan ve kişiler arası ilişkilerden türemektedir ve bireyin gelişimiyle birlikte içselleştirilmiş kaynakların kullanımı artmaktadır. İşlevsiz stratejiler, bilgiyi yararlı bir şekilde işlemeyen ve kullanmayan, duyguları reddeden stratejilerdir. Bu stratejiler, duygusal öğrenmeyi engellemektedir (Phillips ve Power, 2007). İşlevsiz stratejilerle düzenlenen bir duygu, etkili bir şekilde devreye girmediği için muhtemelen zaman içinde duygusal yoğunluğu artırabilir. Örneğin, işlevsiz stratejilerden biri olan deneyimsel kaçınma, olumsuz duyguları hemen azaltabilir, ancak ertesi gün duygusal yoğunlukta bir artışa neden olabilir (Fitzpatrick vd., 2019). Ayrıca, işlevsiz stratejilerin sık kullanımı, psikosomatik sağlık sorunları düzeyi ile ilişkiliyken, işlevsel duygu düzenlemenin sık kullanımı yaşam kalitesiyle pozitif bir şekilde ilişkilidir (Phillips ve Power, 2007).

Bu bağlamda, duyguların düzenlenmesi sürecinde kullanılan stratejiler, bireyin duygu dünyasıyla nasıl etkileşimde bulunduğunu ve bu etkileşimin bireyin genel yaşam doyumu üzerindeki etkilerinin anlaşılmasına yardımcı olabilir.

2.2.2 Duygu Düzenlemenin Gelişimi

Bireyin gelişim sürecinde, içselleştirilmiş kaynakların kullanımı artmaktadır (Phillips ve Power, 2007). Kişinin kendi duygularını etkili bir şekilde yönetebilmesi için gereken beceriler, çocukluk döneminde dış düzenleyicilerle (örneğin; bakım verenler veya ebeveynler) olan etkileşimleri ve kültürel bağlamı içinde kazanılmaktadır. Bebeklik evresinde, bakım verenler, küçük çocuklarının uyarılma durumlarını anlamak, yorumlamak ve düzenlemek için büyük çaba sarf etmektedir. Ayrıca, ebeveyn-çocuk ilişkileri ve diğer sosyal bağlar, çocukların duygu düzenleme isteklerini ve yakın ilişkiler bağlamında geliştirdikleri duygu düzenleme stratejilerinin etkinliğini etkilemektedir. Örneğin, yetişkinler, sinir bozucu durumlarla başa çıkmak için birbirleri için dert ortaklığı yapabilmekte veya mizah kullanarak diğerlerinin duygularını etkili bir şekilde yönetebilmektedir (Thompson, 1994).

Gelişmekte olan bireyler, uyarılmayı düzenleme konusunda daha yetenekli hale geldikçe, duygu ve duygu ifadesi, çocuğun sosyal bağlamlarda büyüyen stratejik davranış repertuarına daha iyi adapte olabilmektedir. Bu nedenle, duygu düzenleme, sosyalleşme sürecinin ve genel gelişimin merkezinde yer almaktadır (Thompson, 1994). Duygu düzenleme sürecindeki sosyal bağlamların etkilerini açıklayan Thompson ve Meyer (2007), sosyal etkilerin çocukların duygularını nasıl yorumladıkları, duygu düzenleme stratejilerini öğrenmeleri, duygularını kontrol etme yeterliliği, özgüven kazanma ve kültürel/toplumsal cinsiyet beklentilerini edinme açısından kritik olduğunu belirtmektedir. Bu etkiler, çocuğun aile, arkadaşlar ve diğer sosyal çevreleriyle olan etkileşimlerini içermektedir.

Sosyal etkilerin çoğu aile içinde ortaya çıkmakta ve duygusal gelişimin temelleri ailede atılmaktadır. Aile hayatının duygusal iklimi, çocukların evde karşılaştıkları duygusal taleplere bağlı olarak duygu düzenlemelerini kolaylaştırabilmekte veya zorlaştırabilmektedir. Çocuklar, aile üyelerinden gelen yoğun olumsuz duygularla başa çıkmak zorunda kaldıklarında, duygu düzenleme kapasitelerini aşabilmektedir. Olumsuz duyguların rahatça ifade edildiği bir aile

ortamında, çocukların duygu düzenleme becerileri gelişmekte; tam tersi durumda, düşmanca bir ortam, çocukların uyumlu duygu düzenleme becerilerini engelleyebilmektedir (Thompson ve Meyer, 2007).

Ebeveynlerin çocukların duygularını nasıl değerlendirdiği, bu duygulara nasıl tepki verdikleri ve duygular ve ifadeleriyle ilgili inançları, ailenin duygusal iklimini etkilemektedir. Örneğin, bazı aileler duyguların serbest bırakılması gerektiğine inanırken, diğerleri duyguların irrasyonel olduğuna ve bastırılması veya görmezden gelinmesi gerektiğine inanmaktadır (Thompson ve Meyer, 2007). Evlilik içindeki çatışmalar, ailenin duygusal iklimini ve çocukların duygu düzenleme becerilerini önemli ölçüde etkilemektedir. Tekrarlanan tartışmalar, çocuk ve ergenlerin normal bir şekilde büyümesini engelleyebilmekte ve ergenlerin duygusal denge sağlama becerilerini zorlaştırabilmektedir. Evlilik çatışmaları içinde veya ebeveynlerden biri veya her ikisi de depresyonda olduğunda, ergenler duygusal düzenleme ve anlamada zorluklar yaşama ve depresyona daha yatkın olma eğilimindedirler (Alhajri ve El Massioui, 2020).

Kişilerin duygu düzenlemesi, çevredekilerin kişinin duygularını nasıl değerlendirdiğine bağlı olarak şekillenmektedir. Sempatik, yapıcı tepkiler, kişinin duygularını onaylamakta ve başkalarının anlayış ve tavsiyeleri aracılığıyla duygularla başa çıkmasına yardımcı olan bir sosyal destek kaynağı sağlamaktadır. Ancak, aşağılayıcı, eleştirel ve küçümseyen tepkiler, duygu düzenlemenin zorluklarına stres ekleyebilmekte veya kişinin yönetmeye çalıştığı olumsuz duyguları şiddetlendirebilmektedir (Thompson ve Meyer, 2007). Destekleyici aile ortamında büyüyen çocukların duygu düzenleme becerileri, psikososyal iyi oluş ve yeterlilikle ilişkilidir (Thompson ve Calkins, 1996). Ebeveynler, çocukların olumsuz duygusal ifadelerine kabul edici ve destekleyici tepkiler verdiğinde, çocuklar acil durumlarda duygularıyla daha uyumlu bir şekilde başa çıkmakta ve daha yapıcı duygu düzenleme becerileri geliştirmektedir. Ancak, ebeveynlerin çocukların duygularına eleştirel tepkiler vermesi, çocukların duygu öz düzenleme yeteneklerini olumsuz etkileyebilmektedir. Bu tür eleştirel değerlendirmeler, duygu düzensizliğini içeren psikopatolojinin gelişimi için bir risk oluşturabilmektedir. Bu riskler, ebeveynlerin eleştirel tutumlarının stresi artırmalarıyla, çocukların duygularla başa çıkma konusunda daha uyumlu stratejiler öğrenememeleriyle ilişkilidir (Thompson ve Meyer, 2007).

Bu bağlamda, çocukların duygusal gelişimi ve duygu düzenleme becerileri, aile içindeki etkileşimlerin kalitesi ve ebeveynlerin tutumları tarafından şekillenir. Aile, çocukların duygusal dünyalarını anlamalarına, ifade etmelerine ve düzenlemelerine rehberlik eden temel bir öğrenme ortamıdır. Ebeveynlerin duygusal ifadeleri ve çatışma yönetimi becerileri, çocuklara duygusal zekalarını geliştirmede kılavuzluk eder. Sonuç olarak, duygu düzenleme, bireyin yaşamı boyunca süregelen bir süreçtir ve bu sürecin temelleri çocukluk döneminde atılır. Aile içindeki duygusal iklim, çocukların duygu düzenleme becerilerini etkileyen önemli bir faktördür. Sosyal etkileşimler, duygusal gelişimin karmaşıklığını artırır ve bireyin duygu düzenleme becerilerini şekillendirir. Aile içindeki destekleyici bir ortam, çocukların sağlıklı duygu düzenleme stratejileri geliştirmelerine yardımcı olabilirken, aile içi çatışmalar ve olumsuz tepkiler, duygu düzenleme becerilerini olumsuz etkileyebilir. Bu nedenle, çocukların duygu düzenleme becerilerini desteklemek için aile içinde sağlıklı bir duygusal ortamın oluşturulması önemlidir.

2.2.3 Ergenlerde Duygu Düzenleme

Ergenlik dönemi, olumlu ve olumsuz duyguların düzenlenmesindeki bozulmalarla ilişkilendirilen psikopatolojilerin (kaygı ve depresif bozukluklar) ortaya çıktığı bir risk dönemidir (Young vd., 2019). Çevresel stresler nedeniyle psikopatoloji riski taşıyanlar, uygunsuz duygu düzenleme stratejilerini seçebilmektedir (Thompson ve Calkins, 1996). Çocuğun ve ergenin duygularını düzenlemedeki başarısızlıklar; öfke, saldırganlık, geri çekilme veya kaygı gibi duygulara ve onların olumsuz kişilik geliştirmelerine neden olabilmektedir. Bu başarısızlık veya bozukluklar, ergenlerin kendilerini rahatsız ve endişeli hissetmelerine, sosyal hayatlarını etkilemelerine ve sürekli olarak kendilerini ve davranışlarını düşünmelerine yol açmaktadır (Alhajri ve El Massioui, 2020). Başarılı duygu düzenleme, psikososyal işleyiş ve zihinsel sağlığın önemli bir yönünü oluşturmaktadır ve ergenlikte gelişmeye başlamaktadır (Lennarz vd., 2019).

Ergenlik döneminde karşılıklı olumlu ilişkiler, duygusal bağlılığı, duygusal farkındalığı ve duygusal düzenlemeyi teşvik edebilir. İnsanlar sadece duygulara sahip değildir; içlerinde bağlılık da barındıran dinamik ve karmaşık varlıklardır. Bağlanma, bireylere duyguları öğretir ve duygusal büyümenin

yönünü kolaylaştırmaktadır. Özellikle anne-çocuk bağlanmasının duygusal düzenleme üzerinde önemli bir etkisi vardır. Duygusal bağlanma, duygusal farkındalık ve duygu düzenleme, yaşam doyumunu etkiler ve birbiriyle bağlantılı sağlıklı ilişkileri beslemektedir. Duygusal farkındalık, ergenlik döneminde duyguların olumsuz yorumlanmasını engelleyen önemli bir faktördür (Said vd., 2020).

Kimlik geliştirme, ebeveynlerinden ve diğer yetişkinlerden bağımsız sosyal ilişkiler kurma-sürdürme veya gelecek için hedefler belirleme gibi ergenliğin gelişimsel görevleri, duygusal olarak ergenleri zorlamaktadır. Dolayısıyla ergenlerin duygusallığının geçici artışı, duygu düzenleme becerilerinin iyileştirilmesini gerekli kılmaktadır (Riediger ve Bellingtier, 2022). Bu kritik dönemde, ergenlerle iletişim kurmak, onların entelektüel, zihinsel ve duygusal becerilerini geliştirmek önemlidir. İletişim eksikliği olan ailelerde, yakınlık ve anlayışın yerini çatışmalar almaktadır. Bu çatışmalar, ergenlerin psikolojilerini ve davranışlarını etkilemekte, ruh sağlığını ve duygusal dengelerini bozmaktadır (Alhajri ve El Massioui, 2020).

Ergenlik döneminde özerkliğin artmasıyla birlikte akranlar ve sosyal medya gibi aile dışı etkiler, ergenler için daha değerli hale gelmektedir. Bu nedenle ergenlerin özerk bir şekilde gelişmelerine yardımcı olmak, aynı zamanda rehberlik ihtiyaçlarını karşılamak, ebeveynler için zordur. Ne yazık ki, bu iki yöndeki oluşacak dengesizlik, ergenlerin duygu düzenleme becerilerinin gelişimini olumsuz yönde etkilemektedir (Riediger ve Bellingtier, 2022). Örneğin, anne-babaların ergenleri aşırı kontrol etmesi veya eğilimlerini ve hobilerini engellemeye çalışmaları, ergenlerin duygusal gelişimlerini olumsuz etkileyebilmektedir. Ebeveynler, çocuklara duygu düzenlemelerini kolaylaştıran ve yapıcı duygusal tepkileri öneren, aynı zamanda rahatsızlık veren kontrol edici davranışlarının üstesinden gelmelerine yardımcı olabilirler. Örneğin, bir ebeveyn bir akranla kavga edilmesinin yerine, bir yetişkinden yardım istenmesini önerir (Thompson ve Meyer, 2007). Ergenlerin karmaşık duyguları, ebeveynlerin onlarla iletişim kurması ve zor duygusal durumlarla başa çıkmaları için bir fırsattır. Böylece ebeveynler, ergenlerin duygularını şiddet içeren davranışlara dönüşmeden önce keşfedebilirler (Alhajri ve El Massioui, 2020).

Anne sıcaklığı, ergen duygularının düzenlenmesi ile pozitif yönde ilişkilidir. Özellikle anne tarafından kullanılan duygusal düzenleme stratejileri,

ergenlik çağındaki duygu düzenleme stratejileriyle ilişkilidir (Mulyati vd., 2020). Ergenler, bilişsel stratejileri kullanmada ve duygularını düzenlemede daha güçlü hale geldikçe, zorluklarla başa çıkmakta ve kendilerine daha çok güvenmektedir. Ayrıca, erken ergenlik döneminde bilişsel kaçış, ruminasyon, sözel saldırganlık ve dışa vurma gibi uyumsuz stres tepkilerinde bir artış gözlemlenmekte ve ruminasyonun artışı başkalarını suçlamaya neden olabilmektedir. Bilişsel stratejiler, ergenlerin geleceklerini planlamalarını sağlarken aynı zamanda gelecek hakkında endişelenmelerine de neden olabilmektedir (Zimmer-Gembeck ve Skinner, 2011).

Bireysel farklılıklar, bireyin öğrenme, uyum sağlama ve hayattaki zorluklarla başa çıkma yeteneklerine katkıda bulunmaktadır. Aynı zamanda duyguya verilen dikkati de etkileyebilmektedir. Örneğin, bazı duygular bazı bireyler için önemliyken, bazıları için önemsiz olabilmektedir. Bireysel farklılıklar, bireylerin duyguları hakkındaki farkındalıklarını da etkilemektedir. Bireylerin farklı deneyimler yaşaması ve konuları önemsemesi, duygularını ve tepkilerini farklılaştırabilmektedir. Örneğin, bağırarak bir çocuğu kaygılandırırken diğer çocuk bunu hatırlatma olarak düşünebilmektedir (Said vd., 2020). Bireysel farklılıklar, genetik eğilimleri ve nörobiyolojik hassasiyetleri içermektedir. Ergen beyni kullanılmayan nöral bağlantıların ortadan kaldırılması, sinaptik bilgi iletiminin artan hassasiyeti ve aksonların artan miyelinasyonu ile gelişmeye devam etmektedir. Böylece beyin giderek daha verimli çalışır, ancak tüm beyin bölgeleri ve devreleri aynı zamanda ve hızla olgunlaşmamaktadır (Riediger ve Bellingtier, 2022).

Ergenlerin duygusal yaşamları çocuklardan ve yetişkinlerden farklıdır. Duygusal durumlara daha güçlü tepki vermektedir, duyguları karmaşıktır ve bazı durumlarda daha çabuk sinirlenmektedir. Çocuklara göre daha çeşitli duyguları yaşarlar, ancak duygu düzenleme becerileri yeterince gelişmemiştir (Mulyati vd., 2020). Ergenlerin duyguları güçlü, şiddetli ve çelişkilidir; bu nedenle duygusal değişimler, onların yaşamlarını derinden etkileyebilmektedir. Çocukluk döneminde duygularını bastırmaya zorlanan veya iyi muamele görmeyen ergenler, büyüdüklerinde duygularını düzenlemekte zorlanabilmektedir (Alhajri ve El Massioui, 2020). Bu nedenle ergenlerin duygu düzenleme becerilerine rehberlik edilmesi önemlidir (Mulyati vd., 2020).

Ergenler büyüdükçe duygu düzenleme kapasiteleri artmaktadır. Örneğin, problem çözme becerileri gelişmekte, dikkatlerini daha iyi odaklayabilmekte ve duygusal durumlarını daha iyi yansıtabilmektedir. Aynı zamanda duygularla başa çıkmak için bilişsel stratejileri kullanma yetenekleri de gelişmektedir. Ancak duygu düzenleme kapasitesi yaş ve deneyimle birlikte artsa da, bu artış her zaman doğrusal olarak gerçekleşmemektedir (Mulyati vd., 2020).

Aile dışındaki bağlamlarda duygu düzenlemenin gelişmesinde akran etkileri önemlidir (Thompson ve Meyer, 2007). Ergenlikte duygusal ihtiyaçlar ebeveynlerden akranlara doğru kaymaktadır. Ergenler, uyum sağlamak, ait olmak ve arkadaşlıklar kurmak için çaba sarf etmekte ve duygularını ve davranışlarını düzenlemektedir. Akranlar ergenlerin, kendilerini duygusal olarak ifade etmelerini teşvik edebilmekte ve duygusal farkındalığını geliştirebilmektedir. Ancak ergenler, akranları tarafından sosyal inceleme altında olduklarında duygularını gizleyebilmektedir (Desatnik vd., 2017).

Ergenlik, giderek genişleyen sosyal dünyanın parçası olmak, gelişimsel zorluklar ve olumsuz duygusal durumlarla dolu bir özerklik kazanma yolculuğudur (Said vd., 2020). Bazı ergenler stresli yaşam olaylarına karşı dirençliyken, bazıları bu direnci gösteremeyebilmektedir. Stresli yaşam olayları kontrol edilemez olduğundan, stresli yaşam olayları ve ruh sağlığı arasındaki ilişkiye aracılık edebilecek değişkenler, ergenlerde müdahale ve önleme açısından önemlidir. Bilişsel yeniden değerlendirme ve bastırma gibi duygu düzenleme stratejileri, kontrol edilemeyen yaşam olaylarında ergenlerin yaşam doyumunu etkilemektedir. Örneğin, stresli yaşam olaylarına maruz kalan ergenler, bilişsel yeniden değerlendirme kullanımını artırarak öznel iyi oluş düzeylerini artırabilmektedir (Ng vd., 2018).

Ergenlerin duygusal gelişiminde önemli bir rol oynayan bir diğer faktör de akran etkileşimleri ve sosyal medya gibi dış etkilerdir. Ergenler, sosyal ilişkiler kurma, aidiyet hissi oluşturma ve arkadaşlık ilişkilerini yönetme çabası içindedir. Akranlar arasındaki etkileşimler, duygusal ifadeyi teşvik edebilmekte veya tam tersine duyguları gizlemeye yönlendirebilmektedir (Desatnik vd., 2017).

Aile içindeki iletişim de ergenlerin duygusal düzenleme süreçlerinde kritik bir rol oynamaktadır. Özellikle ebeveynlerin tutarlı ve destekleyici iletişimi, ergenlerin duygusal düzenleme becerilerini olumlu yönde etkilerken aile içindeki çatışmalar ve kontrol edici davranışlar, ergenlerin duygusal gelişimini olumsuz

etkileyebilmektedir. Ebeveynlerin, ergenlerin karmaşık duygularını anlamalarına ve bu duygularla başa çıkmalarına yardımcı olmaları önemlidir (Alhajri ve El Massioui, 2020).

Ergenlerin duygu düzenleme becerilerini güçlendirmek için yapılan müdahaleler, bireysel farklılıkları göz önünde bulundurmalı ve sosyal çevre, aile ve akran etkileşimleri gibi çeşitli faktörlere odaklanılmalıdır. Ayrıca, ergenlerin duygusal ihtiyaçlarına duyarlılık gösteren bir yaklaşım benimsemek, sağlıklı duygu düzenleme stratejilerini teşvik edebilir. Bu süreç, ergenlerin duygusal yaşamlarını anlamalarına, ifade etmelerine ve olumlu bir şekilde yönetmelerine yardımcı olabilir.

2.2.4 Duygu Düzenleme ve Yaşam Doyumu

Duygu düzenleme, karmaşık bir zihinsel süreç olup birçok faktörden etkilenir ve bu süreç, ruh sağlığı ile yakından ilişkilidir. Psikolojik sağlığın değerlendirilmesi, olumlu ve olumsuz duygusal durumları içermektedir. Olumlu duygusal durum göstergelerinden biri de yaşam doyumu olarak kabul edilmektedir (Hu vd., 2014). Duygu düzenleme ve yaşam doyumu arasında pozitif bir ilişki bulunmaktadır, çünkü bireyler duygularını etkili bir şekilde düzenleyemediklerinde yaşam doyumları olumsuz etkilenebilmektedir (Yigit vd., 2014).

Erken ergenlik döneminde, stresli durumlarla başa çıkma becerilerini geliştirmek için bilişsel yeniden değerlendirme kapasitesine sahip olmayan bireyler, duygularını bastırma eğilimindedirler. Ancak bilişsel yeniden değerlendirme, stresli yaşam olaylarını olumlu bir şekilde değerlendirme yeteneğini içermektedir. Bu nedenle, bu becerinin eksikliği ergenlerin öznel iyi oluş düzeylerinde düşüslere neden olabilmektedir (Ng vd., 2018).

Duygularını düzenleyemeyen bireyler, yaşamlarından tam anlamıyla doyum almakta zorlanabilmektedir. Özellikle ergenlik dönemi, bireyin gelişim görevlerini sağlıklı bir şekilde tamamlamasına yardımcı olan yüksek yaşam doyumu ile ilişkilidir (Sağar, 2022). Bu nedenle duygu düzenleme stratejileri, savunmasız ergenlerde erken müdahale için umut vadeden hedefler sağlayabilir, çünkü bu stratejiler stresli olaylar ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiye aracılık etmektedir (Ng vd., 2018).

Ergenlik, biyolojik ve psikososyal değişimlerle karakterize edilen bir dönemdir ve bu süreç, öznel iyi oluşun azalması riskini taşımaktadır. Bu nedenle, ergenlerin olumlu gelişmelerini desteklemek için yaşam doyumuna katkıda bulunan faktörleri belirlemek önemlidir (Azpiazu Izaguirre vd., 2021). Bu bağlamda, yaşam doyumunu, ortaokul öğrencileri için faydalı bir kaynak ve koruyucu bir faktör olabilmektedir (Franke vd., 2017).

2.2.5 Ergenlerde Yaşam Doyumu ve Duygu Düzenleme ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Literatürdeki yurt dışında ergenlerde yaşam doyumunu ve duygu düzenleme ile ilgili yapılan araştırmalara aşağıda yer verilmiştir. Literatürdeki ergenlik dönemindeki bireylerin yaşam doyumları ve duygu düzenlemeleri ilgili olarak yapılan araştırmalar; akademik başarı (Ivcevic ve Eggers, 2021), sosyal destek algısı (Verzeletti vd., 2016), düşünce yolları (Franke vd., 2017), dayanıklılık (Azpiazu Izaguirre vd., 2021), benlik saygısı (Teixeira vd., 2015) ve stresli yaşam olayları (Ng vd., 2018) çerçevesinde ele alınmıştır.

Ergenlerde duygu düzenlemenin akademik başarıyı, ilişki kalitesini ve duygusal iyi oluşu (mutluluk ve okul doyumunu) ne şekilde yordayıp yordamadığını araştıran bir çalışmada elde edilen bulgulara göre, duygu düzenleme becerisinin akademik başarıyı ve kişilerarası ilişkiyi bağımsız olarak önemli ölçüde yordadığı belirlenmiştir. Ancak duygusal iyi oluş sonuçlarını (mutluluk ve okul doyumunu) yordamadığı tespit edilmiştir. Bu bulgular, performans testi puanları ve öğretmen gözlem raporları aracılığıyla elde edilen duygu düzenleme verileri kullanılarak elde edilmiştir (Ivcevic ve Eggers, 2021).

İtalyan ergenler üzerinde yapılan bir başka araştırmada, bilişsel yeniden değerlendirme stratejisinin fazla kullanımının yaşam doyumunu, sosyal destek algısı ve olumlu duygulanım ile pozitif ilişkili olduğu belirlenmiştir. Ayrıca bastırma stratejisinin fazla kullanımının, psikolojik sağlık, duygusal yalnızlık ve olumsuz etki düzeyi ile düşük refah seviyeleri (düşük pozitif duygulanım, yaşam doyumunu, sosyal yakınlık-destek ve yüksek negatif duygulanım ve depresyon) ile ilişkili olduğu saptanmıştır. Bu çalışmada ayrıca, erkek ergenlerin daha yüksek pozitif duygu ve yaşam doyumuna sahip olduğu gözlemlenmiştir (Verzeletti vd., 2016).

Amerika'da ortaokul öğrencilerinin olumlu duygularını, düşünce yollarını (bir amaca ulaşmak için çeşitli yollar üretme yeteneği) ve genel yaşam doyumunu

inceleyen bir çalışmanın sonuçlarına göre, olumlu duygular ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkide düşünme yollarının küçük bir arabuluculuk etkisi bulunmuştur. Ayrıca, olumsuz duygular ile düşünme yolları arasında küçük ama anlamlı negatif bir ilişki tespit edilmiştir. Bu nedenle, olumsuz duygular yaşayan öğrencilerin dar bir düşünce-eylem dizisi yaşadığı ve hedefleri için az sayıda yol düşündüğü sonucuna varılmıştır. Ayrıca, ilk verilerdeki olumlu duyguların 12 ay sonra toplanan ikinci verilerdeki yaşam doyumunu öngördüğü belirlenmiştir (Franke vd., 2017).

Ergenlerde sosyal destek, duygu düzenleme, dayanıklılık ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmada ise, aile desteği, duygu düzenleme ve dayanıklılığın yaşam doyumunu doğrudan ve dolaylı olarak yordadığı sonucuna varılmıştır. Duygu düzenleme, yaşam doyumunu hem doğrudan hem de dayanıklılık yoluyla dolaylı olarak etkilemiş; duygu düzenleme ve dayanıklılığın sosyal destek ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkide önemli bir rol oynadığı belirlenmiştir. Araştırmacılara göre, ergenler zor bir durumla karşılaştıklarında iyi bir duygu düzenleme becerisi ve dayanıklılık kapasitesini birleştirerek yüksek düzeyde yaşam doyumunu elde edebilirler (Azpiazu Izaguirre vd., 2021).

Portekizli ergenlerde yapılan bir diğer çalışmada ise duygu düzenleme, yaşam doyumunu ve benlik saygısı arasındaki ilişkiye odaklanılmıştır. Bulgulara göre, yeniden değerlendirme stratejisinin benlik saygısı ve yaşam doyumunu ile pozitif ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Diğer taraftan, bastırma stratejisinin daha fazla kullanılması, psikolojik sağlık, duygusal yalnızlık ve düşük refah düzeyi ile ilişkilendirildiği belirlenmiştir. Araştırmanın cinsiyete dayalı analizinde kızların daha fazla yeniden değerlendirme stratejisi kullanarak daha yüksek benlik saygısı ve yaşam doyumunu seviyelerine sahip olduğu gözlemlenirken, erkeklerin daha fazla bastırma stratejisi kullanmalarının daha düşük benlik saygısı ve yaşam doyumunu ile ilişkilendirildiği saptanmıştır. Ayrıca, araştırma sonuçları ergenlerin yaşları büyüdükçe daha fazla yeniden değerlendirme ve bastırma stratejilerini benimsediklerini ortaya koymuştur (Teixeira vd., 2015).

Bu bağlamda, bir başka araştırma erken ergenlik döneminde stresli yaşam olayları ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkide yeniden değerlendirme ve bastırma duygu düzenleme stratejilerinin etkisini değerlendirmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre, stresli olaylar karşısında yeniden değerlendirme stratejisi daha

fazla kullanıldığında ve bastırma stratejisi daha az kullanıldığında erken ergenlerin yaşam doyum seviyelerinin yükseldiği belirlenmiştir. Ayrıca, bastırma stratejisinin sık kullanılmasının, stresli yaşam olaylarına maruz kalırsa da yaşam doyumunu azalttığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu araştırma, erken ergenlerin stresli bir olay yaşadıklarında yeniden değerlendirmeyi daha az tercih etme eğiliminde olduklarını göstermiştir (Ng vd., 2018).

Sonuç olarak, bu çalışmalar, ergenlik döneminde duygu düzenlemenin önemli bir rol oynadığını ve bu sürecin akademik başarı, ilişki kalitesi, duygusal iyi oluş ve yaşam doyumunu üzerinde etkili olduğunu ortaya koymaktadır. Yeniden değerlendirme stratejilerinin, pozitif duygu durumlarıyla ilişkili olumlu sonuçları desteklediği, bastırma stratejilerinin ise olumsuz duygu durumlarına bağlı düşük refah düzeyleri ile ilişkilendirildiği görülmektedir. Bu bulgular, duygu düzenleme becerilerinin geliştirilmesinin, ergenlerin yaşamlarına daha olumlu bir şekilde uyum sağlamalarına ve gelişim görevlerini başarıyla tamamlamalarına yardımcı olabileceğini vurgulamaktadır.

2.2.6 Ergenlerde Yaşam Doyumu ve Duygu Düzenleme ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Duygu düzenlemesi ve yaşam doyumunu ile ilgili ergenlerle yapılan bir araştırmada Sağar ve Özçelik (2022), ergenlerde yaşam doyumunu ve duygu düzenlemenin sosyal medya bağımlılığı düzeyini nasıl etkilediğini araştırmıştır. Bulgular, duygu düzenlemenin ve yaşam doyumunun sosyal medya bağımlılığını anlamlı bir şekilde öngördüğünü göstermiştir. İçsel işlevsel duygu düzenleme ve yüksek yaşam doyumuna sahip ergenlerin, içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme, dışsal işlevsel duygu düzenleme ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme düzeyleri düşük olan ergenlere kıyasla daha az sosyal medya bağımlılığına sahip oldukları bulunmuştur.

Türkiye'de yapılan diğer bir çalışmada, ergenlerin anne ve babaya bağlanmaları ile öznel iyi oluşları arasındaki ilişkide duygu düzenleme ve baş etme yöntemlerinin aracılık etkileri incelenmiştir. Araştırmanın sonuçları, ergenlerin anne ve babaya bağlanmaları ile öznel iyi oluşları arasındaki ilişkide, duygu düzenlemenin içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme alt boyutunun ve baş etme değişkeninin problem çözme alt boyutunun aracılık ettiğini göstermiştir (Yıldız, 2014).

Yine Sağar'ın (2022) yaptığı başka bir çalışmada, duygu düzenlemenin (yeniden değerlendirme ve bastırma stratejilerinin) ergenlerin yaşam doyumu düzeylerini ne kadar etkilediği araştırılmıştır. Bulgular, yaşam doyumu ile yeniden değerlendirme değişkeni arasında pozitif yönde ve yaşam doyumu ile bastırma arasında negatif yönde anlamlı düzeyde ilişkiler olduğunu göstermiştir. Yani, ergenlerin yaşam doyumunu "yeniden değerlendirme" ve "bastırma" stratejileri anlamlı düzeyde öngörmektedir.

2.3 Mükemmeliyetçilik

Değişen dünyada gelişen teknoloji ve artan bilgiyle bireyler mükemmel işler çıkarmaya isteklidirler (Eravşar, 2021). Geçmişte patolojik olarak görülen mükemmeliyetçilik günümüzde sorun olarak görülmesi ile ampirik ölçümlere yönelik çalışmaların da önü açılmaktadır (Suddarth, ve Slaney, 2001). Hollander (1965) mükemmeliyetçiliği “kişinin, kendisinden veya başkalarından gerektirdiğinden daha yüksek kalitede performans talep etmesi” olarak tanımlamıştır. Hollander’a (1965) göre mükemmeliyetçi kişiler mükemmel bir imaj yaratmaya değil, mükemmel bir şekilde performans göstermeye çabalar ve bu kişiler diğer insanlardan kabul görmeye çalışır.

Burns (1980) için mükemmeliyetçi kişiler kompulsif davranışlarda bulunur sorunlu ilişkiler ve duygu durum bozukluklarına sahiplerdir. Mükemmeliyetçilik kişinin gerçekçi olmayan standartlar belirlemesi, bu standartlara katı bir şekilde bağlanması ve bu standartlar için aralıksız olarak çabalaması, kendi değerlerini tamamen üretkenlik ve başarı açısından ölçmesi; beklentileri, kişinin kendisi ve başkalarını değerlendirmesini içeren bilişsel yapılarıdır (Burns, 1980).

Mükemmeliyetçilik, yine benzer bir tanıma göre; kusursuzluğa değer verme ve onu takip etme, son derece yüksek standartlar belirleme ve bunlara sıkı sıkıya bağlı kalma ve sonuçları olabildiğince yargılayıcı ve eleştirel bir tarzda inceleme eğilimidir (Craddock vd., 2010). Mükemmeliyetçilik tanımlarının ortak noktası “var olanın en iyisini elde etmek için harcanan gayrettir” (Eravşar, 2021). Mükemmeliyetçiliği bir kişilik yapısı olarak görmenin dışında mükemmeliyetçiliği düşünme şekli olarak değerlendirenler de vardır. Mükemmeliyetçi düşünmede “ya hep ya hiç” düşüncesi yanında hedefler katıdır, aşırı derecede geleceğe odaklanan birey başarıları için kendini çok az ödüllendirmekte ve bir başarının veya olumlu bir deneyimin tadını çıkarmak için

kendine çok az zaman ayırmaktadır. Ayrıca bu kişiler kendilerini çoğunlukla zorlayıcı bir döngünün içinde bulmaktadır (Barrow ve Moore, 1983).

2.3.1 Mükemmeliyetçilik ile İlgili Kuramsal Açıklamalar

Aşağıda Psikanalitik, Bireysel Psikoloji ve Davranışçılık kuramına göre mükemmeliyetçilik kavramı ele alınmıştır.

Psikanalitik kurama göre, mükemmeliyetçilik, insan içgüdülerinin tekrara yönelik doğasından kaynaklanan bir davranış biçimidir. Freud'a göre, içgüdüler tekrar eden doyum arayışlarına yol açmakta, ancak bu arayışlar gerçeklik ilkesi tarafından sınırlandırılmaktadır. Mükemmeliyetçilik, süperego tarafından desteklenen ahlaki kısıtlamanın bir sonucu olarak ortaya çıkmaktadır. Süperego, mükemmel bir ahlaki düzenin temsilcisi olarak görülürken ego, bu talepleri dengeleyemediğinde mükemmelliği talep etmektedir (Cohen, 2020). Mükemmeliyetçilik, temelde çocukluk dönemi deneyimlerine dayanmakta, özellikle sevgi ve güven eksikliği nedeniyle temel düşmanlık duygularının gelişmesiyle ilişkilendirilmektedir (Horney, 1950). Nevrotik mükemmeliyetçilik, mükemmel bir benlik imajı yaratma çabasıyla kendini göstermekte, ancak bu kişiler eleştirilere aşırı duyarlı olabilmekte ve başkalarına karşı öfke hissedebilmektedirler (Hewitt vd., 2017). Horney'e (1950) göre, iyileşme süreci, bu duyguları deneyimlemeyi ve anlamayı içermektedir. Son olarak, Horney (1950), mükemmeliyetçiliğin genellikle içsel bir baskının sonucu olduğunu vurgulamaktadır, kişi kendisine ve başkalarına yönelik içsel baskılarla mücadele etmektedir.

Alfred Adler'in Bireysel Psikoloji Kuramı, mükemmeliyetçilik üzerine önemli teoriler sunmaktadır. Adler'e göre, aşağılık duygusu her insanın yaşadığı temel bir duygu olup, bu duygunun telafisi için üstünlük kompleksi geliştirilmektedir. Üstünlük kompleksi, insanüstü yeteneklere sahip olma düşüncesini içermekte ve kişinin kendisinden ve başkalarından aşırı beklentilere yol açabilmektedir (Hewitt vd., 2017). Adler'e (1998) göre, bazı bireyler mükemmeliyetçiliği tanrısal bir ideale ulaşma çabası olarak taşımakta ve her zaman aşağılık hissine sahip olmaktadır. Adler, mükemmeliyetçilikte gerçek başarının yerine bir mükemmellik kurgusunun bulunduğunu ve bu kurgunun sürdürüldüğünü vurgulamaktadır. Adler'e göre, mükemmeliyetçilik, uyumlu ve uyumsuz davranışlarla farklılaşabilmektedir. İşlevsel mükemmeliyetçilik, kişinin

kendini korumaya, üremeye ve çevreyle etkileşime yönlendiren bir çaba içerirken, işlevsiz mükemmeliyetçilik yüksek standartlar belirler ve gerçekçilikten uzaklaşmaktadır (Akay Sullivan vd., 2016). Ayrıca Adler'in (1996) toplumsal ilgi kavramı, mükemmeliyetçilik çabalarında da rol oynamaktadır; mükemmeliyetçiliği normal bir şekilde sürdürenler toplumla bütünleşmeye ve toplum için çaba göstermeye odaklanırken, nevrotik mükemmeliyetçiler kendi bireysel tatminlerine odaklanmakta ve aşağılık duygularıyla başa çıkmaya çalışmaktadır (Adler, 2000).

Davranışçı kuram, mükemmeliyetçiliği, B.F. Skinner'ın pekiştirme teorisi çerçevesinde ele alır (Borynack, 2003). Skinner'a (2014) göre, mükemmeliyetçilik olumlu pekiştirme ve olumsuz pekiştirme ile ilişkilidir. Olumlu mükemmeliyetçilik, olumlu sonuçlar elde etme arzusundan kaynaklanırken, olumsuz mükemmeliyetçilik olumsuz sonuçlardan kaçınma düşüncesiyle ilgilidir. Mükemmeliyetçilerin davranışları, benlik kavramlarına göre şekillenmektedir, olumlu mükemmeliyetçiler ideal benliklerine yaklaşmaya çalışırken, olumsuz mükemmeliyetçiler korktukları benlikten uzaklaşma eğilimindedirler (Slade ve Owens, 1998). Skinner'a (2014) göre, davranışlar olumlu pekiştirme sonucu ortaya çıkarsa bu davranış kişinin özgür seçimidir, ancak aynı davranış olumsuz sonuçlardan kaçınmak için gerçekleşirse, bu davranış kişiye dayatılmış bir davranıştır. Mükemmeliyetçiliğin olumlu ve olumsuz biçimleri, farklı hedeflere yönelik olsa da benzer davranışları içerebilmekte ve bu davranışların sonuçları kişiden kişiye farklılık gösterebilmektedir. (Slade ve Owens, 1998). Mükemmeliyetçilik, kişinin çevresiyle ilişkisi ve pekiştirme türleriyle yakından ilişkilidir. Aynı davranış, pekiştirme koşullarında değişiklik olduğunda olumlu mükemmeliyetçilikten olumsuz mükemmeliyetçiliğe dönüşebilmektedir. Örneğin, başarıya odaklı bir sporcunun, takım arkadaşlarından gelen sosyal baskıyı fark etmesi veya yüksek akademik notlar alan bir kişinin daha sonra düşük notları başarısızlık olarak algılaması, bu dönüşümün örnekleridir (Glynn Owens ve Slade, 2008).

2.3.2 Mükemmeliyetçi Kişilerin Özellikleri

Mükemmeliyetçi kişiler, başarı için acı bir bedel ödenmesi gerektiğini düşünmekte ve acımasız standartlarının stresli ve biraz mantıksız olduğunu kabul etmekte bunların kendilerine başka yollarla asla ulaşamayacakları mükemmellik

ve üretkenlik düzeyleri kazandırdığına inanmaktadırlar. Bu tutum ve düşünceler kültürel bir olgu anlamına gelmektedir ve dil kalıpları, medya ve dini inançlarla pekiştirilmektedir örneğin, “acı yok, kazanç yok (no pain, no gain)” özdeyişine göre yaşayan pek çok sporcu ve antrenör, kendilerini sınırlarının ötesine doğru ıstırap çekecek kadar zorladıklarında güç ve dayanıklılıkla ilgili önemli kazanımları elde edeceklerine inanmaktadır (Burns, 1980).

Mükemmeliyetçi kişilerde özsaygı başkaları tarafından verilen saygının içselleştirilmesiyle oluşmaktadır bu yüzden kişinin verdiği değer de kişinin performansına bağlı olmaktadır (Barrow ve Moore, 1983). Mükemmeliyetçiler başarılı insanların hedeflerine az çabayla, yüksek özgüvenle ve düşük düzeyde duygusal sıkıntıyla ulaştıklarını hayal ettikleri için kendilerini verimsiz olarak algılamakta ve başa çıkma becerilerini yetersiz görmektedirler, eksikliklerine odaklandıkça da kendilerini aşağılanmış ve yeterince ödüllendirilmemiş hissetmektedirler, hedeflerine ulaşamadıkça çaresizlik duygusu onları sarmaktadır (Burns, 1980).

Mükemmeliyetçiler titiz rutinlerinin dışına çıktıklarında onlar için azizlik dönemi sona ermekte ve günahkarlık dönemi başlamakta, kendilerini cezalandırmaktadırlar. Bu bireylerin kendilerini çeşitli etkinliklerde kontrol etmek için izledikleri bu zararlı stratejiler; duygusal değişkenlik, motivasyonda aşırı dalgalanma ve etkinlikler için tutarsız çabalamalarına yol açmaktadır (Burns, 1980). Aynı zamanda mükemmeliyetçilerin titiz, ayrıntıcı ve çalışkan olmaları onları iş dünyasında ihtiyaç duyulan bireyler yapmakta ve aile bireyleri arasında mükemmeliyetçi kişiler varsa onlar mutlaka görevlerini yerine getirmektedir (Erol, 2010).

Mükemmeliyetçi kişiler yaşadıkları ana odaklanamadıkları için andan doyum almakta zorlanabilmektedir. Hep bir sonraki adımı düşünmeleri onları endişelendirmektedir. Ayrıca mükemmeliyetçiler kusurlara odaklandıkları için hata yapmaktan ve başarısız olmaktan korkmaktadırlar. Düşük benlik algıları yüzünden hatalarından dolayı kendilerini suçlayabilir veya utanç duyabilirler fakat başarılı olduklarında kendilerini değerli hissetmektedirler (Erol, 2010).

2.3.3 Mükemmeliyetçiliğin Boyutları

Araştırmacıların bazıları mükemmeliyetçiliği tek boyutlu ele alırken (Hamachek, 1978) bazıları ise mükemmeliyetçiliğin doğasının çok boyutlu

olduğuna dikkat çekmektedir (Frost vd., 1990) ve alan yazında mükemmeliyetçiliğin boyutları farklı araştırmacılar tarafından farklı şekillerde ele alınmıştır.

Hamachek'e (1978) göre, mükemmeliyetçilik tek boyutlu bir özelliktir, normal ve nevrotik olmak üzere iki ana özelliği vardır. Normal mükemmeliyetçiler, gerçekçi standartlar belirler, özenli çalışmalarından zevk alır ve küçük kusurlara izin vererek kendilerini başarılı kabul ederler, ayrıca standartlarını esnetebilirler. Öte yandan nevrotik mükemmeliyetçiler, katı ve yüksek standartlar koyarlar ve bu standartlarla birlikte aşırı özeleştirilere eğilim gösterirler. Aşırı özeleştiriler, psikolojik sorunlara neden olabilir. Nevrotik mükemmeliyetçilik, genellikle ebeveynlerin çocuklarına aşırı onay verdiği ya da onayın koşullu olduğu ailelerde ortaya çıkarken; normal mükemmeliyetçilik, çocuğun duygusal olarak değer verdiği bir modeli takip etmesi veya değer verdiği birinin davranışlarını reddederek gelişme isteğiyle ortaya çıkabilir (Hamachek, 1978).

Frost ve diğerleri (1990) mükemmeliyetçiliği altı boyutta değerlendirmektedir. Bunlar; kişisel standartlar, düzen, hataları ile ilgili aşırı ilgilenme, yaptıkları işe şüphe ile yaklaşma, ebeveyn beklentileri ve ebeveyn eleştirileridir. Hatalar ile ilgili aşırı ilgilenme boyutu psikopatoloji belirtileri ile en yakından ilişkili olan boyutken kişisel standartlar ve düzen boyutu, çeşitli olumlu kişisel özelliklerle ilişkilidir.

Hewitt ve Flett'in (1991) mükemmeliyetçilik modeline göre, mükemmeliyetçilik kişisel ve sosyal bileşenlere sahiptir ve üç boyutlu bir yapıya sahiptir: kendine yönelik mükemmeliyetçilik, başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik ve sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik. Kendine yönelik mükemmeliyetçilik, kişinin kendi için katı standartlar belirlemesi ve aşırı özeleştiri yapmasıyla karakterizedir. Başkalarına yönelik mükemmeliyetçilikte, kişi gerçekçi olmayan standartlar belirleyip başkalarını eleştirir. Sosyal olarak belirlenmiş mükemmeliyetçilikte kişi, başkalarının gerçekçi olmayan standartlar koyduğunu ve kendisini bu standartlara göre değerlendirdiğini düşünür. Bu düzeydeki mükemmeliyetçilik, başarısızlık, öfke, kaygı ve depresyon gibi sorunlara neden olabilir, ayrıca olumsuz değerlendirilme korkusu yaşanabilir (Hewitt ve Flett, 1991).

Slaney ve diğerkleri (2001) mükemmeliyetçiliğı uyumlu ve uyumsuz olmak üzere iki boyutta incelemişlerdir. Stoltz ve Ashby'ye (2007) göre uyumlu mükemmeliyetçilik mükemmeliyetçiliğın sağılıklı ve normal olan yönüdür, uyumlu mükemmeliyetçilik özelliğine sahip olanlar başarılarından doyum sağılamak için kusurlarını tolere edebilmektedirler. Yine bu kişiler gerçekçi hedefleri için çabalamakta, kendilerini geliştirmekte aynı zamanda her şeyin başarılamayacağını da kabul edip sonuçlar konusunda strese girmemektedirler. Uyumlu mükemmeliyetçilik bir nevi mükemmeliyetçi çaba olarak nitelendirilebilirken uyumsuz mükemmeliyetçilik mükemmeliyetçi kaygılar olarak nitelendirilebilmektedir. Uyumsuz mükemmeliyetçiler çevrelerini kontrol eden ve olaylar planlandığı gibi gitmediğinde olumsuz davranışlar gösteren kişilerdir (Stoltz ve Ashby, 2007). Bu kişiler yüksek standartlar belirleyip hedeflerine ulaşırsa yeterince iyi olmadıklarını düşünüp kendinden şüphe duymaktadırlar, başarıya ulaşamazlarsa yine kendilerinden şüphe duymaktadırlar bu yüzden bazı görevlerden kaçınabilmektedirler (Singh, 2021).

2.3.4 Mükemmeliyetçiliğın Gelişimi

Mükemmeliyetçilik gelişimini inceleyen Burns (1980), çocuğın mükemmeliyetçi eğilimleri, mükemmeliyetçi ebeveynlerle etkileşimlerinden öğrenebileceğini öne sürmektedir. Çocuk, başarısını sevgi ve onayla ödüllendirildiğinde mutlu hissederken, hatalarına ve başarısızlıklarına olumsuz tepkilerle karşılaştığında ceza veya reddedilme algısı geliştirebilmektedir. Mükemmeliyetçi ebeveyn, çocuğın zorluklarını kişiselleştirip kendini kötü bir ebeveyn olarak eleştirebilmektedir. Bu durum çocuğın özsaygısını ebeveynin onayına bağlamasına neden olmakta, bu da hata yapma korkusuna ve başarısızlıktan kaçınma eğilimine yol açmaktadır. Ebeveynin gereksiz eleştirileri de bu süreci desteklemektedir (Barrow ve Moore, 1983).

Çocuk, başarılı olduğunda olumlu duygularını güçlendirirken, hata yaptığında cezalandırıcı düşüncelerle karşılaşmaktadır. Bu durum, suçluluk, endişe ve hayal kırıklığı hissetmesine yol açar ve hataların kabul edilemez olduğu inancını pekiştirir. Mükemmeliyetçi eğilimlerle büyüyen çocuk, akademik ve kariyer hayatında giderek artan rekabetle karşılaşmaktadır. Beklenti ile gerçek performans arasındaki boşluk genişler, stres artar ve özgüven azalmaktadır (Burns, 1980).

Mükemmeliyetçilik, koşullu sevgi ortamında büyüme, mükemmeliyetçi ebeveynlerle yetişme, yüksek beklentilere maruz kalma ve bu beklentilere cevap verememe durumları gibi kökenlere dayanabilmektedir (Young & Klosko, 1994). Bu şartlar altında birey, kendi kusurlarını telafi etmek amacıyla mükemmeliyetçi bir kişilik yapısı geliştirebilmekte bu da duygusal zorluklarla baş etme stratejisi olarak ortaya çıkabilmektedir.

Erol'a (2010) göre, mükemmeliyetçi kişiliğin gelişimine katkı sağlayan aile yapılarından biri aşırı baskıcı anne-baba tutumlarıdır. Bu ebeveynler, çocukların kendi ilkelerine uymasını bekler, kontrol onlardadır ve hatalar cezalandırılır. Aşırı koruyucu anne-baba tutumlarına sahip aileler ise çocuklarını tehlikelerden koruma adına çocuğun adına karar vermekte ve çocuğun yapması gereken davranışı kendileri yapmaktadır. Bu davranışlar, çocuğun kendini yetersiz hissetmesine ve mükemmeliyetçi kişiliği benimsemesine neden olabilmektedir (Erol, 2010).

Çocuklar, ebeveynleri tarafından suçlandıklarında kendilerini suçlamayı öğrenirler. Bazen çocukların kusursuzluğa ulaşma ihtiyacı, çevredeki yetişkinlerden duyulan aşırı övgülerin getirdiği baskıdan, mükemmel ebeveyn modellerinden, sürekli başarı baskısından veya çocuğun kendisini sürekli başarılı hissetme beklentisinden kaynaklanabilir (Rimm, 2007).

Soenens ve diğerleri (2005) Belçika'da geç ergenlik döneminde olan 155 kız öğrenci ve ebeveynleriyle yapılan bir çalışmada ebeveynlerin uyguladığı psikolojik kontrolün yordayıcısı olan ebeveyn mükemmeliyetçiliğini ve ebeveynlerin psikolojik kontrolünün mükemmeliyetçiliğin nesiller arası aktarımındaki rolünü araştırmıştır. Bulgulara göre ebeveyn mükemmeliyetçiliği, ebeveynlerin psikolojik kontrolünü önemli ölçüde yordamıştır hatta bu ilişkinin babalar için annelerden daha güçlü olduğu bulunmuştur. Ayrıca annelerin mükemmeliyetçiliği, kızlarının mükemmeliyetçiliğini önemli ölçüde yordamıştır ve annelerin ve kızlarının mükemmeliyetçiliği arasındaki ilişkiye annenin psikolojik kontrolünün aracılık ettiğini fakat babaların kızlarının mükemmeliyetçiliğini dolaylı olarak etkilediğini göstermiştir. Kısaca mükemmeliyetçiliğin babalardan kızlara aktarımı, annelerin kızlarına aktarımına göre daha dolaylı olsa da daha güçlü olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Yine Soenens ve diğerlerine (2005) göre psikolojik olarak evlatlarını kontrol eden ebeveynler

müdahaleci davranışlarda bulunmaktadır ve onları mükemmeliyetçi yapan mekanizmanın temelinde özsaygılarının kırılmağı yatmaktadır.

2.3.5 Ergenlerde Mükemmeliyetçilik

Mükemmeliyetçiliğin gelişimi, yalnızca çocukların erken dönem deneyimlerine dayanmamaktadır, çocukluk döneminden sonra da devam eden bir süreçtir ve çocuklukta yaşanan erken dönem deneyimleri önemlidir hatta ebeveynlerin bu döneme güçlü etkileri olmaktadır. Fakat bu etkileri mizaç ve diğer faktörlerin rolünden ayırmak güçtür. Mükemmeliyetçiliğin gelişimindeki kilit dönemlerden biri ergenliktir çünkü çocuk büyüdükçe mükemmellik konusundaki çabası artmakta ergenlikte de öz farkındalığı gelişmektedir (Flett vd., 2002).

Çocuk erken dönemden itibaren anne ve babası için neyin veya nelerin değerli olduğunu fark etmeye başlamaktadır, anne ve babasını rol model almakta ve mükemmeliyetçi ebeveynlerin yüksek beklentilerini yerine getirmeye çalışmaktadır. Çocuk ergenlik çağına girdiğinde arkadaşlarıyla ilişkisi artmakta ve kendi ailesinin farklı olduğunu keşfetmektedir bunun üzerine anne ve babasından farklı davranmalarını beklemektedir fakat ailesi beklentilerini karşılamadığı için onlara öfkelenmektedir (Erol, 2010).

Mükemmeliyetçi ergenlerin özelliklerine bakıldığında görevlerini ve ödevlerini zamanında yapmaktadırlar, sınavlardan iyi not alamadıklarında veya başarısızlık yaşadıklarında üzümekte ve utanç duymaktadırlar. Kaygıları yüksek düzeyde olmakta ve kendilerine karşı aşırı biçimde öz eleştiride bulunmaktadır. Kendi duygularını ifade etmekten kaçınmakta, diğer insanlardan ve onların duygularından kolayca etkilenebilmektedirler (Erol, 2010). Özellikle sosyal medya aracılığıyla devamlı olarak gösterişli sanal yaşamlara maruz kalan birçok ergen, kişisel doyumsuzluk ve fırsatları kaçırma korkusu yaşayabilmektedir. Bazı şeylerin daha iyi olduğuna dair bireyleri yönlendiren mükemmel görünen modeller, ergenlerde sosyal karşılaştırmaya ve bunun sonucunda strese, baskıya ve yetersizlik duygusuna yol açabilmektedir (Livazović ve Kuzmanović, 2022).

Ergenlerde ergenliğin getirdiği zorluklar, artan beklentiler, bağımsızlık, ebeveynlerden gelen yardımın azalması ve bunalmışlık, mükemmeliyetçi beklentileri karşılayamama hissine katkıda bulunabilmektedir (Cook, 2012). Ayrıca mükemmel olmaya teşvik eden sosyal baskıların ve sosyal

değerlendirmelerin önemi ve etkisi ergenlikte giderek artmaktadır. Özellikle rekabetçi okul ortamlarından kaynaklanan bu baskılar ergenleri mükemmeliyetçi olmaları için mecbur bırakabilmektedir (Flett vd., 2002). Mükemmel şekilde performans göstermeye yönelik ebeveyn baskıları da okul çağındaki ergenlerin ileride yükseköğretime geçiş sürecini zorlaştırabilmektedir (Craddock vd., 2010).

Erken ergenler, ergenliğe girmeleriyle beraber artan ve çeşitlenen sorunlara sahip oldukları için ve yeterli zaman-deneyime sahip olamadıkları için kendilerinin veya çevrelerinin mükemmeliyetçi standartlarını karşılamakta zorlanmaktadır. Özellikle mükemmeliyetçi çabaları yüzünden erken ergenler spor yapmak, arkadaşlarıyla ilişkilerini geliştirmek, kitap okumak, projelere katılmak ve sınavlara hazırlanmak için zaman bulmakta zorluk çekmektedirler bu yüzden performansları ve notları düşebilmektedir (Craddock vd., 2010).

Mükemmeliyetçilik, genellikle ergenlerin akademik ortamlarında iyi performans gösterme çabalarıyla bağlantılıdır ve etkisi her zaman olumlu değildir (Craddock, vd., 2010). Örneğin okuldan ayrılma, okulda mükemmel performans sergileyen öğrencilerde daha sık görülmektedir, çünkü bu öğrenciler, itibarlarını yaralayıcı özeleştirilerden korumak için ortalama veya düşük performansla bu şekilde başa çıkabilmektedirler (Burns, 1980).

Ergenlerde mükemmeliyetçiliğin gelişmesinde ve devam etmesinde akran etkileşimleri hayati bir rol oynamaktadır. Akranların beklentileri ve akranların standartları karşılamaya verdikleri önem, onlardan sosyal onay almanın önemi ve yine akranların normatif standartlarla sık sık sosyal karşılaştırmaları vurgulayan rekabetçi bir ortamın yaratılmasını sağlayarak mükemmeliyetçiliğin gelişimini etkileyebilmektedir (Flett vd., 2002).

Sonuç olarak ergenlik döneminin getirdiği zorluklar, aile, akran ve toplumun beklentileri, sosyal karşılaştırmalar, ergenlerde mükemmeliyetçiliğe temel oluşturabilir. Ergenlerde mükemmeliyetçilik geliştikçe ergenler; üzüntü, utanç, kaygı ve yetersizlik duygularını yaşayabilir, acımasız öz eleştirilerde bulunabilir ve akademik performansta düşüşler yaşayabilirler. Ergenlerin yaşadığı tüm bu olumsuzluklar yaşam doyumlarının düşmesiyle sonuçlanabilir.

2.3.6 Ergenlerde Yaşam Doyumu ve Mükemmeliyetçilik ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Yaşam doyumu ve mükemmeliyetçilik ergenler için önemli iki kavramdır ancak literatürde ergenler üzerinde bu iki kavramın birlikte araştırıldığı araştırmalar oldukça azdır (Çivitci, 2014; Gilman ve Ashby, 2003). Gilman ve Ashby (2003)'nin çalışması ortaokul öğrencilerinde mükemmeliyetçiliği ve yaşam doyumunu araştıran ilk çalışmalardan biridir. Bu araştırmanın bulgularına göre hem uyumlu hem de uyumsuz mükemmeliyetçi ergenler, mükemmeliyetçi olmayanlara göre önemli ölçüde daha yüksek yaşam doyumuna sahiptir ayrıca uyumlu mükemmeliyetçi ergenlerin, hem uyumsuz hem de mükemmeliyetçi olmayanlara göre öz doyum konusunda önemli ölçüde daha yüksek doyuma sahip olmaktadır.

Mükemmeliyetçilik ve yaşam doyumunun araştırıldığı başka bir araştırmada ise farklı yaş gruplarındaki kişilerin yaşamlarının 22 alanında mükemmeliyetçilikleri ile yaşam doyumları arasındaki ilişkileri araştırılmıştır (Stoeber ve Stoeber, 2009). Araştırmanın sonucuna göre; kişilerde sosyal olarak belirlenmiş mükemmeliyetçilik ile yaşam doyumuna arasında anlamlı negatif bir ilişki olduğunun bulgusuna ulaşılmıştır ve bazı mükemmeliyetçiler bir çok farklı alanda mükemmeliyetçi olabilirken çoğu mükemmeliyetçiler belirli alanlarda mükemmeliyetçilik göstermektedir örneğin, sporda ve zaman yönetiminde mükemmeliyetçi olmak yaşam doyumuna ile anlamlı pozitif korelasyonlar göstermektedir bu yüzden bu bireyler yaşamdan daha yüksek doyum almaktadırlar (Stoeber ve Stoeber, 2009).

Gilman ve diğerleri (2005), mükemmeliyetçiliğin yaşam doyumuna ile ilişkisini kültürler arası karşılaştırmak için Hırvat ve Amerikalı gençler üzerinde araştırma yapmıştır. Bulgulara göre; her iki grupta da uyumlu mükemmeliyetçiler, uyumsuz mükemmeliyetçilere ve mükemmeliyetçi olmayanlara göre birçok yaşam alanında (okul doyumuna, kendinden doyum ve diğer alanlarda) önemli ölçüde yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

Çinli üstün yetenekli ergenler üzerinde mükemmeliyetçilik, yaşam doyumuna ve mutluluk arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla yapılan bir çalışmada; sağlıklı mükemmeliyetçilerin hayattan en mutlu olan ve en çok doyum alanları olduğu, sağlıklı mükemmeliyetçilerin ise en az mutlu olan ve hayattan en az doyum alanları olduğu ve mükemmeliyetçi olmayanların iki grup arasında yer

aldığı görülmektedir (Chan, 2012). Çin’de ergenlerde yapılan başka bir çalışmada ise mükemmeliyetçilik, depresyon, yaşam doyumu ve yalnızlık ölçümleri arasındaki korelasyonlar incelenmiştir. Araştırma sonucuna göre uyumlu mükemmeliyetçiler, hem uyumsuz mükemmeliyetçilere hem de mükemmeliyetçi olmayanlara göre yaşam doyumu ölçümlerinde daha yüksek puanlar ve depresyon ile yalnızlık ölçümlerinde daha düşük puanlar almaktadırlar (Wang vd., 2009).

Livazović ve Kuzmanović’in (2022) ergenlerle yaptığı araştırmada ergenlerde mükemmeliyetçiliğin altı boyutu ile aile, akran ve üniversite ilişkilerinin kalitesi, yaşam doyumu ve medya kullanımı ve içerik ilgi alanları arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Bulgulara göre daha düşük aile ilişkisi kalitesine sahip olanlar daha yüksek ebeveyn beklentileri ve şikayetlerinin yanı sıra kişisel performans konusunda önemli ölçüde daha yüksek şüpheler ve hatalarla ilgili endişeler bildirmektedirler. Benzer şekilde, daha düşük bir akran ilişkisi kalitesi, kişisel performanstaki şüpheleri ve hatalarıyla ilgili daha güçlü endişeleri öngörmektedir. Üniversite ilişkilerinin kalitesi, daha yüksek mükemmeliyetçi kişisel standartları ve organizasyonu olumlu yönde yordamaktadır. Genel yaşam doyumu, hatalarla ilgili daha yüksek endişeleri öngörürken, mevcut durumsal yaşam doyumu daha yüksek düzeyde mükemmeliyetçi düzeni öngörmektedir. Ergenlerin bilgi-eğitim medyasına olan ilgisi, daha yüksek kişisel standartların yanı sıra hatalar ve düzenle ilgili endişeyi de öngörmektedir. Eğlence medyası içeriğine olan ilginin artması, hatalarla ilgili daha fazla endişeyi öngörürken, olumsuz medya içeriğine ilgi ergenlerde mükemmeliyetçiliğin düzen boyutunu olumsuz yönde etkilemektedir.

Özetle, ergenlerle ilgili araştırmalara bakıldığında; yaşam doyumu ve mükemmeliyetçiliğin birbiri ile ilişkisinin yanı sıra yaşam doyumu ve mükemmeliyetçilik ile ilişkili olabilecek depresyon, yalnızlık, mutluluk ve medya kullanımı gibi değişkenler araştırmalara konu olmuştur.

2.3.7 Ergenlerde Yaşam Doyumu ve Mükemmeliyetçilik ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Literatürdeki Türkiye’de mükemmeliyetçilik ve yaşam doyumu ile ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında, Öngen (2009), ergenlerdeki mükemmeliyetçilik ve yaşam doyum arasındaki ilişkiyi araştırmıştır, bulgulara göre; ergenlerde

mükemmeliyetçiliğin (yüksek standartlara sahip olmanın), yaşam doyumunun tüm boyutlarında yaşam doyumunun olumlu bir yordayıcısı olduğuna ulaşılmıştır.

Türkiye’de üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçi kişilik özelliğinin, onların akademik ertelemelerini ve yaşam doyumlarını yordayıp yordamadığını araştırmak için yapılan çalışmada kendine odaklı mükemmeliyetçi kişilik özelliğinin akademik erteleme ve yaşam doyumunu anlamlı düzeyde yordadığı ve aralarında pozitif bir ilişki olduğu görülmektedir ancak sosyal ve başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik yaşam doyumunu yordamamıştır (Çapan, 2010).

Türkiye’de ergenlerde yapılan başka bir çalışmada mükemmeliyetçilik, depresyon ve öznel iyi oluş değişkenlerinin birbirleriyle olan ilişkisi incelenmiştir. Bulgulara göre öznel iyi oluş ile depresyon arasında negatif yönlü, depresyon ile mükemmeliyetçilik arasında ise pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı ilişki ve öznel iyi oluş ile mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarından eylemlerden şüphe duyma, ebeveyn beklentileri ve ebeveyn eleştiriciliği alt boyutları arasında negatif yönlü, kişisel standartlar ve organizasyon alt boyutları ile pozitif yönlü anlamlı ilişki göstermektedir. Ayrıca mükemmeliyetçiliğin alt boyutu olan eylemlerden şüphe duyma ile yaşam doyumu arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır (Alim, 2018).

Ergenlerde mükemmeliyetçiliğin akademik başarı ve yaşam doyum üzerindeki yordayıcı rolünü incelemek amacıyla yapılan bir çalışmada; mükemmeliyetçiliğin alt boyutu olan ‘aşırı ebeveyn eleştireliliğinin’ akademik başarıyı, arkadaş ve aile doyumunu negatif olarak yordarken olumlu mükemmeliyetçiliğin yaşam doyumunu ve okul doyumunu olumlu olarak yordadığı bulgusuna ulaşılmıştır (Göç, 2008).

9-15 yaş aralığındaki çocuk ve ergenlerde yapılan bir çalışmada mükemmeliyetçilik boyutları ile kaygı, yaşam doyumu ve akademik başarı arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Çalışmanın sonucuna göre mükemmeliyetçiliğin alt boyutları olan hatalara duyarlılık ve onay gereksinimi boyutlarının kaygı ile pozitif yönde ve anlamlı olarak, şartlı benlik saygısı ve saplantılı davranış boyutlarının ise yaşam doyumunun tüm alt boyutları, genel yaşam doyumu ve akademik başarı ile pozitif yönde ve anlamlı olarak ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Uz Baş, 2011).

Üniversite öğrencilerinde yapılan bir araştırmada narsisizm ve mükemmeliyetçiliğin yaşam doyumuna etkisini incelenmiştir. Bulgulara göre;

yaşam doyumu ile narsisisizim arasında ve yaşam doyumu ve mükemmeliyetçilik arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunamamıştır ancak narsistik ve mükemmeliyetçi kişilik özelliklerini bir arada bulunduran kişilerin yaşam doyumları yüksek düzeyde olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Kıratlı, 2018).

Yurt içinde ergenlerle yapılan yaşam doyumu ve mükemmeliyetçilik ile ilgili araştırmalara bakıldığında; depresyon, kaygı, akademik erteleme ve akademik başarı gibi değişkenlerin çalışıldığı görülmektedir ve bu değişkenlerin mükemmeliyetçiliğin çeşitli alt boyutlarıyla ilişkilerine değinilmiştir.



3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın deseni, araştırmanın evreni ve örnekleme, araştırmada kullanılan veri toplama araçları, verilerin toplanması ve verilerin analizinde kullanılan istatistiksel teknikler ile ilgili açıklamalara yer verilmiştir.

3.1 Araştırma Deseni

Araştırmada ergenlerin mükemmeliyetçilikleri ve duygu düzenleme stratejilerinin yaşam doyumları ile ilişkisini incelemek amaçlandığından ilişkisel araştırma yöntemi kullanılmıştır. İlişkisel araştırmanın temel amacı, değişkenler arasındaki ilişkileri tanımlayarak önemli olaylara dair bakışı netleştirmektir (Fraenkel vd., 2011). Ergenlerin bağımsız değişkenlerinden; cinsiyet, sınıf düzeyi, dönem sonu not ortalaması ve yakın arkadaşına sahip olma durumları, bağımlı değişken olan öğrenci yaşam doyumu alt boyutlarında farklılık olup olmadığını tespit etmek amacıyla tarama yöntemi kullanılmıştır. Nicel araştırmalar arasında yer alan tarama deseni, araştırmacıların bir örneklem veya evren üzerinde yürüttüğü araştırmalarda katılımcıların tutum, görüş, davranış veya özelliklerini belirlemek amacıyla başvurdukları bir desendir (Cresswell, 2012).

3.2 Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni, Türkiye'nin Gaziantep ili Şehitkamil ilçesindeki ortaokullarda öğrenim görmekte olan öğrencilerdir. Örneklemi belirlemek için her bir okul türü ve sosyo ekonomik düzeyin temsili için tabakalı örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Daha sonra 8 ortaokul seçilmiştir. Uygulama günlerinde okullardaki 7. ve 8. sınıfta bulunan gönüllü öğrenciler araştırmanın katılımcılarını oluşturmuştur. Ergenlerin demografik değişkenlerine ilişkin bilgiler Tablo 3.1.'te yer verilmiştir.

Tablo 3.1. Ergenlerin demografik değişkenlere göre dağılımı

<i>Demografik Değişkenler</i>		<i>n</i>	<i>%</i>
Cinsiyet	Kadın	344	51,7
	Erkek	322	48,3
	Toplam	666	100,0
Yaş	11	10	1,5
	12	125	18,8
	13	384	57,7
	14	135	20,3
	15	10	1,5
	16	2	0,3
	Toplam	666	100,0
Sınıf Düzeyi	7. Sınıf	439	65,9
	8. Sınıf	227	34,1
	Toplam	666	100,0
Karne Ortalaması	85-100 (Pekiyi)	280	42,0
	70-84 (İyi)	250	37,5
	55-69 (Orta)	113	17,0
	45-54 (Geçer)	20	3,0
	0-44 (Başarısız)	3	0,5
	Toplam	666	100,0
Yakın Arkadaş	Var	598	89,8
	Yok	68	10,2
	Toplam	666	100,0

3.3 Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak Çok Boyutlu Öğrenci Yaşam Doyumu Ölçeği Kısa Formu, Ergenler için Duygu Düzenleme Ölçeği, Çocuk ve Ergen Mükemmeliyetçilik Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formundan yararlanılmıştır.

3.3.1 Çok Boyutlu Öğrenci Yaşam Doyumu Ölçeği Kısa Formu (ÇBÖYDÖ)

Çok Boyutlu Öğrenci Yaşam Doyumu Ölçeğinin Kısa Formu; Huebner ve diğerleri (2004) tarafından geliştirilmiştir, Türkçe'ye uyarlanması Siyez ve Kaya (2008) tarafından yapılmıştır. Toplam 6 maddeden oluşan ölçek, öğrencilerin hem yaşamın geneline ilişkin hem de aile, arkadaş, okul, benlik ve yaşanan çevre olmak üzere beş alt boyutta algılanan yaşam doyum düzeylerini ölçmektedir. ÇBÖYDÖ'nin toplam puanı, 5 alanın tümünün toplanması ve ardından 5'e bölünmesiyle hesaplanmaktadır. Toplam ölçeğin ortalama puanı 5.7 idi (SD = 1.43). ÇBÖYDÖ'de alanlar ve genel yaşam doyum puanları için ortalama puanlar, en çok tatmin edilen yanıt karşılık gelmektedir. Ortalamalar,

öğrencilerin her bir alan için nispeten yüksek derecede tatmin olduğunu ve genel yaşam tatminini göstermiştir (Siyez ve Kaya, 2008). ÇBÖYDÖ test-tekrar test güvenirliği ($r = .82$) ve iç tutarlılığı ($r = .89$) bulunmuştur. Geçerlik ve güvenirlik çalışması için 4., 5., 6., 7., ve 8. sınıfa devam eden 394 öğrenciye uygulanmıştır. Cronbach alfa katsayısı tüm sınıf seviyeleri için ayrı hesaplanmıştır ve bu katsayılar, bu ölçeğin tüm sınıf seviyelerinde içsel olarak tutarlı bir ölçü olduğunu göstermektedir. Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları sonucu elde edilen bulgular, ortaokul düzeyindeki öğrenciler için geçerli ve güvenilir olduğunu göstermektedir. ÇBÖYDÖ'nin yapı geçerliliğini değerlendirmek için açımlayıcı faktör analizi yapılmıştır. ÇBÖYDÖ'nin faktör yapısı, sınıf seviyeleri ve genel örneklem için analiz edilmiştir. Beş maddenin tamamının tek bir faktörde tatmin edici bir şekilde yüklendiği tespit edilmiştir. Tüm örneklem için tek faktör toplam varyansın %48'ini açıklamış, faktör yükleri .49 ile .82 arasında değişmiş ve özdeğer 2.89'a eşit olmuştur. ÇBÖYDÖ bir dereceye kadar risk gruplarının taranması ve tespit edilmesinde kullanılabilir (Siyez ve Kaya, 2008). Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı iç tutarlılığı .89 olarak hesaplanırken bu çalışmada ölçeğin geneli için Cronbach alfa katsayısı .76 olarak hesaplanmıştır.

3.3.2 Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği

Ergenler için Duygu Düzenleme Ölçeği, Phillips ve Power (2007) tarafından ergenlerin duygu düzenleme stratejilerini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması Duy ve Yıldız (2014) tarafından gerçekleştirilmiştir. Uyarlama çalışmasında 6. sınıftan 11. sınıfa kadar farklı sınıf düzeylerinden yaşları 11 ile 18 arasında değişen toplam 899 ergen oluşturmuştur. Ölçeğin yapı geçerliliğini belirlemek için açımlayıcı faktör analizi ile doğrulayıcı faktör analizi kullanılmıştır. Analizler sonucunda dört faktörlü bir yapı ortaya çıkmaktadır. Ergenler için Duygu Düzenleme Ölçeği'nin alt boyutları içsel işlevsel duygu düzenleme, içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme, dışsal işlevsel duygu düzenleme ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenlemedir. Beşli likert tipi olan 18 maddeli ölçekte her alt boyut için verilen yanıtlar toplanarak dört farklı puan elde edilmektedir. İçsel işlevsel olmayan duygu düzenleme ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme için alınabilecek puanlar 5 ile 25 arasında değişmektedir ve madde sayıları beştir, içsel işlevsel duygu düzenleme ve dışsal işlevsel duygu düzenleme için alınabilecek puanlar 4 ile 20 arasında

değişmektedir ve madde sayıları dördttür. En yüksek puan alınan boyut, ergen tarafından en sık kullanılan duygu düzenleme stratejisini göstermektedir. Ölçekte tersten puanlanan herhangi bir madde bulunmamaktadır (Duy ve Yıldız, 2014).

Bu araştırmanın katılımcıları Ergenler için Duygu Düzenleme Ölçeğinin alt boyutlarının Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları sırasıyla içsel işlevsel duygu düzenleme için .60; içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme için .68; dışsal işlevsel duygu düzenleme için .51; dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme için .69 olarak hesaplanmıştır.

3.3.3 Çocuk ve Ergen Mükemmeliyetçilik Ölçeği

Ölçek, Uz Baş ve Siyez (2010) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçek, Hewitt ve Flett (1991) tarafından geliştirilen Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik ölçeği esas alınarak hazırlanmıştır. Ölçek iki faktörlü yapıya sahiptir bunlar; kendine yönelik mükemmeliyetçilik ve sosyal kaynaklı mükemmeliyetçiliktir. Ölçeğin uyarlama çalışmasında katılımcılarını, ilköğretim ve ortaöğretim okullarında öğrenim gören, yaşları 9 ile 16 arasında değişen 459 çocuk ve ergen oluşturmaktadır. Her iki alt boyut da 9'ar maddeden oluşmaktadır ve her iki boyutun puanları 9 ile 45 arasında bir değer almaktadır. Ölçek beşli likert tipine sahiptir. Yalnız 15. madde ters bir maddedir. Puanlar yükseldikçe mükemmeliyetçilik düzeyi artmaktadır.

Ölçeğin alt boyutlarının Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayıları sırasıyla; sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik için .82 ve kendine yönelik mükemmeliyetçilik için .64'tür. Bu çalışmada Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayıları sırasıyla; sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik alt boyutu için .77 ve kendine yönelik mükemmeliyetçilik için .65 olarak hesaplanmıştır.

3.3.4 Kişisel Bilgi Formu

Bu araştırmaya katılan ergenlerden Kişisel Bilgi Formunda yaş, cinsiyet, sınıf, araştırmanın yapıldığı eğitim öğretim yılının birinci dönemine ait karne not ortalamaları ve yakın arkadaşına sahip olup olmama durumlarını doldurmaları istenmiştir.

3.4 Verilerin Toplanması

Araştırma verilerinin toplanması için Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimlerde İnsan Araştırmaları Etik Kurulundan izin alınmıştır daha sonra Şehitkamil İlçe Milli Eğitim Müdürlüğünün (E-49644679-605.01-67196487 sayı

ve 30.12.2022 tarihli onay yazısı) onayı ile belirlenen okullarda 2022-2023 eğitim öğretim yılında, 7. ve 8. sınıf öğrencilerine okullardaki öğretmenlerin gözetiminde ölçekler uygulanmıştır. Ölçeklerin uygulanması yaklaşık olarak 30-40 dakika sürmüştür.

3.5 Verilerin Analizi

Verilerin analizinden önce, SPSS 27.0 paket programıyla veri setindeki kayıp veri ve uç değerlere bakılmıştır. Uç değerler genel olarak, evren ya da örneklem normlarının dışında bulunan veri noktalarıdır (Koğar, 2010, s. 18). Uç verileri tespit etmenin yollarından biri verileri Z puanlarına dönüştürmektir (Douzenis ve Rakow, 1987) ve Z puanı +3'den büyük ya da -3'den küçükse o verinin dışarıda olabileceğini söylenebilmektedir (Raykov ve Marcoulides, 2008). Bazı istatistikçilere göre uç veriler veri dosyasından çıkarılabilmektedir (Pallant, 2015). Ayrıca uç değerlerin kontrolü için Raykov ve Marcoulides'e (2008) göre histogram ve kutu grafiğinden de (boxplot) yararlanılabilmektedir. Bu çalışmada uç değerlerin kontrolü için SPSS 27 paket programı ile histogram ve kutu grafiğine bakılmış ve Z değerlerine göre veriler sıralanıp 700 veri arasından 34 veri, veri setinden silinmiştir.

Verilerin analizi için dağılımın normalliği test edilmiştir. Normalliğin tespiti için histogram grafiğine, çarpıklık-basıklık değerlerine ve katsayılarına bakılmıştır. Histograma göre veriler normal dağılım göstermektedir. Büyüköztürk ve diğerlerine (2011, s.48-63) göre çarpıklık ve basıklık değerlerinin +1,00 ve -1,00 değerleri arasında olması normal dağılım için yeterlidir. Değişkenlerin çarpıklık ve basıklık değerlerini gösteren normallik testi ile ilgili bilgiler Tablo 3.2.' de gösterilmiştir.

Son olarak değişkenler için betimleyici istatistikler hesaplanmış ve Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği, Çok Boyutlu Öğrenci Yaşam Doyumu Ölçeği Kısa Formu ve Çocuk ve Ergen Mükemmeliyetçilik Ölçeği puanları arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla Pearson Korelasyon Analizi gerçekleştirilmiştir. Daha sonra normallik testi sonuçları dikkate alınarak grup sayısının iki olduğu durumlarda İlişkisiz Örneklemeler için t testi, grup sayısının ikiden fazla olduğu durumlarda ise ANOVA testi yapılmıştır.

Tablo 3.2. Değişkenlerin normallik testi sonuçları

<i>Değişkenler</i>	<i>n</i>	<i>$\bar{X}$</i>	<i>ss</i>	<i>Çarpıklık</i>	<i>Basıklık</i>
İçsel İşlevsel duygu düzenleme	666	14,77	2,952	-0,371	-0,232
İçsel İşlevsel olmayan duygu düzenleme	666	14,66	4,400	0,147	-0,484
Dışsal işlevsel duygu düzenleme	666	11,78	3,543	-0,098	-0,517
Dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme	666	10,30	4,042	0,730	-0,141
Kendine yönelik mükemmeliyetçilik	666	31,57	5,941	-0,259	-0,274
Sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik	666	32,61	6,716	-0,268	-0,378
Yaşam doyumu	666	30,20	6,491	-0,455	-0,297

3.6 Değişkenlerin Betimleyici İstatistikleri

Ergenlerin; Ergenler için Duygu Düzenleme Ölçeği (EİDDÖ), Çocuk ve Ergen Mükemmeliyetçilik Ölçeği ve Çok Boyutlu Öğrenci Yaşam Doyum Ölçeği (Kısa Formu)’den almış oldukları puanlara ilişkin betimsel istatistiklere Tablo 3.3.’te yer verilmiştir.

Tablo 3.3. Değişkenlerin betimsel istatistikleri

<i>Değişkenler</i>	<i>n</i>	<i>$\bar{X}$</i>	<i>ss</i>	<i>En Düşük Puan</i>	<i>En Yüksek Puan</i>
İçsel İşlevsel duygu düzenleme	666	14,77	2,952	7	20
İçsel İşlevsel olmayan duygu düzenleme	666	14,66	4,400	5	25
Dışsal işlevsel duygu düzenleme	666	11,78	3,543	4	20
Dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme	666	10,30	4,042	5	22
Kendine yönelik mükemmeliyetçilik	666	31,57	5,941	16	45
Sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik	666	32,61	6,716	13	45
Yaşam doyumu	666	30,20	6,491	9	42

4. BULGULAR

4.1 Ergenlerin Yaşam Doyumu Ölçeğinin Alt Boyutlarından Aldıkları Puanların Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesine Ait Bulgular

Ergenlerin yaşam doyumu ölçeğinin alt boyutlarından aldıkları puanların cinsiyet, sınıf düzeyi, algılanan yakın arkadaşın varlığı ve kendi bildirimlerine dayalı karne ortalaması değişkenleri açısından anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek amacıyla betimleyici istatistikler raporlaştırılmış t testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) gerçekleştirilmiştir. Analizler sonucunda elde edilen bulgular Tablo 4.1., Tablo 4.2., Tablo 4.3., ve Tablo 4.5.'de yer almaktadır.

Yaşam Doyumunun alt boyutlarından; aile, arkadaş, okul, benlik, çevre ve genel yaşam doyumu boyutlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek için yapılan t testi sonuçları ile betimsel istatistikler Tablo 4.1.'de gösterilmiştir. Yaşam doyumunun alt boyutları için hesaplanan levene değerleri sonucunda varyanslar bu değişkenlerde homojen dağılmaktadır ($p>0.05$).

Tablo 4.1. incelendiğinde, ergenlerin aile yaşam doyumu puanları cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermektedir [$t(664)=-2,800$, $p<0.05$]. Erkek ergenlerin yaşam doyumunun aile alt boyutu puan ortalamaları ($\bar{X}=5,63$), kız ergenlere ($\bar{X}=5,31$) göre daha yüksektir. Ergenlerin yaşam doyumunun çevre alt boyutu puanları cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermektedir [$t(664)=-4,462$, $p<0.05$]. Erkek ergenlerin yaşam doyumunun çevre alt boyutu puan ortalamaları ($\bar{X}=5,10$), kız ergenlere ($\bar{X}=4,55$) göre daha yüksektir. Ergenlerin genel yaşam doyumu puanları cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermektedir [$t(664)=-3,574$, $p<0.05$]. Erkek ergenlerin genel yaşam doyumu puan ortalamaları ($\bar{X}=5,08$), kız ergenlere ($\bar{X}=4,64$) göre daha yüksektir. Ergenlerin yaşam doyumunun arkadaşlık, okul ve benlik alt boyutları cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Yaşam doyumunun arkadaşlık alt boyutu için $t(664)=-0,866$, $p>0.05$, okul alt boyutu için $t(664)=-1,663$, $p>0.05$, benlik alt boyutu için $t(664)=-1,231$, $p>0.05$ bulunan değerler anlamlı fark olmadığını göstermektedir.

Tablo 4.2. incelendiğinde, öğrencilerin yaşam doyumunun çevre alt boyutunun puanları sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir

[t(664)= 1,978, p<0.05]. 7. sınıf öğrencilerinin yaşam doyumunun çevre alt boyutu puan ortalamaları ($\bar{X}$ =4,91), 8. sınıf öğrencilerine ($\bar{X}$ =4,64) göre anlamlı şekilde daha yüksektir. Öğrencilerin genel yaşam doyumu puanları sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir [t(664)=1,969, p<0.05]. 7. sınıf öğrencilerinin genel yaşam doyumu puan ortalamaları ($\bar{X}$ =4,94), 8. sınıf öğrencilerine ($\bar{X}$ =4,68) göre anlamlı şekilde daha yüksektir. Öğrencilerin yaşam doyumunun aile, arkadaşlık, okul ve benlik alt boyutları cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Yaşam doyumunun aile alt boyutu için t(664)= 1,661, p>0.05, arkadaşlık alt boyutu için t(664)= 0,716, p>0.05, okul alt boyutu için t(664)=1,517, p>0.05, benlik alt boyutu için t(664)=0,232, p>0.05 bulunan değerler anlamlı fark olmadığını göstermektedir.

Tablo 4.1. Yaşam doyumunun alt boyut puanlarının cinsiyet açısından incelenmesine ait t testi sonuçları

<i>Değişken</i>	<i>Cinsiyet</i>	<i>n</i>	$\bar{X}$	<i>ss</i>	<i>sd</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
Aile	Kız	344	5,31	1,466	664	-2,800	,005*
	Erkek	322	5,63	1,474			
Arkadaşlık	Kız	344	5,08	1,552	664	-0,866	,387
	Erkek	322	5,18	1,560			
Okul	Kız	344	4,63	1,575	664	-1,663	,097
	Erkek	322	4,83	1,543			
Benlik	Kız	344	5,13	1,840	664	-1,231	,219
	Erkek	322	5,30	1,730			
Çevre	Kız	344	4,55	1,608	664	-4,462	,000*
	Erkek	322	5,10	1,588			
Genel yaşam doyumu	Kız	344	4,64	1,610	664	-3,574	,000*
	Erkek	322	5,08	1,573			

*p<0.05

Yaşam Doyumunun alt boyutlarından; aile, arkadaş, okul, benlik, çevre ve genel yaşam doyumu boyutlarının sınıf düzeyi değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek için yapılan t testi sonuçları ile betimsel istatistikler Tablo 4.2.'de gösterilmiştir. Yaşam doyumunun alt boyutları için hesaplanan levene değerleri sonucunda varyanslar çevre alt boyutu (p<0.05) hariç diğer değişkenlerde homojen dağılmaktadır (p>0.05).

Tablo 4.2. Yaşam doyumu'nun alt boyut puanlarının sınıf düzeyi açısından incelenmesine ait t testi sonuçları

<i>Değişken</i>	<i>Sınıf Düzeyi</i>	<i>n</i>	$\bar{X}$	<i>ss</i>	<i>sd</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
Aile	7.sınıf	439	5,53	1,447	664	1,661	,097
	8.sınıf	227	5,33	1,529			
Arkadaşlık	7.sınıf	439	5,16	1,543	664	0,716	,474
	8.sınıf	227	5,07	1,583			
Okul	7.sınıf	439	4,79	1,521	664	1,517	,130
	8.sınıf	227	4,59	1,633			
Benlik	7.sınıf	439	5,23	1,778	664	0,232	,817
	8.sınıf	227	5,19	1,811			
Çevre	7.sınıf	439	4,91	1,559	664	1,978	,049*
	8.sınıf	227	4,64	1,725			
Genel yaşam doyumu	7.sınıf	439	4,94	1,589	664	1,969	,049*
	8.sınıf	227	4,68	1,628			

*p<0.05

Yaşam Doyumu'nun alt boyutlarından; aile, arkadaş, okul, benlik, çevre ve genel yaşam doyumu boyutlarının algılanan yakın arkadaşın varlığına göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek için yapılan t testi sonuçları ile betimsel istatistikler Tablo 4.3.'te gösterilmiştir. Yaşam doyumu'nun alt boyutları için hesaplanan levene değerleri sonucunda varyanslar bu değişkenlerde homojen dağılmaktadır ($p>0.05$).

Tablo 4.3. incelendiğinde, ergenlerin yaşam doyumu'nun aile alt boyutu algılanan yakın arkadaşın varlığına göre anlamlı bir farklılık göstermektedir [$t(664)= 2,123$, $p<0.05$]. Yakın arkadaşı olduğunu belirten ergenlerin yaşam doyumu'nun aile alt boyutu puan ortalamaları ($\bar{X}=5,50$), yakın arkadaşı olmayan ergenlere ($\bar{X}=5,10$) göre daha yüksektir. Ergenlerin yaşam doyumu'nun arkadaş alt boyutu algılanan yakın arkadaşın varlığına göre anlamlı bir farklılık göstermektedir [$t(664)= 8,826$, $p<0.05$]. Yakın arkadaşı olduğunu belirten ergenlerin yaşam doyumu'nun arkadaş alt boyutu puan ortalamaları ($\bar{X}=5,30$), yakın arkadaşı olmadığını belirten ergenlere ($\bar{X}=3,63$) göre daha yüksektir. Ergenlerin yaşam doyumu'nun okul alt boyutu algılanan yakın arkadaşın varlığına göre anlamlı bir farklılık göstermektedir [$t(664)= 4,498$, $p<0.05$]. Yakın arkadaşı olduğunu belirten ergenlerin yaşam doyumu'nun okul alt boyutu puan ortalamaları ($\bar{X}=4,81$), yakın arkadaşına sahip olmadığını belirten ergenlere ($\bar{X}=3,93$) göre daha

yüksektir. Ergenlerin yaşam doyumunun benlik alt boyutu algılanan yakın arkadaşın varlığına göre anlamlı bir farklılık göstermektedir [$t(664)=3,368$, $p<0.05$]. Yakın arkadaşı olduğunu belirten ergenlerin yaşam doyumunun benlik alt boyutu puan ortalamaları ($\bar{X}=5,29$), yakın arkadaşına sahip olmadığını belirten ergenlere ($\bar{X}=4,53$) göre daha yüksektir. Ergenlerin yaşam doyumunun çevre alt boyutu algılanan yakın arkadaşın varlığına göre anlamlı bir farklılık göstermektedir [$t(664)=2,101$, $p<0.05$]. Yakın arkadaşına sahip olduğunu belirten ergenlerin yaşam doyumunun çevre alt boyutu puan ortalamaları ($\bar{X}=4,86$), yakın arkadaşına sahip olmadığını belirten ergenlere ($\bar{X}=4,43$) göre daha yüksektir. Ergenlerin genel yaşam doyumu puanları algılanan yakın arkadaşın varlığına göre anlamlı bir farklılık göstermektedir [$t(664)=3,046$, $p<0.05$]. Yakın arkadaşına sahip olduğunu belirten ergenlerin genel yaşam doyumu puan ortalamaları ($\bar{X}=4,92$), yakın arkadaşına sahip olmadığını belirten ergenlere ($\bar{X}=4,29$) göre daha yüksektir.

Tablo 4.3. Yaşam doyumunun alt boyut puanlarının yakın arkadaşın varlığı açısından incelenmesine ait t testi sonuçları

<i>Değişken</i>	<i>Yakın Arkadaş</i>	<i>n</i>	<i>$\bar{X}$</i>	<i>ss</i>	<i>sd</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
Aile	var	598	5,50	1,475	664	2,123	,034*
	yok	68	5,10	1,457			
Arkadaşlık	var	598	5,30	1,453	664	8,826	,000*
	yok	68	3,63	1,638			
Okul	var	598	4,81	1,528	664	4,498	,000*
	yok	68	3,93	1,642			
Benlik	var	598	5,29	1,747	664	3,368	,001*
	yok	68	4,53	2,004			
Çevre	var	598	4,86	1,604	664	2,101	,036*
	yok	68	4,43	1,730			
Genel yaşam doyumu	var	598	4,92	1,596	664	3,046	,002*
	yok	68	4,29	1,603			

* $p<0.05$

Ergenlerin yaşam doyumu alt boyut puanlarının kendi bildirimlerine dayalı karne ortalamalarına ilişkin betimsel istatistikler Tablo 4.4.'te ve tek yönlü varyans analizine ilişkin bulgular Tablo 4.5.'te gösterilmiştir. Yaşam Doyumunun alt boyut puanları için hesaplanan Levene değerleri sonucunda yaşam doyumunun okul alt boyutu ($p<0.05$) hariç diğer boyutlarda varyanslar homojen dağılmaktadır ($p>0.05$).

Tablo 4.4. Yaşam doyumunun alt boyut puanlarının kendi bildirimlerine dayalı karne ortalamalarına göre betimsel istatistikleri

<i>Yaşam doyumunun alt boyutları</i>	<i>Karne Not Ortalaması</i>	<i>n</i>	<i>$\bar{X}$</i>	<i>ss</i>
Aile	0-69 (1)	136	5,59	1,547
	70-84 (2)	250	5,48	1,457
	85-100 (3)	280	5,38	1,462
Arkadaşlık	0-69 (1)	136	5,07	1,595
	70-84 (2)	250	5,14	1,574
	85-100 (3)	280	5,14	1,525
Okul	0-69 (1)	136	4,75	1,729
	70-84 (2)	250	4,64	1,555
	85-100 (3)	280	4,79	1,482
Benlik	0-69 (1)	136	5,16	1,847
	70-84 (2)	250	5,20	1,794
	85-100 (3)	280	5,26	1,760
Çevre	0-69 (1)	136	4,88	1,656
	70-84 (2)	250	4,79	1,676
	85-100 (3)	280	4,81	1,558
Genel yaşam doyumu	0-69 (1)	136	4,95	1,705
	70-84 (2)	250	4,84	1,605
	85-100 (3)	280	4,82	1,561

Tablo 4.5.'te sunulan tek yönlü varyans analizleri sonucunu incelediğimizde ergenlerin sahip olduğu yaşam doyumunun alt boyutlarının kendi bildirimlerine dayalı karne ortalamaları açısından anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı belirlenmiştir. Yaşam doyumunun alt boyutları açısından aile için $F=0,933$; $p>0.05$, arkadaşlık için $F=0,099$; $p>0.05$, okul için $F=0,633$; $p>0.05$, benlik için $F=0,165$; $p>0.05$, çevre için $F=0,152$; $p>0.05$, genel yaşam doyumu için $F=0,315$; $p>0.05$ farklılık olmadığı bulunmuştur.

Tablo 4.5. Yaşam doyumunun alt boyut puanlarının kendi bildirimlerine dayalı karne ortalamalarına göre tek yönlü varyans analizi sonuçları

<i>Yaşam doyumunun alt boyutları</i>	<i>Varyansın Kaynağı</i>	<i>Kareler Toplamı</i>	<i>sd</i>	<i>Kareler Ortalaması</i>	<i>F</i>	<i>P</i>
Aile	Gruplar arası	4,074	2	2,037	0,933	0,394
	Gruplar içi	1447,488	663	2,183		
	Toplam	1451,562	665			
Arkadaşlık	Gruplar arası	0,482	2	0,241	0,099	0,906
	Gruplar içi	1608,924	663	2,427		
	Toplam	1609,405	665			
Okul	Gruplar arası	3,092	2	1,546	0,633	0,531
	Gruplar içi	1618,519	663	2,441		
	Toplam	1621,611	665			
Benlik	Gruplar arası	1,060	2	0,530	0,165	0,848
	Gruplar içi	2125,805	663	3,206		
	Toplam	2126,865	665			
Çevre	Gruplar arası	0,802	2	0,401	0,152	0,859
	Gruplar içi	1746,850	663	2,635		
	Toplam	1747,652	665			
Genel yaşam doyumu	Gruplar arası	1,629	2	0,815	0,315	0,730
	Gruplar içi	1713,950	663	2,585		
	Toplam	1715,580	665			
p>.05						

4.2. Yaşam Doyumunun Duygu Düzenleme ve Mükemmeliyetçilik Arasındaki İkili Korelasyonlara İlişkin Bulgular

Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeğinin alt boyutları, Çocuk ve Ergen Mükemmeliyetçilik Ölçeğinin alt boyutları, Çok Boyutlu Öğrenci Yaşam Doyumu Ölçeğinin (Kısa Formu) toplam puanı arasındaki ilişkileri test etmek amacıyla Pearson korelasyon analizi yapılmış ve sonuçlar Tablo 4.6. ve Tablo 4.7.'de gösterilmiştir.

Tablo 4.6. Yaşam doyumu toplam puanı ile duygu düzenleme arasındaki ilişkiler

	1	2	3	4	5
1-İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme	-				
2-İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme	-.009	-			
3-Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme	.199**	.002	-		
4-Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme	-.203**	.363**	.058	-	
5-Yaşam Doyumu Toplam Puan	.149**	-.354**	.199**	-.182**	-

**p< .01

Tablo 4.6. incelendiğinde İçsel İşlevsel Duygu Düzenlemenin; Yaşam Doyumu Toplam Puanı ($r = 0.149$, $p < 0.01$) ile pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki görülmektedir. İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme ile Yaşam Doyumu Toplam Puanı ($r = -0.354$, $p < 0.01$) arasında ise negatif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme ile Yaşam Doyumu Toplam Puanı ($r = 0.199$, $p < 0.01$) arasında pozitif yönde düşük düzeyde olarak anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme ile Yaşam Doyumu Toplam Puanı ($r = -0.182$, $p < 0.01$) arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur.

Tablo 4.7. Mükemmeliyetçilik ve yaşam doyumu toplam puanı arasındaki ilişkiler

	1	2	3
1-Kendine Göre Mükemmeliyetçilik	-		
2-Sosyal Kaynaklı Mükemmeliyetçilik	.341**	-	
3-Yaşam Doyumu Toplam Puan	.045**	-.042**	-

**p< .01

Tablo 4.7. incelendiğinde Yaşam Doyumu Toplam Puanı ile Kendine göre Mükemmeliyetçilik ($r = 0.045$, $p < 0.01$) ile pozitif yönde ve Sosyal Kaynaklı Mükemmeliyetçilik ($r = -0.042$, $p < 0.01$) ile negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

5. TARTIŞMA

Araştırmanın bu bölümünde; katılımcıların öğrenci yaşam doyumu ve alt boyutlarının demografik değişkenler (cinsiyet, sınıf düzeyi, yakın arkadaşın varlığı ve karne ortalaması) açısından incelenmesine ait bulgular ve duygu düzenleme ve mükemmeliyetçilik değişkenlerinin yaşam doyumu ile ilişkilerine ait bulgular literatür çerçevesinde tartışılarak yorumlanmıştır.

5.1 Yaşam Doyumu Ölçeğinin Alt Boyutlarından Alınan Puanların Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu

5.1.1 Ergenlerin Yaşam Doyumu Ölçeğinin Alt Boyutlarından Aldıkları Puanların Cinsiyet Açısından İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu

Bu araştırmada ergenlerin yaşam doyumu alt boyutlarından aile, çevre ve genel yaşam doyumu puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı bulunmuştur.

Araştırma kapsamında elde edilen bulgulara göre, erkek ergenlerin aile yaşam doyumu puanlarının kız ergenlere göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuç, benzer şekilde Çetintaş'ın (2021) ve Kiye'nin (2023) yaptığı çalışmalarda bulgularla paralellik göstermektedir. Kiye'nin (2023) ortaokul ve lisede öğrenim görmekte olan ergenler üzerinde yaptığı çalışmaya göre, erkeklerin aile yaşam doyumu düzeylerinin kızlardan daha yüksek olması, erkeklerin aile dışında daha fazla zaman geçirmeleri, kızların yaşadıkları problemleri daha fazla içselleştirmeleri ve duygusal olarak ailelerinden uzaklaşmaları nedeniyle olduğu belirtilmiştir. Aynı zamanda Taş ve diğerlerinin (2022) oyun bağımlılığı ve aile yaşam doyumu ilişkisini incelediği bir çalışmada, kız ergenlerin ailelerinden aldıkları doyumun, erkek ergenlere göre daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır ve mevcut araştırmanın bulgusuyla örtüşmemektedir.

Yaşam doyumunun aile boyutunun cinsiyete göre farklılık göstermediği araştırmalara literatürde rastlanmaktadır (Cavga, 2019; Çalışkan vd., 2017; Çivitci, 2009; Ermiş, 2019; Tosun, 2022). Bu araştırmalardan biri olan Şimşek'in (2010) yatılı ilköğretim bölge okulunda öğrenim gören ve ailesi ile birlikte

yaşayan sekizinci sınıf öğrencileriyle yaptığı çalışmada, öğrencilerin yaşam doyumu ölçeğinden aile boyutundan aldıkları puanların cinsiyete göre farklılaşmadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Aynı şekilde Yazıcı-Çelebi ve Çelebi'nin (2018) yaptıkları çalışmada aileden alınan doyum cinsiyete göre farklılaşmamaktadır. Yazıcı-Çelebi ve Çelebi (2018) bunun nedeninin örneklemin özellikleri ve sosyoekonomik düzeyler arasındaki farklılıklar olabileceği belirtilmektedir. Yurt dışında yapılan araştırmalardan Huebner ve diğerlerinin (2004) ergenlerle yaptıkları yaşam doyumu araştırmasında aile boyutunda cinsiyete göre anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Yaşam doyumunun çevre alt boyutu, bireyin evini, mahallesini ve genel olarak yaşadığı topluluğu değerlendirdiği bir ölçüttür (Nickerson ve Nagle, 2004). Bu çalışmada, yaşam doyumu alt boyutlarından çevre alt boyutunda cinsiyete göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Erkek ergenlerin çevre doyumu puan ortalamalarının kız ergenlere göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, Park'ın (2005) 716 Koreli ergenlerle yaptığı çalışmanın bulgularıyla örtüşmektedir. Ancak, Emiroğlu'nun (2018) ortaokul öğrencilerinde psikolojik ihtiyaçlarının ve yaşam doyumlarının şiddet eğilimleri üzerindeki etkisinin incelendiği çalışmada, yaşam doyumunun çevre alt boyutunun cinsiyete göre farklılaşmaması bu araştırmanın bulgusunu desteklememektedir. Literatürde mevcut araştırma ile farklılaşan sonuçların nedeni, örneklem grubunun veya bağlamın farklılığından kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Grinde'e (2002) göre mutluluğun kaynağı, temel ihtiyaçların karşılandığı koşullara sahip olmak ve nitelikli bir çevrede yaşamaktan geçer. Aynı şekilde, Proctor ve diğerlerine (2017) göre ailevi ve çevresel koşulların uyumlu ve tatmin edici olması, ergenlerin yaşamdan doyum alabilmeleri için önemlidir. Bu bağlamda, bulgulara göre erkek ergenlerin hem aile doyumlarının hem de çevre doyumlarının yüksek olması, mutluluğun kaynaklarına ilişkin bir tutarlılık sağlayabilmektedir yani erkek ergenler için ailevi ve çevresel koşullar uyumlu ve tatmin edicidir. Bu çalışmada ergenlerin yaşam doyumu alt boyutlarından aile, çevre ve genel yaşam doyumu puanlarının cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaştığı bulunmuştur.

Genel yaşam doyumu bireyin hayatına dair genel bir değerlendirmesidir (Siyez ve Kaya, 2008). Bu çalışmada, yaşam doyumu alt boyutlarından genel yaşam doyumu, cinsiyet temelinde anlamlı bir farklılık göstermektedir. Erkek

ergenlerin genel yaşam doyumu puan ortalamaları, kız ergenlere kıyasla anlamlı bir şekilde daha yüksektir. Bu bulgu, uluslararası literatürle tutarlılık göstermektedir. Kwan'ın (2008) Çinli ergenler üzerinde yaptığı araştırmada erkeklerin genel yaşam doyumlarının kızlara göre daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Aynı şekilde, Goldbeck ve diğerlerinin (2007) Alman ergenleri üzerinde yürüttüğü çalışmada kızların genel yaşam doyumu, özellikle sağlık alanındaki yaşam doyumu düzeyinin daha düşük olduğu belirlenmiştir. Goldbeck ve diğerleri (2007), bu durumu kızların ergenlik döneminde fiziksel değişimlere daha dramatik bir şekilde maruz kalmaları ve kültürel güzellik normlarıyla başa çıkmak zorunda kalmaları nedeniyle, kendilerine karşı daha eleştirel bir tutum benimsemelerine bağlamaktadır.

Man'e (1991) göre, ergenlerin yaşları ilerledikçe, hayatlarındaki çeşitli zorluklar ve sorumluluklarla karşılaşmaktadırlar. Bu durum, gençlerin hayata daha eleştirel bir bakış açısına sahip olmalarına ve genel yaşam doyumlarının düşmesine yol açabilir. Türkiye'de yapılan bazı araştırmalar, Öztan (2014) ve Köker'in (1991) çalışmaları gibi, kızların genel yaşam doyumunun erkek ergenlerden yüksek olduğunu gösterse de diğer bazı araştırmalar (Baş, 2011; Emiroğlu, 2018; Gün ve Bayraktar, 2008; Köker, 1991) genel yaşam doyumunda cinsiyet temelinde belirgin bir farklılık olmadığını ortaya koymaktadır.

Bu araştırmanın sonuçlarına göre, yaşam doyumunun alt boyutlarından olan arkadaş, okul ve benlik puanları cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir. Türkiye'de yapılan bir diğer çalışma olan Çiçek'in (2019) araştırması, benzer bulgulara ulaşarak, kız ve erkek ergenler arasında arkadaş, okul ve benlikle ilgili yaşam doyumu düzeylerinde belirgin bir fark olmadığını göstermiştir. Ancak, bu sonuçlar, Emiroğlu'nun (2018), Çam ve Artar'ın (2014) ve Çivitçi'nin (2009) çalışmaları gibi bazı diğer araştırmalarla örtüşmemektedir. Bu çalışmalar, kız ergenlerin arkadaş ve okul yaşam doyumlarının erkeklerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Yurtdışındaki literatürde ise Nickerson ve Nagle (2004) ile Huebner ve diğerlerinin (2005) yaptığı çalışmalarda, kızların okul doyumu konusunda erkeklere kıyasla daha yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir. Ancak, bu çalışmalar arkadaşlık ve benlikle ilgili yaşam doyumlarında cinsiyet temelinde bir farklılık olmadığını göstermiştir. Huebner ve diğerlerinin (2005) araştırmasında, okul doyumu konusunda cinsiyete bağlı olarak farklılaşma olduğu ifade edilmiş,

ancak katılımcıların %15'inin okul ve okulla ilgili deneyimlerinden memnuniyetsiz olduğu vurgulanmıştır. Bu durum, ortaokul düzeyinde öğrenciler için stres kaynağı olabilecek ve problemli davranışlara, düşük akademik başarıya, okuldan ayrılmaya, yaşam kalitesi ve yaşam doyumunun düşmesine neden olabilecek bir durum olarak tanımlanmıştır (Huebner vd., 2005). Adelman ve diğerlerine (1989) göre, çocuk ve ergenlerin memnuniyetsizliklerini vurgulayan çalışmalar, ergenlerin okul deneyimleriyle ilgili olduğunu ve yaşam doyumlarını artırmak için sadece okul etkinliklerine değil, aynı zamanda doyum alınamayan diğer yaşam alanlarının da belirlenmesinin önemli olduğunu göstermektedir.

Mevcut araştırmanın bulguları erkek ergenlerin yaşam doyumunun aile ve çevre alt boyutlarının ve genel yaşam doyumu puanlarının ortalamasının daha yüksek olduğunu göstermiştir. Bunun nedenlerinden biri; toplumun, kızlara yüklediği sorumluluklarını ve beklentilerini karşılayamama endişesi olabilir. Diğer bir neden ise toplum ve aileler erkeklerin özerkliğini destekleyip kızların özerkliklerinin kısıtlamaları kızların aile ve çevreyle çatışma yaşaması olabilir. Ayrıca kızların ergenliğe erken girmesi ve bundan dolayı duygularını erkeklere göre daha yoğun yaşamaları aileleri ve çevreleriyle çatışma yaşamalarına veya anlaşamadıklarını düşünmelerine ve yaşam doyumlarının düşmesine yol açabilir.

5.1.2 Ergenlerin Yaşam Doyumu Ölçeğinin Alt Boyutlarından Aldıkları Puanların Sınıf Düzeyi Açısından İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu

Bu çalışmada, ergenlerin yaşam doyumu ölçeğinin alt boyutlarından aldıkları puanların sınıf düzeyi değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla gerçekleştirilen bağımsız örneklem t testi analizi sonuçlarına göre, ergenlerin yaşam doyumu alt boyutlarından çevre ve genel yaşam doyumu puanlarının sınıf düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı belirlenmiştir.

Araştırma kapsamında elde edilen bulgulara göre, 7. sınıf öğrencilerinin yaşam doyumu alt boyutlarından çevre puan ortalamalarının, 8. Sınıf öğrencilerinininkilere göre anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu; aynı şekilde, 7. sınıf öğrencilerinin genel yaşam doyumu alt boyutu puan ortalamalarının, 8. Sınıf öğrencilerinininkilere göre anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Yurt içindeki literatür incelendiğinde, bu araştırmanın bulgularıyla paralel olarak

sınıf düzeyinin yükselmesiyle birlikte ergenlerde çevreden alınan yaşam doyumu ve genel yaşam doyumunun azaldığı görülmektedir. Çivitci (2009) ve Emiroğlu'nun (2018) çalışmalarında da 8. sınıf öğrencilerinin çevreden aldıkları ve genel yaşam doyumlarının 7. sınıf öğrencilerine göre daha düşük olduğu bulunmuştur. Çam ve Artar'ın (2014) çalışmasında ise yatılı bölge ortaokulu 8. sınıf öğrencilerinin alt sınıftaki öğrencilere göre çevre yaşam doyumlarının daha düşük olduğu bulgusuna rastlanmaktadır. Öztan'a (2014) göre, 8. sınıf öğrencilerinin bir üst öğrenim kurumu sınavlarına hazırlanırken yaşadıkları zorlukların yaşam doyumunu düşürebileceği ifade edilmiştir. Bu görüşü destekler şekilde, Yazıcı-Çelebi ve Çelebi (2018) de sınıf düzeyinin artmasıyla birlikte akademik sorumlulukların artması ve merkezi sınavların yaklaşmasının ergenlerin yaşam doyumunu düşürebileceğini belirtmektedir.

Yurt dışı literatürüne bakıldığında bu araştırmanın bulgularıyla örtüşen araştırmalar yer almaktadır. Nickerson ve Nagle'nin (2004) araştırmasında 4., 6. ve 8. sınıfta öğrenim gören ergenlerin yaşam doyumlarının sınıf düzeyine göre farklılık gösterdiği bulunmuştur. Proctor ve diğerlerinin (2009b) literatürdeki ergenlerle ilgili yaşam doyumu araştırmalarını derledikleri bir çalışmada genel yaşam doyumunun ergenliğin başlangıcı ve ilerlemesiyle hafifçe azaldığı bulgusuna ulaşmışlardır.

Bu araştırmanın diğer bir bulgusu incelendiğinde, yaşam doyumunun alt boyutlarından aile, arkadaş, okul ve benlik puanlarının sınıf düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı belirlenmiştir. Yurt içindeki araştırmalardan Tosun'un (2022) çalışmasında aile yaşam doyumu ve Çiçek'in (2019) çalışmasında aile, arkadaş ve benlik yaşam doyumunun sınıf düzeyine göre farklılaşmadığı bulgusu bu araştırmanın bulgusuyla örtüşmektedir. Ancak, bu bulguyla örtüşmeyen araştırmalar da (Cavga, 2019; Ermiş, 2019; Taş vd., 2022) literatürde bulunmaktadır. Yurt dışı literatürüne baktığımızda, Huebner ve diğerlerine (2005) göre aile ve okul yaşam doyumu cinsiyete göre farklılaşmaktadır.

Yukarıdaki bilgiler doğrultusunda, mevcut araştırmanın bulgusuna göre çevre ve genel yaşam doyumunun sınıf düzeyine göre farklılaşıp 8. sınıfların yaşam doyumunun daha düşük olmasının nedeni; liseye geçiş sınavına hazırlanma aşamasında ergenlerin günlük rutinlerini bir kenara bırakıp ders çalışmaya yönelmeleri, bu zorlu yarış sürecinin getirdiği stresle beraber gelecekleri hakkında endişelerinin olması ve çevreden baskı hissetmeleri olabilir.

5.1.3 Ergenlerin Yaşam Doyumu Ölçeğinin Alt Boyutlarından Aldıkları Puanların Algılanan Yakın Arkadaşın Varlığı Değişkeni Açısından İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu

Bu araştırmada ergenlerin yaşam doyumu ölçeğinin alt boyutlarından aldıkları puanlarının yakın arkadaşın varlığına göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek için yapılan bağımsız örneklemeler için t testi analizi sonucuna göre ergenlerin yaşam doyumu alt boyutlarının tümünde yakın arkadaşın varlığına göre anlamlı olarak farklılaştığı bulunmuştur. Literatür incelendiğinde Çömez'in (2014) çalışmasındaki bulgular mevcut araştırmanın bulgularını desteklemektedir. Fiziksel engeli olan ergenlerde yapılan çalışmada ergenlerin arkadaşlık ilişkilerinden aldıkları puanlar arttıkça yaşam doyumunun aile, arkadaş, okul, benlik boyutlarının puan ortalamalarının arttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Yakın arkadaşına sahip ergenlerin aile yaşam doyumu alt boyutu puan ortalamaları, yakın arkadaşı olmayanların puan ortalamalarına göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Literatür gözden geçirildiğinde Nickerson ve Nagle'nin (2004) çalışmasında; ebeveynler, akranlar veya her ikisi ile olan ilişkiler ve bağlılık ergenlerin yaşamın tüm alanlarındaki memnuniyeti yordamıştır ve ebeveyn ve akran ilişkilerinin güven ve iletişim gibi olumlu yönleri, ergenlerin genel yaşam doyumu ile yüksek oranda ilişkili bulunmuştur. Nickerson ve Nagle'nin (2004) çalışmasındaki bu bulgular mevcut çalışmanın bulgularını destekler niteliktedir. Park'ın (2005) çalışmasındaki bulgular ergenlikte her ne kadar akran ilişkileri önemli olsa da aileden alınan doyumun ergenlerin yaşam doyumlarında etkili olduğunu vurgulamaktadır. Çünkü ergenlerin arkadaşlarıyla ilişkisinde ailenin rolü önemlidir, sorunlu aile ilişkileri içinde olan ergenlerin arkadaşları ile ilişkileri sorunlu olmaktadır örneğin ebeveyni tarafından reddedilen veya baskıcı otoriter anne ve babalar tarafından yetiştirilen ergenler arkadaşlarıyla etkileşimde bulunamamaktadır (Demir vd., 2005). Ebeveyn sıcaklığının çocuk ve ergenlerin tutum ve becerileri üzerindeki etkisi, onların daha yüksek yaşam doyumuna sahip olmalarını ve evde de daha mutlu olmalarını sağlamaktadır (Kaya ve Siyez, 2008). Astin'e (1993) göre bir akran grubuna sahip olan ergenler daha güçlü akran ve aile ilişkilerine sahiptir ve öznel iyi oluş düzeyleri yüksektir. Güvenli bağlanmaya sahip olan çocuk ve ergenler ebeveynleriyle sağlıklı ilişkiler geliştirirler. Evde öğrenilen bu sağlıklı

sosyal etkileşimleri, çocuklar ve ergenler arkadaşlık ilişkilerine taşırlar ve onlara güven veren akranlarıyla yakın arkadaşlık ilişkileri geliştirirler.

Mevcut araştırmada; yakın arkadaşına sahip ergenlerin arkadaşlıklarından aldıkları yaşam doyumu, yakın arkadaş olmayanlarınkinden anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Literatürdeki arkadaş doyumuyla ilgili çalışmalara bakıldığında; Büyükşahin-Çevik ve Atıcı (2008) 532 ergenle yaptığı çalışmada ergenlerin çoğunluğunun yakın arkadaşlarıyla ilişkiden doyum aldıklarını ve ergenler arkadaş edinirken sır tutabilme ve güvenilir olma özelliklerine göre tercih ettiklerini belirtmişlerdir. Akran güveni, arkadaş memnuniyetinin en iyi yordayıcısıdır ve akran iletişimi ve arkadaş yaşam doyumu önemli ölçüde ilişkilidir (Nickerson ve Nagle, 2004). Demir ve diğerlerinin (2005) ergenlerle yaptıkları araştırmada sırlarını paylaşacak ve güvenilecek arkadaşları olmayan ergenlerin intihar düşüncesi taşıdıkları bulgusuna ulaşmışlardır. Han ve Lee (2011), arkadaşlarından destek alan ergenlerin daha az sosyal sorun ve memnuniyetsizlik yaşadıkları ve bunların da psikolojik iyilik hallerinin arttırdığı belirtilmektedir. Aynı şekilde Sousa ve Lyubomirsky'ye (2001) göre yüksek düzeyde sosyal destek yüksek düzeyde yaşam doyumu ile güçlü bir şekilde ilişkilidir. Ergenlerin sahip olduğu kişilerarası iletişim yeterlikleri yaşam doyumu ile bağlantılıdır (Emmons ve Diener, 1985). Yakın arkadaş olan ergenler, kişilerarası iletişim yeterlilikleri olduğu için, kendini açabilme ve empati kurabilme becerilerine sahiptir. Bu nedenle bu ergenler sıcak bağlar kurabilmekte ve karşı taraftan sosyal destek alabilmektedirler. Dolayısıyla bu da ergenlerin arkadaşlarıyla ilişkilerinden doyum almalarını sağlamaktadır.

Araştırma kapsamında; yakın arkadaşına sahip ergenlerin okul yaşam doyumu alt boyutu puan ortalamaları, yakın arkadaş olmayanların puan ortalamalarına göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Literatürde okul yaşam doyumu, arkadaşlık veya akran ilişkileri ile ilgili çalışmalar incelendiğinde mevcut araştırmanın bulgularını destekleyen araştırmalara rastlanmaktadır.

Bunlardan ilki Suldo ve diğerlerinin (2013) ortaokul öğrencileri ile ilgili yaptığı çalışmada öğrencilerin akranları ile ilişkilerine ve akranları tarafından kabul edilmeye önem verdiklerine ve öğrencilerde birbirleriyle ilişkilerine yönelik olumlu algılarının yüksek yaşam doyumu ile ilişkili olduğuna ve yine okul ikliminin öğrencilerin yaşam doyumunu etkilediği bulgusuna ulaşılmıştır.

Danielsen ve diğerlerinin (2009) okulla ilgili sosyal destek ve okul doyumuyla ilgili ergenlerle yaptığı araştırmada sınıf arkadaşlarından gelen desteğin okul doyumunu üzerinde etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır ayrıca ergenlerle yapılan bir çalışmada okulla ilgili sosyal destekle ergenlerin yaşam doyumunu arasındaki ilişkide akademik yeterlilik okul doyumunu ve genel öz yeterliliğin aracılık ettiği bulgusuna ulaşılmıştır. Okul, çocukluk ve ergenlik döneminde birincil etkinliktir ve yaşam doyumunun elde edilmesinde sınıf ortamı önemli bir rol oynamaktadır (Proctor, vd., 2017). Gilman ve Huebner'ın (2006) ergenlerle yaptığı araştırmada yüksek yaşam doyumuna sahip olan ergenlerin ilişkilerinden doyum sağladıkları ve artan okul doyumuna sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Wilson ve Somhlaba'nın (2016) Ganalı ergenlerle yaptığı araştırmada okul ortamındaki yaşam doyumunun artmasında akran ilişkilerinin önemli olduğuna değinilmiştir. Doğan ve Çelik'in (2014) ergenler ile ilgili yaptığı çalışmada okul ortamının ve okul arkadaşlıklarının yaşam doyumunun benlik, çevre ve aile alt boyutları ergenlerin yaşam doyumlarını eşit derecede etkilediği bulgusuna ulaşılmıştır. Ergenlerin mutluluğu ile okul yaşam doyumları ve okul hakkındaki genel duyguları arasında bir ilişki vardır (Nickerson ve Nagle, 2004).

Literatür incelendiğinde mevcut araştırmanın bulgularıyla paralellik göstermeyen araştırmalar da literatürde yer almaktadır. Örneğin; Brantley ve diğerlerinin (2002) yaptığı araştırmada hafif zihinsel engelli ergenlerin arkadaşlık ilişkilerinden memnuniyetsizlik yaşadıklarını ancak okuldan yüksek doyum aldıklarını ortaya koymuşlardır. Yine hem Romanya ve hem de İspanya'da 13-16 yaşlarındaki ergenlerle okul yaşam doyumuyla ilgili yapılan bir araştırmada; okul arkadaşlarından memnuniyet ve sınıf arkadaşlarından memnuniyetin genel yaşam doyumunu ile yüksek oranda ilişkili olduğunu ancak okuldan alınan yaşam doyumunu ile zayıf bir şekilde ilişkili olduğu bilgisine ulaşılmıştır (Casas vd., 2013). Suldo ve Huebner'ın (2006) ergenlerle yaptığı çalışmada ergenlerin sınıf arkadaşlarından aldıkları destekle ilişkilendirilen etki büyüklüğü, yakın bir arkadaştan alınan desteğe göre iki kat daha büyük bulunmuştur bu da sınıf ortamının ergenlerin yaşam doyumunu üzerindeki etkisini göstermektedir.

Araştırma kapsamında; yakın arkadaşına sahip ergenlerin benlik yaşam doyumunu alt boyutu puan ortalamaları, yakın arkadaşı olmayanların puan ortalamalarına göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Literatür incelendiğinde Nickerson ve Nagle'nin (2004) ergenlerle yaptığı

araştırmada akranlarla ilişki içerisinde olmak ve akranlara bağlanmak ergenlerin benlik yaşam doyumunu yordamaktadır ve akranlara güven duymak benlik yaşam doyumuna katkı sağlamıştır. Bu bulgu mevcut araştırmayı desteklemektedir.

Ergenlikte arkadaşlık ilişkileri, benlik gelişimi ve sosyalleşme açısından önemlidir (Yiğit, 2010) ve çocuklar olgunlaştıkça yaşam doyumunu için 'benliğin' göreceli değeri önemli ölçüde artmaktadır, bunun nedeni ergenlikte kimlik arayışının artmasıdır ve bu da ergenlerin kendilerine dikkat etmesine neden olmakta, böylece benlik yaşam doyumunu ile genel yaşam doyumunu arasındaki ilişki yaşla birlikte zorunlu olarak güçlenmektedir (Park, 2005). Olumlu akran ilişkileri ergenlerin yaşam doyumunu artırmaktadır (Savcı ve Aysan, 2016).

Araştırma kapsamında; yakın arkadaşına sahip ergenlerin çevre yaşam doyumunu alt boyutu puan ortalamaları, yakın arkadaşı olmayanların puan ortalamalarına göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Literatür incelendiğinde ergenlerin akranlarla ilişki içerisinde olmasının ve akranlara bağlanmasının onların çevre yaşam doyumunu yordadığı ve akran yabancılaşmasının (peer alienation) çevre yaşam doyumuna negatif yönde katkı sağladığı (Nickerson ve Nagle, 2004) bulgusu, mevcut araştırma bulgusunu desteklemektedir. Köse'ye (2015) göre akran ilişkileri ergenlerin mutluluğunu artırır ve ergenler mutluluğu yaşadıkları çevrelerinden öğrenmektedir (Mertoğlu, 2018).

Araştırmanın diğer bir bulgusuna göre, yakın arkadaşına sahip ergenlerin genel yaşam doyumunu alt boyut puan ortalamalarının, yakın arkadaşı olmayanların puan ortalamalarına göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuç, literatürdeki Suldo ve diğerlerinin (2014b) çalışması ile uyumludur, ergenlerin arkadaşlarıyla ilişkilerinin genel yaşam doyumunu üzerinde etkili olduğunu ve bu ilişkilerin yaşam doyumunu artırdığını desteklemektedir. Araştırma kapsamında; yakın arkadaşına sahip ergenlerin genel yaşam doyumunu alt boyut puan ortalamaları, yakın arkadaşına olmayanların puan ortalamalarına göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Literatür göz gezdirildiğinde; Suldo ve diğerlerinin (2014b) yaptığı çalışmada ergenlerin %80'i arkadaşlığın bazı özelliklerinin yaşam doyumlarına katkıda bulunduğunu yine ergenlerin yarısından çoğu arkadaşlık ilişkilerinin onların mutluluğunu artırdığını belirtmişlerdir. Ergenler arkadaşlarıyla daha fazla zaman geçirirler (Atalay ve Özyürek, 2010) ve arkadaşlarla geçirilen zaman ergenlik döneminde mutluluğun

en önemli kaynaklarından biridir (Larson ve Richards, 1991). Bu nedenle olumlu akran etkileşimi olan ergenlerin yaşam doyumlarının yüksek olması olasıdır (Kaya ve Siyez, 2008). Akran ilişkilerinin güven ve iletişim gibi olumlu yönleri, ergenlerin genel yaşam doyumu ile yüksek düzeyde ilişkilidir (Nickerson ve Nagle, 2004).

Sonuç olarak, bu araştırma, ergenlerin yaşam doyumu üzerinde yakın arkadaşın varlığının önemli bir etkisi olduğunu ortaya koymaktadır. Yakın arkadaşına sahip olan ergenlerin aile, arkadaş, okul, benlik, çevre ve genel yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Araştırmanın bulguları ve ilgili alanyazın, ergenlik dönemindeki gençlerin sosyal ilişkilerinin ve arkadaşlık bağlarının yaşam doyumlarını olumlu yönde etkilediğini göstermektedir. Ergenlik döneminde sosyal desteğe sahip olmak psikososyal risk faktörlerine karşı koruyucudur ve ergenlerin zorluklarla baş etmelerine ve iyi ve kötü davranışları ayırt etmelerine yardımcı olur. Üstelik sosyal desteğe sahip olmak ergenlerin farkındalık, empati, duygularını düzenleme, sosyal ilişkilerde çatışma çözme becerilerinin gelişmesini ve benlik saygılarının güçlenmesini sağlar. Ergenin arkadaşları arasında sosyal kabulü onun diğer alanlarda (akademik, sosyal faaliyetler gibi) başarılı olmasında yardımcı olur ve böylelikle ergenler yaşamın her alanından doyum alabilirler.

5.1.4 Ergenlerin Yaşam Doyumu Ölçeğinin Alt Boyutlarından Aldıkları Puanların Karne Ortalaması Değişkeni Açısından İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu

Bu araştırmada ergenlerden araştırmanın yapıldığı eğitim öğretim yılının birinci dönemine ait karne not ortalamaları istenmiştir. Daha sonra ergenlerin yaşam doyumu ölçeğinin alt boyutlarından aldıkları puanlarının gruplanmış karne ortalaması değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek için yapılan analiz sonucuna göre ergenlerin yaşam doyumu alt boyutlarının tümünde karne ortalaması değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı bulgusuna ulaşılmıştır.

Literatür incelendiğinde Yazıcı-Çelebi, ve Çelebi'nin (2018) çalışmasında ergenlerin akademik başarıları ile yaşam doyumları arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Bu bulgu mevcut araştırmanın bulgularını desteklemektedir. Yine benzer şekilde Cagle'nin (2017) ergenlerle yaptığı

araştırmada akademik başarı ile yaşam doyumu arasında bir ilişki olmadığı sonucuna varılmıştır. Çivitçi'nin (2009) yaptığı çalışmada ergenlerin algıladıkları akademik başarıya göre okul, aile, benlik ve genel doyumlarında farklılaşma bulunurken; çevre ve arkadaş yaşam doyumunda ise anlamlı bir fark gözlenmemiştir. Hong Kong'da yapılan bir araştırmada ortaokul öğrencilerinin akademik başarıları öğrencilerin yaşam doyumlarını yordamamaktadır (Chang vd., 2003). Cheng ve Furnham'ın (2002) yaptığı araştırmada ergenlerin akademik başarıları ile mutlulukları arasında zayıf bir ilişki bulunmuştur. Üniversite öğrencileri ile yapılan bazı araştırmalarda (Elkin, 2017; Malik vd., 2013; Süt vd., 2019) yaşam doyumu ile akademik başarı arasında bir ilişki bulunamamıştır. Akademik olarak başarılı olmak ne kadar istenirse de kişiler akademik başarıya farklı değerler yükleyebilir (Diener vd., 1985). Nef ve Nottingham Kent Konseyi (NCC), Nottingham'daki 7-19 yaşa arası çocuk ve ergenlerin öznel iyi oluş düzeylerini araştırmak için üstlendiği pilot projelerinde akademik başarıya aşırı odaklanan okulların ergenlerin yaşam doyumunu düşürdüğü bulgusuna ulaşmışlardır (Marks 2004).

Yaşam doyumu veya alt boyutlarının akademik başarı çerçevesinde ele alındığı literatürdeki ergenlerle yapılan çalışmalarda farklı bulguların elde edildiği dikkat çekmektedir. Aile yaşam doyumunun akademik başarı algılarına göre farklılaştığı (Cavga, 2019; Çetintaş, 2021; Ermiş, 2019; Tosun, 2022) yine yaşam doyumunun akademik başarıya göre farklılaştığı (Aslan, 2023) akademik başarı düzeyinin yaşam doyumunu yordadığı (Diseth vd., 2012) araştırmalar bulunmaktadır. Akademik başarıyla yaşam doyumu arasındaki ilişkinin pozitif yönde anlamlı olduğu bulgusuna sahip araştırmalar (Huebner ve Gilman, 2006; Rode vd., 2005; Yılmaz, 2017) literatürde yer almaktadır. Ayrıca Ulu'nun (2017) ortaokul öğrencileriyle yaptığı araştırmada öğrencilerin akademik özyeterlilikleri yaşam doyumunun alt boyutları olan aile, arkadaş, okul, benlik, çevre yaşam doyumunu ve toplam yaşam doyumu puanlarını yordamaktadır. Özgüngör ve diğerlerinin (2015) yaptıkları araştırmada öğrenme yönelimi, ergenlerde tüm yaşam doyumunun alt boyutlarını-aile, arkadaş, okul, benlik, çevre-anlamlı bir şekilde yordamıştır.

Sonuç olarak, bu araştırmaya katılan ergenlerin son karne başarı notlarına dayalı olarak gruplandırılan akademik başarı durumlarına göre yaşam doyumu altındaki hiçbir boyutta anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Bu durum,

bireylerin yaşam doyumu üzerinde etkili olan faktörlerin, öncelikleri, kişisel değerleri ve başarıya yükledikleri anlamın akademik başarıya bağlı olmadığını gösterilebilir. Akademik başarıya göre yaşam doyumunda gözlemlenen homojenlik, bireylerin kişisel deneyimlerini ve değer sistemlerini akademik başarıdan bağımsız olarak değerlendirmelerine işaret edebilir. Akademik başarı elde etmek, bireylerin kendilerini daha iyi hissetmelerine ve genel yaşam doyumlarını artırmalarına katkıda bulunabilir; ancak yaşam doyumu çok boyutlu bir yapı olup bireyin genel yaşam kalitesini yansıtan bağımsız bir ölçü olarak da düşünülebilir. Ayrıca bu araştırmada katılımcıların beyan ettiği son karne başarı notu olduğu için araştırmanın yapıldığı zamanki yaşam doyumu ile katılımcıların akademik başarıları ile ilişkili olmaması da muhtemeldir.

5.2 Yaşam Doyumu, Duygu Düzenleme ve Mükemmeliyetçilik Arasındaki İlişkilere Ait Bulguların Tartışma ve Yorumu

5.2.1 Yaşam Doyumu ve Duygu Düzenlemenin Alt Boyutları Arasındaki İlişkilere Ait Bulguların Tartışma ve Yorumu

Araştırmanın kapsamında ergenlerin yaşam doyumu düzeyleri ve duygu düzenleme stratejilerinin alt boyutları arasındaki ilişkilerin analizi sonucunda ergenlerin yaşam doyumu, içsel işlevsel duygu düzenlemeleri ile pozitif yönde düşük düzeyde ilişkili iken içsel işlevsel olmayan duygu düzenlemeleri ile negatif yönde orta düzeyde ilişkili bulunmuştur. Yaşam doyumu ile dışsal işlevsel duygu düzenleme arasında pozitif yönde düşük düzeyde, dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişkiler görülmüştür.

Literatür incelendiğinde mevcut araştırmanın bulgularını destekleyen araştırmalar literatürde yer almaktadır. Eryılmaz ve Atakay'ın (2020) ergenlerle yaptığı çalışmada ergenlerin içsel işlevsel duygu düzenlemeleri ile yaşam doyumları arasında pozitif yönde; içsel işlevsel olmayan duygu düzenlemeleri ile dışsal işlevsel olmayan duygu düzenlemeleri ile yaşam doyumu arasında negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

İçsel işlevsel duygu düzenleme bilişsel yeniden değerlendirme stratejisini içermektedir (Fitzpatrick vd., 2019). Literatürde yeniden değerlendirme ve bastırma duygu düzenleme stratejilerinin yaşam doyumu ile ilişkisinin ele alındığı çalışmalar arasında Sağar'ın (2022) ergenlerde yaptığı çalışmaya rastlanmaktadır. Bu çalışmanın bulgularına göre ergenlerin yaşam doyumu ile yeniden

değerlendirme arasında pozitif yönde; yaşam doyumu ile bastırma değişkeni arasında negatif yönde anlamlı düzeyde ilişkili olduğu ve yeniden değerlendirme ve bastırma stratejilerinin yaşam doyumunun anlamlı yordayıcıları olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Aynı şekilde Jiang ve diğerlerinin (2022) araştırmasında yeniden değerlendirme ve yaşam doyumu arasında pozitif ilişki gözlemlenmiştir. Yeniden değerlendirme stratejisini kullanan bireylerin yaşam doyumlarının arttığı ve içselleştirme dışsallaştırma davranışlarının azaldığı belirtilmiştir (Tetik, 2019). Jovanović'in (2022) ergenlerle yaptığı çalışmada ergenlik döneminde yaşam doyumunun ve olumsuz duygulanımın ötesinde davranışların içselleştirilmesine katkısı olup olmadığını araştırmış ve olumsuz duygulanımın ve düşük yaşam doyumunun içselleştirme davranışlarına, depresyona ve kaygıya katkıda bulunduğu sonucuna ulaşmıştır.

Duy ve Yıldız'ın (2014) ergenler için duygu düzenleme ölçeğinde dışsal işlevsel duygu düzenleme bölümünde yer alan “Başıma olumsuz bir olay geldiğinde; Öfkemi/üzüntümü fiziksel olarak (örn. kavga etmek, vurmak gibi) başkalarından çıkarırım” ifadesinde olduğu gibi dışsallaştırma davranışı veya saldırganlık davranışları yer almaktadır. Mitrofan ve Ciuluvică'nın (2012) ergenlerde yaptığı çalışmada yaşam doyumu ile duygu düzenleme, öfke-düşmanlık arasında negatif anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Dışsal işlevsel duygu düzenleme başkalarıyla duygularını paylaşma (Fitzpatrick vd., 2019) ve yine ölçekte yer alan “Bashkalarından tavsiye isterim” ifadesinde belirtildiği üzere başkalarından tavsiye alma davranışları ile ilişkilidir. Kişiler arası iletişim becerilerinden olan tavsiye ve yardım isteyebilme ergenlerin düşüncelerini, arzularını ve duygularını ifade edebilmek için önemli yaşam becerileri arasında yer almaktadır (Ulus, 2018). Uygur'un (2018) lise öğrencileri ile yaptığı araştırmada kendini açma ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Ayrıca Kobylńska ve diğerlerinin (2020) yaptığı araştırmada öznel iyi oluşu yeniden değerlendirme becerisi yordamaktadır. Li ve diğerlerinin (2021) ergenlerle yaptığı çalışmada da benzer bulgulara ulaşılmıştır. Akyüz Uçar'ın (2019) ergenlerde yaptığı çalışmada ergenlerin içsel işlevsel duygu düzenlemeleri ve dışsal işlevsel duygu düzenlemeleri ile öznel iyi oluşu artırma stratejilerini uygulamaları arasında pozitif ilişkili olduğu dışsal işlevsel olmayan duygu düzenlemeleri ile öznel iyi oluşu artırma stratejilerini uygulamaları arasında

negatif ilişkili olduğu görülmüştür. Ercengiz'in (2019) ergenlerin duygu düzenleme ve mutluluk düzeyleri ile ilgili yaptığı araştırmada mutluluk düzeyinin dışsal işlevsel duygu düzenleme ve dış işlevsel olmayan duygu düzenleme ile arasında pozitif yönlü zayıf ilişkili olduğu belirlenmiştir.

Sonuç olarak, ergenlik dönemi, bireylerin duygusal deneyimlerini anlama, değerlendirme ve yönetme yeteneklerinin gelişiminde önemli bir evredir. Ergenlik, fiziksel ve sosyal değişimlerle birlikte duygusal karmaşıklığın da arttığı bir dönemdir. Bu dönemde ergenler, çeşitli duygu düzenleme stratejilerini kullanarak duygusal deneyimleriyle başa çıkmaya çalışırlar. Ergenlerin duygu düzenleme stratejileri, yaşam doyumlarını etkileyen önemli bir faktördür. Bu araştırmada içsel olumlu ve dışsal olumlu işlevsel duygu düzenleme stratejileri yaşam doyumunu ile pozitif ilişkili bulunmuştur. Ergenler, olumlu içsel duygu düzenleme stratejilerini kullanarak duygusal deneyimlerini olumlu bir şekilde yönlendirebilirler. Bilişsel süreçleri kullanarak duygularını anlamak, kabul etmek ve olumlu bir perspektife çevirmek, genel yaşam doyumlarını artırabilir. Bu stratejiler, kişinin kendini daha iyi hissetmesini sağlayarak yaşamın zorluklarıyla başa çıkma yeteneğini güçlendirebilir. Bazı ergenlerde duygusal deneyimlerini başkalarıyla paylaşma, sosyal destek arama ve duygularını ifade etme gibi dışsal işlevsel duygu düzenleme stratejilerini kullanabilirler. Sosyal ilişkilerde duygusal paylaşım, ergenlerin yaşam doyumunu artırabilir.

Ergenlerin yaşam doyumunu içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme yaşam doyumunu ile orta düzeyde negatif iken dışsal işlevsel olmayanla da düşük negatif ilişkili bulunmuştur. İçsel işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejileri, duyguları bastırma, inkâr etme veya kaçınma gibi etkisiz yöntemleri içerdiği için bu stratejileri kullanan ergenler kısa vadede rahatlayabilir ancak uzun vadede duygusal sağlıkları olumsuz etkilenebilir. Dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejileri kullanan ergenin duygusal tepkileri agresif veya zarar verici davranışlarla dışa vurma şeklinde ortaya çıkabilir. Bu tür davranışlar, sosyal ilişkileri olumsuz etkileyebilir ve yaşam doyumunu azaltabilir. Bu işlevsel duygu düzenleme stratejilerini sıkça kullanma, yaşam doyumunu azaltabilir ve duygusal zorluklarla başa çıkmayı güçleştirebilir.

5.2.2 Yaşam Doyumu ve Mükemmeliyetçiliğin Alt Boyutları

Arasındaki İlişkiye Ait Bulguların Tartışma ve Yorumu

Araştırmanın kapsamında ergenlerin yaşam doyumu düzeyleri ve mükemmeliyetçiliğin alt boyutları arasındaki ilişkilerinin analizi sonucunda yaşam doyumu toplam puanı ile kendine göre mükemmeliyetçilik arasında pozitif yönde ve sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik ile negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Mükemmeliyetçilik, bireylerin kendi veya başkalarının belirlediği standartlara odaklanmalarını ifade etmektedir ve kendine göre mükemmeliyetçilik ile sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik olarak iki ana kategoriye ayrılmaktadır (Stoeber ve Childs, 2010). Terry-Short ve diğerlerine (1995) göre, mükemmeliyetçilik alt boyutları olan yüksek standartlar ve kendine göre mükemmeliyetçilik arasında bir ilişki bulunmaktadır. Aynı şekilde, Enns ve Cox'a (2002) göre, kendine göre mükemmeliyetçilik, uyumlu (olumlu) mükemmeliyetçilik, yüksek standartlar, kişisel standartlar, düzen ve organizasyon boyutları, kişisel doyum duygusu ve üstün olma arzusuyla ilişkilidir. Öte yandan, sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik, ebeveyn beklentileri ve mükemmeliyetçiliğin uyumsuz (olumsuz) boyutuyla ilişkilidir (Uz Baş, 2011).

Daha önceki çalışmalar, mükemmeliyetçilik ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi destekleyen bulgular ortaya koymuştur. Çapan'ın (2010) geç ergenlerle yaptığı araştırmada, kendine göre mükemmeliyetçilik ile yaşam doyumu arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Bununla birlikte, Mitchelson ve Burns'ün (1998) ve Bartsch'ın (2007) çalışmalarında, uyumsuz ve sosyal kaynaklı mükemmeliyetçiliğin yaşam doyumuyla negatif ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca, kendine göre mükemmeliyetçilik alt boyutu olan mükemmeliyetçi çabanın yaşam doyumu ile pozitif ilişkili olduğunu ve sosyal kaynaklı mükemmeliyetçiliğin alt boyutu olan koşullu kabulün yaşam doyumu ile negatif ilişkili olduğunu gösteren çalışma da bulunmaktadır (Stoeber ve Childs, 2010). Alan yazındaki bahsedilen araştırma sonuçları bu araştırmanın sonuçlarını desteklemektedir.

Öznel iyi oluş, bireylerin yaşamlarını bilişsel değerlendirmelerle yönlendirmeleri açısından önemli bir kavramdır (Çelik, 2014). Mendi ve Eldeleklioğlu'nun (2016) ergenlerle yaptığı çalışmada, ebeveyn koşullu saygısı, mükemmeliyetçilik, öznel iyi oluş ve benlik saygısı arasındaki ilişkiler

incelenmiştir. Bulgular, ebeveyn koşullu saygısı ile mükemmeliyetçilik arasında pozitif bir ilişki, ebeveyn koşullu saygısı ile öznel iyi oluş ve benlik saygısı arasında ise negatif ilişki bulunduğunu göstermektedir. Karataş ve Tagay'ın (2012) üniversite öğrencileri üzerine yaptığı araştırmada, öznel iyi oluşun benlik saygısı ile pozitif, kontrol odağı ve mükemmeliyetçilik ile negatif ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, öznel iyi oluş ile sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik ve başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik arasında negatif ilişkiler saptanmıştır.

Çelik'in (2014) ortaokul öğrencileri üzerine gerçekleştirdiği araştırma, kendine göre mükemmeliyetçilik ve öz değerlendirme öznel iyi oluşu yordamaktadır. Öznel iyi oluş ile kendine göre mükemmeliyetçilik arasında pozitif bir ilişki gözlemlenmiştir. Stoeber ve Rambow'un (2007) ergenler üzerindeki çalışmasında da mükemmeliyetçilik ve başarı çabasının olumlu özelliklerle ilişkili olduğu bulunmuştur. Ancak, kusurluluğa karşı olumsuz tepkiler ve mükemmel olma yönündeki algılanan ebeveyn baskısı, düşük öznel iyi oluş düzeyi ve olumsuz özelliklerle ilişkilendirilmiştir.

Literatürdeki diğer çalışmalara bakıldığında, Abdollahi ve diğerlerinin (2019) yaptığı araştırmada mükemmeliyetçiliğin kişisel standartlar alt boyutu ile mutluluk arasında pozitif ilişkiler, değerlendirme kaygısı alt boyutu ile ise negatif ilişkiler bulunmuştur. Chang ve diğerlerine (2004) göre değerlendirme kaygıları yüksek olan bireylerin kendi davranışlarına karşı eleştirel değerlendirme yapma eğiliminde oldukları ve diğer insanlardan yüksek beklentilere girdikleri, hataları için endişelendikleri, başarılı olsalar bile doyum alamadıkları ve mutluluklarını yaşayamadıkları belirtilmiştir.

Mevcut araştırmada kendine yönelik mükemmeliyetçilik ile ergenlerin yaşam doyumları arasındaki ilişkiye bakıldığında düşük düzeyde pozitif anlamlı ilişki bulunmuştur. Mükemmeliyetçilik, bireyin yüksek standartlara ulaşma arzusu ve sürekli başarı hedefleri koymasıyla ilişkilidir. Kendine göre mükemmeliyetçiliği yüksek düzeyde olan ergenler kendileri için gerçekçi olmayan standartlar koyma, sürekli başarı arzusu, yüksek beklentiler ve eleştirel bir içsel konuşma içinde olabilirler. Bu durumu ergen, olumlu bir şekilde yönettiği takdirde yaşam doyumu olumlu etkilenebilir. Bu araştırmada sosyal mükemmeliyetçilik ile ergenlerin yaşam doyumları arasındaki ilişkiye bakıldığında düşük düzeyde negatif anlamlı ilişki bulunmuştur. Ergenler arasındaki sosyal ilişkiler genellikle önemli bir rol oynamaktadır. Ergenlerin

sosyal mükemmeliyetçiliği, diğerlerinin (aile, öğretmen, arkadaş) beklentilerini karşılama arzusu, sosyal normlara uyma çabası ve dışsal onay arayışını içermektedir. Koşullu bir şekilde kabullenilen ergen, sosyal mükemmeliyetçilikle ilişkilendirilmiş stres, endişe ve sosyal izolasyon gibi faktörler nedeniyle yaşam doyumunun olumsuz etkilenebileceği söylenebilir.



6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmanın bu bölümünde, öncelikle araştırma kapsamında ulaşılan sonuçlara yer verilmiş daha sonra bu sonuçlar ışığında uygulamacılara ve araştırmacılara yönelik önerilerde bulunulmuştur.

Araştırma kapsamında ulaşılan sonuçlar aşağıda belirtilmiştir:

1. Ergenlerin aile, çevre ve genel yaşam doyumu düzeylerinin cinsiyet açısından anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır ve erkek ergenlerin aile, çevre ve genel yaşam doyumu puan ortalamalarının kız ergenlerin puan ortalamalarından daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ergenlerin arkadaşlık, okul ve benlik yaşam doyumu düzeyleri cinsiyet açısından ele alındığında kız ve erkek ergenlerin arkadaşlık, okul ve benlik yaşam doyumu düzeylerinin anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı gözlemlenmiştir.
2. Ergenlerin çevre ve genel yaşam doyumu düzeylerinin sınıf düzeyi açısından anlamlı bir şekilde farklılaştığı ve 7. sınıf ergenlerinin çevre ve genel yaşam doyumu puan ortalamalarının 8. Sınıf ergenlerinkinden daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ergenlerin aile, arkadaşlık, okul ve benlik yaşam doyumu düzeylerinin sınıf düzeyi açısından ele alındığında 7. ve 8. Sınıf ergenlerinin aile, arkadaşlık, okul ve benlik yaşam doyumu düzeylerinin anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı gözlemlenmiştir.
3. Ergenlerin aile, arkadaş, okul, çevre, benlik ve genel yaşam doyumu düzeylerinin yakın arkadaşın varlığı değişkeni açısından anlamlı bir şekilde farklılaştığı ve yakın arkadaşı olan ergenlerin aile, arkadaş, okul, çevre, benlik ve genel yaşam doyumu puan ortalamalarının yakın arkadaşı olmayan ergenlerin puan ortalamalarından daha yüksek olduğu belirlenmiştir.
4. Ergenlerin aile, arkadaş, okul, çevre, benlik ve genel yaşam doyumu düzeylerinin karne ortalamaları değişkeni açısından ele alındığında ergenlerin yaşam doyumu düzeylerinin anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı gözlemlenmiştir.
5. Ergenlerin yaşam doyumları içsel işlevsel ve dışsal işlevsel duygu düzenleme stratejileri ile düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki gösterirken içsel işlevsel olmayan duygu düzenlemeleri ile yaşam doyumları arasında orta düzeyde negatif ilişki ve dışsal işlevsel olmayan

duygu düzenleme stratejileri ile yaşam doyumları arasında düşük düzeyde negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

6. Ergenlerin yaşam doyumu toplam puanı ile kendine göre mükemmeliyetçilik puanı arasında pozitif yönde ve sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik puanı ile negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

6.1 Uygulamacılara Yönelik Öneriler:

1. Psikolojik danışmanlar, danışmalarda ergenlerin yaşam doyumu gibi iyilik hallerine odaklanırken çok boyutlu yaşam doyumu ölçeklerinden yararlanarak, aile yaşam doyumu, okul yaşam doyumu gibi yaşam doyumunun alt alanlarına ilişkin ergenlerin yaşam doyumları ve deneyimleri hakkında bilgi verebilirler.
2. Düşük yaşam doyumu depresyon ve davranış sorunları ile ilişkili olabileceği için yaşam doyumu düzeyini yükseltecek bütün ergenleri kapsayacak nitelikte önleyici ve risk altındaki ergenlere yönelik müdahale çalışmalarına ve programlarına yer verilebilir. Özellikle 8. Sınıfta düşüşe geçen yaşam doyumunun iyileştirilmesi için okul psikolojik danışmanları ergenlerin duygularını ifade etmelerine yönelik grup rehberliği veya grupla psikolojik danışma oturumları düzenleyebilir.
3. Araştırmanın bulguları doğrultusunda yakın arkadaşına sahip olmanın ergenlerin yaşam doyumu seviyelerini yaşam doyumunun tüm alanlarında pozitif yönde etkilemektedir. Bu nedenle ergenlerin okulda sosyal kabülünün sağlanması, arkadaş edinmeleri ve akranlarıyla sağlıklı ilişkiler geliştirebilmeleri için psikolojik danışmanlar; etkili iletişim becerilerini ve empati kurmalarını öğrenmelerine ve arkadaş edinmelerine yönelik ihtiyacı olan ergenlere çeşitli psikoeğitim programlarına ve grup etkinliklerine dahil edebilirler ayrıca bireysel veya grupla psikolojik danışma hizmeti verebilirler.
4. Öğrencilerin zamanlarının çoğu okulda geçmektedir ve okuldan doyum alabilmeleri önemlidir. Bu yüzden eğitimciler ve okul psikolojik danışmanları, öğrencilerin okul doyumunu etkileyebilecek olumlu ve olumsuz faktörleri belirleyebilirler ve faktörler üzerinden okul doyumunu artırıcı müdahalelerde bulunabilirler.

5. Bireyler için duygu düzenleme becerileri oldukça önemlidir. Ergenler için duygu düzenleme psikoeğitim programı hazırlanabilir ve uygulanabilir. Ayrıca okulda sınıf veya okul rehberlik planlarında duygu düzenleme etkinliklerine yer verilebilir.
6. İçsel işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejileri ergenlerin yaşam doyumu seviyeleriyle negatif ilişkili olduğu için psikolojik danışmanlar, içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejilerini tercih eden ergenlere yönelik akılcı duygusal davranışçı terapi veya üçüncü kuşak terapi yöntemlerinden (örneğin duygu düzenleme terapisi veya diyalektik davranış terapisi) yararlanabilirler ve ergenlerin duygularını tanımlamalarına ve olumsuz duygularıyla baş etmeleri konusunda onlara müdahalelerde bulunabilirler.
7. Psikolojik danışmanların ergenlerdeki mükemmeliyetçiliğin boyutlarını anlamaları, uygulamalarda kolaylık sağlayabilir ve ergenlerin sağlıklı gelişimleri için yardımcı olabilir. Üstelik psikolojik danışmanlar ailelere ve öğretmenlere bu konuda eğitimler düzenleyebilirler.

6.2 Araştırmacılara Yönelik Öneriler:

1. Araştırmacılar ergenler için aile ve okul yaşam doyumu araştırmalarının yanında çevre yaşam doyumu (akraba ve mahalle gibi aile ve okul dışı ortamlar) ile ilgili araştırmalara odaklanmaları Türk toplumu gibi kolektivist toplumlarda ergenlerin sağlıklı gelişimi için ek bilgiler sağlayabilir.
2. Araştırmacıların, çocuk ve ergenlerdeki duygu düzenleme stratejilerinin oluşumu ve bu stratejilerin onların sağlıklı gelişimine etkileri hakkında daha çok araştırma yapmaları literatüre katkı sağlayacaktır.
3. Araştırmacılar, ortaokul ve liseden katılım sağlayan ergenlere yönelik yaşam doyumu, duygu düzenleme ve mükemmeliyetçilik ile ilgili farklı bölge ve şehirlerde kesitsel çalışmalar yapabilirler.
4. Araştırmacılar tarafından ergenlerin yaşam doyumu, duygu düzenleme stratejileri ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkilerin farklı ölçme araçlarının kullanılarak analizlerinin yapılması literatüre katkı sağlayacaktır.

7. KAYNAKLAR

(Bu tez çalışmasında APA 7th Edition atıf sistemi kullanılmıştır.)

- Abdollahi, A., Hosseini, S., Panahipour, H., Najafi, M., & Soheili, F. (2019). Emotional intelligence as a moderator between perfectionism and happiness. *School Psychology International*, 40(1), 88-103. <https://doi.org/10.1177/0143034318807959>
- Acun-Kapıkıran, N., Körükçü, Ö., & Kapıkıran, S. (2014). The relation of parental attitudes to life satisfaction and depression in early adolescents: The mediating role of self-esteem. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 14(4), 1246-1252.
- Adelman, H. S., Taylor, L., & Nelson, P. (1989). Minors' dissatisfaction with their life circumstances. *Child Psychiatry and Human Development*, 20(2), 135-147. <https://doi.org/10.1007/BF00711660>
- Adler, A. (1996). *Psikolojik aktivite, üstünlük ve toplumsal ilgi* (B. Çorakcı, Çev.). Say Yayınları.
- Adler, A. (1998). *Social interest: Adler's key to the meaning of life*. Oneworld.
- Adler, A. (2000). *Yaşamın anlam ve amacı* (K. Şipal, Çev.). Say Yayınları.
- Akay-Sullivan, S., Sullivan, J. M., & Bratton, S. C. (2016). The courage to be imperfect: A boy's journey toward becoming a child. *The Journal of Individual Psychology*, 72(4), 273-289. <https://doi.org/10.1353/jip.2016.0022>
- Akyol, S. U. (2013). *Boşanmış ve boşanmamış aileye sahip ergenlerin yalnızlık, yaşam doyumu, sosyal destek ve bazı değişkenler açısından incelenmesi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Pamukkale Üniversitesi.
- Akyüz Uçar, G. A. (2019). *Kayıp ve yas yaşantısı olan ve olmayan ergenlerde duygu düzenleme ve öznel iyi oluşun riskli davranışları yordayıcılığının incelenmesi* (Tez No. 600913) [Yüksek lisans tezi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Alhajri, R. K., & El Massioui, F. (2020). Determinants and impact of emotional regulation in adolescents. *Journal of Education and Social Sciences*, 14(1), 1-11.
- Alim, E. (2018). *Ergenlerde mükemmeliyetçilik, öznel iyi oluş ve depresyon arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Tez No. 504805) [Yüksek lisans tezi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Altıntaş, A. (2020). *Lise öğrencilerinde problemli internet kullanımının duygusal zeka ve yaşam doyumu açısından incelenmesi* (Tez No. 624071) [Yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Antaramian, S. P., Huebner, E. S., & Valois, R. F. (2008). Adolescent life satisfaction. *Applied Psychology: An International Review*, 57(1), 112-126. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.2008.00357.x>
- Aslan, M. (2023). *Ortaokul öğrencilerinde yaşam doyumunun yordayıcıları olarak okul iklimi ve okul bağlılığı* (Tez No. 806799) [Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Astin, A. W. 1993. *What matters in college: Four critical years revisited*. Jossey-Bass.
- Atalay, D., & Özyürek, A. (2020). Ergenlerde arkadaşlık ilişkileri ve akran sapması. *Journal of Humanities and Tourism Research*, 10(2), 249-261. <https://doi.org/10.14230/johut843>

- Aziz, M., Khan, W., Amin, F., & Khan, M. F. (2021). Influence of parenting styles and peer attachment on life satisfaction among adolescents: Mediating role of self-esteem. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*, 1-11. <https://doi.org/10.1177/10664807211009807>
- Azpiazu Izaguirre, L., Fernández, A. R., & Palacios, E. G. (2021). Adolescent life satisfaction explained by social support, emotion regulation, and resilience. *Frontiers in Psychology*, 12 1-9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.694183>
- Barrow, J. C., & Moore, C. A. (1983). Group interventions with perfectionist thinking. *Personnel & Guidance Journal*, 61(10), 612–615. <https://doi.org/10.1111/j.2164-4918.1983.tb00008.x>
- Bartsch, D. (2007). Prevalence of body dysmorphic disorder symptoms and associated clinical features among Australian university students. *Clinical Psychologist*, 11(1), 16–23. <https://doi.org/10.1080/13284200601178532>
- Baş, A. U. (2011). Investigating levels and predictors of life satisfaction among prospective teachers. *Eurasian Journal of Educational Research*, 11(44), 71-88.
- Baş, A. U., & Siyez, D. M. (2010). Çocuk ve ergen mükemmeliyetçilik ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *İlköğretim Online*, 9(3), 898-909.
- Bender, P. K., Reinholdt-Dunne, M. L., Esbjörn, B. H., & Pons, F. (2012). Emotion dysregulation and anxiety in children and adolescents: Gender differences. *Personality and Individual Differences*, 53(3), 284-288. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.03.027> Get rights and content
- Borynack, Z. A. (2003). *Contextual influences in the relationship of perfectionism and anxiety: A multidimensional perspective* [Yayınlanmamış doktora tezi]. Oklahoma University.
- Bosse, T., Pontier, M., & Treur, J. (2010). A computational model based on Gross' emotion regulation theory. *Cognitive Systems Research*, 11(3), 211-230. <https://doi.org/10.1016/j.cogsys.2009.10.001>
- Brantley, A., Huebner, E. S., & Nagle, R. J. (2002). Multidimensional life satisfaction reports of adolescents with mild mental disabilities. *Mental Retardation*, 40(4), 321–329. [https://doi.org/10.1352/0047-6765\(2002\)040<0321:MLSROA>2.0.CO;2](https://doi.org/10.1352/0047-6765(2002)040<0321:MLSROA>2.0.CO;2)
- Brief, A. P., Butcher, A. H., George, J. M., & Link, K. E. (1993). Integrating bottom-up and top-down theories of subjective well-being: The case of health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(4), 646–653. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.64.4.646>
- Burns, D. D. (1980). The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology Today*, 14(6), 34-52.
- Büyüköztürk, Ş., Çokluk, Ö., & Köklü, N. (2011). *Sosyal bilimler için istatistik* (7. Baskı). Pegem Akademi.
- Büyükşahin Çevik, G. & Atıcı, M. (2008). Lise 3. sınıf öğrencilerinin arkadaşlık ilişkilerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Journal of the Cukurova University Institute of Social Sciences*, 17(2), 35–50.
- Cagle, J. B. (2017). A study of the life satisfaction of students and its effect on their academic achievement. *Carson-Newman University*, 4(4), 421-433.
- Casas, F., Bălătescu, S., Bertran, I., González, M., & Hatos, A. (2013). School satisfaction among adolescents: Testing different indicators for its measurement and its relationship with overall life satisfaction and subjective well-being in Romania and Spain. *Social Indicators Research*, 111(3), 665–681. <https://doi.org/10.1007/s11205-012-0025-9>
- Cavga, Z. (2019). *Lise öğrencilerinde aile yaşam doyumu ile psikolojik dayanıklılık ve sosyal medya kullanım bozukluğu arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Tez No. 586513) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi] YÖK Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>

- Chan, D. W. (2012). Life satisfaction, happiness, and the growth mindset of healthy and unhealthy perfectionists among hong kong Chinese gifted students. *Roeper Review: A Journal on Gifted Education*, 34(4), 224–233. <https://doi.org/10.1080/02783193.2012.715333>
- Chang, E. C., Watkins, A., & Banks, K. H. (2004). How adaptive and maladaptive perfectionism relate to positive and negative psychological functioning: Testing a stress-mediation model in black and white female college students. *Journal of Counseling Psychology*, 51(1), 93–102. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.51.1.93>
- Chang, L., McBride-Chang, C., Stewart, S. M., & Au, E. (2003). Life satisfaction, self-concept, and family relations in Chinese adolescents and children. *International Journal of Behavioral Development*, 27(2), 182–189. <https://doi.org/10.1080/01650250244000182>
- Chappel, A. M., Suldo, S. M., & Ogg, J. A. (2014). Associations between adolescents' family stressors and life satisfaction. *Journal of Child and Family Studies*, 23(1), 76–84. <https://doi.org/10.1007/s10826-012-9687-9>
- Cheng, H., & Furnham, A. (2002). Personality, peer relations, and self-confidence as predictors of happiness and loneliness. *Journal of Adolescence*, 25(3), 327–339. <https://doi.org/10.1006/jado.2002.0475>
- Cohen, E. D. (2020). The psychoanalysis of perfectionism: Integrating Freud's psychodynamic theory into logic-based therapy. *International Journal of Philosophical Practice*, 6(1), 15–27. <https://doi.org/10.5840/ijpp2020612>
- Cook, L. C. (2012). *The influence of parent factors on child perfectionism: A cross-sectional study.* (Yayın No. 3523665) [Doktora tezi, University of Nevada] ProQuest Dissertations Publishing.
- Craddock, A. E., Church, W., Harrison, F., & Sands, A. (2010). Family of origin qualities as predictors of religious dysfunctional perfectionism. *Journal of Psychology and Theology*, 38(3), 205–214.
- Creswell, J. W. (2012). *Educational research planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research.* Pearson.
- Curran, T., & Hill, A. P. (2019). Perfectionism is increasing over time: A meta-analysis of birth cohort differences from 1989 to 2016. *Psychological Bulletin*, 145(4), 410–429. <https://doi.org/10.1037/bul0000138>
- Çalışkan, M., Toker, M., & Özbay, Y. (2017). Aile yaşam doyumu ölçeğinin geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Uluslararası Erken Çocukluk Eğitimi Çalışmaları Dergisi*, 2(1), 1-9.
- Çam, Z. & Artar, M. (2014). Ergenlikte yaşam doyumu: okul türleri bağlamında bir inceleme. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(1), 23-46.
- Çapan, B. E. (2010). Relationship among perfectionism, academic procrastination and life satisfaction of university students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 1665-1671. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.342>
- Çelik, E. (2014). Self-oriented perfectionism and self-assessment as predictors of adolescents' subjective well-being. *Educational Research and Reviews*, 9(12), 356-361. <https://doi.org/10.5897/err2013.1696>
- Çetintaş, A. (2021). *Ergenlerde aile yaşam doyumu ile psikolojik sağlamlık ve duygusal özerklik arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Tez No. 696397) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Çiçek, N. (2019). *Ön ergenlik döneminde psikolojik dışlanma, bağlanma ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Tez No. 569329) [Yüksek lisans tezi, Ufuk Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>

- Çivitci, A. (2009). İlköğretim öğrencilerinde yaşam doyumu: Bazı kişisel ve ailesel özelliklerin rolü. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(1), 29-52.
- Çivitci, A. (2010). Moderator role of self-esteem on the relationship between life satisfaction and depression in early adolescents. *Emotional and Behavioural Difficulties*, 15(2), 141-152. <https://doi.org/10.1080/13632752.2010.480885>
- Çivitci, A. (2014). İlk ergenlikte öğrenci yaşam doyumu: Okul psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri açısından bir değerlendirme. *Milli Eğitim Dergisi*, 44(202), 5-18.
- Çivitci, A., & Topbaşoğlu, T. (2015). Akılcı duygusal eğitimin ortaokul öğrencilerinin yaşam doyumları üzerindeki etkisi. *Ege Eğitim Dergisi*, 16(1), 13-29. <https://doi.org/10.12984/eed.56560>
- Çömez, T. (2014). *Fiziksel engelli ergenlerde akran ilişkilerinin yaşam doyumu üzerine etkisi* (Tez No. 384461) [Yüksek lisans tezi, İnönü Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Danielsen, A. G., Samdal, O., Hetland, J., & Wold, B. (2009). School-related social support and students' perceived life satisfaction. *The Journal of Educational Research*, 102(4), 303–318. <https://doi.org/10.3200/JOER.102.4.303-320>
- Değer, B., Çakmak-Tolan, Ö. & Yazar, R. (2022). Investigation of the mediating role of emotion regulation in the relationship between automatic thoughts and depression, anxiety, stress in adolescence. *International Journal of Education Technology and Scientific Researches*, 7(17), 835-887. <http://dx.doi.org/10.35826/ijetsar.459>
- Demir, N. Ö., Baran, A. G., & Ulusoy, D. (2005). Türkiye’de ergenlerin arkadaş-akran grupları ile ilişkileri ve sapmış davranışlar: Ankara örnekleme. *Bilgi*, (32), 83-108.
- Demo, D.H., & Acock, A.C. (1996). Family structure, family process, and adolescent well-being. *Journal of Research on Adolescence*, 6(4), 457-488.
- Desatnik, A., Bel-Bahar, T., Nolte, T., Crowley, M., Fonagy, P., & Fearon, P. (2017). Emotion regulation in adolescents: An ERP study. *Biological Psychology*, 129, 52–61. <https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2017.08.001>
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31(2), 103–157. <https://doi.org/10.1007/BF01207052>
- Diener, E. (2009). *The science of well-being: The collected works of Ed Diener*. Springer.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, 49(1), 71-75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Diener, E., Kesebir, P., & Tov, W. (2009). Happiness. İçinde M. R. Leary & R. H. Hoyle (Eds.), *Handbook of individual differences in social behavior* (ss. 147–160). The Guilford Press.
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. *Handbook of Positive Psychology*, 2, 63-73.
- Diener, E., Sapyta, J. J., & Suh, E. (1998). Subjective well-being is essential to well-being. *Psychological Inquiry*, 9(1), 33–37. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0901_3
- Diener, E., & Ryan, K. (2009). Subjective well-being: A general overview. *South African Journal of Psychology*, 39(4), 391–406. <https://doi.org/10.1177/008124630903900402>
- Diseth, Å., Danielsen, A. G., & Samdal, O. (2012). A path analysis of basic need support, self-efficacy, achievement goals, life satisfaction and academic achievement level among secondary school students. *Educational Psychology*, 32(3), 335–354. <https://doi.org/10.1080/01443410.2012.657159>

- Dittmar, H. (2007). The costs of consumer culture and the “cage within”: The impact of the material “good life” and “body perfect” ideals on individuals’ identity and well-being. *Psychological Inquiry*, 18(1), 23-31. <https://doi.org/10.1080/10478400701389045>
- Doğan, U., & Çelik, E. (2014). Examining the factors contributing to students’ life satisfaction. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 14(6), 2121-2128. <https://doi.org/10.12738/estp.2014.6.2058>
- Douzenis, C. & Rakow, E. A. (1987). *Outliers: A potential data problem*. MidSouth Educational Research Association.
- Duy, B. & Yıldız, M. (2014). Farklı zorbalık konumunda olmak empatik eğilim ve yaşam doyumu bağlamında bir fark yaratır mı?. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 10(3), 31-47.
- Eid, M., & Larsen, R. J. (Eds.). (2008). *The science of subjective well-being*. The Guilford Press.
- Elkin, N. (2017). Bir vakıf üniversitesinin sağlık bilimleri yüksekokulu öğrencilerinin genel yaşam doyumu düzeyleri ve ilişkili faktörler. *İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2, 123-141.
- Emiroğlu, Z. (2018). *Examining the effects of basic psychological needs and life satisfaction levels on tendencies to violence of 10-14 aged middle school students* (Tez No. 512209)[Yüksek lisans tezi, Yeditepe Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Emmons, R. A., & Diener, E. (1985). Personality correlates of subjective well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 11(1), 89–97. <https://doi.org/10.1177/0146167285111008>
- Enns, M. W., Cox, B. J., & Clara, I. (2002). Adaptive and maladaptive perfectionism: Developmental origins and association with depression proneness. *Personality and Individual Differences*, 33(6), 921–935. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(01\)00202-1](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00202-1)
- Eravşar, H. (2021). *Mükemmeliyetçilik*. İksad Publishing House.
- Ercengiz, M. (2019). Ergenlerde duygu düzenleme stratejilerinin yordayıcı olarak mutluluk düzeyindeki rolü. *Ekev Akademi Dergisi*, (77), 267-278. <https://doi.org/10.17753/ekav953>
- Ermış, B. S. (2019). *Lise öğrencilerinin bağlanma stilleri, aile yaşam doyumları ve duygusal özerlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Tez No. 586511) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Erol, Z. (2010). *Mükemmeliyetçi kişilik*. Timaş Yayınları.
- Ersoy, E. (2020). *Ortaokul ve lise öğrencilerinin akademik destek algıları ile okul yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişki* (Tez No. 634722) [Yüksek lisans tezi, İnönü Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Eryılmaz, G. & Atakay, A. (2020, Haziran 27). *Ergenlerin duygu düzenleme ve öznel iyi oluş düzeyleri ile ailelerinin duygu düzenleme ve dışavurulan duygulanım düzeyleri arasındaki yordayıcı ilişki* [Konferans bildirisi özeti]. Psikoloji Araştırmaları Sempozyumu, Üsküdar Üniversitesi.
- Fitzpatrick, S., Khoury, J. E., Krantz, L., Zeifman, R., & Kuo, J. R. (2019). Next-day effects of dysfunctional and functional emotion regulation and the moderating role of experiential avoidance. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 12, 22-28. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2019.01.003>
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Oliver, J. M., & Macdonald, S. (2002). Perfectionism in children and their parents: A developmental analysis. İçinde G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (ss. 89–132). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10458-004>

- Forste, R., & Moore, E. (2012). Adolescent obesity and life satisfaction: Perceptions of self, peers, family, and school. *Economics & Human Biology*, 10(4), 385–394. <https://doi.org/10.1016/j.ehb.2012.04.008>
- Fraenkel J. R., Wallen N. E., & Hyun H. H., (2011). *How to design and evaluate research in education* (8. baskı) The McGraw-Hill Companies.
- Franke, K. B., Huebner, E. S., & Hills, K. J. (2017). Cross-sectional and prospective associations between positive emotions and general life satisfaction in adolescents. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 18(4), 1075–1093. <https://doi.org/10.1007/s10902-016-9763-8>
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 449–468. <https://doi.org/10.1007/BF01172967>
- Geldard, K., Geldard, D., & Foo, R. Y. (2019). *Counselling adolescents: The proactive approach for young people*. Sage.
- Gilman, R., & Huebner, S. (2003). A review of life satisfaction research with children and adolescents. *School Psychology Quarterly*, 18(2), 192–205. <https://doi.org/10.1521/scpq.18.2.192.21858>
- Gilman, R., Ashby, J. S., Sverko, D., Florell, D., & Varjas, K. (2005). The relationship between perfectionism and multidimensional life satisfaction among Croatian and American youth. *Personality and Individual Differences*, 39(1), 155–166. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2004.12.014>
- Gilman, R., Huebner, E. S., & Laughlin, J. E. (2000). A first study of the multidimensional students' life satisfaction scale with adolescents. *Social Indicators Research*, 52(2), 135–160. <https://doi.org/10.1023/A:1007059227507>
- Gilman, R., & Ashby, J. S. (2003). A first study of perfectionism and multidimensional life satisfaction among adolescents. *The Journal of Early Adolescence*, 23(2), 218–235. <https://doi.org/10.1177/0272431603023002005>
- Gilman, R., & Huebner, E. S. (2006). Characteristics of adolescents who report very high life satisfaction. *Journal of Youth and Adolescence*, 35(3), 311–319. <https://doi.org/10.1007/s10964-006-9036-7>
- Glynn Owens, R., & Slade, P. D. (2008). So perfect it's positively harmful? Reflections on the adaptiveness and maladaptiveness of positive and negative perfectionism. *Behavior Modification*, 32(6), 928–937. <https://doi.org/10.1177/0145445508319667>
- Goldbeck, L., Schmitz, T. G., Besier, T., Herschbach, P., & Henrich, G. (2007). Life satisfaction decreases during adolescence. *Quality Of Life Research*, 16(6), 969–979. <https://doi.org/10.1007/s11136-007-9205-5>
- Göç, Z. (2008). *Predictive role of perfectionism on academic achievement and life satisfaction* (Tez No. 231953) [Yüksek lisans tezi, Boğaziçi Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Grinde, B. (2002). Happiness in the perspective of evolutionary psychology. *Journal of Happiness Studies*, 3(4), 331–354. <https://doi.org/10.1023/A:1021894227295>
- Gross, J. J. (1998a). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. J. (1998b). Antecedent and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(1), 224–237. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.1.224>

- Gross, J. J. (1999). Emotion and emotion regulation. İçinde L. A. Pervin & O. P. John (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (2. baskı, ss. 525–552). Guilford Press.
- Gross, J. J. (1999). Emotion regulation: Past, present, future. *Cognition and Emotion*, 13(5), 551–573. <https://doi.org/10.1080/026999399379186>
- Gross, J. J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current Directions in Psychological Science*, 10(6), 214–219. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00152>
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Gross, J. J., & Muñoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2(2), 151–164. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2850.1995.tb00036.x>
- Guo, Y. (2018). The influence of academic autonomous motivation on learning engagement and life satisfaction in adolescents: The mediating role of basic psychological needs satisfaction. *Journal of Education and Learning*, 7(4), 254–261. <https://doi.org/10.5539/jel.v7n4p254>
- Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: A Journal of Human Behavior*, 15(1), 27–33.
- Han, M., & Lee, M. (2011). Risk and protective factors contributing to depressive symptoms in Vietnamese American college students. *Journal of College Student Development*, 52(2), 154–166. <https://doi.org/10.1353/csd.2011.0032>
- Haybron, D. M. (2008). Philosophy and the science of subjective well-being. İçinde M. Eid & R. J. Larsen (Eds.), *The science of subjective well-being* (ss. 17–43). The Guilford Press.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., & Mikail, S. F. (2017). *Perfectionism: A relational approach to conceptualization, assessment, and treatment*. Guilford Publications.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(3), 456–470. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.3.456>
- Hilooğlu, S., & Cenkseven-Önder, F. (2010). İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinde zorbalığı yordamada sosyal beceri ve yaşam doyumunun rolü. *İlköğretim Online*, 9(3), 1159–1173.
- Hollender, M. H. (1965). Perfectionism. *Comprehensive Psychiatry*, 6(2), 94–103. [https://doi.org/10.1016/S0010-440X\(65\)80016-5](https://doi.org/10.1016/S0010-440X(65)80016-5)
- Horney, K. (1950). *Neurosis and human growth: The struggle towards self-realization*. W. W. Norton & Co., Inc.
- Hu, T., Zhang, D., Wang, J., Mistry, R., Ran, G. & Wang, X. (2014). Relation between emotion regulation and mental health: A meta-analysis review. *Psychological Reports*, 114(2), 341–362. <https://doi.org/10.2466/03.20.PR0.114k22w4>.
- Huebner, E. S. (2004). Research on assessment of life satisfaction of children and adolescents. *Social Indicators Research*, 66(1-2), 3–33. <https://doi.org/10.1023/B:SOCI.0000007497.57754.e3>
- Huebner, E. S., & Gilman, R. (2006). Students who like and dislike school. *Applied Research in Quality of Life*, 1(2), 139–150. <https://doi.org/10.1007/s11482-006-9001-3>
- Huebner, E. S., Suldo, S. M., & Gilman, R. (2006). Life Satisfaction. İçinde G. G. Bear & K. M. Minke (Eds.), *Children's needs III: Development, prevention, and intervention* (ss. 357–368). National Association of School Psychologists.

- Huebner, E. S., Suldo, S. M., & Valois, R. F. (2003, March). Psychometric properties of two brief measures of children's life satisfaction: The students' life satisfaction scale (SLSS) and the brief multidimensional students' life satisfaction scale (BMSLSS). *İçinde Indicators of Positive Development Conference* (ss. 12-13).
- Huebner, E. S., Suldo, S., Valois, R. F., Drane, J. W., & Zullig, K. (2004). Brief multidimensional students' life satisfaction scale: sex, race, and grade effects for a high school sample. *Psychological Reports*, 94(1), 351-356. <https://doi.org/10.2466/pr0.94.1.351-356>
- Huebner, E. S., Valois, R. F., Paxton, R. J., & Drane, J. W. (2005). Middle school students' perceptions of quality of life. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 6(1), 15-24. <https://doi.org/10.1007/s10902-004-1170-x>
- Huebner, E. S., & Diener, C. (2008). Research on life satisfaction of children and youth: Implications for the delivery of school-related services. *İçinde M. Eid & R. J. Larsen (Eds.), The science of subjective well-being* (ss. 376-392). The Guilford Press.
- Ivcevic, Z., & Eggers, C. (2021). Emotion regulation ability: Test performance and observer reports in predicting relationship, achievement and well-being outcomes in adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(6), 1-15. <https://doi.org/10.3390/ijerph18063204>
- Jiang, X., Moreno, J. & Ng, Z. (2022). Examining the interplay of emotion regulation strategies, social stress, and gender in predicting life satisfaction of emerging adults. *Personality and Individual Differences*, 185, 1-6. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111255>.
- Jovanović, V. (2022). Internalizing behaviors in adolescence: The unique contribution of life satisfaction beyond positive and negative affect. *Personality and Individual Differences*, 192, 111593. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2022.111593>
- Karatas, Z., & Tagay, O. (2012). Self esteem, locus of control and multidimensional perfectionism as the predictors of subjective well being. *International Education Studies*, 5(6), 131-137. <https://doi.org/10.5539/ies.v5n6p131>
- Kaya, A., & Siyez, D.M. (2008). Sociometric status and life satisfaction among Turkish elementary school students. *Eğitim Araştırmaları-Eurasian Journal of Educational Research*, 32, 69-82.
- Kılınç, M. & Uzun, K. (2020). Ergenlerin yaşam doyumlarının yordayıcıları olarak direkt ve dolaylı akran baskısı. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 16(28), 1241-1271. <https://doi.org/10.26466/opus.748254>
- Kıratlı, S. (2018). *Narsistik kişilik özellikleri ve mükemmeliyetçiliğin yaşam doyumu ile ilişkisinin incelenmesi* (Tez No 526988)[Yüksek lisans tezi, Beykent Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Kiye S. (2023) Ergenlerde aile yaşam doyumunun bazı demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 24(45), 563-576. <https://doi.org/10.21550/sosbilder.1251801>
- Kobylińska, D., Zajenkowski, M., Lewczuk, K., Jankowski, K. S., & Marchlewska, M. (2020). The mediational role of emotion regulation in the relationship between personality and subjective well-being. *Current Psychology*, 41(6), 1-14. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00861-7>
- Koç, M. (2004). Gelişim psikolojisi açısından ergenlik dönemi ve genel özellikleri. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(17), 231-238.
- Koçar, H. (2010). *Farklı örneklem büyüklüklerinde uç değerlerle baş etme yöntemlerinin puanların geçerlik ve güvenilirlik kanıtları üzerindeki etkisi* (Tez No. 279971) [Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>

- Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and Emotion*, 23(1), 4–41. <https://doi.org/10.1080/02699930802619031>
- Korkmaz, M., Germir, H. N., Yücel, A. S., & Gürkan, A. (2015). Yaşam memnuniyeti üzerinde etkili olan sosyodemografik bileşenler üzerine bir analiz. *Uluslararası Hakemli Psikiyatri ve Psikoloji Araştırmaları Dergisi*, 2(3), 78-111.
- Köker, S. (1991). *Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeyinin karşılaştırılması* (Tez No. 16802) [Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Köse, N. (2015). Ergenlerde akran ilişkilerinin mutluluk düzeyine etkisi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 2(4), 1-6.
- Kwan, Y. K. (2008). Life satisfaction and family structure among adolescents in Hong Kong. *Social Indicators Research*, 86(1), 59-67. <https://doi.org/10.1007/s11205-007-9092-8>
- Larson, R., & Richards, M. H. (1991). Daily companionship in late childhood and early adolescence: Changing developmental contexts. *Child Development*, 62(2), 284–300. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.1991.tb01531.x>
- Lennarz, H. K., Hollenstein, T., Lichtwarck-Aschoff, A., Kuntsche, E., & Granic, I. (2019). Emotion regulation in action: Use, selection, and success of emotion regulation in adolescents' daily lives. *International Journal of Behavioral Development*, 43(1), 1-11. <https://doi.org/10.1177/0165025418755540>
- Leung, J. P., & Zhang, L. W. (2000). Modelling life satisfaction of Chinese adolescents in Hong Kong. *International Journal of Behavioral Development*, 24(1), 99-104. <https://doi.org/10.1080/016502500383520>
- Levin, K. A., & Currie, C. (2010). Family structure, mother-child communication, father-child communication, and adolescent life satisfaction. *Health Education*, 110(3), 152–168. <https://doi.org/10.1108/09654281011038831>
- Lewis, A. D., Huebner, E. S., Malone, P. S., & Valois, R. F. (2011). Life satisfaction and student engagement in adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 40(3), 249–262. <https://doi.org/10.1007/s10964-010-9517-6>
- Li, J., Yao, M., & Liu, H. (2021). From social support to adolescents' subjective well-being: The mediating role of emotion regulation and prosocial behavior and gender difference. *Child Indicators Research*, 14(1), 77–93. <https://doi.org/10.1007/s12187-020-09755-3>
- Livazović, G., & Kuzmanović, K. (2022). Predicting adolescent perfectionism: The role of socio-demographic traits, personal relationships, and media. *World Journal of Clinical Cases*, 10(1), 189–204. <https://doi.org/10.12998/wjcc.v10.i1.189>
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9(2), 111–131. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.111>
- Ma, C. Q., & Huebner, E. S. (2008). Attachment relationships and adolescents' life satisfaction: Some relationships matter more to girls than boys. *Psychology in the Schools*, 45(2), 177–190. <https://doi.org/10.1002/pits.20288>
- Malik, M., Nordin, N., Zakaria, A., & Sirun, N. (2013). An exploratory study on the relationship between life satisfaction and academic performance among undergraduate students of UITM, Shah Alam. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 90, 334-339. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.07.099>
- Man, P. (1991). The influence of peers and parents on youth life satisfaction in Hong Kong. *Social Indicators Research*, 24(4), 347–365. <https://doi.org/10.1007/bf00383734>

- Marion, D., Laursen, B., Zettergren, P., & Bergman, L. R. (2013). Predicting life satisfaction during middle adulthood from peer relationships during mid-adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 42(8), 1299-1307. <https://doi.org/10.1007/s10964-013-9969-6>
- Marks, N. (2004). The power and potential of well-being indicators: Measuring young people's well-being in Nottingham. https://neweconomics.org/uploads/files/fc446058e067754539_xwm6vurfq.pdf
- McKnight, C. G., Huebner, E. S., & Suldo, S. (2002). Relationships among stressful life events, temperament, problem behavior, and global life satisfaction in adolescents. *Psychology in the Schools*, 39(6), 677-687. <https://doi.org/10.1002/pits.10062>
- Meadow, H. L., Mentzer, J. T., Rahtz, D. R., & Sirgy, M. J. (1992). A life satisfaction measure based on judgment theory. *Social Indicators Research*, 26(1), 23-59. <https://doi.org/10.1007/BF00303824>
- Mendi, E., & Eldeleklioğlu, J. (2016). Parental conditional regard, subjective well-being and self-esteem: The mediating role of perfectionism. *Psychology*, 7(10), 1276-1295. <https://doi.org/10.4236/psych.2016.710130>
- Mertoğlu, M., (2018, Eylül 28). *Mutlu anne-babanın çocukları daha çok mutlu oluyor*. Anadolu Ajansı. <https://www.aa.com.tr/tr/yasam/mutlu-anne-babanin-cocuklari-daha-cok-mutlu-oluyor/1267203>
- Meuleners, L.B., Lee, A.H., Binns, C.W. & Lower A. (2003). Quality of life for adolescents: Assessing measurement properties using structural equation modelling. *Qual Life Res*, 12(3), 283-290 <https://doi.org/10.1023/A:1023221913292>
- Milas, G., Martinović Klarić, I., Malnar, A., Saftić, V., Šupe-Domić, D., & Slavich, G. M. (2021). The impact of stress and coping strategies on life satisfaction in a national sample of adolescents: A structural equation modelling approach. *Stress and Health*, 37(5), 1026-1034. <https://doi.org/10.1002/smi.3050>
- Milevsky, A., Schlechter, M., Netter, S., & Keehn, D. (2007). Maternal and paternal parenting styles in adolescents: Associations with self-esteem, depression and life-satisfaction. *Journal of Child and Family Studies*, 16(1), 39-47. <https://doi.org/10.1007/s10826-006-9066-5>
- Minev, M., Petrova, B., Mineva, K., Petkova, M., & Strebkova, R. (2018). Self-esteem in adolescents. *Trakia Journal of Sciences*, 16(2), 114-118. <https://doi.org/10.15547/tjs.2018.02.007>
- Mitchelson, J. K., & Burns, L. R. (1998). Career mothers and perfectionism: Stress at work and at home. *Personality and Individual Differences*, 25(3), 477-485. [https://doi.org/10.1016/s0191-8869\(98\)00069-5](https://doi.org/10.1016/s0191-8869(98)00069-5)
- Mitrofan, N., & Ciuluvică, C. (2012). Anger and hostility as indicators of emotion regulation and of the life satisfaction at the beginning and the ending period of the adolescence. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 33, 65-69. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.01.084>
- Moksnes, U. K., Løhre, A., Lillefjell, M., Byrne, D. G., & Haugan, G. (2016). The association between school stress, life satisfaction and depressive symptoms in adolescents: Life satisfaction as a potential mediator. *Social Indicators Research*, 125(1), 339-357. <https://doi.org/10.1007/s11205-014-0842-0>
- Moksnes, U. K., & Espnes, G. A. (2013). Self-esteem and life satisfaction in adolescents gender and age as potential moderators. *Quality of Life Research*, 22(10), 2921-2928. <https://doi.org/10.1007/s11136-013-0427-4>
- Morganti, J. B., Nehrke, M. F., Hulicka, I. M., & Cataldo, J. F. (1988). Life-span differences in life satisfaction, self-concept, and locus of control. *The International Journal of Aging & Human Development*, 26(1), 45-56. <https://doi.org/10.2190/HDAD-XT0C-W8JB-63DR>

- Morsünbül, Ü. (2013a). Benlik kurgularının ergenlerin yaşam doyumu ve depresyon düzeylerine olan etkisi. *Klinik Psikiyatri*, 16, 18-26.
- Morsünbül, Ü. (2013b). Ergenlik döneminde eylemlilik, kimlik biçimlenmesi ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Düşünen Adam*, 26, 164-170. <https://doi.org/10.5350/dajpn2013260206>
- Mulyati, H., LN, S. Y., & Supriatna, M. (2020, February). Emotion regulation in adolescents. İçinde *International Conference on Educational Psychology and Pedagogy-" Diversity in Education"(ICEPP 2019)* (ss. 129-132). Atlantis Press.
- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6(1), 10-19. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1995.tb00298.x>
- Neto, F. (1993). The satisfaction with life scale: Psychometrics properties in an adolescent sample. *Journal of Youth and Adolescence*, 22(2), 125-134. <https://doi.org/10.1007/BF01536648>
- Ng, Z. J., Huebner, E. S., Hills, K. J., & Valois, R. F. (2018). Mediating effects of emotion regulation strategies in the relations between stressful life events and life satisfaction in a longitudinal sample of early adolescents. *Journal of School Psychology*, 70, 16-26. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2018.06.001>
- Ng, Z. J., Huebner, S. E. & Hills, K. J. (2015). Life satisfaction and academic performance in early adolescents: Evidence for reciprocal association. *Journal of School Psychology*, 53, 479-491. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jsp.2015.09.004>
- Nickerson, A. B., & Nagle, R. J. (2004). The influence of parent and peer attachments on life satisfaction in middle childhood and early adolescence. İçinde *Quality-of-life research on children and adolescents* (ss. 35-60). Springer, Dordrecht.
- Oberle, E., Schonert-Reichl, K. A., & Zumbo, B. D. (2011). Life satisfaction in early adolescence: Personal, neighborhood, school, family, and peer influences. *Journal of Youth and Adolescence*, 40(7), 889-901. <https://doi.org/10.1007/s10964-010-9599-1>
- OECD Better Life Index (2021, Ocak). *Türkiye*. OECD. <https://www.oecdbetterlifeindex.org/countries/turkiye/>
- Okwaraji, F. E., Aguwa, E. N., & Shiweobi-Eze, C. (2016). Life satisfaction, self-esteem and depression in a sample of Nigerian adolescents. *International Neuropsychiatric Disease Journal*, 5(3), 1-8. <https://doi.org/10.9734/indj/2016/20805>
- Oliva, A., & Arranz, E. (2005). Sibling relationships during adolescence. *European Journal of Developmental Psychology*, 2(3), 253-270. <https://doi.org/10.1080/17405620544000002>
- Öngen, D. E. (2009). The relationship between perfectionism and multidimensional life satisfaction among high school adolescents in Turkey. *Journal of Multicultural Counseling and Development*, 37(1), 52-64. <https://doi.org/10.1002/j.2161-1912.2009.tb00091.x>
- Ötünçtemur, A., & Kahraman, F. Ç. (2020). Bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile depresyon ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlar arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *İstanbul Kent Üniversitesi İnsan Ve Toplum Bilimleri Dergisi*, 1(2), 50-74.
- Özdemir, Y., & Koruklu, N. (2013). İlk ergenlikte ana-babaya bağlanma, okula bağlanma ve yaşam doyumu. *İlköğretim Online*, 12(3), 836-848.
- Özgüngör, S., Oral, T., & Karababa, A. (2015). Ergenlerde başarı amaç yönelimleri, cinsiyet ve öğrenim görülen sınıf düzeyinin yaşam doyumunu yordama gücü. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(1), 75-95. <https://doi.org/10.19171/uuefd.82335>

- Öztan, S. (2014). *Ortaokul 6.7.8. sınıf öğrencilerinin okul tükenmişliklerinin yaşam doyumları ve benlik kurgusu algıları açısından incelenmesi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Arel Üniversitesi.
- Pallant, J. (2015). *SPSS kullanma kılavuzu: SPSS ile adım adım veri analizi*. (B. Ahi & S. Balci, Çev.) Anı Yayıncılık.
- Park, N. (2005). Life satisfaction among Korean children and youth a developmental perspective. *School Psychology International*, 26(2), 209-223. <https://doi.org/10.1177/0143034305052914>
- Paschali, A., & Tsitsas, G. (2010). Stress and life satisfaction among university students-a pilot study. *Annals of General Psychiatry*, 9(1), 1. <https://doi.org/10.1186/1744-859x-9-s1-s96>
- Phillips, K. F. V., & Power, M. J. (2007). A new self-report measure of emotion regulation in adolescents: The regulation of emotions questionnaire. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 14(2), 145–156. <https://doi.org/10.1002/cpp.523>
- PREVNet. (2022, Aralık 11) *Peers and Bullying*. <https://www.prevnet.ca/sites/prevnet.ca/files/fact-sheet/PREVNet-SAMHSA-Factsheet-Peers-and-Bullying.pdf>
- Proctor, C. L., Linley, P. A., & Maltby, J. (2009b). Youth life satisfaction: A review of the literature. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 10(5), 583–630. <https://doi.org/10.1007/s10902-008-9110-9>
- Proctor, C., Linley, P. A., & Maltby, J. (2009a). Youth life satisfaction measures: A review. *The Journal of Positive Psychology*, 4(2), 128-144. <https://doi.org/10.1080/17439760802650816>
- Proctor, C., Linley, P. A., & Maltby, J. (2017). Life satisfaction. *Encyclopedia of Adolescence*, 1-12. https://doi.org/10.1007/978-3-319-32132-5_125-2
- Proctor, C., Linley, P. A., ve Maltby, J. (2010). Very happy youths: Benefits of very high life satisfaction among adolescents. *Social Indicators Research*, 98(3), 519-532. <https://doi.org/10.1007/s11205-009-9562-2>
- Proctor, C., & Linley, P. A. (2014). Life satisfaction in youth. İçinde G. A. Fava & C. Ruini (Eds.), *Increasing psychological well-being in clinical and educational settings: Interventions and cultural contexts* (ss. 199–215). Springer Science + Business Media. https://doi.org/10.1007/978-94-017-8669-0_13
- Raykov, T. & Marcoulides, G. A. (2008). *An introduction to applied multivariate analysis*. Taylor & Francis Group.
- Rice, K. G., & Richardson, C. M. E. (2014). Classification challenges in perfectionism. *Journal of Counseling Psychology*, 61(4), 641–648. <https://doi.org/10.1037/cou0000040>
- Riediger, M., & Bellingtier, J. A. (2022). Emotion regulation across the life span. İçinde D. Dukes, A. C. Samson, & E. A. Walle (Eds.), *The oxford handbook of emotional development* (ss. 93–109). Oxford University Press.
- Rimm, S. (2007). What's wrong with perfect? Clinical perspectives on perfectionism and underachievement. *Gifted Education International*, 23(3), 246-253. <https://doi.org/10.1177/026142940702300305>
- Rode, J. C., Arthaud-Day, M. L., Mooney, C. H., Near, J. P., Baldwin, T. T., Bommer, W. H., & Rubin, R. S. (2005). Life satisfaction and student performance. *Academy of Management Learning & Education*, 4(4), 421-433. <https://doi.org/10.5465/amle.2005.19086784>
- Rodríguez, A., Látková, P., & Sun, Y. Y. (2008). The relationship between leisure and life satisfaction: Application of activity and need theory. *Social Indicators Research*, 86(1), 163-175. <https://doi.org/10.1007/s11205-007-9101-y>

- Sağar, M. E. (2022). Ergenlerde yaşam doyumunun yordayıcısı olarak duygu düzenleme. *Karadeniz Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(27), 597-610. <https://doi.org/10.38155/ksbd.1093469>
- Sağar, M. E., & Özçelik, T. (2022). Ergenlerde duygu düzenleme ve yaşam doyumunun sosyal medya bağımlılığı üzerindeki yordayıcı rolü. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(2), 493-511.
- Sağar, M. E., & Sağar, S. (2022). Ergenlerde internet bağımlılığının yordayıcısı olarak psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu. *Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 8(2), 81-95. <https://doi.org/10.29065/usakead.1069202>
- Saha, R., Huebner, E. S., Hills, K. J., Malone, P. S., & Valois, R. F. (2014). Social coping and life satisfaction in adolescents. *Social Indicators Research*, 115(1), 241-252. <https://doi.org/10.1007/s11205-012-0217-3>
- Said, W., Atmodiwirjo, E. T., & Soetikno, N. (2020, May). Dynamics of emotion in adolescence with depression and anxiety: The role of emotional attachment, emotional awareness, and emotional regulation. *İçinde Tarumanagara International Conference on the Applications of Social Sciences and Humanities (TICASH 2019)* (ss. 267-272).
- Sand, L., Bøe, T., Shafran, R., Stormark, K. M., & Hysing, M. (2021). Perfectionism in adolescence: Associations with gender, age, and socioeconomic status in a Norwegian sample. *Frontiers in Public Health*, 9(688811), 1-9. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.688811>
- Savcı M. & Aysan, F. (2016, Mayıs 5-8). *Ergenlerde akran ilişkilerinin yalnızlık ve yaşam doyumuna etkisi* [Konferans sunum özeti]. VIII. Uluslararası eğitim araştırmaları kongresi, Çanakkale, Türkiye. https://www.academia.edu/en/31163259/ERGENLERDE_AKRAN_%C4%B0L%C4%B0%C5%99EK%C4%B0LER%C4%B0N%C4%B0N_YALNIZLIK_VE_YA%C5%99EAM_DOYUMUNA_ETK%C4%B0S%C4%B0
- Schimmack, U. (2008). The structure of subjective well-being. *İçinde M. Eid & R. J. Larsen (Eds.), The science of subjective well-being* (ss. 97-123). The Guilford Press.
- Shek, D. T. (1998). A longitudinal study of the relations between parent-adolescent conflict and adolescent psychological well-being. *The Journal of Genetic Psychology*, 159(1), 53-67. <https://doi.org/10.1080/00221329809596134>
- Shin, D. C., & Johnson, D. M. (1978). Avowed happiness as an overall assessment of the quality of life. *Social Indicators Research*, 5(1), 475-492. <https://doi.org/10.1007/bf00352944>
- Singh, A. (2021, Nisan 30). Adaptive vs. maladaptive perfectionism: Knowing the difference. *Calm Sage*. <https://www.calmsage.com/adaptive-vs-maladaptive-perfectionism/>
- Siyez, D. M., & Kaya, A. (2008). Validity and reliability of the brief multidimensional students' life satisfaction scale with Turkish children. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 26(2), 139-147. <https://doi.org/10.1177/0734282907307802>
- Skinner, B. F. (2014). *Contingencies of reinforcement: A theoretical analysis*. B.F. Skinner Foundation.
- Slade, P. D., & Owens, R. G. (1998). A dual process model of perfectionism based on reinforcement theory. *Behavior Modification*, 22(3), 372-390. <https://doi.org/10.1177/01454455980223010>
- Slaney, B. R., Rice, K. G., Mobley, M., Trippi, J., & Ashby, J. (2001). The revised almost perfect scale. *Measurement and Evaluation in Counselling and Development*, 34(3), 130-144. <https://doi.org/10.1080/07481756.2002.12069030>

- Soenens, B., Elliot, A. J., Goossens, L., Vansteenkiste, M., Luyten, P., & Duriez, B. (2005). The intergenerational transmission of perfectionism: Parents' psychological control as an intervening variable. *Journal of Family Psychology*, 19(3), 358–366. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.19.3.358>
- Sousa, L., & Lyubomirsky, S. (2001). Life satisfaction. İçinde J. Worell (Ed.), *Encyclopedia of women and gender: Sex similarities and differences and the impact of society on gender* (ss. 667-676). Academic Press.
- Stoeber, J., & Childs, J. H. (2011). Perfectionism. İçinde R. J. R., Levesque (Ed.), *Encyclopedia of Adolescence* (ss. 2053-2059). Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1695-2_279
- Stoeber, J., & Childs, J. H. (2010). The assessment of self-oriented and socially prescribed perfectionism: Subscales make a difference. *Journal of Personality Assessment*, 92(6), 577–585. <https://doi.org/10.1080/00223891.2010.513306>
- Stoeber, J., & Rambow, A. (2007). Perfectionism in adolescent school students: Relations with motivation, achievement, and well-being. *Personality and Individual Differences*, 42(7), 1379–1389. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.10.015>
- Stoeber, J., & Stoeber, F. S. (2009). Domains of perfectionism: Prevalence and relationships with perfectionism, gender, age, and satisfaction with life. *Personality and Individual Differences*, 46(4), 530–535. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.12.006>
- Stoltz, K., & Ashby, J. S. (2007). Perfectionism and lifestyle: Personality differences among adaptive perfectionists, maladaptive perfectionists, and nonperfectionists. *Journal of Individual Psychology*, 63(4), 414-425.
- Suddarth, B. H., & Slaney, R. B. (2001). An investigation of the dimensions of perfectionism in college students. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 34(3), 157–165. <https://doi.org/10.1080/07481756.2002.12069032>
- Suldo, S. M., & Huebner, E. S. (2004a). Does life satisfaction moderate the effects of stressful life events on psychopathological behavior during adolescence? *School Psychology Quarterly*, 19(2), 93–105. <https://doi.org/10.1521/scpq.19.2.93.33313>
- Suldo, S. M., & Huebner, E. S. (2004b). The role of life satisfaction in the relationship between authoritative parenting dimensions and adolescent problem behavior. *Social Indicators Research*, 66(1-2), 165–195. <https://doi.org/10.1023/B:SOCI.0000007498.62080.1e>
- Suldo, S. M., & Huebner, E. S. (2006). Is extremely high life satisfaction during adolescence advantageous? *Social Indicators Research*, 78(2), 179–203. <https://doi.org/10.1007/s11205-005-8208-2>
- Suldo, S. M., Frank, M. J., Chappel, A. M., Albers, M. M., & Bateman, L. P. (2014b). American high school students' perceptions of determinants of life satisfaction. *Social Indicators Research*, 118(2), 485–514. <https://doi.org/10.1007/s11205-013-0436-2>
- Suldo, S. M., Savage, J. A., & Mercer, S. H. (2014a). Increasing middle school students' life satisfaction: Efficacy of a positive psychology group intervention. *Journal of Happiness Studies*, 15(1), 19-42. <https://doi.org/10.1007/s10902-013-9414-2>
- Suldo, S. M., Thalji-Raitano, A., Hasemeyer, M., Gelley, C. D., & Hoy, B. (2013). Understanding middle school students life satisfaction: Does school climate matter? *Applied Research in Quality of Life*, 8(2), 169–182. <https://doi.org/10.1007/s11482-012-9185-7>
- Süt, H. K., Küçükaya, B., Cumur, E., & Özdemir, E. (2019). Hemşirelik öğrencilerinin sosyal ve entelektüel aktiviteleri ile akademik başarı durumları ve yaşam doyumları arasındaki ilişki. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 9(2), 326-334.

- Şimsek, D. (2010). *Yatılı ilköğretim bölge okulu ve ailesi yanında kalan ilköğretim sekizinci sınıf öğrencilerinin akran ilişkileri, sosyal destek algıları ve yaşam doyumlarının incelenmesi*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Çukurova Üniversitesi.
- Taş, İ., Karacaoğlu, D., Akpınar, İ., & Taş Y. (2022). Ergenlerde aile yaşam doyumu ile dijital oyun bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Online Journal Of Technology Addiction And Cyberbullying*, 9(1), 28-42.
- Tatarkiewicz, W. (1976). *Analysis of happiness*. Nijhoff, Den Haag. <http://dx.doi.org/10.1007/978-94-010-1380-2>
- Taylor, E. P., Couper, R., & Butler, C. M. (2017) Adolescent perfectionism: Structural features of the frost multidimensional perfectionism scale and correlates with attachment and psychopathology. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 90(4), 686-704. <https://doi.org/10.1111/papt.12133>
- Teixeira, A., Silva, E., Tavares, D., & Freire, T. (2015). Portuguese validation of the emotion regulation questionnaire for children and adolescents (ERQ-CA): Relations with self-esteem and life satisfaction. *Child Indicators Research*, 8(3), 605-621. <https://doi.org/10.1007/s12187-014-9266-2>
- Terry-Short, L. A., Glynn Owens, R., Slade, P. D., & Dewey, M. E. (1995). Positive and negative perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 18(5), 663–668. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(94\)00192-u](https://doi.org/10.1016/0191-8869(94)00192-u)
- Tetik, S. (2019). *Çocuk ve ergenlerde duygu düzenleme ölçeği'nin türkçeye uyarlanması* (Tez No. 586406) [Yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=LMpZoUpl4lRd30sZ_Xa7rg&no=A_SBuTRso_m_-PJXlKJxYw
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2–3), 25-52. <https://doi.org/10.1111/j.1540-5834.1994.tb01276.x>
- Thompson, R. A., & Meyer, S. (2007). Socialization of emotion regulation in the family. İçinde J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 249–268). The Guilford Press.
- Thompson, R.A. & Calkins, S.D. (1996). The double-edged sword: Emotion regulation in high risk children. *Development and Psychopathology*, 8(1), 163-182. <https://doi.org/10.1017/s0954579400007021>
- Tosun, A. B. (2022). *Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı ile okula bağlılık ve aile yaşam doyumu arasındaki ilişki* (Tez No. 739768) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Tümlü, G. Ü., & Recepoğlu, E. (2013). Üniversite akademik personelinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 3(3), 205-213.
- Türkel, Z., & Dilmaç, B. (2019). Ergenlerde sosyal medya kullanımı, yalnızlık ve yaşam doyumu arasındaki yordayıcı ilişkiler. *Necmettin Erbakan Üniversitesi Ereğli Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(1), 57-70.
- Ulu, V. (2018). *Ortaokul öğrencilerinin sosyal destek algısı, yaşam doyumu ve akademik öz yeterliliklerin incelenmesi* (Tez No. 488643) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Ulus, L. (2018). Ergen bireyler için yaşam becerileri. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 5(12), 516-537.

- Uygur, S. S. (2018). Yaşam doyumunun yordanmasında kendini açma ve sosyal desteğin rolü. *Ulusal Eğitim Akademisi Dergisi*, 2(1), 16-33.
- Uz Baş, A. (2011). Dimensions of perfectionism in elementary school-aged children: Associations with anxiety, life satisfaction, and academic achievement. *Education & Science/Eğitim ve Bilim*, 36(162), 261-272.
- Ünal, D. (2018). *Ergenlerde davranış problemleri ve yaşam doyumunun anne baba tutumlarına göre incelenmesi*. (Tez No. 505011) [Yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Veenhoven, R. (1996). The study of life satisfaction. İçinde W. E. Saris, R. Veenhoven, A. C. Scherpenzeel, & B. Bunting (Eds.), *A comparative study of satisfaction with life in Europe* (ss. 11-48). Eotvos University Press.
- Veenhoven, R. (2003). Happiness. *The Psychologist*, 16(3), 128-129.
- Veenhoven, R. (2005). Is happiness a trait?. İçinde *Citation classics from social indicators research* (ss. 477-536). Springer, Dordrecht.
- Veenhoven, R. (2012). Happiness: Also known as “life satisfaction” and “subjective well-being”. İçinde *Handbook of social indicators and quality of life research* (ss. 63-77). Springer, Dordrecht.
- Verkuyten, M. (1986). The impact of ethnic and sex differences on happiness among adolescents in the Netherlands. *The Journal of Social Psychology*, 126(2), 259–260.
- Verzeletti, C., Zammuner, V. L., Galli, C., & Agnoli, S. (2016). Emotion regulation strategies and psychosocial well-being in adolescence. *Cogent Psychology*, 3(1), 1-15. <https://doi.org/10.1080/23311908.2016.1199294>
- Vois, D., & Damian, L. E. (2020). Perfectionism and emotion regulation in adolescents: A two-wave longitudinal study. *Personality and Individual Differences*, 156, 1-6. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109756>
- Wang, K. T., Yuen, M., & Slaney, R. B. (2009). Perfectionism, depression, and life satisfaction: A study of high school students in Hong Kong. *The Counseling Psychologist*, 37(2), 249-274. <https://doi.org/10.1177/0011000008315975>
- Werner, K., & Gross, J. J. (2010). Emotion regulation and psychopathology: A conceptual framework. İçinde A. M. Kring & D. M. Sloan (Eds.), *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment* (ss. 13–37). The Guilford Press.
- Wilson, A., & Somhlaba, N. Z. (2016). Psychological well-being in a context of adversity: Ghanaian adolescents' experiences of hope and life satisfaction. *Africa Today*, 63(1), 85-103. <https://doi.org/10.2979/africatoday.63.1.0085>
- Wilson, W. R. (1960). *An attempt to determine some correlates and dimensions of hedonic tone* (Yayın No. 6006588)[Doktora tezi, Northwestern University]. ProQuest Dissertations Publishing.
- Yalom, I. D., & Steiner, H. (Eds.).(1996). *Treating adolescents*. Jossey-Bass.
- Yan, W., Zhang, L., Li, W., & Kong, F. (2022). How is subjective family socioeconomic status related to life satisfaction in chinese adolescents? The mediating role of resilience, self-esteem and hope. *Child Indicators Research*, 15(5), 1565-1581. <https://doi.org/10.1007/s12187-022-09936-2>
- Yavuz, Ç. (2006). *Rehberlik ve psikolojik danışmanlık öğrencilerinde öznel iyi olma hali, psikiyatrik belirtiler ve bazı kişilik özellikleri: Karşılaştırmalı bir çalışma* (Tez No. 214108)

- [Yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Yazıcı-Çelebi, G. & Çelebi, B. (2018). Lise öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Erciyes Journal of Education*, 2(2), 1-15. <https://doi.org/10.32433/eje.421904>
- YEŞİLAY. (2021). *Teknoloji bağımlılığı nedir?* YEŞİLAY. <https://www.yesilay.org.tr/tr/bagimlilik/teknoloji-bagimliliği>
- Yetim, Ü. (2021). *İyi oluşun desteklenmesinde ebeveyn-çocuk ilişkisinin rolü* İçinde Arslan, G., & Yıldırım, M. (Eds.), *Okulda pozitif psikoloji kuramdan uygulamaya* (ss. 322-320). Pegem Akademi.
- Yıldız, M. A. (2014). *Ergenlerde anne-babaya bağlanma ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide duygu düzenleme ve baş etme yöntemlerinin çoklu aracılık rolü*. (Tez No. 368558) [Doktora tezi, Mersin Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Yıldız, M. A. (2016). Serial multiple mediation of general belongingness and life satisfaction in the relationship between attachment and loneliness in adolescents. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 16(2), 553-578. <https://doi.org/10.12738/estp.2016.2.0380>
- Yıldız, M. A., & Duy, B. (2014). Ergenler için duygu düzenleme ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(41), 23-35.
- Yıldız, M. A., & Duy, B. (2015). Do working on streets and income level affect self-esteem, life satisfaction and depression levels of early adolescents?. *Elementary Education Online*, 14(2), 522-537.
- Yılmaz, E. (2017). *Ortaokul öğrencilerinin akademik başarılarının yordanmasında umut ve yaşam doyumlarının incelenmesi* (Tez No. 469586) [Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Yigit, A., Özpolat, A. R., & Kandemir M. (2014). Emotion regulation strategies as a predictor of life satisfaction in university students. *Psychology*, 5(6), 523-532. <https://doi.org/10.4236/psych.2014.56062>
- Yiğit, H. (2010). *Ergenlerin benlik saygılarının yaşam doyumu ve bazı özlük nitelikleri açısından incelenmesi* (Tez No. 264386) [Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Young, J. E., & Klosko, J. S. (1994). *Reinventing your life: The breakthrough program to end negative behavior and feel great again*. Penguin
- Young, K. S., Sandman, C. F., & Craske, M. G. (2019). Positive and negative emotion regulation in adolescence: Links to anxiety and depression. *Brain Sciences*, 9(4), 76. <https://doi.org/10.3390/brainsci9040076>
- Young, M. H., Miller, B. C., Norton, M. C., & Hill, E. J. (1995). The effect of parental supportive behaviors on life satisfaction of adolescent offspring. *Journal of Marriage and the Family*, 57(3), 813-822. <https://doi.org/10.2307/353934>
- Yurdabakan, İ., & Uz Baş, A. (2017). Psikolojik sağlamlık ve okul ikliminin ortaokul öğrencilerinin yaşam doyumunu yordama gücü. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(41), 202-214. <https://doi.org/10.21764/efd.32175>
- Zalewski, M., Lengua, L. J., Wilson, A. C., Trancik, A., & Bazinet, A. (2011). Associations of coping and appraisal styles with emotion regulation during preadolescence. *Journal of Experimental Child Psychology*, 110(2), 141-158. <https://doi.org/10.1016/j.jecp.2011.03.001>

Zimmer-Gembeck, M. J., & Skinner, E. A. (2011). The development of coping across childhood and adolescence: An integrative review and critique of research. *International Journal of Behavioral Development*, 35(1), 1-17. <https://doi.org/10.1177/0165025410384923>



8. EKLER

EK 1 Kişisel Bilgi Formu

Sevgili öğrenciler, Bu anketlerden elde edilen bilgiler bilimsel bir araştırmada kullanılacaktır. Sorulara vereceğiniz içten ve doğru cevaplar, sağlıklı bilgi elde edilebilmesi için son derece önemlidir. Soruları dikkatlice okuyunuz, size uygun cevabı veriniz. Cevaplandırılmamış soru bırakmayınız. Cevaplarınız kesinlikle gizli tutulacak ve sadece bu araştırma için kullanılacaktır. Katkılarınız için teşekkür ederim.

Cinsiyet: Kız () Erkek ()

Yaş:

Sınıf Düzeyi: 7. Sınıf () 8. Sınıf ()

Karne ortalamanız: 0-44 başarısız ()

45-54 geçer ()

55-69 orta ()

70-84 iyi ()

85-100 pekiyi ()

Okulda yakın arkadaşınız var mı:

Var () Yok ()

EK 2 Çok Boyutlu Öğrenci Yaşam Doyum Ölçeği (Kısa Formu)

Açıklama:

Sevgili Öğrenciler, aşağıda yaşamınızın çeşitli alanlarından memnuniyetiniz ile ilgili altı soru bulunmaktadır. Lütfen size en çok uyan seçeneği işaretleyiniz.

1. Aile yaşamımla ilgili memnuniyetimi aşağıdaki gibi tanımlayabilirim;
 - a. Berbat
 - b. Mutsuz
 - c. Çoğu zaman memnun değil
 - d. Memnuniyetim ve memnuniyetsizliğim eşit
 - e. Çoğu zaman memnun
 - f. Hemen her zaman memnun
 - g. Harika
2. Arkadaşlık ilişkilerimle ilgili memnuniyetimi aşağıdaki gibi tanımlayabilirim;
 - a. Berbat
 - b. Mutsuz
 - c. Çoğu zaman memnun değil
 - d. Memnuniyetim ve memnuniyetsizliğim eşit
 - e. Çoğu zaman memnun
 - f. Hemen her zaman memnun
 - g. Harika
3. Okul yaşantılarımla ilgili memnuniyetimi aşağıdaki gibi tanımlayabilirim;
 - a. Berbat
 - b. Mutsuz
 - c. Çoğu zaman memnun değil
 - d. Memnuniyetim ve memnuniyetsizliğim eşit
 - e. Çoğu zaman memnun
 - f. Hemen her zaman memnun
 - g. Harika
4. Kendi kendimden memnuniyetimi aşağıdaki gibi tanımlayabilirim;
 - a. Berbat

- b. Mutsuz
 - c. Çoğu zaman memnun değil
 - d. Memnuniyetim ve memnuniyetsizliğim eşit
 - e. Çoğu zaman memnun
 - f. Hemen her zaman memnun
 - g. Harika
5. Yaşadığım çevreyle ilgili memnuniyetimi aşağıdaki gibi tanımlayabilirim;
- a. Berbat
 - b. Mutsuz
 - c. Çoğu zaman memnun değil
 - d. Memnuniyetim ve memnuniyetsizliğim eşit
 - e. Çoğu zaman memnun
 - f. Hemen her zaman memnun
 - g. Harika
6. Tüm yaşamımla ilgili memnuniyetimi aşağıdaki gibi tanımlayabilirim;
- a. Berbat
 - b. Mutsuz
 - c. Çoğu zaman memnun değil
 - d. Memnuniyetim ve memnuniyetsizliğim eşit
 - e. Çoğu zaman memnun
 - f. Hemen her zaman memnun
 - g. Harika

EK 3 Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği Örnek Maddeler

Yaşamda zaman zaman insanların başlarına olumsuz, hoş olmayan olaylar gelir ve bu olaylara bazı tepkiler verilir. Bu tepkilerin bazıları düşüncelerle ilgili iken bazıları ise davranışlarla ilgilidir. Lütfen aşağıdaki her bir ifadeyi dikkatlice okuyarak, sıkıntı verici, olumsuz bir olay yaşadığınızda cümlede verilen durum veya davranışı ne sıklıkla yaptığınızı size en uygun olan seçeneğe çarpı işareti (X) koyunuz. Lütfen her ifade için sadece bir seçeneği işaretleyiniz ve hiçbir ifadeyi boş bırakmayınız.		Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Çoğu zaman	Her zaman
“Başıma olumsuz bir olay geldiğinde;						
1	Duruma ilişkin düşüncelerimi yeniden gözden geçiririm.	()	()	()	()	()
5	Öfkemi/üzüntümü sözel olarak (örn. bağırarak, tartışmak gibi) başkalarından çıkarırım.	()	()	()	()	()
6	Öfkemi/üzüntümü fiziksel olarak (örn. kavga etmek, vurmak gibi) başkalarından çıkarırım.	()	()	()	()	()
9	Öfkemi/üzüntümü etrafımdaki eşyalardan çıkarırım.	()	()	()	()	()
10	Kendime zarar verecek veya kendimi cezalandıracak bir şey yaparım.	()	()	()	()	()
18	Başkalarından tavsiye isterim.	()	()	()	()	()

EK 4 Çocuk ve Ergen Mükemmeliyetçilik Ölçeği Örnek Maddeler

Sevgili öğrenci, aşağıda bazı cümleler yer almaktadır. Bu cümleleri okuyarak seni en iyi tanımlayan rakamı yuvarlak içine al. Doğru yanıtlar vermen, araştırmadan sağlıklı sonuçlar elde etmek için çok önemlidir. Lütfen hiçbir soruyu boş bırakma! Eğer okuduğun cümle senin için hiç uygun değilse 1'i yuvarlak içine al. Eğer okuduğun cümle senin için çoğunlukla uygun değilse 2'yi yuvarlak içine al. Eğer okuduğun cümle senin için ne doğru ne yanlışsa 3'ü yuvarlak içine al. Eğer okuduğun cümle senin için çoğunlukla doğruysa 4'ü yuvarlak içine al. Eğer okuduğun cümle senin için çok doğruysa 5'i yuvarlak içine al.

1	Yaptığım her şeyin mükemmel olmasına çalışırım.	1	2	3	4	5
4	Her zaman sınavda en yüksek notu almaya çalışırım.	1	2	3	4	5
7	İnsanlar benden yapabileceğimden daha fazlasını bekliyorlar.	1	2	3	4	5
12	Çevremdeki insanlar her konuda kusursuz olmamı bekliyorlar.	1	2	3	4	5
15	Yaptığım her şeyde en iyisi olmak zorunda değilim.	1	2	3	4	5

EK 5 Milli Eğitim Bakanlığı İzin Belgesi



T.C.
ŞEHİTKAMİL KAYMAKAMLIĞI
İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü

Sayı : E-49644679-605.01-67196487
Konu : Araştırma İzin Talebi
(Tuğçe ERTÜRK)

30.12.2022

DAĞITIM YERLERİNE

Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Eğitimi Yüksek Lisans programı öğrencisi Tuğçe ERTÜRK'ün "Ortaokul Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Duygu Düzenleme ve Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" konulu anket uygulama isteği kapsamında, ilçemize bağlı bulunan ortaokul öğrencilerine yönelik Anket Uygulama İsteği, ekli yazıda belirtilmektedir.

Bu kapsamda bahsi geçen Anket Uygulama İsteğiyle ilgili Valilik Makamının 27.12.2022 tarihli ve 66910658 sayılı olar örneği; İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nün 27.12.2022 tarih ve 66952232 sayılı yazıları ile bildirilmiş olup, gereğinin ekli yazı doğrultusunda yapılması hususunda;

Bilgilerinize rica ederim.

Müdür a.
Şube Müdürü

EK :

-Yazı örneği ve ekleri

DAĞITIM:

-Tüm resmi ortaokul müdürlüklerine

E-Posta:
Kur

EK 6 Etik Kurulu İzin Belgesi



Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimlerde İnsan Araştırmaları Etik Kurulu

Tuğçe ERTÜRK

Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi,
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Sayın Tuğçe ERTÜRK,

"Ortaokul Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik, Duygu Düzenleme ve Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi" adlı İnsan Araştırmaları Etik Kuruluna yapmış olduğunuz başvurunuz (Protokol NO. 2022/367) kurulumuzun 26.09.2022 tarihli ve 2022/10 toplantısında değerlendirilerek etik olarak **uygun bulunmuştur**. Bilgilerinize sunarız.

Prof. Dr. [Redacted] (Başkan)

Prof. Dr. [Redacted] (Üye)

Prof. Dr. [Redacted] (Üye)

Prof. Dr. H. [Redacted] (Üye)

Doç. Dr. [Redacted] (Üye)

Doç. Dr. [Redacted] (Üye)

Av. [Redacted] (Üye)