



**ERGENLERİN OLUMSUZ OTOMATİK
DÜŞÜNCELERİNİN, YAŞAM DOYUMLARINA
ETKİSİNİN İNCELENMESİ**

Emine Ecem KALKAN

**Yüksek Lisans Tezi
Matematik ve Fen Bilimleri Eğitimi Ana Bilim Dalı
Dr. Öğr. Üyesi Betül KÜÇÜK DEMİR
2021
(Her Hakkı Saklıdır)**

T.C.
BAYBURT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
MATEMATİK VE FEN BİLİMLERİ EĞİTİMİ ANA BİLİM DALI

**ERGENLERİN OLUMSUZ OTOMATİK DÜŞÜNCELERİNİN, YAŞAM
DOYUMLARINA ETKİSİNİN İNCELENMESİ**

(Investigation of The Effect of Negative Automatic Thought of Adolescents on Life
Satisfaction)

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Emine Ecem KALKAN

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Betül KÜÇÜK DEMİR

Bayburt
Mayıs, 2021

KABUL VE ONAY TUTANAĞI

Dr. Öğr. Üyesi Betül KÜÇÜK DEMİR danışmanlığında, 182103003 numaralı Emine Ecem KALKAN tarafından hazırlanan “Ergenlerin Olumsuz Otomatik Düşüncelerinin Yaşam Doyumlarına Etkisinin İncelenmesi” konulu bu çalışma tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Matematik ve Fen Bilimleri Eğitimi Anabilim Dalı, Matematik Eğitimi Programında Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan :

İmza:

Jüri Üyesi :

İmza:

Jüri Üyesi :

İmza:

Bu tezin Bayburt Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliği'nin ilgili maddelerinde belirtilen şartları yerine getirdiğini onaylarım.

...../...../.....

Doç. Dr. Fatih GÜRBÜZ

Enstitü Müdürü

ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Ergenlerin Olumsuz Otomatik Düşüncelerinin Yaşam Doyumlarına Etkisinin İncelenmesi” başlıklı çalışmanın tarafımdan bilimsel etik ilkelere uyularak yazıldığını ve yararlandığım eserleri kaynakçada gösterdiğimi beyan ederim.

... / ... / 20...

İmza

Emine Ecem KALKAN

TEŞEKKÜR

Araştırma sürecim boyunca, bilgi ve deneyimleriyle bana büyük katkı sağlayarak destekte bulunan, sabırlı ve hoşgörülü bir tutum sergileyerek yardımlarını esirgemeyen, bir öğretmenden çok arkadaşlığını hissettiren ve bana aile olan sevgili danışman hocam Dr. Öğr. Üyesi Betül KÜÇÜK DEMİR' e teşekkürlerimi sunarım.

Çalışmanın gerçekleştirilmesinde görüş ve önerilerine başvurduğum, yardımlarını aldığım, her zor anımda yardımcı olan sevgili hocam Doç. Dr. Mesut ÖZTÜRK' e teşekkür ederim.

Eğitim hayatım boyunca her kararımı destekleyen, arkamda duran maddi manevi desteklerini benden esirgemeyen, hayatımın en kıymetli varlıkları olan eşim Mustafa KALKAN'a, annem Sibel CANSEVER'e, babam Mehmet CANSEVER'e, kardeşim ERDEM CANSEVER'e gönülden teşekkür ederim. Çalışmamı onlara armağan olarak sunarım.

Emine Ecem KALKAN

ÖZ
YÜKSEK LİSANS TEZİ
ERGENLERİN OLUMSUZ OTOMATİK DÜŞÜNCELERİNİN, YAŞAM
DOYUMLARINA ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Emine Ecem KALKAN

Mayıs 2021, 90 sayfa

Bireyler gündelik yaşam içerisinde ebeveyn ve arkadaşları ile çeşitli sebeplerden dolayı kişilerarası sıkıntılar yaşayabilmekte ve ortaya çıkan çatışma durumlarından olumsuz etkilenebilmektedirler. Bireylerin yaşam doyumu düzeyleri ise ortalama bir değere sahiptir. Diğer bir ifadeyle bireylerin sahip oldukları hayattan ötürü memnuniyetsizlik duymadıkları fakat bu hayatın tam anlamıyla istedikleri hayat olmadığı düşüncesi hâkimdir. Bu araştırma ergenlerin olumsuz otomatik düşüncelerinin yaşam doyumlarına etkisini incelemek amacıyla yapılmıştır. Araştırma betimsel nitelikte ilişkisel tarama desenidir. Araştırmanın örneklemini Güneydoğu Anadolu Bölgesinde bir ilde ki lise okullarından rastgele seçilen 1066 kız, 661 erkek toplam 1727 katılımcıdan oluşmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgiler Formu, Çok boyutlu Öğrenci Yaşam Doyumu ve Olumsuz Otomatik Düşünceler Ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen veriler bağımlı ve bağımsız değişkenler dikkate alınarak, bilgisayar ortamında SPSS 22. 0 (Statistical package for the Social Sciences) paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırmada yaş, cinsiyet, gelir, medeni durum, eğitim, kişisel özellikler, din, sosyal etkileşim ve sosyal destek gibi etkenlerin yaşam doyumu ile ilgili olduğu saptanmıştır. Bu etkenler ergen yaşam kalitesi, mutluluk moral değişikliği açısından etkilemektedir. Otomatik düşünceler ile cinsiyet, okul türü, başarı, arkadaş, güven ve aile içi şiddet değişkenleri açısından anlamlı farklılık görülürken; sınıf düzeyi, kardeş sayısı, anne/baba eğitim düzeyi, birliktelik ve gelir düzeyi değişkeni açısından anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Ergenlik, olumsuz otomatik düşünceler, yaşam doyumu.

ABSTRACT
MASTER THESIS
INVESTIGATION OF THE EFFECT OF NEGATIVE AUTOMATIC THOUGHT OF
ADOLESCENTS ON LIFE SATISFACTION

Emine Ecem CANSEVER

May 2021, 90 pages

Individuals may experience interpersonal difficulties with their parents and friends for various reasons in daily life and may be negatively affected by the conflict situations that arise. Individuals' satisfaction with life has an average value. In other words, individuals are not dissatisfied with the life they have, but the thought that this life is not the life they want in the full sense. This study was conducted to examine the effects of adolescents' negative automatic thoughts on their life satisfaction. The research is a descriptive relational survey pattern. The sample of the study consists of 1066 girls and 661 boys, totaling 1727 participants randomly selected from high school schools in city in the Southeastern Anatolia Region. Personal Information Form, Multidimensional Student Life Satisfaction and Negative Automatic Thoughts Scale were used as data collection tools in the study. The data obtained were analyzed using the SPSS 22.0 (Statistical package for the Social Sciences) package program in computer environment, taking into account the dependent and independent variables. In the study, factors such as age, gender, income, marital status, education, personal characteristics, religion, social interaction and social support were found to be related to life satisfaction. These factors affect the adolescent in terms of quality of life, happiness and morale change. While a significant difference was observed in terms of automatic thoughts and variables such as gender, school type, success, friendship, trust and domestic violence; It was determined that there was no signi-

ficant difference in terms of class level, number of siblings, education level of parents, togetherness and income level.

Keywords: Puberty, negative automatic thoughts, life satisfaction.

İÇİNDEKİLER

ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI.....	i
TEŞEKKÜR.....	ii
ÖZ	iii
ABSTRACT	iv
İÇİNDEKİLER.....	v
TABLolar DİZİNİ.....	viii
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	xi

BİRİNCİ BÖLÜM

Giriş	1
Araştırmanın Konusu ve Problemi.....	1
Araştırmanın Amacı	2
Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi	3
Araştırmanın Sınırlılıkları	4
Varsayımlar	4
Terim ve Tanımları	4

İKİNCİ BÖLÜM

Kuramsal Çerçeve	5
Ergenlik.....	5
Ergenliğin doğası.....	5
Biyolojik zorluklar.	5
Psikolojik zorluklar.	6
Sosyal zorluklar.....	6
Ahlaki zorluklar.....	7
Bilişsel zorluklar.	7
Ergen ve baş etme davranışı.	8
Yaşam Doyumu Kavramı.....	9
Pozitif psikoloji.....	9
İyi oluş.	10
Yaşam doyumu.	11
Yaşam doyumu kuramları.	15
Aşağıdan yukarıya kuramları.	16
Yukarıdan aşağıya kuramları	16

Yaşam doyumunun ilişkili olduğu kavramlar.	17
Demografik özellikler.	17
Yaş.....	17
Cinsiyet.....	18
Gelir.....	20
Medeni durum.	21
Eğitim.	22
Kişisel özellikler.....	23
Sosyal etkileşim ve sosyal destek.....	25
Din.	26
Olumsuz Otomatik Düşünceler.....	26
Bilişsel davranışçı terapi tarihçe.	26
Bilişsel yapının kavramsallaştırılması.	27
Otomatik düşünceler.	28
Otomatik düşüncelerle ilgili teknikler.....	29
Otomatik düşünceleri elde etme yöntemleri.	30
İlgili Araştırmalar.....	37
Yaşam doyumu ile ilgili araştırmalar.	37
Olumsuz otomatik düşünceler ile ilgili araştırmalar.....	39

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

Yöntem.....	43
Araştırmanın Modeli	43
Evren ve Örneklem	43
Veri Toplama Araçları	43
Kişisel bilgi formu.	44
Çok boyutlu öğrenci yaşam doyumu ölçeği.	44
Olumsuz otomatik düşünceler ölçeği.	46
Verilerin Analizi.....	46
Güvenilirlik Çalışmaları.....	47

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

Bulgular	53
-----------------------	-----------

BEŞİNCİ BÖLÜM

Tartışma, Sonuç ve Öneriler	70
Sonuçlar ve Tartışma.....	70
Araştırmanın demografik bilgilerine ilişkin sonuçlar ve tartışmalar.....	70

Katılımcıların çok boyutlu öğrenci yaşam doyumu algılarına ilişkin tartışmalar. ..	71
Katılımcıların olumsuz düşünceler algılarına ilişkin tartışmalar.	72
Öneriler	75
Uygulamaya Yönelik Öneriler	75
Kaynakça.....	76
Ekler.....	85
Özgeçmiş.....	90



TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 1. <i>Otomatik Düşünceleri Belirlemede Yardımcı Sorular</i>	31
Tablo 2. <i>Üç Sütunlu Düşünce Kayıt Formu</i>	32
Tablo 3. <i>Etkin Düşünce Belirleme Formu</i>	33
Tablo 4. <i>Etkin Düşünce Belirleme Örneği</i>	33
Tablo 5. <i>Otomatik Düşünceleri Belirlemede Sorunlar</i>	34
Tablo 6. <i>Güvenilirlik Testi</i>	47
Tablo 7. <i>Katılımcıların Cinsiyetleri Açısından Dağılımları</i>	48
Tablo 8. <i>Katılımcıların Yaşları Açısından Dağılımları</i>	48
Tablo 9. <i>Katılımcıların Kaçınıcı Sınıfta Okudukları Açısından Dağılımları</i>	48
Tablo 10. <i>Katılımcıların Gelir Durumları Açısından Dağılımları</i>	48
Tablo 11. <i>Katılımcıların Annelerinin Öz-Üvey Olmaları Açısından Dağılımları</i>	49
Tablo 12. <i>Katılımcıların Babalarının Öz-Üvey Olmaları Açısından Dağılımları</i>	49
Tablo 13. <i>Katılımcıların Annelerinin Sağ-Ölü Olmaları Açısından Dağılımları</i>	49
Tablo 14. <i>Katılımcıların Babalarının Sağ-Ölü Olmaları Açısından Dağılımları</i>	49
Tablo 15. <i>Katılımcıların Anneleri ile Babalarının Durumları Açısından Dağılımları</i>	50
Tablo 16. <i>Katılımcıların Annelerinin Meslekleri Açısından Dağılımları</i>	50
Tablo 17. <i>Katılımcıların Babalarının Meslekleri Açısından Dağılımları</i>	50
Tablo 18. <i>Katılımcıların Annelerinin Eğitim Durumları Açısından Dağılımları</i>	50
Tablo 19. <i>Katılımcıların Babalarının Eğitim Durumları Açısından Dağılımları</i>	51
Tablo 20. <i>Çok boyutlu Öğrenci Yaşam Doyumu Ölçeğinin Sorularına Verilen Cevapların Dağılımları</i>	51
Tablo 21. <i>Olumsuz Otomatik Düşünceler Ölçeğinin Sorularına Verilen Cevapların Dağılımları</i>	52
Tablo 22. <i>Cinsiyet Değişkeni ile Çok boyutlu Öğrenci Yaşam Doyum Ölçeğinin Arasındaki İlişki</i>	53
Tablo 23. <i>Cinsiyet Değişkeni ile Olumsuz Otomatik Düşünceler Ölçeği ve Alt Boyutlarının Arasındaki İlişki</i>	54
Tablo 24. <i>Yaş Değişkeni ile Çok Boyutlu Öğrenci Yaşam Doyum Ölçeğine İlişkin Tek Yönlü Anova Sonuçları</i>	54
Tablo 25. <i>Yaş Değişkeni ile Olumsuz Otomatik Düşünceler Ölçeğine İlişkin Tek Yönlü Varyans analizi (Anova)sonuçları</i>	55

Tablo 26. Kaçınıcı Sınıfta Okudukları ile Çok boyutlu Öğrenci Yaşam Doyum Ölçeğinin Arasındaki İlişki.....	56
Tablo 27. Kaçınıcı Sınıfta Okudukları ile Olumsuz Otomatik Düşünceler Ölçeği ve Alt Boyutlarının Arasındaki İlişki	56
Tablo 28. Gelir Durum Değişkeni ile Çok boyutlu Öğrenci Yaşam Doyum Ölçeğinin Arasındaki İlişki.....	57
Tablo 29. Gelir Durum Değişkeni ile Olumsuz Otomatik Düşünceler Ölçeği ve Alt Boyutlarının Arasındaki İlişki	57
Tablo 30. Annelerinin Öz-Üvey Olma Durumları ile Çok boyutlu Öğrenci Yaşam Doyum Ölçeğinin Arasındaki İlişki.....	58
Tablo 31. Annelerinin Öz-Üvey Olma Durumları ile Olumsuz Otomatik Düşünceler Ölçeği ve Alt Boyutlarının Arasındaki İlişki.....	58
Tablo 32. Babalarının Öz-Üvey Olma Durumları ile Çok boyutlu Öğrenci Yaşam Doyum Ölçeğinin Arasındaki İlişki.....	59
Tablo 33. Babalarının Öz-Üvey Olma Durumları ile Olumsuz Otomatik Düşünceler Ölçeği ve Alt Boyutlarının Arasındaki İlişki.....	59
Tablo 34. Annelerinin Sağ-Ölü Olma Durumları ile Çok boyutlu Öğrenci Yaşam Doyum Ölçeğinin Arasındaki İlişki.....	60
Tablo 35. Annelerinin Sağ-Ölü Olma Durumları ile Olumsuz Otomatik Düşünceler Ölçeği ve Alt Boyutlarının Arasındaki İlişki.....	60
Tablo 36. Babalarının Sağ-Ölü Olma Durumları ile Çok boyutlu Öğrenci Yaşam Doyum Ölçeğinin Arasındaki İlişki.....	61
Tablo 37. Babalarının Sağ-Ölü Olma Durumları ile Olumsuz Otomatik Düşünceler Ölçeği ve Alt Boyutlarının Arasındaki İlişki.....	61
Tablo 38. Katılımcıların Anneleri ve Babalarının Durumları ile Çok boyutlu Öğrenci Yaşam Doyum Ölçeğinin Arasındaki İlişki	62
Tablo 39. Katılımcıların Anneleri ve Babalarının Durumları ile Olumsuz Otomatik Düşünceler Ölçeği ve Alt Boyutlarının Arasındaki İlişki	62
Tablo 40. Annelerinin Meslekleri ile Çok boyutlu Öğrenci Yaşam Doyum Ölçeğinin Arasındaki İlişki.....	63
Tablo 41. Annelerinin Meslekleri ile Olumsuz Otomatik Düşünceler Ölçeği ve Alt Boyutlarının Arasındaki İlişki	63
Tablo 42. Babalarının Meslekleri ile Çok boyutlu Öğrenci Yaşam Doyum Ölçeğinin Arasındaki İlişki.....	64

Tablo 43. Babalarının Meslekleri ile Olumsuz Otomatik Düşünceler Ölçeği ve Alt Boyutlarının Arasındaki İlişki	64
Tablo 44. Annelerinin Eğitim Durumları ile Çok boyutlu Öğrenci Yaşam Doyum Ölçeğinin Arasındaki İlişki.....	65
Tablo 45. Annelerinin Eğitim Durumları ile Olumsuz Otomatik Düşünceler Ölçeği ve Alt Boyutlarının Arasındaki İlişki	66
Tablo 46. Babalarının Eğitim Durumları ile Çok boyutlu Öğrenci Yaşam Doyum Ölçeğinin Arasındaki İlişki.....	66
Tablo 47. Babalarının Eğitim Durumları ile Olumsuz Otomatik Düşünceler Ölçeği ve Alt Boyutlarının Arasındaki İlişki	67
Tablo 48. Çok boyutlu Öğrenci Yaşam Doyumu ile Olumsuz Otomatik Düşünceler Ölçeği ve Alt Boyutları Arasındaki İlişki.....	68

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1. Sezgisel iyi oluş çerçevesinde yaşam doyumu ve diğer kavramlar arasındaki ilişki...	11
Şekil 2. Kognitif yapı.	28



BİRİNCİ BÖLÜM

Giriş

Bu bölümde araştırmanın konusu ve problemi ele alınıp, araştırmanın amacı, araştırmanın önemi ve gerekçesi başlıklarına yer verilmiştir. Ardından araştırmanın sınırlılıkları ve varsayımları hakkında bilgi verilip, konuyla ilgili terim ve tanımlara değinilmiştir.

Araştırmanın Konusu ve Problemi

İnsanlar bebeklikten itibaren bilinçsiz etkinlikler teşhir ederek çevresine uyarı ve mesajlar göndermektedir. Daha sonra büyümeyle birlikte bilinç düzeyinin artmasıyla birey daha fazla uyarıcı ile karşılaşır ve bu sebeple daha fazla mesaj gönderir ve alır. Sosyalleşen bireyler bu süreçte; başta aile ortamı olmak üzere, okul ortamı ve arkadaş ortamı gibi ortamlarda bulunarak diğer bireylerle sürekli iletişim halinde olurlar. Sosyal ortamında bireyin kendini mutlu ya da mutsuz hissetmesi, yaşamdan zevk alması çeşitli faktörlere bağlıdır. Bu durum bizi yaşam doyumu kavramına götürmektedir.

Yaşam doyumu kavramı genel anlamıyla bir bireyin yaşamını kendi seçtiği ölçütlere göre analiz etmesi olarak tanımlanmasıdır (Schimmack, Radhakrishnan, Oishi, Dzokoto, & Ahadi, 2002, s. 582). Bu değerlendirmeler, kişilerin yaşadığı hayattan ne derece zevk aldıklarını göstermektedir. Yaşadığı hayatın haz ve zevk ile renklenmesi, zenginleşmesi nerdeyse herkesin arzu ettiği bir durumdur. Diğer taraftan, yaşadığımız hayatın olumsuz pek çok kötü durumu da içerdiği bilinmektedir (Ümmet, 2012). Yaşam doyumu kavramı, alan yazında genel anlamda ‘özel iyi olma hâli’ durumunun altındaki bilişsel bileşen olarak gözlemlenmektedir. Yaşam doyumu kavramı genel anlamıyla kişinin yaşadığı bütün hayatı barındırmaktadır (Şimşek, 2011). Yaşam doyumu kavramı değerlendirilirken yaşamda gerçekleşen kısa vadeli durumlardan çok uzun vadede yaşanan durumların analiz edilmesi sonucunda ortaya çıkar. Yaşam doyumu analizleri kişilerin yalnızca kendile alakalı yaşanan durumlarının analizleri değil, bunun yanında dışarıda yaşanan durumlarında oluşturduğu unsurlara etki etmektedir. Toplumsal şartlar, eğitim, sağlık, genel ekonomik durum dış etkenler olarak sayılabilmektedir. Bireyin gelişiminde özellikle ergenlik döneminde bu dış etkenlerin doğurduğu olumlu ve olumsuz sonuçları görebilmekteyiz.

Ergenlik yarıyılı, çocukluktan erişkinliğe doğru süre gelen büyüme ve olgunlaşma süreci içinde, bireyin vücutsal, ruhsal ve sosyal başkalaşımlara uğradığı bir geçiş yarıyılıdır (Saçarçelik, 2009). Ericson ergenliğin bir kimlik arayışı olduğunu söylemektedir. (Cloutier, 1997). Bazı ergenler için bu yarıyıl çok gürültülü ve güç geçerken bazı ergenler içinse daha az sıkıntı ile kolay atlatılabilir. Bu yarıyıda ergenler kendilerine yeni arayışlara yönelir ve her şeyden önce ergen kendini aramakla meşgul olacaktır. “Ben kimim?”, “Ben Neyim?”, ve “Ne olacak? Tarzında ki soruları bilinçli ya da bilinçsizce kendine yöneltir (Yörükoğlu, 2004). Bu sorular ergeni geçiş döneminde bazı otomatik düşüncelere itmektedir.

Otomatik düşünceler birden bire kendiliğinde ortaya çıkıyormuş gibi algılansa da, hastanın bilinçaltındaki kanıların belirlenmesiyle açıkça öngörülebilir hâle gelir. Bireyler kendi düşüncelerinden ziyade bu düşüncelerin sonucunda oluşan duygularının farkındadırlar. (Beck, 2014). Beck (1976) üç tür otomatik düşünce olduğunu söylemektedir. İlki, ‘objektif ispatları olmayan kişiyi rahatsız eden düşüncelerdir. Çoğu otomatik düşünceler bu tarzdadır. İkincisi doğru olarak görülebilir ancak netice rahatsızlık verir (Dostumu üzdüm!). Üçüncüsü ise otomatik düşünme türü doğrudur fakat işlevsel değildir. Bu düşüncelerden her bir düşünce kişide kaygıyı arttırmaya yönelik olur ya da kendine verilen bir göreve yaklaşmayı isteksiz hale getirebilir (Murdock, 2004). Bu durum kişiyi olumsuz otomatik düşünceye sürüklemektedir.

Olumsuz otomatik düşünceler, bireylerin bilinç altındaki inanç sisteminin altında yatan olumsuz ifadelerden oluşmaktadır (Nock, & Kazdin, 2002). Beck (1976), bilişsel yaklaşımın önde gelen temsilcilerinden birisidir ve olumsuz otomatik düşünceleri bilişsel sürecimizin rutin bir durumu olarak karşılar. Beck olumsuz otomatik düşüncelerimizi, bilinçli anlarımızda ortaya çıkan hayal ürünü analizlerimiz olarak adlandırır. Olumsuz otomatik düşünceler daha çok kısaltılmış cümlelerdir. Bu düşünceler her durum ve koşulda ortaya çıkmamakla beraber içerdiği anlama göre işlevsel ya da kasvet verici olabilir. Bu düşünceler rastgele bir durumda ortaya çıkmakta ve çıktığı anda düşünen kişiye mantıklı gelebilir (Murdock, 2004). Bu sebeple yapılan çalışmada ergenlerin olumsuz otomatik düşüncelerinin yaşam doyumlarına etkisi incelenmiş ve yapılan çalışmanın alan yazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Araştırmanın Amacı

Ergenler günlük hayatlarında aile ve arkadaşlarıyla bazı sebeplerden ötürü kişilerarası sıkıntılar yaşayabilmekte ve ortaya çıkan çatışma durumlarından olumsuz etkilenebilmektedirler. Buna rağmen ergenlerin yaşadıkları hayata göre elde ettikleri yaşam doyumu seviyeleri ortalama bir değerdedir. Diğer bir ifadeyle ergenlerin sahip oldukları hayata karşı herhangi bir memnuniyetsizlik yaşamadıkları ancak bu hayatın gerçek anlamıyla

yaşamak istedikleri hayat olmadığı düşüncesi hakimdir. Ayrıca ergen bireylerin yaşam doyumu düzeyi ve olumsuz otomatik düşünce düzeyleri çeşitli demografik değişkenler açısından incelenmiştir. Bu genel amaç doğrultusunda aşağıdaki soruların yanıtlanması hedeflenmektedir:

1. Ergen bireylerde yaşam doyumu düzeyi puanları ve olumsuz otomatik düşünce düzeyi alt boyut puanları arasında ilişki bulunmakta mıdır?
2. Ergen bireylerde yaşam doyum düzeyleri; demografik değişkenler (öğrencinin sınıfı, cinsiyeti, evine giren aylık miktarı, annesinin ve babasının eğitim düzeyleri ve meslekleri) açısından farklılaşmakta mıdır?
3. Ergen bireylerde olumsuz otomatik düşünce düzeyleri; Demografik değişkenler (öğrencinin sınıfı, cinsiyeti, evine giren aylık miktarı, annesinin ve babasının eğitim düzeyleri ve meslekleri) açısından farklılaşmakta mıdır?

Bu araştırma da ergenlerin olumsuz otomatik düşüncelerinin yaşam doyumlarına etkisini incelemek amacıyla yapılmıştır.

Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi

Olumsuz otomatik düşünceler bireylerin kendilerini ve çevrelerini değerlendirmelerinde işlevsiz ve yıkıcı bir etkiye neden olarak bireylerin duygu ve davranışlarını etkileyebilir (Budak, Ersöğütçü, & Yılmaz, 2020). Olumsuz otomatik düşüncelere sahip olan bireyler kendi duygularının farkında olamayabilir. Bu nedenle madde bağımlılığı gibi kötü alışkanlıklar kazanabilir veya kendisini değersiz hissederek depresyon ve intihar gibi çok olumsuz durumlar yaşayabilir. Duygularının farkında olan bireyler de düşüncelerini kontrol ederek madde kullanımını azaltabilir ve depresyon, intihar gibi düşüncelerden uzaklaşabilirler (Budak vd., 2020). Olumsuz düşüncelere ve madde bağımlılığı gibi kötü alışkanlıklara sahip olan bireylerin yaşama dair hissiyatları farklılaşabilir. Bu durum bireylerin yaşam doyumlarına etki edebilir. Tam tersi bir durum da doğru olabilir. Başka bir ifade ile bireylerin yaşam doyumlarının azalması da onların olumsuz otomatik düşüncelere sahip olmalarına kaynaklık edebilir. Bu bağlamda bireylerin olumsuz otomatik düşünceleri ile yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi önemli görülmektedir.

Mevcut alan yazın öğrencilerin olumsuz otomatik düşüncelerini inceleyen birçok çalışmayı incelemiştir. Bu çalışmalar olumsuz otomatik düşüncelerin yaşamın farklı alanlarına etkisine odaklanmıştır. Ancak ergenlerin yaşam doyumu ile olumsuz otomatik düşünceleri arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar oldukça yetersizdir. Oysa ergenlerin olumsuz otomatik düşünceleri ile yaşam doyumları arasındaki ilişkiye bakılması ergen

bireylerin olumsuz otomatik düşünceleri ile ilişkili bir değişkeni ortaya çıkaracak ve olumsuz otomatik düşüncelerin azaltılması veya giderilmesine yönelik yapılacak çalışmalara kaynaklık edecektir. Bu nedenle bu çalışmada ergenlerin olumsuz otomatik düşünceleri ile yaşam doyumları arasındaki ilişki incelenmiştir.

Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırma Türkiye'nin Güneydoğu Anadolu Bölgesi'nde yer alan bir il ile sınırlandırılmıştır.
2. Araştırmaya 9-12. sınıf aralığında öğrenim gören toplam 1727 öğrenci katılmıştır.
3. Araştırmanın veri toplama araçları Kişisel Bilgi Formu, Çok Boyutlu Öğrenci Yaşam Doyumu Ölçeği, Otomatik Düşünceler Ölçeği ile sınırlıdır.

Varsayımlar

Araştırmada öğrencilerin ölçeklere içtenlikle cevap verdikleri varsayılmıştır.

Terim ve Tanımları

Ergenlik: Batı alan yazında ki 'adolescent' kelimesi yerine ergen sözcüğü kullanılmaktadır. 'Adolescere' Latince de olgunlaşmak, büyümek anlamında kullanılmaktadır. 'Adolescere' eyleminin kökünden oluşan bu kelime, bir durumdan daha çok ortaya çıkan süreci anlatmaktadır (Kulaksızoğlu, 2000).

Yaşam Doyumu: yaşam doyumu genellikle arzu edilen ve ulaşılacak istenen bir hedef olarak kabul edilip özünde Aristoteles'in ahlaki modelinden ortaya çıkmıştır.

Otomatik Düşünce: Otomatik düşünceler, kişinin belli bir durumda kendisine söylediği kendi kendini tekrarlayan olumsuz ya da olumlu öz ifadelerdir (Beck, 2001).

İKİNCİ BÖLÜM

Kuramsal Çerçeve

Ergenlik

Ergenliğin doğası.

Ergenlik: Batı alan yazında ki ‘adolescent’ kelimesinin yerine ergen sözcüğü kullanılmaktadır. ‘Adolescere’ Latince de olgunlaşmak, büyümek anlamında kullanılmaktadır. ‘Adolescere’ eyleminin kökünden oluşan bu kelime, bir durumdan daha çok ortaya çıkan süreci anlatmaktadır (Kulaksızoğlu, 2000).

Bireysel farklılıklar ergenlikte söz konusudur. Ergenlerin bir kısmı bu döneme diğerlerine oranla daha hızlı girerler. Bu dönemde sosyolojik, fizyolojik, ruhsal ve biyolojik gibi birden fazla değişikliğe rastlanması nedeniyle bu dönemde savaşılmaması gereken birçok zorluk da meydana çıkmaktadır. Bazı ergenler diğerlerine kıyasla başarıyla bu zorlukların üstesinden gelebilmektedir ve olumlu başa çıkma metotları uygularlar. Bu genel anlamda bireyin karakteri, geçmişi ve çevresi ile bağlantılıdır. Gelişim açısından ergenlerin karşılaştıkları zorluklar; bilişsel, biyolojik, psikolojik, ahlaki ve sosyal zorluklardır (Geldard, & Geldard, 2013).

Biyolojik zorluklar.

Ergen bireyler hızla değişiklik gösteren fiziksel gelişimlerine farklı reaksiyon verirler. Bu değişikliklerin bir kısmı sevince neden olurken bir kısmı da ergeni üzebilir. Kızlar göğüslerinin aniden büyümesinden çekinebilir ve kendini gizleme ihtiyacı duyabilir. Bu nedenle dik yürüyen kızlarla birlikte öne eğilerek yürüyen kızlar da olmaktadır. Bu yürüyüş tarzı ileriki zamanlarda kamburluğa bile sebep olabilir. Boy konusunda da ergenlerin bir bölümü kısa kalmaktan bir bölümü ise hızlı uzamaktan şikâyetçidir. Boylarının hızlı uzamasıyla alay konusu olmaktan ve çok fazla dikkat çekmekten endişe duyarlar. Ergenin kimlik duygusu ve bedeni hakkındaki fikirleri bu durumdan etkilenebilir (Yörükoğlu, 2004).

Bu sebeple ergenin dış görüntüsü ile alakalı endişe duyması alışlagelmiştir. Bu dönemde cinsel hormonların üretiminde de yükselmeler oluşur. Bu durum erkek ve kızlarda cinsel istek ve uyarılmayı tetikler. Ergenin karar verme ve ilişki kurma durumu bu durumdan etkilenir. Ne yazık ki ergenler deneyim sahibi olmadıklarından psikolojik, sosyal ve fiziksel

sonuçlarını bilmeden cinsel aktivitelerde bulunma olasılıkları vardır. Ergenin duygularında bu hormonal farklılıklarında etkisi vardır (Geldard, & Geldard, 2013).

Psikolojik zorluklar.

Ergenliğin odağı olan yeni bir benlik oluşturmada, ergenler için önem taşıyan psikolojik güçlükler vardır. Çocuk olmaktan çıkan kişi artık bir bireydir. Oluşturduğu kimliğin tatmin edici olmaması ergen açısından negatif psikolojik sonuçlar meydana getirecektir (Geldard, & Geldard, 2013).

Bütün ergenlik kuramlarına bakıldığında, Erikson'un ergenlik gelişimi kuramı, benzer kuramlar içerisinde en açık olanıdır. Erikson bu dönemde ergenin kimliğini bulmaya başladığını ve ne olacağı ile ilgili fikrinin oturmaya başladığını söylemektedir. Erikson, ergenlik sürecini "Kimliğe Karşılık Kimlik Karmaşası" şeklinde açıklamaktadır. Toplumsal dürtüler ve beklentiler sebebiyle ergenin bu dönemde kafası karışır. Bu aşamada ergen toplumdaki yeri ve kim olduğuna dair bir ego kimliği oluşturmaktadır.

Evrenin düzeni bozulmadığı takdirde ergenin kendi içindeki çatışmaları çözme eylemi sağlıklı bir benlik kazanması ile sonuçlanabilir. Birey kendini tanımlamak ve sadece ergenlik döneminde bir kimlik oluşturmak için motive hâldedir. Erikson'a göre ergenlik çağındaki en önemli değişiklik 'kimlik krizi' olarak tanımlanıyor. Yine bu dönemde, ergen şimdiye kadar ne yaptığını fark eder ve sonraki hayatının sürecini belirlemektedir (Kulaksızoğlu, 2000).

Ergen, bu kendini keşfetme yolculuğunda meydana gelen değişikliklere uyum sağlamalıdır. Ancak bu stresli ve endişe verici olabilir. Bazen uygunsuz ve aşırı davranışsal tepkiler verebilir ve yanıtlarını seçmekte zorlanabilirler. Ayrıca kızgınlık, utanç, üzüntü ve depresyon gibi duygusal duygulara beklenmedik bir şekilde tepki verebilirler. Ergenin ruh halindeki sık değişiklikler meydana gelebilmektedir (Geldard, & Geldard, 2013).

Sosyal zorluklar.

Ebeveynlerin, akran gruplarının, toplumun ve ailelerin ergenler hakkında beklentileri vardır. Bu beklentiler ergen üzerinde baskı oluşturmaktadır ve ergenin beklentileriyle çatışır. Ergen beklentiler karşısında vereceği tepki konusunda zorluk çeker. Bu beklenti, olgunlaşan ergenlerin artık farklı davranma yeteneğine sahip olduğu varsayımına dayanmaktadır. Çoğu ebeveyn, ergenlik çağındaki çocuklar için hangi beklentilerin gerçekçi ve olağan olduğunu ve hangi beklentilerin olmadığını bilmemektedir (Geldard, & Geldard, 2013).

Bu yarıyıda ergenler, akranlarına çok güvenirler ve bir arayış içindedirler. Bu sebeple akranlarının isteği doğrultusunda antisosyal davranış örnekleri gösterebilirler. Ergenlerin kafalarında cevap bulmaları gereken çok sayıda soru vardır. Bunlardan bir kısmı 'Yetişkin

miyim yoksa çocuk mu?’ ‘Başarıyı bir gün yakalayabilecek miyim?’ ‘Ben de bir gün ebeveyn olacak mıyım?’ vb. ebeveynler ve öğretmenler ergenlerin tüm bu sorununu netleştirmelerine yardımcı olabilirler. Ergenlere bu dönemde bir yetişkin gibi davranılmalı ve ilişkileri saygı ve sevgiye dayandırılmalıdır. Ergenlerin çevresinde rol model alabileceği yetişkinlerin olması, ergenin sağlıklı bir benlik kazanmasında önem taşımaktadır (Karabekiroğlu, 2014).

Kimlik arayışına giren ergen başkalarını rol model alma konusunda istenmeyen bir konuma gelebilir. Ergenler zayıf kadın ve erkek mankenlerin güzel ve istenilir olarak gösterildiği, hafif kilolu kadın ve erkeklerin güzel ve istenilir olmadığını hatta alay konusu olduğunu televizyon ve basınlarda örneklerine rastlayabilir. Bu durumda genç kızlar kilo vermenin yöntemlerine yönelip zayıflığın istenilen bir durum olduğunu düşünürler. Ve arkadaşlarından gelen baskılardan da etkilenerek farklı yönelimlere girerler (Geldard, & Geldard, 2013).

Ahlaki zorluklar.

Kimlik oluşumu ve sosyal gelişim açısından ahlaki gelişim ile ilgili hususlar bakımından önemlidir. Bu dönemde ergen, farklı ahlaki kararlar ile karşı karşıya gelir ve zorluk çeker. Ahlaki gelişim aşamalarıyla ilgili Kohlberg bir model sunmaktadır. Bu aşamaları; gelenek öncesi ahlaki aşama, geleneksel ahlaki aşama ve gelenek sonrası ahlaki aşama olarak sınıflandırmaktadır. Kohlberg bütün ergenlerin gelenek sonrası ahlak yani üçüncü aşamaya ulaşamadığını belirtmektedir. Bazı ergenler birinci aşama da yani gelenek öncesi aşamada kalabilmektedir. Ahlak yakalanmama ve ödüllere bağlantılıdır. Bunun yanın sıra cinsiyet farklılıkları da ahlak gelişiminde görülmektedir (Geldard, & Geldard, 2013).

Bilişsel zorluklar.

Doğumla beraber bilişsel ilerleme başlar. Yani diğer anlamla kişinin çevreye uyarlanmasıdır. Bu adaptasyon sürecinde kişi toplumdan gelen uyarıcıları algılar, işlemler, olduğu gibi kabul eder veya değiştirir, onları bir arada toplayarak uyumlu bir parça olmasını sağlar (Miller, 1997).

Ergenlerde bilişsel değişikliklerin yanında biyolojik değişikliklerde oluşur. Bu dönemde ergenin soyut düşünme becerisi gelişir ve sorunları nasıl çözüme ulaştıracağı konusunda düşünme becerilerinden faydalanarak farklı düşünme yolları geliştirir. Bilgiyi işlemenin yeni yollarını bulur ve düşünürken eleştirebilmeyi uzmanlık haline getirir (Geldard, & Geldard, 2013).

Piaget’in yaklaşımı bilişsel gelişimi açıklığa kavuşturan önemli yaklaşımlardandır. Dört aşama da bilişsel yaklaşımı ele almıştır: ilki duyuşal-motor dönemi (0-18 ay), ikincisi

işlem öncesi dönem (18.ay ile 7 yaş arası), üçüncüsü somut işlemler dönemi (7 yaş ve üzeri) ve sonuncusu soyut işlemler dönemi (ergenlik).

11-12 yaşlarında soyut işlemler döneminin gelişimi başlamaktadır. Bu aşamada; daha ılımlı yaklaşma, çok taraflı stratejiler geliştirme, olaylara farklı pencerelerden bakabilme-görebilme, soyutlama ve deneme yeteneklerini geliştirir. Bilişsel becerilerin tam anlamıyla oturmaması ergenin çevreye olan bakış açısını etkileyebilmektedir (Qintana, Wong, Ortiz-Portillo, Kovalik, Davidson, Marder, & Mazziotta, 2003).

Piaget'e göre, bilişsel ilerleme, davranışçılarının da ifade ettiği gibi, dış faktörler tarafından doldurulan boş bir plakanın bir sonucu olarak değil, bireyin aktif olarak dâhil olduğu eylemlerin bir sonucu olarak veya bu eylemler üzerinde üstlenilen bilişsel ilerleyen süreçlerin sonucunda ortaya çıkmaktadır. Bu süreçlerden sonra kişi bilişsel ilerlemesinin sonucunda bir denge elde eder. Bununla birlikte, bu denge asla daimi olamaz, yani hayatının her döneminde, birey bazen yeni durumlar ve deneyimler yaşar ve tüm bunlar bilişsel sistemde dengesizliğe sebep olur (Miller, 1997).

Piaget ergenlerin erken ergenlik boyunca ‘‘somut işlemler’’ aşamasından ‘‘soyut işlemler’’ aşamasına geçtiğini söylemektedir. Bencilce düşünürler ve çevresinde bulunan herkesin onları anlayabilecek kapasitede olmadığını düşünürler. Bununla birlikte, ergenler aşırı ve kontrol edilemez riskler almaya da eğilimlidirler çünkü kendilerine hiçbir şey olmayacağına dair bencil bir düşünceye sahiptirler (Geldard, & Geldard, 2013).

Ergen ve baş etme davranışı.

Ergenlik dönemi hemen hemen tüm toplumlarda çalkantılı bir dönem olarak görülür. Bu ergenlerle ilgili çok farklı sebeplerden kaynaklansa da ergenlik döneminde oluşan ruhsal, bedensel, cinsel ve sosyal gelişmelerinin ergende meydana getirdiği değişimlere bağlamak mümkündür. Ergenlerin bu dönemden sağlıklı bir biçimde çıkabilmeleri için başa çıkma tarzları oldukça önemlidir. Pek çok stresli olayla bu dönem de karşılaşır fakat halen baş etme yeteneklerine yeteri kadar sahip değildirler. Ergenliğin ilerleyen yıllarında deneyimlerin artmasıyla bu yeteneklerini geliştirirler. Yetişkinlerin ve ailelerin bu dönemde ergenler üzerindeki etkisi değer arz eder (Compas, Connor, Saltzman, Thomsen, & Wadsworth, 2001).

Stres halinde, sağlıklı bir biçimde baş edememeleri durumunda patolojinin meydana gelmesi olasıdır. Gençlerin stresli durumları değerlendirirken faydalı sonuçlar elde edebilmeleri için bilişsel stratejileri öğrenmelerine destek olunması önemlidir. (Geldard, & Geldard, 2013).

Yaşam Doyumu Kavramı

Pozitif psikoloji.

VandenBos'a, (2006) göre psikoloji, kişinin içinde gerçekleşen, gözlemlenebilir davranışları ve davranışların altında yatan ruhsal aşamaları inceleyen bir bilim dalıdır. Csikszentmihalyi ve Seligman (2014) İkinci Dünya Savaşından sonra pozitif psikolojinin önemli olarak sahip olduğu üç işlev; insanların becerilerini tanımalarını ve geliştirmelerini, hayatlarını daha verimli ve yaşanabilir hale getirmelerini, zihinsel hastalıkların tedavi edilmesini sağlayan, psikolojinin sayılan bu işlevlerden ilk ikisini genellikle farkına varılmıştır.

Bu farkındalık sonucunda Seligman Amerikan Psikoloji Derneği'nin de 1998 de yaptığı başkanlık konuşmasında görmezden gelinen bu amaçlarını uygulamaya dökerek bir iyileştirme çalışmasının yani pozitif psikolojinin temelini oluşturmuştur (Linley, Joseph, Harrington, & Wood, 2006). İlerleyen yıllarda Seligman öncülüğünde diğer araştırmacıların da desteğiyle psikolojide şekillenmeler oluşmuştur.

Psikolojinin 'olumsuzluk' a yoğunlaşmasına tepki olarak meydana gelen pozitif psikolojinin (Malkoç, 2011) hedefi insan yaşamında yolunda gitmeyen şeyleri düzeltmek ve bunun yanında kişilerin olumlu özelliklerini ve güçlü taraflarının gelişip iyileşmesine yardımcı olmaktır (Seligman, & Csikszentmihalyi, 2014).

Pozitif psikoloji alanı özel anlamda, mutluluk, iyi oluş, akış, memnuniyet, iyimserlik ve yaşam doyumu gibi kişinin şahsi yaşantısıyla ilgili kavramlar üzerine yoğunlaşılmalıdır. Bunun yanında, bu araştırmaların bireysel seviyede bilgelik, sevme kapasitesi, yetenek, cesaret, ileri görüşlülük, estetik duyarlık, özgünlük, sebat ve bağışlama gibi pozitif bireysel özelliklerle alakalı olduğu; ekip seviyesinde ise, yaşadığı toplumun değerleri ve kişileri daha bir kişi olmaya sürükleyen sorumluluk, ılımlı olma, tolerans gösterme, iş ahlakı düzeyi, özgecilik özellikleri ile alakalı olduğu anlaşılmaktadır (Seligman, & Csikszentmihalyi, 2014; Linley vd., 2006). Yapılan bu çalışmaların amacı kişinin akıl sağlığı yerinde nitelikli ve mutluluk veren bir hayat yaşamaları hedefi doğrultusunda ortak fikirde olduğunu göstermektedir (Malkoç, 2011).

Boniwel'e (2006, s. 3) göre grup düzeyi, bireysel düzey ve öznel düzey olmak üzere pozitif psikoloji üç farklı düzey alanı üzerinde çalışmalarını yapmaktadır. Öznel düzeyin genel olarak çalışma alanı iyi oluş, sevinç, mutluluk, iyimserlik, hoşnutluk, doyum ve akıştır. Bu düzey kişilerin iyi hissetleriyle alakalı olmanın yanında iyi işler yapmak ve iyi insan olmakla alakalıdır.

Bireysel düzey olan ikinci düzeyde ise asıl amaç insanların erdemlerini ve güçlü taraflarını, bağlayıcılıklarını, geleceğe dair fikirlerini, bireysel yeteneklerini, sevmeye kapasitelerini, bilgeliklerini, cesaretlerini, özgünlüklerini ve azimlerini inceleme aracılığıyla ‘iyi insan’ olabilmek için lazım olan bireysel vasıfları ve ‘iyi yaşam’ için lazım olan bölümleri tanımlamaktır. Son düzey olan toplum veya ekip düzeyi ise, iş etiği, vatandaşlık erdemleri, hoşgörü, sosyal sorumluluklar, nezaket, duygusal ve fiziksel doyum ve bunun gibi etkenler vatandaşlığın ve toplumun gelişip ilerlemesine fayda sağlayan kavramlarında üzerine vurgular yapmıştır.

İyi oluş.

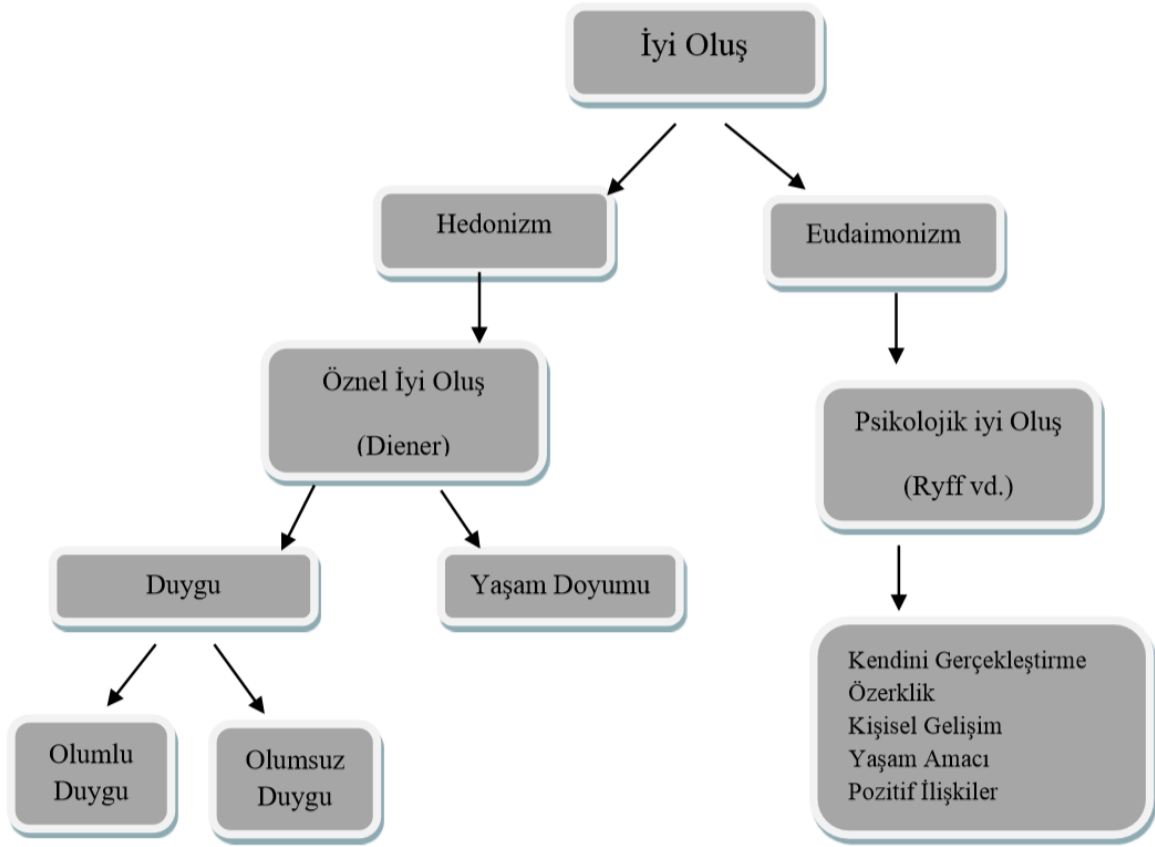
Pozitif psikoloji içerisinde önem, olan iyi-oluş (well-being), Eudaimonizm ve Hedonizm gibi kökeni Antik Yunan’a kadar dayanan iki geleneksel felsefi bakış açısıyla bakabilmenin yanında; genellikle psikolojik işlevsellik ve yaşantı açısından öngörülebilir seviyede olabilmek anlamını taşımaktadır (Ryan, & Deci, 2001).

Bahsedilen bu iki felsefi görüşten Hedonizmin kaynağı Aristippus’a (M.Ö.435–366) kadar gitmektedir. Bu görüş mutluluk ve zevke değinerek, her davranışın sebebini mutlu olma dileğine bağlamaktadır ve insan hareketlerinin nihai anlamda doyum sağlayacak bir tarzda planlana koyulması gerektiğini müdafaa etmektedir.

Başka taraftan Hedonizmin zıt görüşü olarak tanımlanan Eudaimonizm ise (M.Ö.384–322) Aristoteles’e kadar uzanmaktadır. Eudaimonizm’in savunduğu fikir ise asıl mutluluk, sadece kişilerin değerleri bilmesi, ilerletmesi ve bu değerler öncülünde hayatına yön vermesiyle elde edilir. Aristoteles hedonistlerin anlık arzularının peşinden giderek kazandıkları mutluluğu yani hedonist görüşünü ahlaka uygun olmadığı yönünde analiz edilmiştir (Peterson, Park, & Seligman, 2005). Bunun yanında yine Aristoteles’e göre hedonizm kişileri isteklerinin peşinden koşan birer köle haline dönüştürmektedir (Ryan, & Deci, 2001).

Hedonic’e göre hazcı görüş, mutluluk, iyi olmak ve doyum’ olarak belirtmektedir. Bu görüşün kavramsallaştırılmasındaki asıl ölçü; bireyin kendiliğinden belirlediği standart ve değerlere göre hayatını değerlendirmesidir. Hazcı görüş (Hedonizm) Eudaimonic görüşüne göre güzel deneyimleri arttırmakta ve öznel iyi oluş kavramına daha küçük açıdan bakma, hoş olmayan davranışları ise en aza indirme konusunda eş değer bir fikre tutunmaktadır (Kahneman, Diener, & Schwarz, 1999 Akt., Berg, 2008). Bireyin iyi olması için hazcı görüşte ki ölçüt, kişinin öznel değerleri ve kişi iken, psikolojik işlevsellik görüş yani Eudaimonic, bireyin iyi olması için öznel değerlerden çok kuramcılarının oluşturduğu nesnel iyi olma kıstaslarıyla analiz edilmesi önemlidir. Kavramlar içerisinde ki teoriyi genişletmeden önce

yaşam tatmini ve diğer kavramlarla ilişkisinin daha açık görülebilmesi için Berg (2008, s. 4) tarafından ortaya çıkarılan aşağıdaki şekle yer verilmektedir.



Şekil 1. Sezgisel iyi oluş çerçevesinde yaşam doyumu ve diğer kavramlar arasındaki ilişki.

Kaynak: Berg, 2008, s. 4.

Şekle bakıldığında iyi oluş kavramının Eudaimonizm ve Hedonizm gibi felsefi iki görüşten doğan iki ana bileşeni olduğu görülmektedir. Yapmış olduğumuz çalışmada işleyeceğimiz yaşam doyumu ise Hedonizm kavramının içerisinde bulunan öznel iyi oluşun bileşenlerinden olduğu için bu kavramları açıklamanın öncesinde öznel iyi oluş kavramının işlenmesinde yarar vardır.

Yaşam doyumu.

Asırlardır insanlığın odak noktasında olan konulardan biri de yaşam doyumdur. Günümüzde, yaklaşık kökenleri 2500 yıla kadar dayanan pozitif psikoloji paradigması yaşam doyumu kavramının bilimselliğe dayandığı ve felsefeye dönüşünün büyük anlamdaki önemini altını çizmektedir (Şimşek, 2011, s. 15). Özünde Aristoteles'in ahlaki modelinden ortaya çıkan yaşam doyumu kişinin arzu ettiği ve ulaşmak istediği hayatı tanımlar (Beutell, 2006, s. 1). Pozitif psikolojinin alanları ile alakalı terimleri kısaca açıklığa kavuşturduğumuz yaşam doyumunu ifade edebilmek için öncelikle yaşam ve doyum kavramlarını ayrı ayrı açığa

kavuşturmak gereklidir. Yaşam, doğum ve ölüm arasındaki kısacık zaman; hayat olarak tanımlanır; yaşamda yaşanmış olan tüm durumları içinde barındırır ve bireyin yaşam şeklini ifade eder. Bireyin yaşamının içindeki tüm ayrıntılar hayatını oluşturur. Akrabalık ilişkileri, ailesi, iş ortamı, arkadaşlık grupları, sağlık durumu, hobileri, sosyal ilişkiler gibi bir sürü unsur birbirinden etkilenen ağlarla ortaya çıkan yeni ilişkiler yaşamı oluşturur. Doyum; temenni, memnuniyet, arzu, istek ve ihtiyaçların yerine getirilmesi durumudur (Özer, & Karabulut, 2003).

Arzu, talep, gereksinimler ve beklentilerin giderilmediği durumlarda yani yüksek doyum seviyesinin karşılanamadığı durumlarda ise düşük doyum seviyesi görülmeye başlanmaktadır. Saris, Veenhoven, Scherpenzeel ve Bunting'a (1996) göre doyum ruhun yaşadığı bir ruh halidir. Bu sebeple kavram duyuşsal ve bilişsel analizleri içermektedir. Buna duruma ek olarak doyum yaşanan zaman içerisinde geçici olabilir ya da sabit durumuna devam edebilir. Hayat olumlu duygularla ve zevklerle zenginleştirilebilir, zenginleştirme hemen hemen her bireyin gerçekleşmesini istediği bir durumdur. Ama diğer yandan, yaşadığımız hayatın bir hayli kötü durumlar içerdiği bilinmektedir. Kişilerin öznel ve nesnel pozisyonlarda yaşadığı olumsuz şartlar bireyde birçok sarsıntıya sebep olabilmektedir. Bilim insanları, daha iyi durumda olmanın yapısını anlamak için çeşitli bireysel ve durumsal özellikleri birlikte değerlendirdiler. Bu çalışmalar sonucunda insanın daha iyi durumda olmasını açıklayan birden fazla kelime ve kavramın olduğunun kanaatine vardılar. Bu kelimelerden; mutlu olmak, zevk almak, memnun olmak, refah, yaşam kalitesi, öznel refah önde gelen kelimelerdir (Ümmet, 2012, s. 54).

Tanım olarak yaşam doyumu dayandığı kurama göre metamorfoz göstermektedir (Diener, Sandvik, & Larsen, 1985). Alan yazında yaşam doyumunun genel anlamda kabul görülüp kullanılan tanımı bilişsel tanımdır. Bilişsel tanım yaşam doyumunun ölçümünün, duygu ölçümüne göre güvenilirlik ve geçerlilik açısından tutarlılık ve kolaylık açısından daha yüksek olduğunu ortaya çıkarmaktadır. Bilişsel tatmin kararları, duygu durum farklılıkları ve dikkatsiz bağlamsal tesirlere göre olumlu ve olumsuz olarak kendini gösteren duygu durumlarından minimum düzeyde etkilenmektedir (Diener, 1985; Şimşek, 2011).

Duyuşsal kurama göre, yaşam doyumu kavramı kişinin negatif duygularına karşılık pozitif duygularının hâkim olduğu şuurlu deneyimdir. Yani yaşam doyumu hayatta deneyim edilmiş pozitif duyguların yaşam ölçütündeki aldığı derecedir. Yapılmış başka bir tanımda, yaşam doyumu, kişinin yaşam standardının kalitesini pozitif yönde değerlendirmenin derecesi olarak ifadeye sunulmuştur (Veenhoven, 1991, s. 3). Ehrhardt, Saris ve Veenhoven'a (Akt., Sahranç, 2007, s. 102) göre yaşam doyumu öznel bir durumdur. İş doyumu veya evlilik

doyumunu gibi özel ilgi ve yaşam alanlarıyla ilişkilendirilerek değerlendirilmemelidir. Yaşamın bütünüyle ilgili bir doyum olarak değerlendirilmelidir. Öte taraftan birey hayatı hakkında bir değerlendirme yaparken dünü, bugünü ve yarını değerlendirmeye alabilir. Sözü edilen yazarlara göre, özellikle dünün yaşam durumlarında yaşanan memnuniyet durumlarının değerlendirilmesi nispeten sabit kaldığından, yarının değerlendirilmesi hayatın ne getireceği bilinmediğinden ve değişebileceğinden, yaşam doyumunu bugün ile değerlendirmeye almak daha uygun görülmektedir. Bireyin ulaşmaya çalıştığı hayat şartları ile sahip olduğu şartlar arasındaki uyum ne kadar tutarlı olursa bireyin elde ettiği yaşam doyumunu seviyesi de bir o kadar üst düzey olacaktır.

Shin ve Johnson ise (Akt., Diener, & Emmons, 1984, s. 71), yaşam doyumunu ‘bireyin kendi belirlediği şartlara göre yaşam standardının bütün bir haliyle değerlendirilmesidir’ olarak tanımlamıştır.

Mutluluk üçüncü grupta, gündelik yaşamın gidişatına dayanmaktadır. Bu, günlük yaşantıda karşılaşılan ilişkilerde olumsuz duyguların yerine olumlu duyguların hakim olduğu bir durum anlamına gelmektedir (Özer, & Karabulut, 2003). Bilişsel ve yargılama sürecini anlatan yaşam memnuniyeti kavramı (Diener vd., 1985, s. 71), bir kişinin hayatının kişinin hür iradesi ile seçtiği kıstaslara göre değerlendirilme durumudur (Schimmack vd., 2002, s. 582). Bu durumda ortaya çıkarılmak istenen bireylerin kendi yaşam kriterlerini belirleyip değerlendirebildikleri, kriterlerin önemini ölçüp biçtikleri ve hayatlarını memnun olma veya olmama arasında değerlendirme yapabilecekleri manasına gelir (Ümmet, 2012, s. 55). Yaşam doyumunun ölçümüne ilişkin beş madde ifade edilmiştir. Yaşam doyumunu yüksek olan bireylerin:

1. Günlük yaşamdaki yaşamda ki aktivitelerden zevk alması,
2. Hayatında yaşanmış olan geçmiş yaşantısının sorumluluğunu kabullenebilmesi, hayatı ile ilgili hedef ve amaçlarının olması, hayatına bir anlam biçebilmesi
3. Yaşadığı hayat boyunca hedeflediği yaşantılara ulaşmış olma düşüncesine sahip olması,
4. Kendini değerli bir kişi olarak algılayıp, olumlu bir ben imajı oluşturmaları
5. Hayat karşısında ne yaşarsa yaşasın olumlu bir duruş ve tutum sergilemesi beklenmektedir.

Yaşam doyumunu bireyin hayattan beklediklerinin gerçek bir durumla kıyaslanmasını gösterir; bu, bireyin hayatında beğendiği veya hoşnut duymadığı doğrultuların genel bir değerlendirmesidir (Özer, & Karabulut, 2003). Genel anlamda bir bireyin yaşadığı tüm hayatını ve bu hayatının değişik yönlerini yaşam memnuniyeti şeklinde tanımlanmaktadır.

Özdevecioğlu ve Aktaş (2007) yaşam doyumunun genel anlamda memnuniyet duyulan belli bir gidişatta tatmin olunmadığı yönünde anlaşıldığını söylemişlerdir. Bir başka deyişle, yaşam doyumu kavramı yaşam ile ilgili yapılmış genel bir değerlendirme şeklidir. Yaşamın tam anlamıyla değerlendirilmesi, kişinin bu durumda zihninde kurduğu tüm durumları içermektedir; örneklendirilecek olursa beklentilerini karşılama olasılığı, ne derece iyi hissettiği ve istenen durumları ne derece dikkate aldığıdır (Saris vd., 1996).

Yaşam doyumu üç şekilde ifade edilmektedir: birinci durum; yaşam doyumu, mukaddeslik, huzur ve fazilet gibi dış seçenekler tabanında belirlenir. İkinci durum; kişilerin yaşamını olumlu bir şekilde değerlendirmelerine ortam hazırlayan soru temelinde, kişilerin özel hayatına yönelik vermiş oldukları kararları etkileyen durumları incelemiştir. Sonuç olarak, Marcus Aurelius, ‘kimse kendi mutluluğundan mutlu değil’ diyerek tanımlamıştır (Frijns, 2010, s. 3).

Hayatta yaşanan birçok durum yaşam doyumu etkiler. Bu durumlar yaşam alanı olarak ifade edilir ve genel olarak iki başlıkta incelenir. 1) mikro-sosyal yaşam alanları yani kişinin finansal durumları, iş ile alakalı durumlar, evlilik hayatındaki durumları, sağlık ile ilgili yaşadığı durumlar gibi. 2) makro-sosyal yaşam alanları yani ekonomik anlamdaki eşitlik, hükümetin yapmış olduğu performans, sunulan sağlık olanakları ve politik anlamdaki demokrasi. Bunun yanı sıra Campbell, Converse, ve Rodgers (1976), yaşam doyumunun beş bölümden oluştuğu ifade eder; duygusal iyi oluş, yararlılık, samimiyet, parasal yönden iyi oluş. Cummins (1991) bunlara durumlara ek olarak toplum içindeki emniyet alanlarını ve yerleri eklemiştir (Garretto, 2000).

Çok kolay ve belirli çizgilerle tanımlanan yaşam memnuniyeti, kolayca anlaşılabilir bir kavram gibi görünmüyor. Bu nedenle alan yazında çok farklı yaşam doyumu tanımları bulunabilir. Yaşamın akan bir süreç olması ve kişilerin farklı beklenti, ihtiyaç ve önceliklere sahip olması, tanımın sınırlandırılmasını açıklamaktadır (Keser, 2005, s. 80). Alan yazında, yaşam doyumunun bazen diğer kavramlarla karıştırıldığı ve bazen tanımlamada zorluk olduğu görülmektedir. Örneğin, 1974 ve 1976'da yapılan farklı iki araştırmada (Andrews, 1974; Dikmen, 1995), yaşam doygunluğuna ait olması gereken 800 farklı faktör test edildi ve 100'e kadar azaltıldı ve ikincisinde 30' a kadar indirildi. Başka bir çalışmada (Flanagan, 1978; Dikmen, 1995, s. 118), 6500 faktör incelendi ve 15'e düşürüldü. Bu faktörler şunlardır;

- Araçsal rahatlık
- Sağlık ve kişisel yaşam
- Aile ve yakın akrabalarla ilişkiler
- Bir evlat sahibi olma ve onu büyütmek

- Eşler arasındaki yakınlık duygusu
- Yakın dostlara sahip olma
- Başka insanlara yardım etme ve başkalarını gözetme
- Devletin yaptığı etkinliklere, halk etkinliklerine katılma
- Öğreniyor olma
- Kendini anlayabilme
- Bir işte çalışıyor olma
- Kendini tanımlayabilme
- Toplumsallaşma
- Kitap okumak, müzik dinlemek, sinemaya gitmek, maç vb. seyretmek
- Eğlenceli etkinliklere katılma.

Yaşam doyumunun değerlendirilmesinde, mevcut zihin durumu, genel yaşam kalitesinin bireysel ve bilişsel açıklamasını ifade eden daha istikrarlı kognitiftir (Diener, & Diener 2009, s. 654; Kolarcik, Geckova, Reijneveld, & Van Dijk, 2012, s. 906; Proctor, Linley, & Maltby, 2009, s. 585). Düşünceye kıyasla nispeten küçük bir katkı sağlar. Bu durgunluğa karşın, yaşam şartlarındaki önemli farklılıklar süreç içerisinde yaşam doyumu seviyesi üzerinde bir etkiye sahip olabilir (Athay, 2012, s. 26).

Sonuç olarak, yapılan tüm tanımlara dayanarak, yaşam doyumu, bireylerin ideal yaşam koşullarında yaşamın uygunluğu ve bu değerlendirmelerden kaynaklanan memnuniyet derecesi hakkındaki değerlendirmeleri olarak açıklanabilir. Bu durum ifade edilirken dikkat edilmesi gereken nokta, bu değerlendirmelerin, anlık ve kısa vadeli olayların yansımaları, yani uzun bir süreç değil, tüm yaşamın bireye yansımaları dikkate alınmasını içermesidir. Bununla birlikte, bireylerin yaşamlarındaki büyük kısa vadeli değişiklikler, yaşam memnuniyetinde anlık artışlar veya azalmalar yaratabilir. Örneğin, bir birey bir akrabasını kaybederse, yaşam memnuniyeti azalabilir. Bunun tersi olumlu bir olaydır (örneğin, evlilik) bireyin yaşam memnuniyetinde bir artış gözlemlenebilir.

Yaşam doyumu kuramları.

Neden yaşamlarından bazı insanlar memnuniyet seviyesinde iken diğerleri değil? Yaşam doyumu konusunda asli belirleyiciler sosyo-ekonomik durum, sağlık, maddi imkânlar gibi nesnel yaşam şartları mıdır, ya da bu şartlar bireylerin kendi tutumlarına oranla daha mı az önem taşır? (Berg, 2008, s. 5). Bugün yaşam doyumu ile ilgili bu sorunun cevabı olarak iki teori vardır. Bunlar yukarıdan aşağıya ve aşağıdan yukarıya kuramlardır. Yukarıdan aşağıya (top down) ve aşağıdan yukarıya (bottom up) kuramları, mutluluk ve yaşam

doyumunun kişiliğin getirdiği bir özellik mi yoksa bir durum mu olduğuna dair farklı görüşleri yansıtmaktadır (Şimşek, 2011, s. 31).

Aşağıdan yukarıya kuramları.

İlk olarak aşağıdan yukarı kuramı (bottom-up theory), Wilson (1967) tarafından öne sunulan ‘kişinin evrensel ve karşılanması gereken birincil ihtiyaçları vardır ve kişinin yaşadığı hayat şartları bu ihtiyaçları karşılamaya uygunsa, kişi mutluluğa erişebilir’ düşüncesine dayanmaktadır (Diener vd., 1999, s. 276).

Felsefede açıklanan atomistik ve indirgemecilik fikri yaşam doyumunu bir durum şeklinde ifade eder (Şimşek, 2011). Bu teoriye göre, birey yaşamı boyunca katıldığı etkinliklerden ne kadar haz alabilirse mutluluk seviyesi o kadar artacaktır. Başka bir deyişle bir kişi ne kadar mutluysa yaşadığı şeylerden o kadar keyif almış demektir. Örnek verecek olursak birey yeteri kadar paraya keyif alacağı bir işe harika sosyal ilişkilere sahip olursa yaşadığı yaşamdan memnuniyet (Saldamlı, 2008, s. 701). Yani bağlamsal durumlar, yaşam doyumunun başlıca kaynağı olarak etkili olmuştur (Berg, 2008).

Aşağıdan yukarıya bir yaklaşımda, mutlu olmak kişinin genel özelliğidir. Bir bireyin yaşadığı durumlara karşı hoşgörü duyması, bireysel olarak yaşadığı durumlarda da hoşgörü göstermesi beklenir. Aşağıdan yukarıya yaklaşımın ve filozofların fikir birliğine varabildiği ortak nokta, sergilenen davranışların mutluluğun esas görüntüsü olduğudur. Örneğin, Demokritos " mutlu bir yaşamı, elde edilmiş bir maddi güce veya dış durumlara dayalı görmeyip, ancak kişinin zihinsel özelliklerine bağlı olduğunu savunmaktadır (Yetim, 1991, s. 99).

Yukarıdan aşağıya kuramları.

Yukarıdan aşağıya kuramı, mutluluğun kişinin genetik unsurlarının, kişilerin yaşadıkları deneyimleri ve bilişsel süreçleriyle şekillenmiş kişilik özelliklerinin bir oluşumu olduğunun üzerinde durur (Diener, & Emmons, 1984, s. 565). Filozofların çokça öneride bulunduğu kuram yukarıdan aşağıya kuramıdır (Şimşek, 2011). Costa ve McCrae'e (Akt., Berg, 2008, s. 5) göre, özellikle dışadönüklük ve nevrozizm, bir insanın ne derece mutlu olduğunun önemli kıstaslarındandır. Yukarıdan aşağıya bir durumu temsil eden ve daha karmaşık durumlar sağlayan Adaptasyon teorisine göre, maddi gelir, sağlık durumu ve medeni hal gibi yaşamın içindeki durumla kısa sürelide olsa yaşam doyumu üzerinde etki sağlamaktadır.

Aşağıdan yukarıya kuramlar, yaşam doyumu kavramları için objektif koşullar ve bağlamsal kaynakların etkili kaynaklar olduğunu belirtilirken kişisel özellikler çoğunlukla

yukarıdan aşağı kuramı kısmında sınıflandırılır (Berg, 2008, s. 5). Kişinin özelliklerine göre ortaya çıkan duruma ilerler. Örneğin, yaşadığı olayların pozitif yanlarını görmeye sahip olan biri yüksek bir dayanıklılık sahibidir. Nevrotik bir kişi genellikle yaşadığı durumlardan, maddi gelirinden, iş ve sosyal hayatından sürekli bir memnuniyetsizlik duyacaktır (Diener, Lucas, & Oishi, 2002).

Yaşam doyumunun ilişkili olduğu kavramlar.

Birey, yaşam standardını kendi kriterlerine göre analiz etmesi (Diener vd., 1985, s. 71) ve motivasyon, moral ve mutluluk gibi farklı durumlardan iyi olma durumunu belirten yaşam doyumuna, araştırmalar sonucu birçok durumun etki ettiği ortaya çıkmıştır. Veenhoven (1991, s. 16) 32 farklı ülkeden 245 çalışmanın meta-analizini yaptıktan sonra yaşam doyumunu ve mutluluğu etkileyen etkenlerin şu şekilde belirtmiştir; spor yapmak, demokrasi ve özgürlüğün bulunduğu güvenilir ve ekonomisi yüksek bir ülkede barınmak, para kazanabilmek ve politik anlamda sosyal değerlerinin olmasına karşı hevesli olmak, kendi hayatının kendi kontrolü altında olması, politik istikrar, aktif ve açık fikirli olmak, küçük bir topluluğun değil büyük bir oluşumun içinde olmak, ruhsal ve fiziksel anlamda dayanıklı olmak, toplumda üst tabakada yer almak, evlenmek, arkadaş ve aile ile pozitif ilişkiler kurmak (Dockery, 2003, s. 2; Veenhoven, 1991, s. 16).

Literatür bilgileri ışığında, bu faktörlere göre yukarıda yaşam memnuniyetini etkileyen faktörleri özetleyecek olursak; demografik özellikleri (eğitim, yaş, medeni durum, cinsiyet, gelir), dini inanç, kişisel özellikleri, sosyal destek ve sosyal etkileşimdir.

Demografik özellikler.

Demografik özellikleri barındıran faktörler yaş, cinsiyet, gelir, medeni durum ve eğitimidir. Genel anlamda, demografik verilerin refah ölçüsünde sadece küçük bir durumu anlattığı gözlemlenmektedir (Diener vd., 2002; Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999; Şimşek, 2011, s. 70). Genel olarak yabancı alan yazında yaşam doyumunu ile demografi arasındaki bağı inceleyen birçok araştırma mevcuttur.

Yaş.

Yaşam doyumunu ve demografik özellikler arasındaki ilişkiye birçok çalışmada değinilmiştir. Bu özelliklerde üzerinde en çok durulan noktalardan yaş ile yaşam doyumunu kavramlarının araştırılmasıdır.

Bu bağlamda yapılan ilk çalışmalarda gençlerin yaşlılara göre daha mutlu olduğu düşüncesine varılmasına karşılık (Bradburn, & Caplovitz, 1965) araştırmalarının başka bir

kısmında yaş ile yaşam doyumunun arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır (Alston, Lowe, & Wrigley, 1974; Cameron, 1975).

Braun (1977), gençlerin yaşadığı duyguları kategorize ederek daha detaylı sunmalarına karşın yaşlıların bu duygu geçişlerini üstün körü geçiştirdikleri ortaya çıkarmıştır. Bu karmaşık olaya anlam vermek amacıyla yapılan bir meta-analizde (Stock, Okun, Haring ve Witter, 1984), yaşam doyumu ve yaş arasındaki etkileşimin taban değerlerine yakın olduğu ve ortaya çıkılan bu durumun başka değişkenlerle araştırması uygulanırsa da uygulanmasa da aynı olduğu kanıtlanmış olmuştur (Akt., Yetim, 1991, s. 84).

Daha genç olmanın daha fazla mutluluk getirdiğine dair düşünceler de yaygındır. Bununla beraber, ergenlik dönemine gelen bireylerde yaşam memnuniyetinde azalma gerçekleşirken yaşın ilerlemesiyle bu memnuniyetsizlik yerini artan bir memnuniyete bırakır. Zira 16 yaşındaki bireyde en düşük seviyede memnuniyet görülürken bu durum 18 yaşına gelen bireyler de artık göstermektedir (Seligman, 2007 Akt., Şimşek, 2011, s. 75). Birçok araştırmacıya göre Clark (2007), Blanchflower ve Oswald (2008), Gwozdz ve Sousa-Poza (2010) ve FitzRoy, Nolan ve Steinhardt, (2011) yaş ile yaşam doyumu arasında U harfine benzer bir şekil oluştuğunu, yani uç kısımlardaki yaşlı ve gençlerin yaşam doyumlarının arttığı gözlemlenirken orta yaşlı bireylerin yaşam doyumlarının azaldığı gözlemlenmektedir.

Toker (2012) tarafından akademisyenlerin yaşam doyumunu tanımlamak amacıyla yapılan araştırmada 51 yaşın üzerindeki akademisyenlerin diğer yaş grubunda ki akademisyenlere oranla yaşam doyumlarının yüksek olduğu tespit edilmiştir. Benzer şekilde Ünal, Karlıdağ ve Yoloğlu (2001) 40 yaşındaki ve üzerindeki doktorların diğer yaş gruplarındaki doktorlara oranla yaşam doyumlarının yüksek olduğu tespit edilmiştir. Konya Emniyet Müdürlüğü'nde, Yiğit, Dilmaç ve Deniz (2011) polis memurları üzerinde yaptıkları araştırmada da yine yaşa göre yaşam doyumu düzeylerinin değişiklik gösterdiği gözlemlenmiştir.

Sonuç olarak yerli ve yabancı alan yazınlarda ki çalışmalar incelendiğinde yaş ile yaşam doyumu bağının farklı türlerde olduğu anlaşılmıştır; bazı çalışmalar aralarında ilişki bulamazken bazıları ise yaşam doyumu ve yaş arasında belirli farklılıklar bulabilmişlerdir.

Cinsiyet.

Yaşam doyumunun erkek bireylerde mi yoksa kadın bireylerde mi daha fazla olduğu hakkında literatürde görüş ayrılıkları yaşanmaktadır. Bazı çalışmalar erkeklerde yaşam doyumunun daha yüksek olduğunu düşünürken, bazıları kadınların yaşam doyumlarının daha yüksek olduğunu söylemiştir.

Diğer taraftan, Meggiolaro ve Ongaro (2013), yaşı ilerlermiş bireylerin yaşam memnuniyetini incelemek için İtalya'da yaptıkları çalışmada yaşam memnuniyetinin belirleyicileri üzerine iki bakış açısına ulaştı. Birincisi, erkek bireylerin yaşam memnuniyetini belirlemede ekonomik faktörler kadın bireylere göre daha belirgindir; öte yandan kadınlar için aile bağları, kurulan sosyal ilişkiler ve fiziksel işlevsellik daha önemlidir. Bu farklılıklar yalnız yaşamakta olan yaşlılarda özelliğini kaybetme eğilimindedir. Örnek vermek gerekirse erkekler de fiziksel bağımsızlık, aile ve kurulan sosyal ilişkiler ve kadınlar açısından ekonomik statü açısından daha duyarlı olabilirler.

Keser (2005) tarafından otomotiv sektörü üzerinde çalışma gösterenlere uyguladığı iş ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında, erkeklerin yaşam doyumları kadınlara göre daha düşük çıkmıştır. Toker (2012) tarafından yapılan çalışmada ise kadın akademisyen meslektaşlarının yaşam doyumu oranlarının erkek akademisyen meslektaşlarından daha fazla olduğuna rastlamıştır.

Güllüoğlu ve Koçak öğrencilere uyguladıkları bir araştırmada cinsiyete göre farklılık gösteren bir yaşam doyumu bulgusu bulamamışlardır.

Katar Üniversitesi'nde 319 öğrenci üzerinde uygulanan bir araştırmada, kız öğrencilerin yaşam doyumları oranlarının erkek öğrencilere oranla daha yüksek olduğu elde edilmiştir. (Al-Attayah, & Nasser, 2016). Yaşam doyumu ve din ile ilgili Bergan ve McConatha (2001), yaptıkları araştırmalarında, yaşam doyumu ve cinsiyet ile ilgili anlamlı bir farklılığa rastlanılmamıştır. Aynı durumda, Frijns (2010), yaşam memnuniyeti ve cinsiyet arasında yaptığı çalışmasında anlamlı yönde bir farklılığa rastlayamamıştır.

Tiefenbach ve Kohlbacher (2013). Japonya'da 9280 kişilik bir çalışma gerçekleştirdi; çalışma 2010'dan 2012'ye kadar üç yıllık bir dönemi içermektedir. Bu çalışmada 15-89 yaş arası kişilerin yaşam doyumu ve mutluluk seviyeleri yaş ve cinsiyet değişkenleri bakımından incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, kadınların genel mutluluk düzeyinin erkeklerin mutluluk düzeyinden daha fazla olduğu, kadınların en mutlu hissettiği yaşların 30-34, erkeklerin en mutlu hissettiği yaş aralığının 15-19 olduğu sonucuna varılmıştır. Aynı çalışmanın sonuçlarının yaşam doyumu bakımından değerlendirilmesinde, kadınların yaşam doyumu oranlarının erkeklerinkinden daha yüksek olduğu görülmüştür.

Erkeklerde ve kadınlar da yaşam doyumunun en üst düzeyde yaşandığı yaş aralığı 15-19'dur. Başka bir veriye göre yaş ilişkisi ve yaşam doyumu erkeklerde U harfi şeklinde bir görünüm kazanmıştır. Yani yaşam doyumunun yaş arttıkça düşüş yaşar ve ilerleyen dönemde tekrar yükselme gösterir. Yaşam doyumu ve yaş ilişkisi kadınlar da 60'lı yaşlara deyin ters bir

orantı şeklinde devam eder. Yani yaş yükseldikçe yaşam doyumu azalır. 60'lı yaşların sonrasında ise düşük bir oranda olsa yaşam doyumunda yükseliş gözlemlenir.

Birleşik Krallık'ta Della Giusta, Jewell ve Kambhampati (2011) yaptığı çalışmada kadın ve erkeklerin genel açıdan yaşam doyumları arasında mühim bir fark görülmemiştir. Ancak erkek ve kadınları hayata yükledikleri anlamlar farklı olduğu için yaşam doyumunda belirli alanlarda cinsiyet açısından farklılıklar görülebilir.

Örneğin; erkekler iş sahibi oldukları zaman bu işin yaşam doyumlarına yansımaları kadınların iş sahibi olduktan sonra ki yaşam doyumlarına oranla daha yüksek çıkmıştır. Sosyal yaşam ve sağlık koşullarının yaşam doyumuna etkisi ise iş sahibi olmanın askine kadınlarda erkeklere oranla yüksek olduğu gözlemlenmiştir.

Sonuç olarak, birçok çalışmada cinsiyet ve yaşam doyumu arasındaki ilişki tartışılmış ve farklı türde sonuçlar elde edilmiştir. Bazı araştırmacılara göre, kadınlarda daha fazla yaşam doyumuna ulaşıldığını savunurken, bazıları ise erkekler de daha fazla olduğunu ileri sürmüştür. Öte yandan, yapılan başka çalışmalarda ise cinsiyetin yaşam doyumu ile arasında herhangi bir anlamlı ilişki bulamamıştır. Anlamlı bir bağ olmadığını iddia eden araştırmacılara göre, tek başına cinsiyetin yaşam doyumu üzerinde hiçbir etkisi yoktur; cinsiyet diğer demografik özelliklerle birlikte incelendiğinde anlamlı sonuçlar görülebilir.

Gelir.

Para, tüm dünyadaki bireyler için önemli bir araçtır. İnsanlar hayatlarının çoğunu hayatta kalmak için para kazanmaya harcamaktadırlar. Yaşam doyumu kavramı, bireylerin gelir durumundan ve diğer demografik özelliklerden etkilenir.

Diener ve Biswas-Diener'e (2002) göre düşük gelirli bir grubun kişisel gelirindeki artış yaşam doyumunun üzerindeki etkisi daha yüksektir.

Güllüoğlu ve Koçak (2014) tarafından ergenler üzerinde uygulanan araştırmanın maddi durumu 'normal' ve 'kötü/çok kötü' olan ergenlerin maddi durumu 'iyi/çok iyi' olan ergenlere göre daha düşük olduğu gözlemlenmiştir.

De Santis ve Tanturri'ye (2008) göre, yüksek gelir seviyeleri dolaylı olarak bireylerin refahı ile ilişkili olabilir. Makroekonomik teoride açıklandığı gibi gelir ve tüketimde yükseliş olurken daha fazla ihtiyaç karşılanabilir ve daha yüksek yaşam doyumu sağlanabilir. Bununla birlikte Schyns (2002, s. 12). Temel ihtiyaçlar karşılandığında elde edilen gelirin yaşam doyumuna pek bir etkisi olmaz yani belirli bir seviyeden sonra edilen gelir, yaşam doyumuna aynı düzeyde etki etmemektedir (Sibley, 2009, s. 1).

Ülkemizde yapılan gelir seviyesi farklılıkları ile yaşam doyumu ile ilgili araştırmalara bakılırsa genel anlamda gelir düzeyi artan bireylerin yaşam doyumlarının da arttığı gözlemlenmektedir. Örneğin; Okul Yöneticilerinin Yaşam Doyum ve Yalnızlık Düzeylerini İncelenmek adına yapılan bir araştırmada gelir seviyesi belli bir miktarın üzerindeki okul idarecilerinin geliri belli bir düzeyin altında olan okul idarecilerine göre daha yüksek oranda yaşam doyumuna sahip olduğu ortaya çıkmıştır. Akandere, Acar ve Baştuğ'un (2009) yaptığı başka bir araştırmada da aynı sonuçlar gözlemlenmiştir.

Medeni durum.

İnsan hayatında olduğu gibi yaşam doyumu literatürün de evlilik kavramı araştırmaların önemli bir konusudur. Medeni durum ve yaşam doyumu arasındaki bağı incelendiği araştırmalar da genel anlamda iki kavram arasında pozitif yönde ilişkilere rastlanılmıştır.

Robert H. Coombs'un çalışmalarından biri bu bölümde yapılan ilk çalışmalardandır. Coombs (1991) çalışmasında medeni durumun yaşam doyumu ile anlamlı bir ilişkisi olduğunu bulmuştur. Yine bu araştırmaya göre evli olan bireylerde şizofreni, alkol bağımlılığı, intihar ve benzeri psikiyatrik problemlerin evli olmayanlara oranla daha az olduğu, evli bireylerin fiziksel yönden sağlıklarının daha yüksek olduğu ve duygu durumlarının daha olumlu olduğu da bu araştırma sonucunda elde edilen bilgilerdendir.

Bazı durumlar evliliğin faydası olarak önerilmektedir. Evlilik, evrensel ve temel bazı insani gereksinimleri karşılayabilmektedir; evlilik kişilere bir yol arkadaşı sağlamanın yanında, kişilerin yalnızlık hissinden arınmasına yardımcı olur (Glenn, 1975 Akt., Oishi, Suh, & Gohm, Diener, 2000,). Gove, Style ve Hughes (1990) göre bireyin karşılaştığı sıkıntılarla kolaylıkla yüzleşebilmesi eşine duyduğu güvenle desteklenir.

Evliliğin niteliği ve medeni durumun yaşam doyumu üzerindeki tesiri ve Çin kültüründeki yerini belirlemek amacıyla yapılan çalışma sonuçlarında; birlikte yaşıyan kadın ve erkeğin ya da evli olan bireylerin, evli olmayanlara oranla yaşam doyumu yüksek çıkmıştır. Buna ek olarak evlilik kalitesi düşük bireylerin yaşam doyumu evlilik kalitesi yüksek olan bireylere oranla düşük çıkmıştır. Başka bir sonuca göre evli olmayan erkek ve kadınların yaşam doyumu düşük kalitede ki evliliklere oranla yüksek çıkmıştır (Liu, Li, & Feldman, 2012, s. 916).

Yaşam doyumu ve dindarlık arasındaki ilişkiyi incelemek adına Bergan ve McConatha (2008) yaşam doyumu ve medeni hal arasında pozitif bir ilişki gözlemlenmiştir. Araştırmaya

katılan evli kişiler evli olmayanlara göre daha fazla yaşam doyumuna sahip olduklarını söylemişlerdir.

Ball ve Robins (1986) yaşam memnuniyeti ve medeni hal arasındaki bağı ölçmek için 1986'da siyahi Amerikan vatandaşlarla bir çalışma yürüttü. Çalışmanın verilerine göre yaşam doyumu ve medeni durum arasındaki ilişki cinsiyet ve sağlık gibi diğer değişkenlerden etkilenmektedir. Bununla birlikte, araştırmanın diğer sonuçları incelendiğinde; daha önce beyazlarla yapılan ve yaşam doyumu ile medeni durum arasında olumlu olan sonuçlar bu çalışmada tam tersiydi. Araştırmaya göre, siyah erkeklerde ve kadınlarda evlilik, yüksek düzeyde yaşam doyumu ile ilişkili değildi, aksi şekilde yaşam doyumu düşük seviyede çıkmıştır. Bu iki kavram arasındaki beklenmedik zıt ilişkinin nedenlerinden biri, evlilikten sonra karşılaşılan zorluklardır. Özellikle, siyah erkekler finansal gelirden muzdaripti ve uygulanan sosyal ayrımcılıklar evlilikten sonraki düşük yaşam memnuniyetine neden oldu (Ball, & Robins, 1986).

Botha ve Booysen (2012) Güney Afrika'da daha gelişmiş ülkelerde yaşam doyumu ve medeni durum ile ilgili daha önceki çalışmaların yapıldığını ve Afrika kıtasındaki araştırmaların daha az yaygın olduğunu ve sonuçların daha belirsiz olduğunu belirten bir anket gerçekleştirdi. . Çalışma sonuçlarına göre, evli kişiler, diğer medeni durum koşullarına sahip kişilerle karşılaştırıldığında en yüksek yaşam memnuniyetine sahiptir.

Bununla birlikte, genel olarak, evli olan erkek bireyler ile diğer medeni durumlara sahip erkekler arasında yaşam doyumunda anlamlı bir fark yoktur. Evlilik ve yaşam memnuniyeti kadınlar arasında olumlu bir ilişki gösterdi, ancak erkekler arasında değil.

Bazı istisna durumlar dışında genel olarak medeni durumun yaşam doyumu üzerinde olumlu bir etkisi olduğu bulunmuştur. Eşini kaybetmiş, boşanmış veya ayrı yaşayan kişilerin yaşam doyumu evli bireylerden daha düşüktür.

Eğitim.

Daha yüksek kademelerde eğitim alan ve eğitim seviyesini yükselten kişilerde genellikle daha yüksek bir kazanç ve sosyal statüye sahip olması ve bu nedenle daha mutlu olması beklenir. Bununla birlikte, mutluluk ve eğitim arasındaki ilişki üzerine yapılan çalışmalar bu durumla uyumsuzluk göstermektedir. Plagnol ve Easterline (2008), daha eğitilmiş bireyler, isteklerine cevap verme ve aile hayatında mutlu olma maharetine sahip oldukları için daha mutlu olduklarını belirtmektedir (Şimşek, 2011).

Cheung ve Chan'in (2009) 45 ülkede yürüttüğü çalışmasında eğitim seviyesi yüksek kişilerin yaşam doyumlarının yüksek olduğunu elde etmiştir. Gong, Cassells ve Keegan

(2011) tarafından yürütülen bir araştırmada, eēitim ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkinin farklı yaş gruplarında farklı düzeylerde olduēu bulunmuştur. Örneēin; fazlaca eēitim alan gençlerin almayanlara göre yaşam doyumunu seviyeleri pek fark göstermezken, bu durum gençlerin aksine yaşlı bireylerde bir eğilim gösterdi. Başka bir deyişle, daha fazla eēitim alan yaşlı bireylerin yaşam memnuniyetinin kısmen daha az eēitilmiş bireylerin yaşam memnuniyetinden daha yüksek olduēu gözlenmiştir.

Çiftçiler üzerinde Harriett, Hertsgaard ve Martin'in (1985) yürüttüēü çalışmada eēitim seviyesinin yaşam doyumunu ile arasında pozitif yönde bir ilişkiye rastlanmıştır. Eēitim düzeyi arttıkça yaşam doyumunda da artış gözlemlenmiştir. Araştırmaya göre, nispeten daha yüksek bir eēitim ve gelir düzeyine ulaşan bireyler de daha yüksek yaşam memnuniyeti elde etmektedir. Çünkü genel olarak yaşam için görüş açıları ve istekleri daha gerçekçi temellere dayanmaktadır.

Bryant ve Marquez'in (Akt., Şimşek, 2011) araştırmalarına göre, eēitim seviyesi erkek ve kadınlarda öznel refah kararlarını farklı şekilde etkilemektedir. Eēitim seviyesi farklılaştıkça, kadınların öz deēerlendirmesinde anlamlı bir fark gözlenmedi. Bu durum deēerlendirmelerinde kadınların farkındalıēı ve duyarlılıēı olarak yorumlanmaktadır. Bununla birlikte, yüksek eēitilmiş erkekler duygularını lise ve az eēitilmiş erkeklere kıyasla daha iyi psikolojik tabirlerle ifade edebilirler. Eēitim düzeyi azaldıkça, erkekler fiziksel açıdan rahatsızlıklarını ifade etme eğilimindedir. Eēitim, erkeklerde refah için deēerlendirme kriterleri geliştirerek daha hassas kararlar vermelerini saēlar.

Kişisel özellikler.

Geçtiēimiz 20 senede, Büyük Beş (Beş Faktör) adıyla bilinen sorumluluk, duygusal dengesizlik, yumuşaklık gibi taban karakteristik özellikler hakkında fazla sayıda çalışma yürütölmüştür (McCrae, & Costa, 1997). Karakteristik özellikleri ve öznel refah arasındaki ilişkiyi araştıran araştırmalar genellikle öznel refahın duyuşsal bileşenlerine odaklanmıştır. Bu çalışmalarda, duyuşsal bileşenler ve karakteristik özellikler, olumlu ve olumsuz duygu arasında baskın bir baē olduēu bulunmuştur. Dışadönöklük ve duygusal dengesizliēin, duygusal bileşenlerin özellikle güçlü belirleyicileri olması şaşırtıcı deēildir. Kişilik özellikleri ile öznel refah, yaşam memnuniyetinin bilişsel bileşeni arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmalar nispeten daha azdır (Schimmack, Oishi, Furr, & Funder, 2004).

Karakteristik özellikleri, kişiler arasında yaşam doyumunu farklılıklarını ortaya çıkaran en önemli unsurlardandır (Şimşek, 2011). Schimmack vd. (2004) karakteristik özellikler ve yaşam doyumunu arasında yapılan çalışmalarda dışadönöklük ve duygusal dengesizlik en baskın

belirleyiciler olarak karşımıza çıkmaktadır. Yaşam doyumu ve bu iki karakteristik özelliğin arasındaki bu güçlü bağ araştırmalar sonucunda tekrar tekrar elde edilmiştir (Costa, & McCrae, 1980; Headey, & Wearing, 1989; Hillerås vd., 2001, Berg, 2008).

Dışadönük atılganlık, heyecanlı olma, düşünmeden hareket etme, , canlılık ve etkinlik gibi özellikleri içinde barındırır. Üst düzel bir yaşam doyumu paralelinde üst düzey bir dışa dönüklüğü ifade ederken bir yandan da üst seviyede duygusal tartışızlık düşük seviyede yaşam doyumu göstergesidir (Berg, 2008).

Şimşek (2011) yaşam doyumu ve kişilik özellikleri arasında, yaşam doyumunun örgütsel iletişim ve kişilik özelliklerinin tesiri üzerinde çalıştığı doktora tezinde anlamlı bir ilişki bulmuştur. Bu çalışma akademisyenler üzerinde yapılmıştır ve kuvvetli bir duygusal dengeye sahip olan öğretim üyelerinin, yaşam doyumu değerlendirmelerinin daha pozitif olduğu ortaya çıkmıştır.

Schimmack vd. (2002) ile Schimmack vd. (2004), yaşam doyumunun kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin arabulucu kişilik modelinden ortaya çıktığı ileri sürülmüştür. Duygusal dengesizlik ve dışadönüklüğün öznel iyi oluşun bilişsel unsuru üzerinde baskın bir etkiye bulunduğu arabulucu model tarafından varsayılmaktadır. İçe dönük bireylere oranla dışadönük bireyler daha çok olumlu hedonik dengeye sahipken nevrotik kişiler duygusal anlamda dengeli kişilerle karşılaştırıldığında daha çok olumsuz hedonik dengeye sahiptir (Costa, & McCrae, 1980; Diener, & Lucas, 1999 Akt., Schimmack vd., 2004, s. 1064). Arabulucu model neredeyse sadece hedonik dengenin, duygusal dengenin ve dışadönüklüğün yaşam doyumu üzerine etki ettiğini varsaymaktadır. Daha üst pozitif dengeye sahip kişiler hayatlarının daha tatmin edici olduğunu belirtmişlerdir.

Üniversite öğrencileri üzerinde, Schimmack vd. (2004) yaptıkları çalışmada, dışadönüklük ve duygusal dengesizliğin yaşam memnuniyetinin önemli belirleyicileri olduğunu belirtmişlerdir. Ayrıca, yaşam doyumu ile sinir, anksiyete ve depresyon gibi duygusal dengesizliğin alt boyutlarında negatif yönlü bir ilişkiye rastlamıştır. Bununla birlikte, dışadönüklüğün tüm alt boyutları sürekli olarak yaşam doyumu ile ilişkili değildir. Sadece samimiyet, atılganlık ve olumlu duygular sürekli olarak yaşam doyumu ile ilişkilendirildi. Yaşam doyumu ile en çok ilişkide olan depresyon, duygusal dengesizliğin alt ölçeği; pozitif duygular ise yine yaşam doyumuyla en ilişkili olan Dışadönüklüğün alt ölçeğidir.

Benzer şekilde yaşam doyumu ve öz saygı birbiriyle tutarlı bir şekilde ilişki içindedir. Örneğin; Diener ve Diener (1995) yaşam doyumu ve öz saygı arasında ki ilişkiyi

belirleyebilmek için 13.118 öğrenci ile gerçekleştirdikleri çalışmada yaşam doyumu ve öz saygı arasında pozitif yönlü bir ilişkiye rastlamışlardır.

Öte yandan, Hosseinkhanzadeh ve Taher'in (2013) kadınlar üzerindeki çalışmasının değerlerinin yapılan diğer çalışmalardan elde edilen değerlerle uyuma göstermemektedir. Hills ve Argyle (2001), Soons ve Liefbroer (2009) gibi çalışmalarda negatif sinir bozukluğu ile yaşam doyumu arasındaki bağ bu çalışmanın sonuçlarına göre tutarsızdı. DeNeve ve Cooper (1998), Hayes ve Joseph (2002), bu çalışmada dürüstlük ve yaşamla tatmin arasında olumlu olan bir ilişki bu çalışmada ters yönde olumsuz bulmuştur. Aynı şekilde, dışa dönüklük ve açıklık yaşam memnuniyeti gibi kişilik özellikleri arasında olumsuz bir ilişki varken, uyum ve yaşam memnuniyeti arasında olumlu bir ilişki vardır.

Yaşam memnuniyetinin öznel boyutu, kişilerarası farklılıklara olan duyarlılığını kanıtlamaktadır. Yaşam doyumunda belirtilen varyansın yaklaşık %50'si ile kişilik, özneliği vurgulanan 79 adet değişken olarak açığa çıkartılır. Kişilik çalışmaları kısaltıldığında, bilhassa beş etken modelindeki sorumluluk özellikleri, dışadönüklük ve duygusal dengesizlik, yaşam doyumu ayrılıklarını meydana çıkarmaktadır. Buna ek olarak, Özgüven, genelleştirilmiş öz-yeterlik, kontrol ve iyimserlik, yaşam memnuniyetinde etkili olduğu bilinen diğer etkili kalıtsal özelliklerdir (Şimşek, 2011).

Sosyal etkileşim ve sosyal destek.

Sosyal desteği olan kişilerin hayatındaki insanlar, ailesi arkadaşları ve diğer değerli insanların verilen duygusal ve fiziksel desteği içerisinde barındıran bir ifade olarak savunmaktadır.

Haller ve Hadler'in (2006) çalışmasında fazla sayıda çalışmanın sonuçlarına paralel olarak diğer bireylerle olan yakın ve iyi ilişkilerin (komşular ve iş arkadaşları, partner ve eşler, arkadaşlar, ebeveynler ve çocuklar, akrabalar) mutluluğun ve yaşam doyumunun önemli bir dayanağı olduğunu ortaya çıkarmışlardır.

Eroğlu'nun çalışmasına göre ise ailesi ve çevresiyle barışık, toplumda sosyalleşme sürecini tamamlamış, sosyal hayata aktif katılım gösteren, insanlarla samimi ve pozitif ilişkiler kuran bireylerin yaşamdan daha çok doyum elde ettikleri açıktır.

Mahanta ve Aggarwal'in 2013 yılında yapmış olduğu çalışmasında yaşam doyumu ve sosyal destek bağını ölçmek adına Delhi üniversitesi yüksek lisans öğrencileri arasında gerçekleştirdiği araştırmada bu iki kavram arasında kuvvetli bir ilişki saptanmıştır. Çalışma sonuçlarına göre düşük seviyede sosyal destek alan öğrencilerin yaşam doyumunun yüksek sosyal destek alan öğrencilere oranla yaşam doyumunun daha düşük olduğu görülmüştür.

Sosyal destek yine araştırmacılara göre örneğin teşvik ve tavsiye öğrencilerinin stresle başa çıkabilmesi ve sorunlarını çözebilmesinde daha etkin rol oynamalarında yarar sağlamaktadır. Bu durum öğrencilerin yüksek yaşam doyumunu elde etmesine olanak sağlamaktadır.

Onyishi, Okongwu ve Ugwu'nun (2012) infaz koruma memurları üzerinde uyguladığı çalışmada yaşam doyumunu ve sosyal destek arasında olumlu bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Aile, arkadaş ve diğer önemli kişilerin gösterdiği sosyal desteğin katılımcıları yaşam memnuniyeti üzerinde mühim öngörücüler olduğu ve çalışmanın diğer mühim bir bulgusu da yaşam doyumunu ve kişisel özellikler arasında güçlü bir etkileşim olduğudur.

Din.

Yaşam doyumunu ve dini inanç bağı üzerine yapılan yabancı araştırmalar literatürde sıklıkla incelenmesine karşın, Türkçe literatüründe çok karşılaşmamaktadır. Vinson ve Matthew (2012) yaptığı araştırmalarda yaşam doyumunu ve mutluluğu farklı değişkenlerle işlemişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre dini duyguları güçlü kişilerin yaşam doyumunu ateist veya dini duyguları zayıf kişilere oranla daha yüksektir.

Hadaway (1978) 18 yaş üstü kişileri temel alan çalışmasının sonuçlarına göre din ve yaşam doyumunu arasındaki bağ diğer araştırmaların aksine olumsuz çıkmıştır. Yani kendini dindar olarak görmeyen bireylerin yaşam doyumunu kendini dini yönü yüksek kişiler olarak gören bireylerden yüksek çıkmıştır.

Dost'un (2007) üniversite öğrencileri gerçekleştirdiği bir araştırmada dini inançları kuvvetli olan ve yaşamlarında dine yer veren öğrencilerin yaşam doyumları, dini inanışa sahip olan ama kuvvetli olmayan ve ateist öğrencilerden manalı şekilde daha yüksektir.

Olumsuz Otomatik Düşünceler

Bilişsel davranışçı terapi tarihçe.

Psikanalitik teorinin deneysel bir tabana dayandırılmaması ve klinik olarak başarı elde edilememesi sebebiyle eleştiri almaya başlamıştır. Davranışçılık etkileri 1960'lı yıllarda görülmeye başlanmıştır. Davranışçılığı klasik koşullanması ile Rus fizyolog Pavlov ile başlatabiliriz. Takibinde Skinner'in davranışçı kuramı, pekiştirme kuramı ve edimsel koşullanma tüm insan davranışlarını açıklamak adına davranışçı ilkeleri kullanılacak hale getirdi. Davranışçılık, psikanalizin psikik olayları tamamen bilinçsizce açıklamasına cevap olarak her durumu dış faktörlerle açıklamıştır (Türkçapar, 2009, s. 42). Bilişsel terapinin en önemli araştırmacısı Epiktetus sayılır. Eppitetus'a göre, insanlara ancak kendileri zarar verir diğer insanlar ya da dış nesneler değil. Olaylar olması gerektiği gibi gerçekleşir. Dünyanın

bizim kurallarına göre işlemlerini istemek boş bir çabadır. Aynı şekilde Epiktetus'a göre insanların keyfini kaçıran 'şeyler' değil onlara yükledikleri anlamlardır (Türkçapar, 2009, s. 6).

Bilişsel yaklaşımın ilk çalışmaları 1950'lerde George Kelly önderliğinde başladı. Ancak, bu çalışmalar o zaman dikkat çekici değildir. Albert Ellis 1960'lı yılların başında başka bir arayışa başladı ve görmeye başladı 'bilişsel yaklaşım' gerekli akademik topluluk tarafından ilgi çekici hale geldi. Aynı dönemde A. Beck, depresyon üzerine yaptığı çalışmalarda bilişsel davranışçı yaklaşımı kullanmaya başladı. Beck'ten sonra meichenbaum, M. Mahoney, J. Safran gibi araştırmacılar bilişsel yaklaşıma kendi yaklaşımlarını eklediler ve bilişsel yaklaşımı zenginleştirdiler (Freeman, & Dattilio, 1992).

Bilişsel terapinin öncüleri A. Beck ve A. Ellis, ne deneysel psikologlar ne de davranışçı terapistlerdi. Klinik olarak psikodinamik odaklı terapi konusunda eğitilmişlerdir. Bilişsel terapi için 1980'ler, teorinin her yönüyle yaygınlaştığı ve hızla geliştiği yıllardı. Bu yıllarda, çoğu davranış terapisti bilişsel teoriyi benimsemiş ve bilişsel davranışçı terapi çatısı altına girmiştir. Bu birleşme, psikoterapi alanında başarılı birleşmelerin örneklerinden biridir (Türkçapar, 2009, s. 52).

Son 30 yılda bilişsel davranışçı terapiler psikoterapide en çok kullanılan ve yaygın olarak kullanılan tedavi olmuştur. BDT'nin son dönemlerdeki yoğun ilgisi altında, bilimsel kanıtlarda bir artış, ilk önce depresyon ve anksiyete bozuklukları olmak üzere birçok psikolojik sorunun çözümünde etkili olduğunu gösteriyor. BDT'nin kısa sürede sonuç vermesi ve tedavi prosedürlerinin diğer tedavi okullarına kıyasla biraz daha basit olması da etkilidir (Köroğlu, 2009).

Bilişsel terapi, insanlarla ilgili uyumsuz, olumsuz, abartılı, irrasyonel inançların ve deneyimlerinin sorunlu davranışlara sebep olduğunu ve bu olayları algılama, yorumlama ve değerlendirme biçimini değiştirmenin davranışta pozitif farklar yaratacağını göstermektedir. Geliştirilen bir psikoterapi türüdür. Beck'e göre, bireylerin hayatlarıyla ilgili olumsuz varsayımlar, gelecekleri, kendileri ve durumları ile ilgili olumsuz düşüncelere sebep olur. Bu olumsuz düşünceler hem duygular hem de bilişsel terapistler, inançların erken çocukluk döneminde oluştuğunu ve ömür boyunca gelişmeyi sürdürdüğünü kabul eder. Buna göre; erken çocukluk tecrübeleri bireyi kendisi ve dünya ile ilgili temel inançlarını yönlendirir. (Beck, Freeman, & Devis, 2008).

Bilişsel yapının kavramsallaştırılması.

Bilişsel kuram, bilişsel yapıyı 2 ana başlık altında ele alır:

- Otomatik Düşünceler
- Şemalar (Ara inançlar ve temel inançlar olarak ikiye ayrılır.)

Bazı kuramcılar ise bu bilişsel yapıyı 3 ana başlık altında ele alırlar:

- Otomatik Düşünceler
- Ara İnançlar ve Kurallar
- Temel inançlar (Araştırma gereği otomatik düşüncelerle ilgili bilgi aktarılacağından ara inançlar/kurallar ve temel inançlarla ilgili bir açıklama yapılmayacaktır.)

Kognitif yapı



Şekil 2. Kognitif yapı.

Kaynak: Türkçapar, 2009, s. 82.

Yukarıdaki şekilde bilişi iç içe geçmiş üç daire şeklinde düşündüğümüzde en içte temel inançlar, ortasında ara inanç ve kurallar ve en dışında ise otomatik düşünceler yer almaktadır (Türkçapar, 2009, s. 82).

Otomatik düşünceler.

Bilişsel terapide, kişinin duygularını ve ilgili davranışsal tepkilerini etkileyen faktörün durumun kendisi değil, kişi tarafından bu durum hakkında yapılan yorumlar olduğu düşünülmektedir. Otomatik düşünceler, kişinin dünyası, gelecek hayatı ve kendisi hakkındaki iç konuşmalardır. Bilinçli bir çaba sarf etmeden kişinin zihninden kendiliğinden ortaya çıkarlar. Değerlendirilmeden / analiz edilmeden kişi tarafından çok kolay fark edilmez ve kabul edilmez. Otomatik düşünceler, kişinin belli bir durumda kendisine söylediği kendi kendini tekrarlayan, olumsuz ya da olumlu öz ifadelerdir (Beck, 2001). Otomatik düşünce, durumları tecrübe ederken veya hatırlarken olumsuz duygular yaşadığımızda aklımızdaki içeriktir. Onlar herhangi bir çaba olmadan hızlı bir şekilde akla gelmesi sebebiyle otomatik denir. Otomatik düşünceler bilinç seviyesinin altında bulunduğundan, dikkat ettikleri zaman hemen fark edebilecekleri yapılardır (Türkçapar, 2009, s. 164).

Otomatik düşünceleri yetiştirdiğimiz veya yerde bulunan çiçeklere, yabani otlarla karşılaştırabiliriz. Otomatik düşünceler; Ara inançlar ve temel inançlar şeklinde toprak altına kök salmışlardır (Greenberger, & Padesky, 2015, s. 193).

Otomatik düşünceler, anlamlarına ve içeriğine dayalı olarak belirli duygular üretir. Bu düşünceler örtük ve çok seri olduğu için, çoğu zaman onları fark edememekte, gelecekte ortaya çıkacak duyguların farkına varmakta ve bu duygunun yarattığı gibi davranmaktadır (Savaşır, & Senar, 2003).

Önceki negatif durumlar şemalar şeklinde kodlanır. Ve sonra, ona yakın olaylar meydana geldiğinde, oluşan şemalar etkin hale gelir. Ve olayların yorumlanma tarzını etkiler. Duygusal sorunlar, kişilerin olguları ve olayları algılanması, yorumlanması ve değerlendirilmesinde yaptıkları çarpıklıklardan kaynaklanır (Corey, 2008).

Beck (2014) genel olarak geçerliliğine ve yararlılığına göre 3 tür otomatik düşünceden söz eder:

Nesnel kanıtlardan oluşsalar da bir şekilde çarpıtılmış gibi görünmektedirler. Bu tip otomatik düşünmenin en yaygın türüdür. ' Hiç doğru bir şey düşünmedim ' doğru olabilir ama sonuç can sıkıcıdır. Örneğin, " Bir arkadaşına sözümü tutmadım. 'geçerli bir görüş, ama sonuç "Bunun için kötü bir insanım' olmamalıdır.

Doğru-geçerli ama işlevsel değildir. Örneğin sınava çalışan şu şekilde biri düşünmeye başladı: ' Sabah 3: 00'e kadar uyanık olacağım, doğru şekilde yapmak zamanımı alacak' bu doğrudur, ama bu kişinin huzursuzluğunu arttırdı. Motivasyon azaldı. Bu düşünceye akılcı bir cevap, bunun yararlı olduğunu belirtir "Doğru bitirmek uzun zaman alacak, ama daha önce yaptığım gibi tekrar yapabilirim ne kadar süreceğine konsantre olmamı zorlaştırır ve beni mutsuz eder. Bir bölümü bitirmeye yoğunlaşmak daha iyi olur." otomatik düşüncelere uyarlanabilir bir şekilde yanıt vermek genellikle olumlu bir duygu değişikliğine yol açar (Beck, 2014, s. 139).

Otomatik düşüncelerle ilgili teknikler.

Her sorunun 5 farklı bileşeni vardır. Bunlar; düşünce, duygu, davranış, çevresel değişiklikler ve fiziksel tepkiler. Bu 5 alan birbiriyle etkileşime girer. Herhangi bir alandaki değişiklik, başka alandaki değişikliklere de sebebiyet verir. Bununla birlikte, bu 5 alanın tümünde küçük değişiklikler sizi daha iyi hissettirmek için gerekli olsa da, hayatınızda kalıcı olumlu değişiklikler yapmak istiyorsanız, düşünme bileşenindeki değişikliklerin en önemli olduğunu göreceksiniz (Greenberger, & Padesky, 2015, s. 26).

Duygularımızı anlamak için atacağımız en önemli adım, onları takip eden düşünceleri anlamayı öğrenmektir. Ruh hallerimiz düşüncelerimizi tanımladığımızda anlamlı hale gelir. Bu yüzden düşüncelerimizi ruh halimiz çözmek için bir ipucu olarak görmeliyiz. Sürekli hayal ettiğimiz ve düşündüğümüz için otomatik düşüncelerimiz her zaman vardır. Otomatik düşünceler; kelimeler, anılar ve zihinsel görüntülerdir. Otomatik düşüncelerimizi belirlemek için, keskin hislerimiz olduğunda aklımızdan geçenlere dikkat etmeliyiz (Greenberger, & Padesky, 2015, s. 92).

Otomatik düşünceleri elde etme yöntemleri.

Eylem planları, düşünce kayıt formları ve deneyler, olumsuz otomatik düşünceleri yani yabani otları kökünden kesip bahçemizde çiçekler açmasını izin vermemize yardımcı olur. Bu yöntemler, onlarla uğraşacağınıza bahçenizdeki yabani otlarla başa çıkmanıza yardımcı olacaktır. Birçoğu için, bu yöntemler sorunlarla başa çıkmak için yeterlidir. Diğer insanlar için, bu yöntemleri kullandıktan sonra bile, hala çiçeklerden daha fazla yabani otlar vardır. Ya da her seferinde bir ottan kurtulduğumuzda, yenileri görünür. Daha sonra, daha radikal değişiklikler için, yabani otlar köklerinden koparılmalıdır (Greenberger, & Padesky, 2015, s. 193).

Aşağıda otomatik düşüncelerin belirlenmesinde elde edilmesine karşılık yöntemler sıralanmıştır:

Doğrudan sorular metodu, olayı ifade ederken danışanın zihninde neler olup bittiğini sormaktır. "Sıkıldığın zaman ne düşünüyordun? O anda zihninizi okuyabilecek güce sahip olsaydık ne görecektik? O anda kafanızda hayata gelen bir rüya var mıydı? Bu tarz sorular sormayı içermektedir. Bu yöntem otomatik düşünceler elde etmek için kullanılacak ilk yöntemdir (Türkçapar, 2009, s. 257).

Greenberger ve Padesky'e (2015) göre aşağıda verilen sorulan otomatik düşüncelerimizi bulmaya yardım edebilir:

Tablo 1. *Otomatik Düşünceleri Belirlemede Yardımcı Sorular*

Otomatik Düşüncelerimizi Belirlemede Yardımcı Sorular : Bu şekilde hissetmeye başlamadan önce aklımdan ne geçiyordu ? Eğer doğru ise, bu benimle ilgili ne anlama geliyor ? Bu; hayatım, geleceğim ve benim için ne anlama geliyor ? Ne olmasından korkuyorum ? Eğer gerçek ise olabilecek en kötü şey ne ? Bu, diğer insanların benim hakkında ne tür düşünce ve duyguları olduğunu gösteriyor ? Bu, genel olarak diğer kişilerle ilgili ne anlama geliyor ? Bu durumda hangi zihinsel görüntüler ya da anılar belirliyor ?
--

Kaynak: Greenberger ve Padesky, 2015, s. 94.

Yönlendirilmiş keşif metodu hastaların son acil durumları doğru bir şekilde hatırlama olasılığı daha yüksektir. Uzun vadeli deneyimlerle ilgili açıklamalar daha az etkilidir (Wright, Sudak, Turkington, & Thase, 2014, s. 320). Bazı danışanlar otomatik düşüncelerini hatırlamayı zor buluyor. Terapist durumu hastayla ele alır. Ruh halinin değiştiği an hakkında sorular sorulur. Durum nasıl oldu? O anda neyle uğraşıyordun? Kiminle birlikteydin? Neredeydin? tarzında otomatik düşünceleri oluşturmaya çalışır.

En kötü senaryo tekniği metodu, ‘‘Böyle bir durumla karşılaştığımda başıma gelebilecek en kötü şey ne? ‘’sorusu yöneltilerek düşünce bulunmaya çabalanır.

Davranış testi metodu danışanın endişeli olduğu veya kişisel anlamda yaşadığı durumu deneyimlemesi amaçlanmıştır. Danışanın bu duruma girmesi istenir. Örneğin: sosyal kaygılı bir danışandan, okul kantininde arkadaşlarıyla sorun yaşarsa hislerini kayıt altına alması istenmektedir.

Otomatik düşünce kaydı metodu bireyin otomatik düşünmeyi aklında kurduğu bir varsayım olarak görmesini sağlamak. Danışan terapi seansı sırasında otomatik düşünceler hakkında bilgilendirilir. Otomatik düşünce kaydı için örnekler daha sonra terapist ile birlikte doldurulur. Danışandan, gün boyunca duygusal bir sıkıntı veya güçlük sırasında neler olduğunu bu otomatik düşünce sınavı formuna kaydetmesi istenir (Türkçapar, 2009, s. 166)

Greenberger ve Padesky'ye (2015) göre, aşağıda verilen üç sütunlu düşünce kayıt formu otomatik düşünceleri belirlemek için kullanılabilir. Keskin duygular yaşandığında bu formu kullanabilirsiniz. Ne düşündüğünüzü anlamana yardımcı olmak için Sütun 3'ün altındaki soruları kullanabilirsiniz.

Tablo 2. Üç Sütunlu Düşünce Kayıt Formu

Durum	Ruh Halleri	Otomatik Düşünceler (Zihinsel Görüntüler)
Kiminleydiniz ? Ne yapıyordunuz ? Ne zamandı ? Neredeydiniz ?	Her ruh halini bir veya iki kelime ile tarif ediniz. Ruh halinin şiddetini ölçün (% 0-100).	Aşağıdaki soruları bazılarını ya da hepsini cevaplayın: Bu şekilde hissetmeye başlamadan önce aklından ne geçiyordu ? Eğer doğru ise, bu benimle ilgili ne anlama geliyor ? Bu; hayatım, geleceğim ve benim için ne anlama geliyor ? Ne olmasından korkuyorum ? Eğer gerçek ise olabilecek en kötü şey ne ? Bu, diğer insanların benim hakkında ne tür düşünce ve duyguları olduğunu gösteriyor ? Bu, genel olarak diğer kişilerle ilgili ne anlama geliyor ? Bu durumda hangi zihinsel görüntüler ya da anılar belirliyor ?

Kaynak: Greenberger ve Padesky, 2015, s. 97.

Güç düğmesine basarak ve ışığın açılmadığını görerek bir odaya girdiğinizde, portanın şişmiş olabileceğini ve lambanın elektriği almadığını düşünmüş olabilirsiniz. Anahtarı kaldırmak, gücün kabloları ve lambanın yanmasına neden olur. Elektrik kablolarına benzer şekilde, ruh haliyle en yakından bağlantılı olan otomatik düşüncelere 'aktif düşünceler' denir. Bu düşünceler duygusal yoğunluğa sahip düşüncelerdir. Bilişsel terapinin edindiği amaçlardan birisi, bireyin otomatik düşüncelerini gerçekleştirmesini sağlamaktır. Farkındalık problem çözme yolunda atılan ilk adımdır. Düşüncelerinin farkına vardıkça, değişim için birçok olasılığın olduğunu farkına varır. Düşüncelerinin mantıksız veya uygunsuz olduğunu fark ederse, durumu algılama yöntemini değiştirebilir.

Etkin düşünceleri belirleme metodu genellikle durumlarınız sırasında birden fazla otomatik düşünce olacaktır. Sıraladığınız her otomatik düşünce için, bu düşüncenin tek başına ayarladığınız duyguyu hissetmenize neden olduğu ölçün (%0-100). Her düşüncenin yanındaki ölçüyü yazın. Bu önlemler hangi düşüncelerin veya düşüncelerin etkili olduğunu belirlemeye yardımcı olacaktır (Greenberger, & Padesky, 2015).

Etkin düşünceleri belirleyebilmek için verilen formdan yararlanılabilir.

Tablo 3. *Etkin Düşünce Belirleme Formu*

Durum	Ruh Halleri	Otomatik Düşünceler (Zihinsel Görüntüler)	Her Düşüncenin Etkinliğini ölçün
Kiminleydiniz ? Ne yapıyordunuz ? Ne zamandı ? Neredeydiniz ?	Her ruh halini bir veya iki kelime ile tarif ediniz. Ruh halinin şid- detini ölçün (% 0-100).	Aşağıdaki soruları bazılarını ya da hepsini cevaplayın: Bu şekilde hissetmeye başla- madan önce aklımdan ne geçi- yordu ? Eğer doğru ise, bu benimle ilgili ne anlama geliyor ? Bu; hayatım, geleceğim ve benim için ne anlama geliyor ? Ne olmasından korkuyorum ? Eğer gerçek ise olabilecek en kötü şey ne ? Bu, diğer insanların benim hak- kında ne tür düşünce ve duygu- ları olduğunu gösteriyor ? Bu, genel olarak diğer kişilerle ilgili ne anlama geliyor ? Bu durumda hangi zihinsel gö- rüntüler ya da anılar belirliyor ?	3.sütundaki her düşünce için tek başına o düşünce- ye dayanarak duy- gumuzun şiddetini % 0-100 üzerinden ölçün.

Kaynak: Greenberger ve Padesky, 2015, s. 104.

Tablo 4. *Etkin Düşünce Belirleme Örneği*

Durum	Ruh Halleri	Otomatik Düşünceler (Zihinsel Görüntüler)	Her Düşüncenin Etkinliğini ölçün
Kim ? Ne ? Ne Zaman ? Nerede ?	Ne hissettin ? Ruh hallerinin her birini ayrı ayrı ölçün (% 0-100).	Bu şekilde hissetmeye başlamadan önce aklımdan ne geçiyordu ? Diğer düşünceler ? Zihinsel Görüntüler ? En etkin düşünceyi yuvarlak içine alın	
Müdürüme aylık raporu veriyorum. Ofisimde ayakta durarak okuyor. Salı saat 16,30	Sinirli % 90 Huzursuz % 60	Neden raporu burada okuyor ? Satışlarımdan memnun olmayacak Diğer çalışanlar bu ay benden daha iyiydi Bu benim iyi olmadığım anlamına gelir Kovulacağım ya da maaşımdan kesilecek Ne kadar çalışsam da itibar gör- müyorum Diğer insanlar hep tenkitçidir Hiçbir zaman ilerleyemeyeceğim	Sinirli % 10 Sinirli % 40 Sinirli % 80 Sinirli % 90 Sinirli % 90 Huzursuz % 40 Huzursuz % 40 Huzursuz % 80

Kaynak: Stroup, 2015, s. 100.

Görüntü ve rol yapma gibi bazı teknikler, tanımlama-elde etme - otomatik düşünmede sorunlarla karşılaşıldığında olumlu sonuçlara ulaşmaya yardım sağlayabilir. Danışanların otomatik düşünceler tanımlamada aşağıdaki sorunlarla karşılaşılabilir.

Tablo 5. *Otomatik Düşünceleri Belirlemede Sorunlar*

Otomatik düşüncelerin belirlenmesinde sorunlar
Hastanın beceriyi öğrenmeye yeterli zamanı olmamıştır.
Hastanın duygusunu belirlemede sorunu vardır. Veya duygusundan kaçınmaktadır.
Hasta imgeler şeklinde düşüncelere sahiptir.
Düşüncesinin içeriği hastayı korkutur.
Hasta dıştaki bir olayın duygusal yaşantısı ile ilgili güçlüğü sahiptir.

Kaynak : Wright vd., 2014, s. 124.

Otomatik düşünceleri ele alma teknikleri Otomatik düşünme yanlış veya doğru olarak isimlendirilmemelidir. Doğru ve yanlış kavramı ahlaki bir kaliteye sahip olduğu için sorunlu olabilir, çünkü danışan için doğru düşünemediği anlamına gelir. Bunun yerine, otomatik düşünceler hususunu gerçeklik açısından değerlendirmek daha anlamlıdır, ne kadar uygun değil / ne kadar uygun olarak değil. Gerçekle uyuşmayan olumsuz düşüncelere olan inancını azaltmak için birçok teknik kullanılır. Bu inanç ne kadar azalırsa, bireyin duygusal sorunu da o derecede azalma gösterecektir (Türkçapar, 2009, s. 264).

Kanıt incelemesi: Otomatik düşünceler çoğunlukla küçük bir gerçeklik parçası içerir. Danışanlar küçük de olsa destekleyici kanıtlara sahiptirler. Olumsuz düşüncenin doğru olduğunu düşünmek yerine, ona destek veren ve destek vermeyen gerçek delillerin incelenmesine dayanır. Danışanda olumsuz düşünme hakkında bir soru işareti oluşturulmaya çalışılır. Olumsuz düşüncenin gerçeklikle çatıştığını gösteren çürütmeye dayanır. Tezini kanıtlamak için mahkemede bir savcı veya avukat tarafından ileri sürülen kanıtların incelenmesine benzer. Kanıtlar yeterince incelenene kadar sorgulama kesintiye uğramamalıdır (Beck, 2014; Türkçapar, 2009).

Bilişsel çarpıtmalar bulma metodu otomatik düşüncelerde ortaya çıkan özelliklerin gözlemlenip sınıflanmasıyla birtakım kognitif çarpıtma gruplandırmaları ortaya çıkar. Bireylerin bilişsel çarpıtmalara eğilimi, zorlukları arttıkça artar. Bazı bireyler olayları felaket bir şekilde yorumlar ve başka bir kişi olayların hepsinin kendi hakkında olduğunu düşünür. Bu tarz bilişsel eğilimlere düşünce hataları denir (Türkçapar, 2009, s. 280).

Leahy (2007), Beck (2014), Wright (2014) ve Türkçapar (2009) başlıca tipik düşünce hatalarını aşağıdaki gibi tanımlamışlardır:

1. Keyfi çıkarım: Bir kişi kanıt veya aykırı kanıt olmadan bir sonuca atlar. Patronu tarafından çağrılan ve işinden haberdar edilen memur ‘ 'benim işim kötü olduğu için benimle konuşuyor' diye düşünür, övgüyü şefkat yerine acıma işareti olarak yorumlar. 'Benim için üzülmediği için sevdiğini söyledi.' Tarzda düşünmez

2. Seçici Soyutlama: Zihinsel filtreleme olarak da adlandırılabilir. Bütünü görmek yerine, zihninde sınırladığı özelliğe göre eyleme geçmektedir yani –detay- a göre. Tüm iyi notlara sahip bir öğrenci, orta seviyede bir not aldığı anda sınıfta kalacağına inanır.

3. Aşırı genelleme: Yalnızca bir olayın çok ötesine geçen kapsamlı bir yorumla olumsuz bir sonuca ulaşmak. Bir kızın aldatılmasının ardından, ' tüm erkeklere güvenilemez. ' düşüncesini benimsemesi.

4. Büyütme ve Küçültme: Olayı değerlendirmeye alırken negatif durumları büyütürken pozitif durumları küçültmeye çalışmaktır. Bu hatalı düşünmeye olumlu yok sayma da denilmektedir. Bu bireyler kendi yapamadıklarını büyük yapabildiklerini küçük görmektedir. Örneğin; ‘Yüksek not almam benim zeki olduğumu göstermez, herkese yapılan bir analiz benim ne kadar eksik olduğumu gösterir’

5. Ya Hep Ya Hiç Düşünme: Bilişsel hataların en zararlısıdır. Bu düşünce biçimini ayırmaksızın, dünyayı mutlak tabirlerle ifade edersiniz. Her şey ya çok kötüdür ya da çok iyidir . İnsanlar bazı durumları siyah beyaz, polarize formda düşünür. Her türlü yaşamı iki kategorik bağlamda değerlendirir. Bu iki kategori arasında kalmakta olan durumlar görülmeyebilir . Örnek:‘ kusursuz değilsem, başarısız olurum’

6. Kişiselleştirme: Bireyin kendisi ile alakalı olmayan bir olayı üzerine alınması ve olayın negatif sonuçlarını kendisine yorumlamasıdır. Başkalarının yaşadıkları bazı durumlara sebep olduğunu görememesidir. Örneğin çocuğunun parkta oynarken düşmesi sonucunda annenin “ Ben iyi bir anne değilim , çocuğuma iyi baksaydım düşmezdi.” Sonucuna ulaşabilir.

Tabii ki, hatalar yapıldığında sorumluluk almak gerekir. Yalnızca, kişiselleştirme yaptığınızı fark ederseniz, kendinizi gereksiz yere hafife almazsınız. Ve daha sağlıklı bir düşünce tarzına sahip olursunuz.

7. Felaketleştirme: Daha olası sonuçları önemsemeden geleceği olumsuz tahmin etmek. Yeterli değerlendirme yapmadan ve diğer durumlar da buna dahil olmak üzere durumu

olumsuz bir şekilde öngörmek. 'Düzgün bir şey yapamayacağım, heyecandan tek kelime konuşamayacağım.'

8. Zorunluluk İfadeleri (Meli-Malı) : Sizin ve başkalarının nasıl davranması gerektiğine dair kalıplaşmış durumlarınız vardır ve bu durumlar oluşmadığında bu durumun ne derece kötü olduğunu düşünebilirsiniz. O durumu gerçekleştirmenin bir tek doğru yolu olduğunu düşünüp ona inanmaktır. “ Daima en mükemmeli yapmalıyım, hayatımdaki herkesi mutlu etmeliyim.”

9. Zihin okuma: Bu düşünme hatasına göre; yeterli kanıtınız olmamasına rağmen; başkalarının sizin hakkınızda ne düşündüğünü biliyoruz ve sizin de ne düşündüğünüzü bildiklerine inanıyorsunuz. 'Bu proje hakkında hiçbir şey bilmediğimi sanıyorlar, sormaya gerek yok, ne diyeceğimi biliyorum.' '

10. Duygusal çıkarım: Gerçeği görmezden gelin, gerçeği unutmak veya indirimi görmek için çok güçlü olduğunuzu hissettiğiniz gerçeğini göz ardı edin. Duygularının gerçeği yorumlamasına izin verin. 'Korkarım tehlikeli bir durum var, işte birçok şey yaptım, ama yine de başarısız hissediyorum.' '

11. Etiketleme: Kanıtların daha az felaket olduğunu düşünmeden yaşanan duruma uygun ve gerçekçi analizler yapmak yerine, kendinize veya başkalarına bir etiket koyarsınız. Örnek: Bu işin üstesinden gelemedim demek yerine 'beceriksizim' demesi

Otomatik düşüncelerde birden çok yanlış olabilir. Yukarıda listelenen bilişsel çarpıtmalar birbirinden bağımsız değildir. Örtüşür. Örneğin: bir arkadaşınızın sıkıldığını gördüğünüzde kişisel olarak sizden sıkıldığını düşündüğünüzde kişiselleştirme, zihin okuma ve çıkarım yaparsınız (Türkçapar, 2009)

Çifte standart tekniğinde danışanına “başkasının başına da aynı durum geldiğinde o ne derdi?” sorusunu sormaktır. Bireyin duygusal yoğunluğu ve kendisi hakkında nesnel olamayışı sebebiyle tam olarak kendini değerlendiremediğini göstermektir. Birey başkasının gözünden olaylara bakarsa daha gerçekçi ve nesnel değerlendirmelere ulaşabilir.

Alternatif açıklamalar klasik soruların işe yaramadığını düşünüyorsanız, soruların artırılması gerekir. Danışana ‘bu durum başka türlü nasıl yorumlanır, ne anlama gelebilir’ sorulur. Örneğin: arkadaşının başka bir kişiyle gülerек konuşmasını kendini küçük görmesiyle alakalı olduğunu yorumlayan danışana: ‘gülmesinin seni küçük görmekten başka bir sebebi olabilir mi?’ (Beck, 2014; Türkçapar, 2009).

İlgili Araştırmalar

Yaşam doyumu ile ilgili araştırmalar.

Araştırmanın bu bölümünde yaşam doyumu ile ilgili yapılan araştırmalara yer verilmiştir. Araştırmaların kronolojik sıraya göre yerleştirilmesine dikkat edilmiştir. Yaşam doyumu kavramı yurt içinde ve yurt dışında bir çok araştırmada konu olarak yer almıştır.

Yaşam doyumuna ait yapılan Emmons ve Diener'e (1984) ait çalışmalar akademik çalışmalarda sık sık kaynak alınmaktadır. Yaptıkları bir çalışmada üniversite öğrencilerinden oluşan, 74 (38 kız, 36 erkek) ve 62 (38 kız, 24 erkek) kişilik iki farklı grupta da öznel iyi oluş ile kişilik arasındaki uyumu incelemişlerdir. Ve yaptıkları araştırma sonucunda öznel iyi oluş ve kişilik arasında yaşam doyumunun içsel duygu durumları ve sosyal beceriler ile ilişkili olduğu bulunmuştur.

Yurtiçinde yapılan akademik çalışmalar arasında eskiye dayanan Köker (1991) ise, 340 kişilik örnekleme normal ergenler, sorunlu ergenler ve nörotik belirtiler gösteren ergenleri konu almış ve yaşam doyumunda hem cinsiyete hem de içinde bulunduğu duruma göre farklılıklar gözlemlemiştir. Normal ergenler grubunda diğer gruplardan çok daha yüksek yaşam doyumu gözlemlenmektedir. Normal ve sorunlu ergenler grubunda yer alan kız öğrencilerin aynı grupta yer alan erkeklere göre daha yüksek yaşam doyumunu düzeyi gösterdiği gözlemlenirken, nörotik belirti gösteren ergenlerin grubunda gözlemlenen olay tam tersidir.

Doksanlı yıllarda yurtiçinde yapılan araştırmalardan biri de Nalbant'a (1993) aittir. 215 ergen ve genç yetişkinle gerçekleştirdiği araştırmasının sonucunda Nalbant (1993), özellikle herhangi bir suça karışarak cezaevinde bulunan gençlerin yaşam doyumlarının herhangi bir suça karışmamış gençlere göre daha düşük oranda yaşam doyumuna sahip olduğunu gözlemlemiştir.

Aile tutumu ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi inceleyen Dew ve Huebner (1994), 222 kişilik örneklemi ile ilerlettikleri çalışmanın sonucunda ergen-aile ilişkisinin ergenlerde yaşam doyumunun en belirgin kılavuzu olduğunu düşünmektedirler.

Pavot, Fujita ve Diener'e . (1997), üniversitede öğrenim gören öğrencilerden oluşan 110 kişilik (79 kız, 31 erkek) örneklemiyle yaptığı çalışmaların sonucunda ideal benlik ve gerçek arasındaki eşleşmenin öznel iyi olma ve yaşam doyumu ile olumlu, nevrotizm ile ise olumsuz korelasyon gösterdiğini ortaya çıkarmışlardır.

Zullig, Valois, Huebner, Oeltman ve Drane, (2001), genel yaşam doyumu ve madde bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelenmiş ve kullanılan maddelerin yaşam doyumu ile negatif

ilişki gösterdiği gözlemlenmiştir. Elde edilen verilere göre küçük yaşta herhangi bir madde kullanım deneyiminin de yaşam doyumu ile arasında negatif ilişki olduğu bilinmektedir.

Suldo ve Huebner (2004), yaptıkları çalışma sonucunda yaşam doyumu ve demokratik aile tutumunun korelatif olduğunu, en güçlü korelasyonun ise alt boyutlardan biri olan ailenin gösterdiği ilgi ve çocuğunun ailenin kabul gördüğüne olan inancıyla oluştuğunu söylemişlerdir. Bir yıl sonra ise Suldo ve Huebner (2004), araştırmalarında 698 ergene ait yaşam doyumu düzeyini gözlemlemiş ve yaşam doyumu yüksek ergenler için bir avantaj olup olmadığını incelemiştir. İncelemenin sonucunda araştırmaya katılanların %10'unun çok yüksek, %25'inin orta ve %10'unun düşük yaşam doyumu gösterdiği bulgular arasında yer edinmiştir. Yüksek derecede yaşam doyumu gösteren ergenlerin duygusal ve davranışsal sorunlara ilişkin puanlarının en az seviyede olduğu ortaya çıkarılmış ve elde edilen bulgular yaşam doyumu yüksek olanların pozitif psikososyal işlev ile ilişkilendirilebileceği biçiminde söylenmiştir.

Gilman ve Huebner (2006), 485 ergen öğrencinin katılımları ile yaptıkları çalışma sonunda daha iyi sosyal ilişki kuran ergenlerin yaşam doyumlarının yüksek olduğunu ve bu ergenlerde içsel problemlerin, kaygıların daha düşük oranda görüldüğünü ortaya çıkarmışlardır. Nispeten de olsa bu ergenlerde özdenetim ve umut gibi hislerinde yüksek olduğuna yer verilmiştir.

Tuzgöl Dost'un (2010) yaptığı karşılaştırmalı çalışmasında Türkiye ve Güney Afrika bulunan 803 üniversite öğrencisinden aldığı verilere göre öznel iyi oluş düzeyi Güney Afrikalı öğrenciler için demokratik tutumun anne ile olduğunu düşünürken , Türkiye deki öğrenciler için ise demokratik tutumun baba ile pozitif yönde olduğu elde edilmiştir.

Cenkseven Önder ve Çolakkadıoğlu (2013) tarafından 377 ergenin katılımıyla yapılan çalışmanın sonuçlarına göre kendine saygı duyan bireyin problem çözme ve karar alma en büyük yardımcısıdır. Aynı zamanda uyanıklık iyi oluş hali ile olumlu yönde ilişki gösterirken panik yapmak tam tersini gösterir. Kendine saygı duymak ve problem çözme becerilerine sahip olmak yaşam doyumunun en önemli yordayıcılarından.

Deniz, Karakukuş, Traş, Erdekliklioğlu, Özyeşil, ve Hamarta (2013) tarafından üniversite de ki 414 öğrenci ile yaptıkları çalışmada demokratik aile tutumu ile yaşam doyumu arasında olumlu korelasyon; otoriter veya baskıcı aile tutumu ile ise olumsuz korelasyon gözlemlenmiştir.

Yaşam doyumu kavramı ile ilgili literatür incelendiğinde ülkemizdeki üniversite okuyan öğrenciler ve ergenler (Deniz, vd., 2013; Köker, 1991; Nalbant 1993; Tuzgöl Dost,

2006) üzerinde yapıldığı gözlemlenmiştir. Araştırmaların sonuçları incelendiğinde büyük çoğunluğunun aile ile ilişkili olduğunu söyleyebiliriz. Ailesini daha demokratik ve empatisi güçlü olarak algılayan ergen bireylerin yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu gözlemlenmektedir.

Olumsuz otomatik düşünceler ile ilgili araştırmalar.

Akademik başarı ve otomatik düşünce arasındaki ilişkiyi incelemek adına 485 lise öğrencisine yapılan araştırmada, erkek öğrencilerin otomatik düşünceleri kız öğrencilere oranla kayda değer derecede düşük çıkmıştır. Başarı oranı düşük olan öğrenciler, başarılı otomatik düşüncelere sahip öğrencilerden önemli ölçüde daha yüksekti. Depresyon ve anksiyete ile otomatik düşünme arasındaki ilişki de araştırılmıştır. Beck depresyon, otomatik düşünceler ve sürekli kaygı ölçekleri kullanılmıştır. Otomatik düşünceler, Beck depresyonu ve sürekli kaygı ölçekleri kullanıldı. Daha fazla depresif semptomu olan öğrencilerin daha yüksek otomatik düşünce oranlarına sahip oldukları görülmüştür (Bozkurt, 1998).

Özgüven tarafından 1999'da yapılan araştırmada, psikiyatrik kriz olgularında yanlış otomatik düşünce sıklığı ve işlevsiz tutumlar araştırılmıştır. Çalışmaya dahil olma kriterlerini karşılayan olgular çalışmaya dahil edilmiştir.

Yaş, cinsiyet ve eğitim süresi açısından eşleştirilmiş 50 kişiden oluşan kontrol grubu ve 50 kişilik kriz vaka grubu kullanılmış ve İşlevsel Tutum Ölçeği Beck Depresyon Ölçeği, Beck Anksiyete Envanteri, Otomatik Düşünceler Ölçeği ve Para anket formu ile bu insanlara uygulanmıştır. Geçen son ayda yaşanan stresli bir yaşam olayı ile kriz merkezine başvuran, bu yaşam olayı sebebiyle çeşitli psikiyatrik semptomlar ve işlev bozukluğu yaşayan ve DSM-IV'e göre psikiyatrik tanı koymayan olgular "kriz" olarak değerlendirilmiştir. Çalışma sonucunda; kriz vakalarında yanlış otomatik düşüncelerin ve işlevsiz tutumların sıklığının kontrollerden istatistiksel olarak daha sık olduğunu göstermiştir.

Bu çalışmada sınıf öğretmenliği öğrencilerinin problem çözme ve otomatik düşünme düzeyleri, bazı sosyo-demografik değişkenlere göre; otomatik düşünceler, sosyo-ekonomik düzey, problem çözme ve derslik seviyelerine göre incelenmiştir. Problem çözebilme becerisi ve Otomatik düşünceler arasında da gözlemlenen önemli bir ilişki vardı. 01 seviyesi (Tüm kaya, & İflazoğlu, 2000).

Silverman ve Digiuseppe (2001) tarafından yapılan bir çalışmada, negatif otomatik düşüncelerin davranışsal sorunların ve içe dönüklük ile ilgili daha yüksek oranda ilişkili olduğunu elde etmiştir.

Aydemir, Temiz ve Göka'nın (2002) yapmış olduğu çalışmada majör depresyon ve intiharda duygusal ve bilişsel etkenlerin rolünü araştırmıştır. Çalışma sonuçlarında; Beck Depresyon ölçeği skorları ile otomatik düşünce ölçeği skorları arasında yüksek pozitif korelasyon saptandı. Otomatik düşünceler ve intihar olasılık skorları arasında da yüksek pozitif korelasyon vardı.

Otomatik düşünceler ve öğrenilen beceriklilik arasında anlamlı düzeyde bir durum olduğunu gösteren çalışmalara rastlamak mümkün. Zausniewski, Chung, Chang ve Krafcik (2002) tarafından yapılan araştırmada; negatif düşünceli çocuklar pozitif düşünceli çocuklarla karşılaştırıldığında, pozitif düşünceli çocukların öğrenilen becerikliliğin daha düşük seviyelerde olduğunu bulmuşlardır.

Bireyin kendine, geleceğe ve dünyaya karşı olumsuz algısı olan bilişsel üçlü tarafından şekillendirilen olumsuz otomatik düşüncelerin kaygıya sebep olan en etkili sebeplerden biri olduğu söylenmektedir (O'Connor, Berry, Weiss, & Gilbert, 2002).

Toplumsal birim ve cinsiyet açısından yapılan bir çalışmada, öğrencilerin sosyal yeterlilik beklentileri azaldıkça, otomatik düşünceleri artmıştır. Ayrıca Yurtta kalan öğrenciler, aileleri ve yakınları ile yaşayan öğrencilerden daha olumsuz otomatik düşüncelere sahiptir (Karahan, Sardoğan, Özkamalı, & Menteş, 2006).

Bir çalışmada, programın sınav kaygısı ile başa çıkma üzerine üniversite sınavına hazırlanan 60 öğrencinin kaygı ve otomatik düşünceleri üzerine etkisi araştırılmıştır. Araştırma sonucunda; uygulanan program sonrasında deney grubundaki öğrencilerin otomatik düşüncelerinde önemli bir azalma olduğu gözlenmiştir (Koruklu, Öner, & Oktaylar, 2006).

Arpin - Cribbe ve Cribbe (2007) tarafından yapılan araştırmada, yorgunluk ve tükenme ile otomatik düşünceler, depresyon ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini psikolojiye giriş dersine kayıtlı 307 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada otomatik düşünceler, mükemmeliyetçilik ve işlevsiz tutum ölçekleri kullanılmıştır. Çalışma sonuçlarında; otomatik düşünceler yorgunluk ve bitkinliğin tüm yönleriyle ilişkiliydi.

Muris, Mayer, Adel, Roos ve Wamelen, (2009) yılında anksiyete bozukluğu olan 9-12 yaş arası çocuklarla yaptıkları çalışmada anksiyete kontrolü ve bilişsel davranışçı terapi ile negatif otomatik düşünceler arasındaki ilişkiyi inceledi. Araştırmanın sonuçları, bilişsel davranışçı terapisinin anksiyete semptomlarını azalttığını ve otomatik düşüncelerin buna göre azaldığını göstermektedir.

Tmkkaya, elik ve Aybek (2011) tarafından 274 gönüllü ergene yönelik yapılan çalışmada, lise ğrencilerinde itaatkar davranışlar, otomatik düşünceler, umutsuzluk ve yaşam doyumunu incelenmiştir. Çalışmada otomatik düşünceler, beck umutsuzluk ve itaatkar davranış leği kullanılmıştır. Araştırma bulguları, itaatkar davranışlar, otomatik düşünceler ve umutsuzluk arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktadır. Lise ğrencilerinin otomatik düşünme puanlarında cinsiyete göre anlamlı bir fark yoktu. Ebeveyn tutumuna göre otomatik düşünce puanlarında anlamlı bir fark vardı. Not düzeyine göre, otomatik düşünce puanlarında birinci ve dördüncü sınıf lehine anlamlı bir fark vardı. Otomatik düşünme puanlarında gelir düzeyine göre anlamlı bir fark yoktu.

Yavuzer ve Karataş (2012) 14-16 yaş arası dokuzuncu sınıfta bulunan 224 ğrenci üzerinde yapılan çalışmada, ergenlerin otomatik düşünceleri ile fiziksel saldırganlık düzeyleri arasındaki ilişkide öfkenin aracılık eden rolü incelenmiştir. Bu çalışmada saldırganlık türlerinden biri olan fiziksel saldırganlık incelenmiştir. Çalışmada saldırganlık ve otomatik düşünce leği kullanılmıştır. Çalışma sonucunda; öğrencilerin otomatik düşüncelerinin saldırganlık ve öfke düzeylerini öngördüğü tespit edilmiştir.

Kapıkıran, (2012) 14-20 yaş arası 16700 lise öğrencisinin yaptığı bir çalışmada; bu çalışmanın amacı, ergenlerde negatif otomatik düşünceler ve içsel motivasyon arasında bir araç ve ayırıcı olarak başarı yönelimi ve kendini engelleme davranışlarını araştırmaktır. Araştırma sonucunda; negatif otomatik düşünceler ile öğrenme yönelimi, kendini engelleme ve içsel motivasyon arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Bununla birlikte, negatif otomatik düşünceler ile performans yönelimi arasında anlamlı bir ilişki bulunamadı. Çalışma, ğrencilerin akademik motivasyonunu azaltan olumsuz otomatik düşünceleri azaltmaya yönelik bilişsel terapi çalışmalarının yürütülmesinin faydalı olacağını göstermiştir.

Akın (2012) 299 niversite öğrencisinin yaptığı bir çalışmada, öz-duyarlılık ve otomatik düşünceler arasındaki ilişki araştırılmıştır. Çalışmada otomatik düşünce ve öz-duyarlılık ölçekleri kullanılmıştır. Çalışma sonuçlarında; öz-duyarlılığın (z-sevgi-paylaşım bilinci-farkındalık) alt boyutlarının otomatik düşüncelerle ve öz-yargı-aşır tanımlama ve izolasyon boyutlarıyla olumsuz ilişkili olduğu bulunmuştur.

şirin ve İzgar (2013), çalışmaya 478 niversite ğrencisi katıldı, öğrencilerin otomatik iletişim becerileri ve düşünceleri arasındaki ilişki incelendi. Araştırmada otomatik düşünce ve iletişim becerileri ölçekleri kullanılmıştır. Çalışma; negatif otomatik düşünceler ile cinsiyet, sınıf düzeyi ve aile ikamet yeri arasında anlamlı bir fark yoktu. Buna ek olarak, hemşirelik ğrencilerinin diğer bölümlerden çok daha olumsuz otomatik düşüncelere sahip olduğu

bulunmuştur. Yüksek iletişim becerisine sahip öğrencilerin daha az negatif otomatik düşünceye sahip oldukları gözlenmiştir.

Çakar (2014)'ın üniversite öğrencilerinin otomatik düşünce ve umutsuzluk ilişkisinde benlik saygısının aracılık rolüne ilişkin araştırma 381 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmada otomatik düşünceler, benlik saygısı ve Beck umutsuzluk ölçekleri kullanılmıştır. Araştırma sonucunda; otomatik düşüncelerin ve benlik saygısının umutsuzluğu önemli ölçüde öngördüğü bulunmuştur.

Gül, Keskin ve Bozkurt (2014) çalışmalarında 19-44 yaş arası 94 gönüllü katıldı ve tükenmişlik sendromu ile otomatik düşünceler arasındaki ilişki incelendi. Çalışmada otomatik düşünceler ve maslach tükenmişlik ölçeği kullanılmıştır. Çalışma; negatif otomatik düşünceler ile tükenmişlik arasında olumlu bir ilişki vardı. Toplam otomatik düşünme puanı arttıkça, toplam tükenmişlik puanı artar. Çalışmada kadınların otomatik düşüncelerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Bilgin, Karaca ve Pasinlioğlu (2014) kadınların ergen çocukların şiddete maruz kalmaları ile olumsuz otomatik düşünceler arasındaki ilişkiyi araştırdı. Ergenlik döneminde en az bir çocuğu olan İstanbul anadolu yakası Aile Sağlığı Merkezi'ne gelen toplam 671 kadın çalışmaya katılmayı kabul etti ve soruları tam olarak yanıtladı. Veriler, araştırmacılar tarafından hazırlanan “Bilgi Formu” ve otomatik düşünceler ölçeği (SRS) kullanılarak toplanmıştır. Araştırma sonucunda; Ergen çocukların şiddete maruz kalan kadınlarda, şiddete maruz kalmayanlara göre negatif otomatik düşüncelerin daha sık olduğu bulunmuştur.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

Yöntem

Bu bölümde araştırmanın planı, araştırmada kullanılan evren ve örnekleme, araştırmada kullanılan bilgi toplama aracı ile aracın uygulanması ve elde edilen verilerin çözümlenmesinde kullanılan istatistiksel yöntem ve teknikler açıklanmıştır.

Araştırmanın Modeli

Katılımcıların Çok boyutlu öğrenci yaşam doyumu ve otomatik düşünceler ölçeği ile demografik bilgileri arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan bu çalışmada genel tarama modellerinden biri olan betimsel nitelikte ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Bir grubun belirli özelliklerini belirlemek için verilerin toplanmasını amaçlayan çalışmalara tarama (survey) araştırması denir.

Tarama modelleri, geçmiş zamanda ya da günümüzde hala olan durumları var olduğu haliyle betimlememize yardımcı olan araştırma yaklaşımlarıdır. İlişkisel tarama modelleri ise, ikiden fazla değişken arasındaki değişimin var olup olmadığını araştıran ve bu değişimin ne derecede olduğunu belirlememize yarayan araştırma modelleridir.

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini Güneydoğu Anadolu Bölgesindeki bir ilin ilçelerinde bulunan 13-18 yaş aralığındaki katılımcılar oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini Güneydoğu Anadolu Bölgesinde bulunan bir ilin ilçelerindeki lise okullarından uygun örneklemiyle seçilen 1066 kız, 661 erkek toplam 1727 katılımcıdan oluşmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Araştırma verilerinin toplanmasında Kişisel Bilgiler Formu, Çok boyutlu Öğrenci Yaşam Doyumu ve Olumsuz Otomatik Düşünceler Ölçeği kullanılmıştır. Ölçeklerin izinleri önceden alınmış ve uygulanmıştır. Ölçeklerin uygulanmasında tamamen gönüllülük esas alınarak elde edilen veriler gizli tutulmuştur.

Kişisel bilgi formu.

Araştırmaya katılan ergenlerin sosyo-demografik özellikleri hakkında bilgi toplayabilmek amacıyla araştırmacı tarafından Kişisel Bilgi Formu hazırlanmıştır. Form, öğrencinin sınıfı, cinsiyeti, evine giren aylık miktarı, annesinin ve babasının eğitim düzeyleri ve meslekleri sorularından oluşmaktadır.

Çok boyutlu öğrenci yaşam doyumu ölçeği.

Çok boyutlu Öğrenci Yaşam Doyumu Ölçeği (Multidimensional Students' Life Satisfaction Scale) Huebner (1994) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin özgün formunda 10'u olumsuz toplam 40 madde bulunmaktadır. Çok boyutlu Öğrenci Yaşam Doyumu Ölçeği beş boyuttan oluşmaktadır. Bunlar; aile, arkadaş, okul, çevre, benliktir. Ölçeğin doğru uygulanmasının sonucunda bu beş boyut durumundan elde edilen puanların yanında bir de genel yaşam doyumu puanı elde edilmektedir. Ölçek maddeleri (1) Hiçbir zaman, (2) bazen, (3) sık sık, (4) her zaman olmak üzere dört seçenek üzerinden yanıtlanmaktadır. Olumsuz maddeleri tersten puanlanması ile elde edilen puanların yüksek olması yaşam doyumunun da arttığını göstermektedir.

Çok boyutlu Öğrenci Yaşam Doyumu Ölçeği'nin ilk psikometrik çalışmaları iki aşamalı olarak yapılmıştır (Huebner, & Dew, 1994). İlk aşamada deneme formu, 3.-8. sınıf arasında öğrenim gören 312 öğrenciye uygulanmış ve ait olduğu alt ölçekle madde-test korelasyonu. 30'un üstünde olan 40 madde üzerinde faktör analizi yapılmıştır. Faktör analizi sonucunda 40 maddenin 5 faktörde toplandığı ve maddelerin faktör yüklerinin. 38 ile. 82 arasında değiştiği görülmüştür. Bu beş faktörün birlikte toplam varyansın %49.5'ini açıkladığı görülmüştür. Çok boyutlu Öğrenci Yaşam Doyumu Ölçeği'nin Cronbach alfa iç tutarlık katsayıları toplam puan için 92, aile alt ölçeği için 82, okul alt ölçeği için 85, arkadaş alt ölçeği için 85, benlik alt ölçeği için 82 ve yaşanan çevre alt ölçeği için 83 olarak bulunmuştur. İkinci aşamada ise ölçek 413 tane 3.-5.sınıf arasındaki öğrenciye uygulanmış ve yeniden faktör analizi yapılmıştır. İlk aşamada elde edilen faktör yükleri ile ikinci aşamada elde edilen faktör yükleri arasındaki korelasyonun. 98'in üstünde olduğu görülmüştür. Türkçe'ye Çivitçi (2007) tarafından uyarlanmıştır. Bu çalışma, örnekleme genelde 3.-5. sınıf arasındaki öğrencilerden oluştuğundan 6.-8. sınıflar için (Huebner vd., 1998) 291 katılımcı ile yeniden test edilmiştir. Test-tekrar test güvenirlik katsayıları toplam puan için 81, aile alt ölçeği için 75, okul alt ölçeği için 70, benlik alt ölçeği için 53, yaşanan çevre alt ölçeği için 81 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin test-tekrar test uygulaması için Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları sırayla toplam puan için 91 ve. 93; aile alt ölçeği için 84 ve. 81; okul alt ölçeği için

85 ve. 88; arkadaş alt ölçeği için 85 ve. 81; benlik alt ölçeği için 77 ve. 78; yaşanan çevre alt ölçeği için 78 ve. 86 olarak bulunmuştur (Akt., Çivitçi, 2007).

Çok boyutlu Öğrenci Yaşam Doyumu Ölçeği, ülkemizde uygulanan başka yaşam doyumu ölçeklerinin tam aksine yaşam doyumunu çok daha ebatlı olarak yapmaktadır. Ölçek, aile, okul, yaşanan etraf, arkadaşlık ve benlik olmak üzere beş farklı boyuttan oluşmaktadır; bu beş boyutun yanında bir de genel yaşam doyumu puanını elde etmemize yardımcı olmaktadır. Çok boyutlu Öğrenci Yaşam Doyumu Ölçeği, Çivitçi (2007) tarafından Türkçe'ye çevrilip uyarlanmıştır. Uyarlama çalışması 2004-2005 eğitim-öğretim yılında Malatya ili merkezinde alt, orta ve üst sosyo-ekonomik düzeydeki öğrencileri temsil edeceği düşünülen altı ilköğretim okulunun ikinci kademesinde öğrenim gören 348'i kız, 340'ı erkek toplam 688 ergenden elde ettikleri veriler sonucunda gerçekleşmiştir. Öğrencilerin yaş ortalamaları 13.01'dir.

Çok boyutlu Öğrenci Yaşam Doyumu Ölçeği'nin Türkçe formunun (Çivitçi, 2007) yapı geçerliğini test etmek için 516 öğrenciden veri elde edilmiş ve elde edilen verilere faktör analizi yapılmıştır. Faktör analizi, ölçeğin özgün formundaki beş boyutla sınırlandırılmıştır. Varimax dik döndürme tekniği kullanılarak yapılan faktör analizi sonucunda, ölçeğin özgün formundaki 15, 36, 35. ve 24. maddeler analizden çıkarılmıştır. Yapılan döndürme işlemi sonunda faktör yükleri 34 ile 81 arasında değişen beş faktörden ve toplam 36 maddeden oluşan bir ölçek elde edilmiştir. Beş faktör birlikte toplam varyansın %44.50'sini açıklamaktadırlar. Çok boyutlu Öğrenci Yaşam Doyumu Ölçeği'nin alt ölçek puanlarının birbirleriyle olan korelasyonları 19 ile 40; toplam puanla olan korelasyonları ise 59 ile 72 arasındadır.

Çok boyutlu Öğrenci Yaşam Doyumu Ölçeği'nin Türkçeye uygun hale getirme çalışmalarında ölçeğin zamandaş geçerliğini test etmek için Çocuklar için Depresyon Ölçeği (ÇDÖ) kullanılmış ve 516 öğrenciden veri elde edilmiştir. Ölçeğin Cronbach alfa katsayıları, yaşanan çevre alt ölçeği için 75, benlik alt ölçeği için 70, arkadaş alt ölçeği için 85, okul alt ölçeği için 76, aile alt ölçeği için 74 ve toplam puanda 87 bulunmuştur. Ölçek, 78 ergene ikişer hafta ara veriler uygulanmış ve uygulamaların sonucunda elde edilen test tekrar test güvenirlik kat sayıları; yaşadığı çevre için 75, benlik alt ölçeği için 79, arkadaş alt ölçeği için 81, aile anne baba alt ölçeği için 86 ve hepsinin toplamı için 83 olarak bulunmuştur. Elde edilen verilere dayanarak bu ölçeğin ilköğretim ikinci kademedeki ergenlerin yaşam doyumlarını ölçmede geçerli ve güvenilir bir ölçeğin aracı olduğunu göstermektedir (Çivitçi, 2007).

Olumsuz otomatik düşünceler ölçeği.

Kendall, Howard ve Hays (1989) tarafından geliştirilmiş olan Otomatik Düşünceler Ölçeği (Automatic Thoughts Questionnaire-Revised ATQ-R) kullanılmıştır. Olumsuz otomatik düşüncelerin ortaya çıkma sıklığını değerlendiren bir ölçektir. 30 maddesi oluşan ölçek ergen ve yetişkinlere uygulanmaktadır. Likert tipi ölçektir.

Maddelere verilen (hiçbir zaman) yanıtına 1 puan, 2 (ender), 3 (arada sırada), 4 (sık sık) ve 5 (her zaman) şeklinde puanlanır. Puan aralığı 30- 150 arasındadır. Ölçekten alınan toplam puanın yüksekliği kişinin olumsuz otomatik düşüncelerinin sıklığını belirtmektedir (Savaşır, & Senar, 2003).

30 kişilik bir öğrenci grubu üzerinde uygulanan test tekrar test güvenirlik için katsayısı 77 saptanmıştır. Faktör analizi ölçeğin 5 faktörden oluştuğunu ortaya çıkarmıştır. Bu faktörler “kişinin kendi kendine yönelik duygu ve düşünceleri” (2, 3, 7, 8, 17, 18, 21, 23, 24 ve 27. Maddeleri), “şaşkınlık/kaçma fantezileri” (13, 14, 15, 19, 20 ve 22. Maddeler), “Kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri” (9, 26 ve 29. Maddeleri), yalnızlık/izolasyon (1, 4, 10, 28. Maddeler) ve ümitsizlik (6, 11, 12, 25. Maddeler)” dir (Şahin, & Şahin, 1992).

Güvenirlik: İç tutarlık: 345 kişilik bir öğrenci örnekleminde elde edilen Cronbach Alfa iç tutarlık için katsayısı 93 (N. H. Şahin, & N. Şahin, 1992) olarak saptanmıştır. 57 depresif hasta ve 57 normal olmak üzere 114 kişilik bir örneklemden elde edilen katsayı ise 0.95’tir. Ölçeğin her bir maddesinden alınan puanlar ile tüm ölçekten alınan puanlar arasındaki madde-toplam puan korelasyonları 35 ile 69 (N. H. Şahin, & N. Şahin, 1992) arasında bulunmuştur. Yarıya bölme güvenirliği: İki yarım test yöntemi ile elde edilen güvenirlik katsayıları depresif grup için $r=.91$, depresif olmayan psikopatolojik grup için $r=.59$ ve diğer hastalar için $r=.87$ ’dir. Bu yöntem ile elde edilen güvenirlik katsayısı N. H. Şahin ve N. Şahin’in (1992) çalışmasında 91 olarak belirtilmektedir. Test-tekrar test güvenirliği: 30 kişilik bir öğrenci grubu üzerinde uygulanan test-tekrar test güvenirlik katsayısı $r=.77$ ’dir.

Verilerin Analizi

Elde edilen veri toplama aracı, örnekleme giren katılımcılar tarafından uygulanmıştır. Kişisel bilgi formu, Çok boyutlu Öğrenci Yaşam Doyumu ve Olumsuz Otomatik Düşünceler Ölçeği kullanılarak elde edilen veriler bağımlı ve bağımsız değişkenler dikkate alınarak, bilgisayar ortamında SPSS 22. 0 (Statistical package for the Social Sciences) paket programı kullanılarak veri tabanı oluşturularak analiz edilmiştir.

Demografik değişkenlere göre dağılımların belirlenmesi amacıyla frekans (f) ve yüzdelere (%) hesaplanmıştır. Ölçeklerin boyutlarına ait madde toplamaları ve ortalamaları

bulunmuştur. Ortalamalar ve standart sapmalar hesaplanmıştır. Çok boyutlu Öğrenci Yaşam Doyumu ve ve Olumsuz Otomatik Düşünceler düzeylerinin demografik değişkenlere göre değişip değişmediğini belirlemek amacıyla bağımsız örneklem t-testi ve tek yönlü varyans (Anova) analizleri yapılmıştır. Katılımcıların, Çok boyutlu Öğrenci Yaşam Doyumu ile Olumsuz Otomatik Düşünceler düzeyleri arasındaki ilişkiyi bulmak amacıyla korelasyon analizi yapılmıştır.

Güvenilirlik Çalışmaları

Araştırma için elde edilen verilerin güvenilirliğini ölçmek için (Cronbach Alfa Katsayısı) kullanılmıştır. Testte yer alan soruların varyansların toplamının genel varyansa oranlanması ile bulunan ve 0 ile 1 arasında değerler alan Alfa katsayısı, bir ağırlıklı standart değişim ortalamasıdır. Cronbach Alfa Katsayısı, testte yer alan soruların homojen bir yapıyı açıklamak üzere bir bütün oluşturup oluşturmadıklarını araştırır. Alfa Katsayısı, bireysel soru puanlarını içeren bir testte sorulara verilen yanıtların toplanması durumunda soruların birbirleri ile benzerliğini, yakınlığını, ortaya koyan bir katsayıdır. Alfa katsayısının bulunabileceği aralıklar ve buna bağlı olarak da ölçeğin güvenilirlik durumu aşağıda verilmiştir (Büyüköztürk, 2010, s. 39).

$0,00 \leq \alpha < 0,40$ ise test güvenilir değildir,

$0,40 \leq \alpha < 0,60$ ise test düşük güvenilirliktedir,

$0,60 \leq \alpha < 0,80$ ise test oldukça güvenilirdir,

$0,80 \leq \alpha < 1,00$ ise test yüksek derecede güvenilir bir testtir.

Çalışmamızda testlerin güvenilirlik ve geçerlikleri asıl uygulamadan önce yapılan bir ön uygulama ile sağlanmıştır.

Tablo 6. *Güvenilirlik Testi*

Güvenilirlik Analizi		
Test	Cronbach's Alpha	N
Çok boyutlu Öğrenci Yaşam Doyum Ölçeği	,648	14
Otomatik Düşünceler Ölçeği	,989	30
Kişinin Kendi Kendine Yönelik Duygu ve Düşünceleri Alt Boyutu	,975	10
Şaşkınlık/Kaçma Fantezileri Alt Boyutu	,948	6
Kişisel Uyumsuzluk ve Değişme İstekleri Alt Boyutu	,850	3
Yalnızlık/İzolasyon Alt Boyutu	,919	4
Ümitsizlik Alt Boyutu	,951	4

Tablo 6’da da görüldüğü gibi gerçek uygulamada hesaplanan Alpha Cronbach alfa (α) güvenilirliği katsayılarının 0,80’ in üzerinde çıkması anketin yüksek güvenilir bir yapıya sahip olduğunu kanıtlar niteliktedir.

Tablo 7. *Katılımcıların Cinsiyetleri Açısından Dağılımları*

		Cinsiyet			
		Frekans	Yüzde	Geçerli yüzde	Kümülatif Yüzde
Geçerli	Kız	1066	61,7	61,7	61,7
	Erkek	661	38,3	38,3	100,0
	Toplam	1727	100,0	100,0	

Tablo 7’de görüldüğü üzere araştırmaya katılan katılımcıların 1066’sı (%61,7) kadın, 661’i (%38,3) erkek katılımcılardan oluşmaktadır. Araştırmanın çoğunluğunu kız katılımcılar oluşturmaktadır

Tablo 8. *Katılımcıların Yaşları Açısından Dağılımları*

		Kaç yaşındasınız			
		Frekans	Yüzde	Geçerli yüzde	Kümülatif Yüzde
Geçerli	14	432	25,0	25,0	25,0
	15	349	20,2	20,2	45,2
	16	486	28,1	28,1	73,4
	17	460	26,6	26,6	100,0
	Toplam	1727	100,0	100,0	

Tablo 9. *Katılımcıların Kaçınıcı Sınıfta Okudukları Açısından Dağılımları*

		Kaçınıcı sınıfa devam ediyorsunuz			
		Frekans	Yüzde	Geçerli yüzde	Kümülatif Yüzde
Geçerli	9. sınıf	527	30,5	30,5	30,5
	10. sınıf	344	19,9	19,9	50,4
	11. sınıf	396	22,9	22,9	73,4
	12. sınıf	460	26,6	26,6	100,0
	Toplam	1727	100,0	100,0	

Tablo 9’da görüldüğü üzere araştırmaya katılan katılımcıların 527’si (%30,5) 9. sınıf, 344’ü (%19,9) 10. sınıf, 396’sı (%22,9) 11. sınıf, 460’ı (%26,6) 12. sınıfta okumaktadır. Araştırmanın çoğunluğunu 12. sınıfta okumakta olan bireyler oluşturmaktadır.

Tablo 10. *Katılımcıların Gelir Durumları Açısından Dağılımları*

		Evinize giren net aylık geliriniz			
		Frekans	Yüzde	Geçerli yüzde	Kümülatif Yüzde
Geçerli	850-2000 TL arası	298	17,3	17,3	17,3
	2000-4000 TL arası	694	40,2	40,2	57,4
	4000-6000 TL arası	282	16,3	16,3	73,8
	6000 TL ve üstü	453	26,2	26,2	100,0
	Toplam	1727	100,0	100,0	

Tablo 10’da görüldüğü üzere araştırmaya katılan katılımcıların evlerine giren aylık net gelirleri 298’inin (%17,3) 850-2000 TL arası, 694’ünün (%40,2) 2000-4000 TL arası,

282'sinin (%16,3) 4000-6000 TL arası, 453'ünün (%26,2) ise net gelirleri 6000 TL ve üstü'dür. Araştırmanın çoğunluğunu 2000-4000 TL arası gelirleri olan katılımcılar oluşturmaktadır.

Tablo 11. *Katılımcıların Annelerinin Öz-Üvey Olmaları Açısından Dağılımları*

		Anneniz?			
		Frekans	Yüzde	Geçerli yüzde	Kümülatif Yüzde
Geçerli	Öz	1603	92,8	92,8	92,8
	Üvey	124	7,2	7,2	100,0
	Toplam	1727	100,0	100,0	

Tablo 11'de görüldüğü üzere araştırmaya katılan katılımcıların 1603'ünün (%92,8) anneleri öz, 124'ünün (%7,2) ise anneleri üveydir. Anneleri öz olan katılımcılar anneleri üvey olan katılımcılardan daha fazladır.

Tablo 12. *Katılımcıların Babalarının Öz-Üvey Olmaları Açısından Dağılımları*

		Babanız?			
		Frekans	Yüzde	Geçerli yüzde	Kümülatif Yüzde
Geçerli	Öz	1621	93,9	93,9	93,9
	Üvey	106	6,1	6,1	100,0
	Toplam	1727	100,0	100,0	

Tablo 12'de görüldüğü üzere araştırmaya katılan katılımcıların 1621'inin (%93,9) babaları öz, 106'sının (%6,1) ise babaları üveydir. Araştırmanın çoğunluğunu babaları öz olan katılımcılar oluşturmaktadır.

Tablo 13. *Katılımcıların Annelerinin Sağ-Ölü Olmaları Açısından Dağılımları*

		Anneniz?			
		Frekans	Yüzde	Geçerli yüzde	Kümülatif Yüzde
Geçerli	Sağ	1663	96,3	96,3	96,3
	Ölü	64	3,7	3,7	100,0
	Toplam	1727	100,0	100,0	

Tablo 13'de görüldüğü üzere araştırmaya katılan katılımcıların 1663'ünün (%96,3) anneleri sağ, 64'ünün (%3,7) ise anneleri vefat etmiştir.

Tablo 14. *Katılımcıların Babalarının Sağ-Ölü Olmaları Açısından Dağılımları*

		Babanız?			
		Frekans	Yüzde	Geçerli yüzde	Kümülatif Yüzde
Geçerli	Sağ	1685	97,6	97,6	97,6
	Ölü	42	2,4	2,4	100,0
	Toplam	1727	100,0	100,0	

Tablo 14'de görüldüğü üzere araştırmaya katılan katılımcıların 1685'inin (%97,6) babaları sağ, 42'sinin (%2,4) ise babaları vefat etmiştir. Araştırmanın çoğunluğunu babaları sağ olan katılımcılar oluşturmaktadır.

Tablo 15. Katılımcıların Anneleri ile Babalarının Durumları Açısından Dağılımları

		Anne-Babanız?			
		Frekans	Yüzde	Geçerli yüzde	Kümülatif Yüzde
Geçerli	Birlikte	1285	74,4	74,4	74,4
	Ayrı yaşıyor	64	3,7	3,7	78,1
	Boşanmış	378	21,9	21,9	100,0
	Toplam	1727	100,0	100,0	

Tablo 15’ de görüldüğü üzere araştırmaya katılan katılımcıların 1285’inin (%74,4) anneleri ile babaları birlikte yaşamakta, 64’ünün (%3,7) anne babaları ayrı yaşamakta, 378’inin (%21,9) ise anne ve babaları boşanmıştır. Araştırmanın çoğunluğunu anneleri ve babaları birlikte yaşamakta olan katılımcılar oluşturmaktadır.

Tablo 16. Katılımcıların Annelerinin Meslekleri Açısından Dağılımları

		Annenizin mesleği			
		Frekans	Yüzde	Geçerli yüzde	Kümülatif Yüzde
Geçerli	Ev hanımı	1071	62,0	62,0	62,0
	Kamu	271	15,7	15,7	77,7
	Özel sektör	350	20,3	20,3	98,0
	Emekli	35	2,0	2,0	100,0
	Toplam	1727	100,0	100,0	

Tablo 16’ da görüldüğü üzere araştırmaya katılan katılımcıların annelerinin meslekleri 1071’inin (%62,0) ev hanımı, 271’inin (%15,7) kamu çalışanı, 350’sinin (%20,3) özel sektörde çalışan, 35’inin (%2,0) ise anneleri emeklidir.

Tablo 17. Katılımcıların Babalarının Meslekleri Açısından Dağılımları

		Babanızın mesleği			
		Frekans	Yüzde	Geçerli yüzde	Kümülatif Yüzde
Geçerli	Çalışmıyor	13	,8	,8	,8
	Kamu	383	22,2	22,2	22,9
	Özel sektör	457	26,5	26,5	49,4
	Esnaf	778	45,0	45,0	94,4
	Emekli	96	5,6	5,6	100,0
	Toplam	1727	100,0	100,0	

Tablo 17’ de görüldüğü üzere araştırmaya katılan katılımcıların babalarının meslekleri 13’ünün (%0,8) çalışmamakta, 383’ünün (%22,2) kamu çalışanı, 457’sinin (%26,5) özel sektörde çalışan, 778’inin (%45,0) esnaf, 96’sının (%5,6) ise babası emeklidir.

Tablo 18. Katılımcıların Annelerinin Eğitim Durumları Açısından Dağılımları

		Annenizin eğitim durumu			
		Frekans	Yüzde	Geçerli yüzde	Kümülatif Yüzde
Geçerli	Okuma yazma bilmiyor	2	,1	,1	,1
	İlkokul	475	27,5	27,5	27,6
	Ortaokul	419	24,3	24,3	51,9
	Lise	349	20,2	20,2	72,1
	Üniversite	336	19,5	19,5	91,5
	Lisansüstü	146	8,5	8,5	100,0
	Toplam	1727	100,0	100,0	

Tablo 18’ de görüldüğü üzere araştırmaya katılan katılımcıların annelerinin eğitim durumları 2’sinin (%1) okuma yazma bilmemekte, 475’inin (%27,5) ilkokul mezunu, 419’unun (%24,3) ortaokul mezunu, 349’unun (%20,2) lise mezunu, 336’sının (%19,5) üniversite mezunu, 146’sının (%8,5) ise lisansüstü eğitime sahiptir.

Tablo 19. *Katılımcıların Babalarının Eğitim Durumları Açısından Dağılımları*

		Babanızın eğitim durumu			
		Frekans	Yüzde	Geçerli yüzde	Kümülatif Yüzde
Geçerli	İlkokul	352	20,4	20,4	20,4
	Ortaokul	516	29,9	29,9	50,3
	Lise	262	15,2	15,2	65,4
	Üniversite	334	19,3	19,3	84,8
	Lisansüstü	263	15,2	15,2	100,0
	Toplam	1727	100,0	100,0	

Tablo 19’ da görüldüğü üzere araştırmaya katılan katılımcıların babalarının eğitim durumları 352’sinin (%20,4) ilkokul mezunu, 516’sı (%29,9) ortaokul mezunu, 262’sinin (%15,2) lise mezunu, 334’ünün (%19,3) üniversite mezunu, 263’ünün (%15,2) lisansüstü eğitime sahiptir.

Tablo 20. *Çok boyutlu Öğrenci Yaşam Doyumu Ölçeğinin Sorularına Verilen Cevapların Dağılımları*

		Hiçbir zaman	Bazen	Sık sık	Her zaman
Arkadaşlarım bana karşı sevecen ve cana yakındırlar.	N	41	540	467	679
	%	2,4%	31,3%	27,0%	39,3%
İyi yapabildiğim pek çok şey var.	N	64	238	767	658
	%	3,7%	13,8%	44,4%	38,1%
Okulla ilgili sevmediğim birçok şey var.	N	0	820	414	493
	%	0,0%	47,5%	24,0%	28,5%
Eğer ihtiyaç duyarsam arkadaşlarım bana yardım ederler.	N	92	306	820	509
	%	5,3%	17,7%	47,5%	29,5%
Kendimi seviyorum.	N	259	450	170	848
	%	15,0%	26,1%	9,8%	49,1%
Çoğu insan beni sever.	N	134	376	438	779
	%	7,8%	21,8%	25,4%	45,1%
Okula gitmeyi dört gözle beklerim.	N	346	947	392	42
	%	20,0%	54,8%	22,7%	2,4%
Arkadaşlarım bana karşı kaba ve kırıcı davranırlar.	N	1005	407	274	41
	%	58,2%	23,6%	15,9%	2,4%
Okul etkinliklerinden hoşlanırım.	N	265	574	608	280
	%	15,3%	33,2%	35,2%	16,2%
Arkadaşlarımla beraber çok eğleniriz.	N	185	348	726	468
	%	10,7%	20,2%	42,0%	27,1%
Mahallemizi/semtimizi severim.	N	395	282	402	648
	%	22,9%	16,3%	23,3%	37,5%
Bu kent/kasaba kötü insanlarla dolu	N	790	525	307	105
	%	45,7%	30,4%	17,8%	6,1%
Keşke mahallemizde/semtimizde başka insanlar olsaydı	N	454	873	106	294
	%	26,3%	50,6%	6,1%	17,0%
Yaşadığım yeri seviyorum.	N	395	268	411	653
	%	22,9%	15,5%	23,8%	37,8%

Tablo 21. *Olumsuz Otomatik Düşünceler Ölçeğinin Sorularına Verilen Cevapların Dağılımları*

		Hiç	Ender olarak	Arada sırada	Sıklıkla	Hep aklımdaydı
Tüm dünya bana karşıymış gibi geliyor.	N	660	416	128	157	366
	%	38,2%	24,1%	7,4%	9,1%	21,2%
Hiçbir işe yaramıyorum.	N	838	303	337	64	185
	%	48,5%	17,5%	19,5%	3,7%	10,7%
Neden hiç başarılı olamıyorum?	N	605	471	247	198	206
	%	35,0%	27,3%	14,3%	11,5%	11,9%
Beni hiç kimse anlamıyor.	N	551	502	106	362	206
	%	31,9%	29,1%	6,1%	21,0%	11,9%
Başkalarını düş kırıklığına uğrattığım oldu.	N	766	426	223	186	126
	%	44,4%	24,7%	12,9%	10,8%	7,3%
Devam edebileceğimi sanmıyorum.	N	644	601	232	106	144
	%	37,3%	34,8%	13,4%	6,1%	8,3%
Keşke daha iyi bir insan olabilseydim.	N	738	333	289	223	144
	%	42,7%	19,3%	16,7%	12,9%	8,3%
Öyle güçsüzüm ki...	N	815	430	62	225	195
	%	47,2%	24,9%	3,6%	13,0%	11,3%
Hayatım istediğim gibi gitmiyor.	N	455	658	91	147	376
	%	26,3%	38,1%	5,3%	8,5%	21,8%
Kendimi düş kırıklığına uğrattım.	N	372	609	319	312	115
	%	21,5%	35,3%	18,5%	18,1%	6,7%
Artık hiçbir şeyin tadı kalmadı.	N	700	417	247	106	257
	%	40,5%	24,1%	14,3%	6,1%	14,9%
Artık dayanamayacağım.	N	813	365	109	234	206
	%	47,1%	21,1%	6,3%	13,5%	11,9%
Bir türlü harekete geçemiyorum.	N	986	58	320	237	126
	%	57,1%	3,4%	18,5%	13,7%	7,3%
Neyim var benim?	N	993	58	85	399	192
	%	57,5%	3,4%	4,9%	23,1%	11,1%
Keşke başka bir yerde olsaydım.	N	538	478	219	235	257
	%	31,2%	27,7%	12,7%	13,6%	14,9%
Hiçbir şeyin iki ucunu bir araya getiremiyorum.	N	800	438	126	106	257
	%	46,3%	25,4%	7,3%	6,1%	14,9%
Kendimden nefret ediyorum.	N	1117	266	85	115	144
	%	64,7%	15,4%	4,9%	6,7%	8,3%
Değersiz bir insanım.	N	1034	307	85	106	195
	%	59,9%	17,8%	4,9%	6,1%	11,3%
Keşke birden yok olabilseydim.	N	989	266	147	115	210
	%	57,3%	15,4%	8,5%	6,7%	12,2%
Ne zorum var benim?	N	928	351	136	186	126
	%	53,7%	20,3%	7,9%	10,8%	7,3%
Hayatta hep kaybetmeye mahkumum.	N	1007	229	128	299	64
	%	58,3%	13,3%	7,4%	17,3%	3,7%
Hayatım karmakarışık.	N	449	503	186	445	144
	%	26,0%	29,1%	10,8%	25,8%	8,3%
Başarısızım.	N	852	224	190	227	234
	%	49,3%	13,0%	11,0%	13,1%	13,5%
Hiçbir zaman başaramayacağım.	N	737	380	190	237	183
	%	42,7%	22,0%	11,0%	13,7%	10,6%
Kendimi çok çaresiz hissediyorum.	N	664	497	162	278	126
	%	38,4%	28,8%	9,4%	16,1%	7,3%
Bir şeylerin değişmesi gerek.	N	330	337	451	318	291
	%	19,1%	19,5%	26,1%	18,4%	16,9%
Bende mutlaka bir bozukluk olmalı.	N	979	181	266	157	144
	%	56,7%	10,5%	15,4%	9,1%	8,3%
Geleceğim kasvetli	N	691	271	288	351	126
	%	40,0%	15,7%	16,7%	20,3%	7,3%
Hiçbir şey için uğraşmaya değmez.	N	806	159	399	186	177
	%	46,7%	9,2%	23,1%	10,8%	10,2%
Hiçbir şeyi bitiremiyorum.	N	468	542	350	158	209
	%	27,1%	31,4%	20,3%	9,1%	12,1%

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

Bulgular

Bu bölümde araştırma kapsamında toplanan verilerin analizi doğrultusunda elde edilen bulgular yer almaktadır.

Lise ergenlerin büyüme ve gelişme çağıdır. Ergenler bu dönemde birçok karar vermek ve uygulamaya geçmek zorundadır. Bunun yanında ergenler bedenindeki, bilincindeki değişime de ayak uydurmak ve dengeyi kurmak zorundadır. Çocukluktan çıkan ergenler yaşamın getirdiği zorluklarla ilk kez karşı karşıya gelmektedir. Bu zorluklar onları hem aileleri ile hem de öğretmenleriyle ters düşmelerine ve çatışmalara sebep olabilmektedir. Yapılan bu çalışma ergenlerin ne gibi olumsuz otomatik düşüncelere sahip olduğunu, yaşam doyumlarının ne seviyede olduğu ile ilgili öğretmenlere ve ailelere bilgiler sunmak bir nebze olsa ergenlerin bu dönemi daha kolay atlatalmalarına yardımcı olmak için yapılmıştır. Öğretmenleriyle ve ailesiyle daha az çatışma yaşayan ergenlerin hem akademik hem de sosyal hayatlarında başarıyı yakalama olasılıklarının daha yüksek olduğu düşünülmektedir. “beni anlayan kimsem yok!” düşüncesinden uzaklaşıp “ailem ve öğretmenlerim beni anlıyor” düşüncesine yaklaşacaklardır.

Bu sebeple yapılan bu çalışma eğitim öğretim alanındaki öğretmenlerimize ergenlerle iletişimi güçlendirmek için rehberlik edeceği düşünülmektedir.

Araştırmaya katılan katılımcıların Çok boyutlu Öğrenci Yaşam Doyumu düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşma durumlarını belirlenmesi için Bağımsız Gruplar t-Testi yapılmış ve sonuçları tablo 22’ de gösterilmiştir.

Tablo 22. *Cinsiyet Değişkeni ile Çok boyutlu Öğrenci Yaşam Doyum Ölçeğinin Arasındaki İlişki*

Grup İstatistikleri						
	Cinsiyet	N	Ortalama	Std. Sapma	Std. Hata Ortalaması	P
Çok boyutlu Öğrenci Yaşam Doyumu Ölçeği	Kız	1066	2,6630	,34042	,01043	,000
	Erkek	661	2,5378	,48137	,01872	

Katılımcıların cinsiyetleri ile çok boyutlu öğrenci yaşam doyum ölçeği arasında anlamlı ilişki olup olmadığını saptamak için yapılan Bağımsız Gruplar t-Testi sonucunda iki değişken arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<.05$). Bu durum kadın ve erkek

katılımcıların algılarına göre Çok boyutlu öğrenci yaşam doyumu algıları aynı seviyede değildir.

Araştırmaya katılan katılımcıların Olumsuz Otomatik Düşünceler Ölçeği ve Alt Boyut düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşma durumlarını belirlenmesi için Bağımsız Gruplar t-Testi yapılmış ve sonuçları tablo 23’ de gösterilmiştir.

Tablo 23. *Cinsiyet Değişkeni ile Olumsuz Otomatik Düşünceler Ölçeği ve Alt Boyutlarının Arasındaki İlişki*

Grup İstatistikleri						
	Cinsiyet	N	Ortalama	Std. Sapma	Std. Hata Ortalaması	P
Olumsuz Otomatik Düşünceler Ölçeği	Kız	1066	2,1133	1,00351	,03074	,000
	Erkek	661	2,5243	1,43619	,05586	
Kişinin Kendi Kendine Yönelik Negatif Duygu ve Düşünceleri	Kız	1066	1,9636	1,10483	,03384	,000
	Erkek	661	2,3523	1,40105	,05449	
Şaşkınlık/Kaçma Fantezileri	Kız	1066	2,1268	1,03585	,03173	,000
	Erkek	661	2,4534	1,53024	,05952	
Kişisel Uyumsuzluk ve Değişme İstekleri	Kız	1066	2,5438	,96987	,02971	,000
	Erkek	661	2,7287	1,58242	,06155	
Yalnızlık/İzolasyon	Kız	1066	2,3168	1,05686	,03237	,000
	Erkek	661	2,7636	1,47992	,05756	
Ümitsizlik	Kız	1066	2,0045	1,02609	,03143	,000
	Erkek	661	2,5889	1,50992	,05873	

Katılımcıların cinsiyetleri ile olumsuz otomatik düşünceler ölçeği ve alt boyutları arasında anlamlı ilişki olup olmadığını saptamak için yapılan Bağımsız Gruplar t-Testi sonucunda değişkenler arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p < .05$). Bu durum kadın ve erkek katılımcıların algılarına göre olumsuz otomatik düşünceler ve alt boyut algıları aynı seviyede değildir.

Araştırmaya katılan katılımcıların Çok boyutlu Öğrenci Yaşam Doyumu düzeylerinin yaşa göre farklılaşma durumlarını belirlenmesi için Tek Yönlü Anova testi yapılmış ve sonuçları tablo 24’ de gösterilmiştir.

Tablo 24. *Yaş Değişkeni ile Çok Boyutlu Öğrenci Yaşam Doyum Ölçeğine İlişkin Tek Yönlü Anova Sonuçları*

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar Arası	16,704	3	5,568	36,062	,000
Gruplar içi	266,033	1723	,154		
Toplam	282,737	1726			

Katılımcıların yaşları ile Çok boyutlu Öğrenci yaşam doyumu ölçeği arasında anlamlı ilişki olup olmadığını anlamak için yapılan Tek Yönlü Anova sonucunda iki değişken arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<.05$). Bu durum ile farklı yaş gruplarındaki katılımcıların algılarına göre Çok boyutlu Öğrenci yaşam doyumu algıları aynı seviyede olmadığı görülmüştür.

Araştırmaya katılan katılımcıların Olumsuz Otomatik Düşünceler Ölçeği ve Alt Boyut düzeylerinin yaşa göre farklılaşma durumlarını belirlenmesi için Tek Yönlü Anova testi yapılmış ve sonuçları tablo 25’ de gösterilmiştir.

Tablo 25. Yaş Değişkeni ile Olumsuz Otomatik Düşünceler Ölçeğine İlişkin Tek Yönlü Varyans analizi (Anova) sonuçları

		Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	P
Olumsuz Otomatik Düşünceler Ölçeği	Gruplar Arası	373,280	3	124,427	100,676	,000
	Gruplar İçi	2129,480	1723	1,236		
	Toplam	2502,761	1726			
Kişinin Kendi Kendine Yönelik Negatif Duygu ve Düşünceleri	Gruplar Arası	370,972	3	123,657	93,194	,000
	Gruplar İçi	2286,223	1723	1,327		
	Toplam	2657,195	1726			
Şaşkınlık Kaçma Fantezileri	Gruplar Arası	347,844	3	115,948	83,804	,000
	Gruplar İçi	2383,865	1723	1,384		
	Toplam	2731,710	1726			
Kişisel Uyumsuzluk ve Değişme İstekleri	Gruplar Arası	333,514	3	111,171	82,037	,000
	Gruplar İçi	2334,907	1723	1,355		
	Toplam	2668,421	1726			
Yalnızlık İzolasyon	Gruplar Arası	501,822	3	167,274	130,138	,000
	Gruplar İçi	2214,673	1723	1,285		
	Toplam	2716,495	1726			
Ümitsizlik	Gruplar Arası	568,925	3	189,642	148,765	,000
	Gruplar İçi	2196,437	1723	1,275		
	Toplam	2765,362	1726			

Katılımcıların yaşları ile olumsuz otomatik düşünceler ölçeği ve alt boyutları arasında anlamlı ilişki olup olmadığını saptamak için yapılan Tek Yönlü Anova sonucunda değişkenler arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<.05$). Bu durum ile farklı yaş gruplarındaki katılımcıların algılarına göre olumsuz otomatik düşünceler ve alt boyut algıları aynı seviyede değildir.

Araştırmaya katılan katılımcıların Çok boyutlu Öğrenci Yaşam Doyumu düzeylerinin okudukları sınıfa göre farklılaşma durumlarını belirlenmesi için Tek Yönlü Anova testi yapılmış ve sonuçları tablo 26’ da gösterilmiştir.

Tablo 26. Kaçınıcı Sınıfta Okudukları ile Çok boyutlu Öğrenci Yaşam Doyum Ölçeğinin Arasındaki İlişki

	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	P
Gruplar Arası	23,103	3	7,701	51,105	,000
Gruplar İçi	259,634	1723	,151		
Toplam	282,737	1726			

Katılımcıların kaçınıcı sınıfta okudukları ile Çok boyutlu Öğrenci yaşam doyumu ölçeği arasında anlamlı ilişki olup olmadığını saptamak için yapılan Tek Yönlü Anova sonucunda iki değişken arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<.05$). Bu durum ile farklı sınıf gruplarındaki katılımcıların algılarına göre Çok boyutlu Öğrenci yaşam doyumu algıları aynı seviyede değildir.

Araştırmaya katılan katılımcıların Olumsuz Otomatik Düşünceler Ölçeği ve Alt Boyut düzeylerinin okudukları sınıfa göre farklılaşma durumlarını belirlenmesi için Tek Yönlü Anova testi yapılmış ve sonuçları tablo 27’ de gösterilmiştir.

Tablo 27. Kaçınıcı Sınıfta Okudukları ile Olumsuz Otomatik Düşünceler Ölçeği ve Alt Boyutlarının Arasındaki İlişki

		Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	P
Olumsuz Otomatik Düşünceler Ölçeği	Gruplar Arası	272,382	3	90,794	70,140	,000
	Gruplar İçi	2230,379	1723	1,294		
	Toplam	2502,761	1726			
Kişinin Kendi Kendine Yönelik Negatif Duygu ve Düşünceleri	Gruplar Arası	261,572	3	87,191	62,710	,000
	Gruplar İçi	2395,623	1723	1,390		
	Toplam	2657,195	1726			
Şaşkınlık Kaçma Fantezileri	Gruplar Arası	205,274	3	68,425	46,665	,000
	Gruplar İçi	2526,436	1723	1,466		
	Toplam	2731,710	1726			
Kişisel Uyumsuzluk ve Değişme İstekleri	Gruplar Arası	426,370	3	142,123	109,221	,000
	Gruplar İçi	2242,051	1723	1,301		
	Toplam	2668,421	1726			
Yalnızlık İzalasyon	Gruplar Arası	369,638	3	123,213	90,459	,000
	Gruplar İçi	2346,857	1723	1,362		
	Toplam	2716,495	1726			
Ümitsizlik	Gruplar Arası	346,699	3	115,566	82,327	,000
	Gruplar İçi	2418,664	1723	1,404		
	Toplam	2765,362	1726			

Katılımcıların kaçınıcı sınıfta okudukları ile olumsuz otomatik düşünceler ölçeği ve alt boyutları arasında anlamlı ilişki olup olmadığını saptamak için yapılan Tek Yönlü Anova sonucunda değişkenler arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<.05$). Bu durum ile

farklı sınıf gruplarındaki katılımcıların algılarına göre olumsuz otomatik düşünceler ve alt boyut algıları aynı seviyede değildir.

Araştırmaya katılan katılımcıların Çok boyutlu Öğrenci Yaşam Doyumu düzeylerinin gelir durumlarına göre farklılaşma durumlarını belirlenmesi için Tek Yönlü Anova testi yapılmış ve sonuçları tablo 28’ de gösterilmiştir.

Tablo 28. *Gelir Durum Değişkeni ile Çok boyutlu Öğrenci Yaşam Doyum Ölçeğinin Arasındaki İlişki*

	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	P
Gruplar Arası	20,902	3	6,967	45,849	,000
Gruplar İçi	261,835	1723	,152		
Toplam	282,737	1726			

Katılımcıların gelir durumları ile Çok boyutlu Öğrenci yaşam doyumu ölçeği arasında anlamlı ilişki olup olmadığını saptamak için yapılan Tek Yönlü Anova sonucunda iki değişken arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<.05$). Diğer bir ifade ile gelir düzeyleri gruplarındaki katılımcıların algılarına göre Çok boyutlu Öğrenci yaşam doyumu algıları aynı seviyede değildir.

Araştırmaya katılan katılımcıların Olumsuz Otomatik Düşünceler Ölçeği ve Alt Boyut düzeylerinin gelir durumlarına göre farklılaşma durumlarını belirlenmesi için Tek Yönlü Anova testi yapılmış ve sonuçları tablo 29’ da gösterilmiştir.

Tablo 29. *Gelir Durum Değişkeni ile Olumsuz Otomatik Düşünceler Ölçeği ve Alt Boyutlarının Arasındaki İlişki*

		Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	P
Olumsuz Otomatik Düşünceler Ölçeği	Gruplar Arası	559,601	3	186,534	165,399	,000
	Gruplar İçi	1943,160	1723	1,128		
	Toplam	2502,761	1726			
Kişinin Kendi Kendine Yönelik Negatif Duygu ve Düşünceleri	Gruplar Arası	684,010	3	228,003	199,094	,000
	Gruplar İçi	1973,185	1723	1,145		
	Toplam	2657,195	1726			
Şaşkınlık Kaçma Fantazileri	Gruplar Arası	550,433	3	183,478	144,930	,000
	Gruplar İçi	2181,277	1723	1,266		
	Toplam	2731,710	1726			
Kişisel Uyumsuzluk ve Değişme İstekleri	Gruplar Arası	382,909	3	127,636	96,223	,000
	Gruplar İçi	2285,511	1723	1,326		
	Toplam	2668,421	1726			
Yalnızlık İzolasyon	Gruplar Arası	559,850	3	186,617	149,093	,000
	Gruplar İçi	2156,645	1723	1,252		
	Toplam	2716,495	1726			
Ümitsizlik	Gruplar Arası	713,003	3	237,668	199,527	,000
	Gruplar İçi	2052,360	1723	1,191		
	Toplam	2765,362	1726			

Katılımcıların gelir durumları ile olumsuz otomatik düşünceler ölçeği ve alt boyutları arasında anlamlı ilişki olup olmadığını saptamak için yapılan Tek Yönlü Anova sonucunda değişkenler arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<.05$). Diğer bir ifade ile gelir düzeyleri gruplarındaki katılımcıların algılarına göre olumsuz otomatik düşünceler ve alt boyut algıları aynı seviyede değildir.

Araştırmaya katılan katılımcıların Çok boyutlu Öğrenci Yaşam Doyumu düzeylerinin katılımcıların annelerinin öz-üvey olma durumlarına göre farklılaşma durumlarını belirlenmesi için Bağımsız Gruplar t-Testi yapılmış ve sonuçları tablo 30’ da gösterilmiştir.

Tablo 30. *Annelerinin Öz-Üvey Olma Durumları ile Çok boyutlu Öğrenci Yaşam Doyum Ölçeğinin Arasındaki İlişki*

Grup İstatistikleri						
	Anneniz?	N	Ortalama	Std. Sapma	Std. Hata Ortalaması	P
Çok boyutlu Öğrenci Yaşam Doyumu Ölçeği	Öz	1603	2,6081	,41742	,01043	,000
	Üvey	124	2,7051	,14314	,01285	

Katılımcıların annelerinin öz-üvey olma durumları ile Çok boyutlu Öğrenci yaşam doyumu ölçeği arasında anlamlı ilişki olup olmadığını saptamak için yapılan Bağımsız Gruplar t-Testi sonucunda iki değişken arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<.05$). Diğer bir ifade ile annelerinin öz-üvey olma durumları katılımcıların algılarına göre Çok boyutlu Öğrenci yaşam doyumu algıları aynı seviyede değildir.

Araştırmaya katılan katılımcıların Olumsuz Otomatik Düşünceler Ölçeği ve Alt Boyut düzeylerinin katılımcıların annelerinin öz-üvey olma durumlarına göre farklılaşma durumlarını belirlenmesi için Bağımsız Gruplar t-Testi yapılmış ve sonuçları tablo 31’ de gösterilmiştir.

Tablo 31. *Annelerinin Öz-Üvey Olma Durumları ile Olumsuz Otomatik Düşünceler Ölçeği ve Alt Boyutlarının Arasındaki İlişki*

Grup İstatistikleri						
	Anneniz?	N	Ortalama	Std. Sapma	Std. Hata Ortalaması	P
Olumsuz Otomatik Düşünceler Ölçeği	Öz	1603	2,3019	1,24250	,03103	,000
	Üvey	124	1,8661	,25049	,02249	
Kişinin Kendi Kendine Yönelik Negatif Duygu ve Düşünceleri	Öz	1603	2,1747	1,26639	,03163	,000
	Üvey	124	1,3065	,10020	,00900	
Şaşkınlık/Kaçma Fantezileri	Öz	1603	2,2164	1,28586	,03212	,000
	Üvey	124	2,7097	,66798	,05999	
Kişisel Uyumsuzluk ve Değişme İstekleri	Öz	1603	2,6500	1,28296	,03204	,000
	Üvey	124	2,1559	,16699	,01500	
Yalnızlık/İzolasyon	Öz	1603	2,5128	1,28721	,03215	,000
	Üvey	124	2,1653	,62623	,05624	
Ümitsizlik	Öz	1603	2,2845	1,29691	,03239	,000
	Üvey	124	1,5000	,00000	,00000	

Katılımcıların annelerinin öz-üvey olma durumları ile olumsuz otomatik düşünceler ölçeği ve alt boyutları arasında anlamlı ilişki olup olmadığını saptamak için yapılan Bağımsız Gruplar t-Testi sonucunda değişkenler arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<.05$). Diğer bir ifade ile annelerinin öz-üvey olma durumları katılımcıların algılarına göre olumsuz otomatik düşünceler ve alt boyut algıları aynı seviyede değildir.

Araştırmaya katılan katılımcıların Çok boyutlu Öğrenci Yaşam Doyumu düzeylerinin katılımcıların babalarının öz-üvey olma durumlarına göre farklılaşma durumlarını belirlenmesi için Bağımsız Gruplar t-Testi yapılmış ve sonuçları tablo 32’ de gösterilmiştir.

Tablo 32. *Babalarının Öz-Üvey Olma Durumları ile Çok boyutlu Öğrenci Yaşam Doyum Ölçeğinin Arasındaki İlişki*

Grup İstatistikleri						
	Babanız?	N	Ortalama	Std. Sapma	Std. Hata Ortalaması	P
Çok boyutlu Öğrenci Yaşam Doyumu Ölçeği	Öz	1621	2,6348	,40655	,01010	,000
	Üvey	106	2,3127	,21062	,02046	

Katılımcıların babalarının öz-üvey olma durumları ile Çok boyutlu Öğrenci yaşam doyumu ölçeği arasında anlamlı ilişki olup olmadığını saptamak için yapılan Bağımsız Gruplar t-Testi sonucunda iki değişken arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<.05$). Diğer bir ifade ile babalarının öz-üvey olma durumları katılımcıların algılarına göre Çok boyutlu Öğrenci yaşam doyumu algıları aynı seviyede değildir.

Araştırmaya katılan katılımcıların Olumsuz Otomatik Düşünceler Ölçeği ve Alt Boyut düzeylerinin katılımcıların babalarının öz-üvey olma durumlarına göre farklılaşma durumlarını belirlenmesi için Bağımsız Gruplar t-Testi yapılmış ve sonuçları tablo 33’ de gösterilmiştir.

Tablo 33. *Babalarının Öz-Üvey Olma Durumları ile Olumsuz Otomatik Düşünceler Ölçeği ve Alt Boyutlarının Arasındaki İlişki*

Grup İstatistikleri						
	Babanız?	N	Ortalama	Std. Sapma	Std. Hata Ortalaması	P
Olumsuz Otomatik Düşünceler Ölçeği	Öz	1621	2,1258	1,08474	,02694	,000
	Üvey	106	4,4849	,63887	,06205	
Kişinin Kendi Kendine Yönelik Negatif Duygu ve Düşünceleri	Öz	1621	1,9598	1,10913	,02755	,000
	Üvey	106	4,4453	,68801	,06683	
Şaşkınlık/Kaçma Fantezileri	Öz	1621	2,1109	1,15222	,02862	,000
	Üvey	106	4,4057	,73715	,07160	
Kişisel Uyumsuzluk ve Değişme İstekleri	Öz	1621	2,4931	1,17427	,02917	,000
	Üvey	106	4,4717	,65525	,06364	
Yalnızlık/İzolasyon	Öz	1621	2,3495	1,16150	,02885	,000
	Üvey	106	4,6038	,49144	,04773	
Ümitsizlik	Öz	1621	2,0857	1,15813	,02876	,001
	Üvey	106	4,4057	,73715	,07160	

Katılımcıların babalarının öz-üvey olma durumları ile olumsuz otomatik düşünceler ölçeği ve alt boyutları arasında anlamlı ilişki olup olmadığını saptamak için yapılan Bağımsız Gruplar t-Testi sonucunda değişkenler arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<.05$). Diğer bir ifade ile babalarının öz-üvey olma durumları katılımcıların algılarına göre olumsuz otomatik düşünceler ve alt boyut algıları aynı seviyede değildir.

Araştırmaya katılan katılımcıların Çok boyutlu Öğrenci Yaşam Doyumu düzeylerinin katılımcıların annelerinin sağ-ölü olma durumlarına göre farklılaşma durumlarını belirlenmesi için Bağımsız Gruplar t-Testi yapılmış ve sonuçları tablo 34’ de gösterilmiştir.

Tablo 34. *Annelerinin Sağ-Ölü Olma Durumları ile Çok boyutlu Öğrenci Yaşam Doyum Ölçeğinin Arasındaki İlişki*

Grup İstatistikleri						
	Anneniz?	N	Ortalama	Std. Sapma	Std. Hata Ortalaması	P
Çok boyutlu Öğrenci Yaşam Doyumu Ölçeği	Sağ	1663	2,6167	,41236	,01011	,000
	Ölü	64	2,5714	,00000	,00000	

Katılımcıların annelerinin sağ-ölü olma durumları ile Çok boyutlu Öğrenci yaşam doyumu ölçeği arasında anlamlı ilişki olup olmadığını saptamak için yapılan Bağımsız Gruplar t-Testi sonucunda iki değişken arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<.05$). Diğer bir ifade ile annelerinin sağ-ölü olma durumları katılımcıların algılarına göre Çok boyutlu Öğrenci yaşam doyumu algıları aynı seviyede değildir.

Araştırmaya katılan katılımcıların Olumsuz Otomatik Düşünceler Ölçeği ve Alt Boyut düzeylerinin katılımcıların annelerinin sağ-ölü olma durumlarına göre farklılaşma durumlarını belirlenmesi için Bağımsız Gruplar t-Testi yapılmış ve sonuçları tablo 35’ de gösterilmiştir.

Tablo 35. *Annelerinin Sağ-Ölü Olma Durumları ile Olumsuz Otomatik Düşünceler Ölçeği ve Alt Boyutlarının Arasındaki İlişki*

Grup İstatistikleri						
	Anneniz?	N	Ortalama	Std. Sapma	Std. Hata Ortalaması	P
Olumsuz Otomatik Düşünceler Ölçeği	Sağ	1663	2,2079	1,18309	,02901	,000
	Ölü	64	3,9000	,00000	,00000	
Kişinin Kendi Kendine Yönelik Negatif Duygu ve Düşünceleri	Sağ	1663	2,0397	1,20678	,02959	,000
	Ölü	64	4,0000	,00000	,00000	
Şaşkınlık/Kaçma Fantezileri	Sağ	1663	2,1973	1,25043	,03066	,000
	Ölü	64	3,6667	,00000	,00000	
Kişisel Uyumsuzluk ve Değişme İstekleri	Sağ	1663	2,5612	1,23644	,03032	,000
	Ölü	64	4,0000	,00000	,00000	
Yalnızlık/İzolasyon	Sağ	1663	2,4393	1,25330	,03073	,000
	Ölü	64	3,7500	,00000	,00000	
Ümitsizlik	Sağ	1663	2,1600	1,24029	,03041	,000
	Ölü	64	4,0000	,00000	,00000	

Katılımcıların annelerinin sağ-ölü olma durumları ile olumsuz otomatik düşünceler ölçeği ve alt boyutları arasında anlamlı ilişki olup olmadığını saptamak için yapılan Bağımsız Gruplar t-Testi sonucunda değişkenler arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<.05$). Diğer bir ifade ile annelerinin sağ-ölü olma durumları katılımcıların algılarına göre olumsuz otomatik düşünceler ve alt boyut algıları aynı seviyede değildir.

Araştırmaya katılan katılımcıların Çok boyutlu Öğrenci Yaşam Doyumu düzeylerinin katılımcıların babalarının sağ-ölü olma durumlarına göre farklılaşma durumlarını belirlenmesi için Bağımsız Gruplar t-Testi yapılmış ve sonuçları tablo 36’ da gösterilmiştir.

Tablo 36. Babalarının Sağ-Ölü Olma Durumları ile Çok boyutlu Öğrenci Yaşam Doyum Ölçeğinin Arasındaki İlişki

Grup İstatistikleri						
	Babanız?	N	Ortalama	Std. Sapma	Std. Hata Ortalaması	P
Çok boyutlu Öğrenci Yaşam Doyumu Ölçeği	Sağ	1685	2,6162	,40969	,00998	,000
	Ölü	42	2,5714	,00000	,00000	

Katılımcıların babalarının sağ-ölü olma durumları ile Çok boyutlu Öğrenci yaşam doyumu ölçeği arasında anlamlı ilişki olup olmadığını saptamak için yapılan Bağımsız Gruplar t-Testi sonucunda iki değişken arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<.05$). Diğer bir ifade ile babalarının sağ-ölü olma durumları katılımcıların algılarına göre Çok boyutlu Öğrenci yaşam doyumu algıları aynı seviyede değildir.

Araştırmaya katılan katılımcıların Olumsuz Otomatik Düşünceler Ölçeği ve Alt Boyut düzeylerinin katılımcıların babalarının sağ-ölü olma durumlarına göre farklılaşma durumlarını belirlenmesi için Bağımsız Gruplar t-Testi yapılmış ve sonuçları tablo 37’ de gösterilmiştir.

Tablo 37. Babalarının Sağ-Ölü Olma Durumları ile Olumsuz Otomatik Düşünceler Ölçeği ve Alt Boyutlarının Arasındaki İlişki

Grup İstatistikleri						
	Babanız?	N	Ortalama	Std. Sapma	Std. Hata Ortalaması	P
Olumsuz Otomatik Düşünceler Ölçeği	Sağ	1685	2,2350	1,19749	,02917	,000
	Ölü	42	3,7000	,00000	,00000	
Kişinin Kendi Kendine Yönelik Negatif Duygu ve Düşünceleri	Sağ	1685	2,0753	1,23343	,03005	,000
	Ölü	42	3,6000	,00000	,00000	
Şaşkınlık/Kaçma Fantezileri	Sağ	1685	2,2207	1,25791	,03064	,000
	Ölü	42	3,5000	,00000	,00000	
Kişisel Uyumsuzluk ve Değişme İstekleri	Sağ	1685	2,5883	1,24751	,03039	,000
	Ölü	42	3,6667	,00000	,00000	
Yalnızlık/İzolasyon	Sağ	1685	2,4501	1,24686	,03038	,000
	Ölü	42	4,0000	,00000	,00000	
Ümitsizlik	Sağ	1685	2,1964	1,26522	,03082	,000
	Ölü	42	3,5000	,00000	,00000	

Katılımcıların babalarının sağ-ölü olma durumları ile olumsuz otomatik düşünceler ölçeği ve alt boyutları arasında anlamlı ilişki olup olmadığını saptamak için yapılan Bağımsız Gruplar t-Testi sonucunda değişkenler arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<.05$). Diğer bir ifade ile babalarının sağ-ölü olma durumları katılımcıların algılarına göre olumsuz otomatik düşünceler ve alt boyut algıları aynı seviyede değildir.

Araştırmaya katılan katılımcıların Çok boyutlu Öğrenci Yaşam Doyumu düzeylerinin katılımcıların anneleri ile babalarının durumlarına göre farklılaşma durumlarını belirlenmesi için Tek Yönlü Anova testi yapılmış ve sonuçları tablo 38’ de gösterilmiştir.

Tablo 38. *Katılımcıların Anneleri ve Babalarının Durumları ile Çok boyutlu Öğrenci Yaşam Doyum Ölçeğinin Arasındaki İlişki*

	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	P
Gruplar Arası	101,565	2	50,783	483,238	,000
Gruplar İçi	181,172	1724	,105		
Toplam	282,737	1726			

Katılımcıların anneleri ve babalarının durumları ile Çok boyutlu Öğrenci yaşam doyumu ölçeği arasında anlamlı ilişki olup olmadığını saptamak için yapılan Tek Yönlü Anova sonucunda iki değişken arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<.05$). Diğer bir ifade ile anneleri ve babalarının durumları katılımcıların algılarına göre Çok boyutlu Öğrenci yaşam doyumu algıları aynı seviyede değildir.

Araştırmaya katılan katılımcıların Olumsuz Otomatik Düşünceler Ölçeği ve Alt Boyut düzeylerinin katılımcıların anneleri ile babalarının durumlarına göre farklılaşma durumlarını belirlenmesi için Tek Yönlü Anova testi yapılmış ve sonuçları tablo 39’ da gösterilmiştir.

Tablo 39. *Katılımcıların Anneleri ve Babalarının Durumları ile Olumsuz Otomatik Düşünceler Ölçeği ve Alt Boyutlarının Arasındaki İlişki*

		Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	P
Olumsuz Otomatik Düşünceler Ölçeği	Gruplar Arası	1050,184	2	525,092	623,209	,000
	Gruplar İçi	1452,576	1724	,843		
	Toplam	2502,761	1726			
Kişinin Kendi Kendine Yönelik Negatif Duygu ve Düşünceleri	Gruplar Arası	960,563	2	480,281	488,029	,000
	Gruplar İçi	1696,632	1724	,984		
	Toplam	2657,195	1726			
Şaşkınlık Kaçma Fantezileri	Gruplar Arası	1281,115	2	640,558	761,289	,000
	Gruplar İçi	1450,594	1724	,841		
	Toplam	2731,710	1726			
Kişisel Uyumsuzluk ve Değişme İstekleri	Gruplar Arası	999,046	2	499,523	515,869	,000
	Gruplar İçi	1669,374	1724	,968		
	Toplam	2668,421	1726			
Yalnızlık İzolasyon	Gruplar Arası	1185,150	2	592,575	667,126	,000
	Gruplar İçi	1531,344	1724	,888		
	Toplam	2716,495	1726			
Ümitsizlik	Gruplar Arası	1178,703	2	589,351	640,365	,000
	Gruplar İçi	1586,660	1724	,920		
	Toplam	2765,362	1726			

Katılımcıların anneleri ve babalarının durumları ile olumsuz otomatik düşünceler ölçeği ve alt boyutları arasında anlamlı ilişki olup olmadığını saptamak için yapılan Tek Yönlü Anova sonucunda değişkenler arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<.05$). Diğer bir ifade ile anneleri ve babalarının durumları öğrencilerin algılarına göre olumsuz otomatik düşünceler ve alt boyut algıları aynı seviyede değildir.

Araştırmaya katılan katılımcıların Çok boyutlu Öğrenci Yaşam Doyumu düzeylerinin annelerinin mesleklerine göre farklılaşma durumlarını belirlenmesi için Tek Yönlü Anova testi yapılmış ve sonuçları tablo 40’ da gösterilmiştir.

Tablo 40. *Annelerinin Meslekleri ile Çok boyutlu Öğrenci Yaşam Doyum Ölçeğinin Arasındaki İlişki*

	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	P
Gruplar Arası	45,345	3	15,115	109,704	,000
Gruplar İçi	237,393	1723	,138		
Toplam	282,737	1726			

Katılımcıların annelerinin meslekleri ile Çok boyutlu Öğrenci yaşam doyumu ölçeği arasında anlamlı ilişki olup olmadığını saptamak için yapılan Tek Yönlü Anova sonucunda iki değişken arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<.05$). Diğer bir ifade ile annelerinin meslekleri katılımcıların algılarına göre Çok boyutlu Öğrenci yaşam doyumu algıları aynı seviyede değildir.

Araştırmaya katılan katılımcıların Olumsuz Otomatik Düşünceler Ölçeği ve Alt Boyut düzeylerinin annelerinin mesleklerine göre farklılaşma durumlarını belirlenmesi için Tek Yönlü Anova testi yapılmış ve sonuçları tablo 41’ de gösterilmiştir.

Tablo 41. *Annelerinin Meslekleri ile Olumsuz Otomatik Düşünceler Ölçeği ve Alt Boyutlarının Arasındaki İlişki*

		Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	P
Olumsuz Otomatik Düşünceler Ölçeği	Gruplar Arası	344,095	3	114,698	91,550	,000
	Gruplar İçi	2158,666	1723	1,253		
	Toplam	2502,761	1726			
Kişinin Kendi Kendine Yönelik Negatif Duygu ve Düşünceleri	Gruplar Arası	303,157	3	101,052	73,964	,000
	Gruplar İçi	2354,038	1723	1,366		
	Toplam	2657,195	1726			
Şaşkınlık Kaçma Fantezileri	Gruplar Arası	377,806	3	125,935	92,182	,000
	Gruplar İçi	2353,904	1723	1,366		
	Toplam	2731,710	1726			
Kişisel Uyumsuzluk ve Değişme İstekleri	Gruplar Arası	372,941	3	124,314	93,311	,000
	Gruplar İçi	2295,480	1723	1,332		
	Toplam	2668,421	1726			
Yalnızlık İzolasyon	Gruplar Arası	429,996	3	143,332	108,009	,000
	Gruplar İçi	2286,498	1723	1,327		
	Toplam	2716,495	1726			
Ümitsizlik	Gruplar Arası	413,148	3	137,716	100,877	,000
	Gruplar İçi	2352,215	1723	1,365		
	Toplam	2765,362	1726			

Katılımcıların annelerinin meslekleri ile olumsuz otomatik düşünceler ölçeği ve alt boyutları arasında anlamlı ilişki olup olmadığını saptamak için yapılan Tek Yönlü Anova sonucunda değişkenler arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<.05$). Diğer bir ifade ile annelerinin meslekleri öğrencilerin algılarına göre olumsuz otomatik düşünceler ve alt boyut algıları aynı seviyede değildir.

Araştırmaya katılan katılımcıların Çok boyutlu Öğrenci Yaşam Doyumu düzeylerinin babalarının mesleklerine göre farklılaşma durumlarını belirlenmesi için Tek Yönlü Anova testi yapılmış ve sonuçları tablo 42’ de gösterilmiştir.

Tablo 42. *Babalarının Meslekleri ile Çok boyutlu Öğrenci Yaşam Doyum Ölçeğinin Arasındaki İlişki*

	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	P
Gruplar Arası	2,264	4	,566	3,475	,008
Gruplar İçi	280,473	1722	,163		
Toplam	282,737	1726			

Katılımcıların babalarının meslekleri ile Çok boyutlu Öğrenci yaşam doyumu ölçeği arasında anlamlı ilişki olup olmadığını saptamak için yapılan Tek Yönlü Anova sonucunda iki değişken arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<.05$). Diğer bir ifade ile babalarının meslekleri katılımcıların algılarına göre Çok boyutlu Öğrenci yaşam doyumu algıları aynı seviyede değildir.

Araştırmaya katılan katılımcıların Olumsuz Otomatik Düşünceler Ölçeği ve Alt Boyut düzeylerinin babalarının mesleklerine göre farklılaşma durumlarını belirlenmesi için Tek Yönlü Anova testi yapılmış ve sonuçları tablo 43’ de gösterilmiştir.

Tablo 43. *Babalarının Meslekleri ile Olumsuz Otomatik Düşünceler Ölçeği ve Alt Boyutlarının Arasındaki İlişki*

		Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	P
Olumsuz Otomatik Düşünceler Ölçeği	Gruplar Arası	45,036	4	11,259	7,889	,000
	Gruplar İçi	2457,725	1722	1,427		
	Toplam	2502,761	1726			
Kişinin Kendi Kendine Yönelik Negatif Duygu ve Düşünceleri	Gruplar Arası	63,362	4	15,841	10,516	,000
	Gruplar İçi	2593,833	1722	1,506		
	Toplam	2657,195	1726			
Şaşkınlık Kaçma Fantezileri	Gruplar Arası	58,108	4	14,527	9,356	,000
	Gruplar İçi	2673,602	1722	1,553		
	Toplam	2731,710	1726			
Kişisel Uyumsuzluk ve Değişme İstekleri	Gruplar Arası	88,216	4	22,054	14,719	,000
	Gruplar İçi	2580,205	1722	1,498		
	Toplam	2668,421	1726			
Yalnızlık İzolasyon	Gruplar Arası	61,467	4	15,367	9,967	,000
	Gruplar İçi	2655,028	1722	1,542		
	Toplam	2716,495	1726			
Ümitsizlik	Gruplar Arası	13,553	4	3,388	2,120	,076
	Gruplar İçi	2751,809	1722	1,598		
	Toplam	2765,362	1726			

Katılımcıların babalarının meslekleri ile olumsuz otomatik düşünceler ölçeği ve kişinin kendi kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri, şaşkınlık/kaçma fantezileri, kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri, yalnızlık/izolasyon, alt boyutları arasında anlamlı ilişki olup olmadığını saptamak için yapılan Tek Yönlü Anova sonucunda değişkenler arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<.05$). Diğer bir ifade ile babalarının meslekleri öğrencilerin algılarına göre olumsuz otomatik düşünceler ve kişinin kendi kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri, şaşkınlık/kaçma fantezileri, kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri, yalnızlık/izolasyon, alt boyutları algıları aynı seviyede değildir.

Katılımcıların babalarının meslekleri ile olumsuz otomatik düşünceler ölçeği alt boyutu olan ümitsizlik arasında anlamlı ilişki olup olmadığını saptamak için yapılan Tek Yönlü Anova sonucunda iki değişken arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($r=.076$ p). Diğer bir ifade ile babalarının meslekleri öğrencilerin algılarına göre ümitsizlik algıları aynı seviyededir.

Araştırmaya katılan katılımcıların Çok boyutlu Öğrenci Yaşam Doyumu düzeylerinin annelerinin eğitim durumlarına göre farklılaşma durumlarını belirlenmesi için Tek Yönlü Anova testi yapılmış ve sonuçları tablo 44' de gösterilmiştir.

Tablo 44. *Annelerinin Eğitim Durumları ile Çok boyutlu Öğrenci Yaşam Doyum Ölçeğinin Arasındaki İlişki*

	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	P
Gruplar Arası	19,585	5	3,917	25,616	,000
Gruplar İçi	263,153	1721	,153		
Toplam	282,737	1726			

Katılımcıların annelerinin eğitim durumları ile Çok boyutlu Öğrenci yaşam doyumu ölçeği arasında anlamlı ilişki olup olmadığını saptamak için yapılan Tek Yönlü Anova sonucunda iki değişken arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<.05$). Diğer bir ifade ile annelerinin eğitim durumları katılımcıların algılarına göre Çok boyutlu Öğrenci yaşam doyumu algıları aynı seviyede değildir.

Araştırmaya katılan katılımcıların Olumsuz Otomatik Düşünceler Ölçeği ve Alt Boyut düzeylerinin annelerinin eğitim durumlarına göre farklılaşma durumlarını belirlenmesi için Tek Yönlü Anova testi yapılmış ve sonuçları tablo 45' de gösterilmiştir.

Tablo 45. *Annelerinin Eğitim Durumları ile Olumsuz Otomatik Düşünceler Ölçeği ve Alt Boyutlarının Arasındaki İlişki*

		Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	P
Olumsuz Otomatik Düşünceler Ölçeği	Gruplar Arası	338,793	5	67,759	53,888	,000
	Gruplar İçi	2163,967	1721	1,257		
	Toplam	2502,761	1726			
Kişinin Kendi Kendine Yönelik Negatif Duygu ve Düşünceleri	Gruplar Arası	491,764	5	98,353	78,167	,000
	Gruplar İçi	2165,431	1721	1,258		
	Toplam	2657,195	1726			
Şaşkınlık Kaçma Fantezileri	Gruplar Arası	221,610	5	44,322	30,388	,000
	Gruplar İçi	2510,100	1721	1,459		
	Toplam	2731,710	1726			
Kişisel Uyumsuzluk ve Değişme İstekleri	Gruplar Arası	189,244	5	37,849	26,274	,000
	Gruplar İçi	2479,177	1721	1,441		
	Toplam	2668,421	1726			
Yalnızlık İzolasyon	Gruplar Arası	459,384	5	91,877	70,054	,000
	Gruplar İçi	2257,111	1721	1,312		
	Toplam	2716,495	1726			
Ümitsizlik	Gruplar Arası	532,543	5	106,509	82,094	,000
	Gruplar İçi	2232,819	1721	1,297		
	Toplam	2765,362	1726			

Katılımcıların annelerinin eğitim durumları ile olumsuz otomatik düşünceler ölçeği ve alt boyutları arasında anlamlı ilişki olup olmadığını saptamak için yapılan Tek Yönlü Anova sonucunda değişkenler arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<.05$). Diğer bir ifade ile annelerinin eğitim durumları öğrencilerin algılarına göre olumsuz otomatik düşünceler ve alt boyut algıları aynı seviyede değildir.

Araştırmaya katılan katılımcıların Çok boyutlu Öğrenci Yaşam Doyumu düzeylerinin babalarının eğitim durumlarına göre farklılaşma durumlarını belirlenmesi için Tek Yönlü Anova testi yapılmış ve sonuçları tablo 46’ da gösterilmiştir.

Tablo 46. *Babalarının Eğitim Durumları ile Çok boyutlu Öğrenci Yaşam Doyum Ölçeğinin Arasındaki İlişki*

	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	P
Gruplar Arası	39,422	4	9,856	69,750	,000
Gruplar İçi	243,315	1722	,141		
Toplam	282,737	1726			

Katılımcıların babalarının eğitim durumları ile Çok boyutlu Öğrenci yaşam doyumu ölçeği arasında anlamlı ilişki olup olmadığını saptamak için yapılan Tek Yönlü Anova sonucunda iki değişken arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<.05$). Diğer bir ifade ile babalarının eğitim durumları katılımcıların algılarına göre Çok boyutlu Öğrenci yaşam doyumu algıları aynı seviyede değildir.

Araştırmaya katılan katılımcıların Olumsuz Otomatik Düşünceler Ölçeği ve Alt Boyut düzeylerinin babalarının eğitim durumlarına göre farklılaşma durumlarını belirlenmesi için Tek Yönlü Anova testi yapılmış ve sonuçları tablo 47’ de gösterilmiştir.

Tablo 47. Babalarının Eğitim Durumları ile Olumsuz Otomatik Düşünceler Ölçeği ve Alt Boyutlarının Arasındaki İlişki

		Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	P
Olumsuz Otomatik Düşünceler Ölçeği	Gruplar Arası	426,201	4	106,550	88,357	,000
	Gruplar İçi	2076,560	1722	1,206		
	Toplam	2502,761	1726			
Kişinin Kendi Kendine Yönelik Negatif Duygu ve Düşünceleri	Gruplar Arası	366,108	4	91,527	68,792	,000
	Gruplar İçi	2291,087	1722	1,330		
	Toplam	2657,195	1726			
Şaşkınlık Kaçma Fantezileri	Gruplar Arası	554,734	4	138,684	109,699	,000
	Gruplar İçi	2176,976	1722	1,264		
	Toplam	2731,710	1726			
Kişisel Uyumsuzluk ve Değişme İstekleri	Gruplar Arası	533,732	4	133,433	107,637	,000
	Gruplar İçi	2134,689	1722	1,240		
	Toplam	2668,421	1726			
Yalnızlık İzolasyon	Gruplar Arası	545,337	4	136,334	108,130	,000
	Gruplar İçi	2171,157	1722	1,261		
	Toplam	2716,495	1726			
Ümitsizlik	Gruplar Arası	461,982	4	115,496	86,344	,000
	Gruplar İçi	2303,380	1722	1,338		
	Toplam	2765,362	1726			

Katılımcıların babalarının eğitim durumları ile olumsuz otomatik düşünceler ölçeği ve alt boyutları arasında anlamlı ilişki olup olmadığını saptamak için yapılan Tek Yönlü Anova sonucunda değişkenler arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<.05$). Diğer bir ifade ile babalarının eğitim durumları öğrencilerin algılarına göre olumsuz otomatik düşünceler ve alt boyut algıları aynı seviyede değildir.

Araştırmaya katılan katılımcıların Çok boyutlu Öğrenci Yaşam Doyumu ile Olumsuz Otomatik Düşünceler Ölçeği ve Alt Boyut düzeylerine göre farklılaşma durumlarını belirlenmesi için Korelasyon analizi yapılmış ve sonuçları tablo 48’ de gösterilmiştir.

Tablo 48. Çok boyutlu Öğrenci Yaşam Doyumu ile Olumsuz Otomatik Düşünceler Ölçeği ve Alt Boyutları Arasındaki İlişki

			Korelasyon						
			Çok boyutlu Öğrenci Yaşam Doyumu Ölçeği	Olumsuz Otomatik Düşünceler Ölçeği	Kişinin Kendi Kendine Yönelik Negatif Duygu ve Düşünceleri	Şaşkınlık/Kaçma Fantazileri	Kişisel Uyumsuzluk ve Değişme İstekleri	Yalnızlık/İzolasyon	Ümitsizlik
Spearman's rho	Çok boyutlu Öğrenci Yaşam Doyumu Ölçeği	Korelasyon katsayısı	1,000	-,694**	-,753**	-,651**	-,616**	-,683**	-,704**
		P. (2-tailed)	.	,000	,000	,000	,000	,000	,000
		N	1727	1727	1727	1727	1727	1727	1727
	Olumsuz Otomatik Düşünceler Ölçeği	Korelasyon katsayısı	-,694**	1,000	,891**	,953**	,899**	,965**	,913**
		P. (2-tailed)	,000	.	,000	,000	,000	,000	,000
		N	1727	1727	1727	1727	1727	1727	1727
	Kişinin Kendi Kendine Yönelik Negatif Duygu ve Düşünceleri	Korelasyon katsayısı	-,753**	,891**	1,000	,818**	,724**	,908**	,915**
		P. (2-tailed)	,000	,000	.	,000	,000	,000	,000
		N	1727	1727	1727	1727	1727	1727	1727
	Şaşkınlık/Kaçma Fantazileri	Korelasyon katsayısı	-,651**	,953**	,818**	1,000	,845**	,898**	,846**
		P. (2-tailed)	,000	,000	,000	.	,000	,000	,000
		N	1727	1727	1727	1727	1727	1727	1727
	Kişisel Uyumsuzluk ve Değişme İstekleri	Korelasyon katsayısı	-,616**	,899**	,724**	,845**	1,000	,837**	,770**
		P. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	.	,000	,000
		N	1727	1727	1727	1727	1727	1727	1727
	Yalnızlık/İzolasyon	Korelasyon katsayısı	-,683**	,965**	,908**	,898**	,837**	1,000	,922**
		P. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	.	,000
		N	1727	1727	1727	1727	1727	1727	1727
	Ümitsizlik	Korelasyon katsayısı	-,704**	,913**	,915**	,846**	,770**	,922**	1,000
		P. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	.
		N	1727	1727	1727	1727	1727	1727	1727

** . Korelasyon 0.01 düzeyinde anlamlıdır (2-uçlu).

Araştırmaya katılan katılımcıların Çok boyutlu Öğrenci yaşam doyumu ölçeği ve olumsuz otomatik düşünceler ölçeği ile alt boyutları arasındaki ilişkiye ait istatistiki değerlendirme yer almaktadır. Araştırmada Çok boyutlu Öğrenci yaşam doyumu ölçeği ve olumsuz otomatik düşünceler ölçeği ile alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki gözlemlenmiştir ($p<.05$).



BEŞİNCİ BÖLÜM

Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Bu bölümde araştırma sonucu elde edilen bulgular farklı çalışmaların sonuçları ile karşılaştırılmış ve yorumlanmıştır.

Sonuçlar ve Tartışma

Bu araştırmanın amacı, Çok boyutlu Öğrenci yaşam doyumu ile otomatik düşünceler düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek ve katılımcıların görüşlerinin cinsiyet, yaş, sınıfları, gelir durumu, annelerinin öz-üvey olma durumları, babalarının öz-üvey olma durumları, annelerinin sağ-ölü olma durumları, babalarının sağ-ölü olma durumları, anne babalarının durumları, annelerinin mesleği, babalarının mesleği, annelerinin eğitim durumu ve babalarının eğitim durumu değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemektir.

Araştırmanın demografik bilgilerine ilişkin sonuçlar ve tartışmalar.

Araştırmaya katılan katılımcıların 1066'sı (%61,7) kadın, 661'i (%38,3) erkek katılımcılardan oluşmaktadır. Araştırmanın çoğunluğunu kız katılımcılar oluşturmaktadır. Katılımcıların yaşları 432'sinin (%25,0) 14, 349'unun (%20,2) 15, 486'sının (%28,1) 16, 460'ının (%26,6) ise 17'dir. Araştırmanın çoğunluğunu 16 yaşındaki katılımcılar oluşturmaktadır. Araştırmaya katılan katılımcıların 527'si (%30,5) 9. sınıf, 344'ü (%19,9) 10. sınıf, 396'sı (%22,9) 11. sınıf, 460'ı (%26,6) 12. sınıfta okumaktadır. Araştırmanın çoğunluğunu 9. sınıfta okumakta olan bireyler oluşturmaktadır. Katılımcıların evlerine giren aylık net gelirleri 298'inin (%17,3) 850-2000 TL arası, 694'ünün (%40,2) 2000-4000 TL arası, 282'sinin (%16,3) 4000-6000 TL arası, 453'ünün (%26,2) ise net gelirleri 6000 TL ve üstü'dür. Araştırmanın çoğunluğunu 2000-4000 TL arası gelirleri olan katılımcılar oluşturmaktadır. Katılımcıların 1603'ünün (%92,8) anneleri öz, 124'ünün (%7,2) ise anneleri üveydir. Anneleri öz olan katılımcılar anneleri üvey olan katılımcılardan daha fazladır. Katılımcıların 1621'inin (%93,9) babaları öz, 106'sının (%6,1) ise babaları üveydir. Araştırmanın çoğunluğunu babaları öz olan katılımcılar oluşturmaktadır.

Araştırmaya katılan katılımcıların 1663'ünün (%96,3) anneleri sağ, 64'ünün (%3,7) ise anneleri vefat etmiştir. Katılımcıların 1685'inin (%97,6) babaları sağ, 42'sinin (%2,4) ise babaları vefat etmiştir. Araştırmanın çoğunluğunu babaları sağ olan katılımcılar

oluşturmaktadır. Katılımcıların 1285'inin (%74,4) anneleri ile babaları birlikte yaşamakta, 64'ünün (%3,7) anne babaları ayrı yaşamakta, 378'inin (%21,9) ise anne ve babaları boşanmıştır. Araştırmanın çoğunluğunu anneleri ve babaları birlikte yaşamakta olan katılımcılar oluşturmaktadır. Araştırmaya katılan katılımcıların annelerinin meslekleri 1071'inin (%62,0) ev hanımı, 271'inin (%15,7) kamu çalışanı, 350'sinin (%20,3) özel sektörde çalışan, 35'inin (%2,0) ise anneleri emeklidir. Katılımcıların babalarının meslekleri 13'ünün (%8) çalışmamakta, 383'ünün (%22,2) kamu çalışanı, 457'sinin (%26,5) özel sektörde çalışan, 778'inin (%45,0) esnaf, 96'sının (%5,6) ise babası emeklidir. Katılımcıların annelerinin eğitim durumları 2'sinin (%1) okuma yazma bilmemekte, 475'inin (%27,5) ilkokul mezunu, 419'unun (%24,3) ortaokul mezunu, 349'unun (%20,2) lise mezunu, 336'sının (%19,5) üniversite mezunu, 146'sının (%8,5) ise lisansüstü eğitime sahiptir. Araştırmaya katılan katılımcıların babalarının eğitim durumları 352'sinin (%20,4) ilkokul mezunu, 516'sı (%29,9) ortaokul mezunu, 262'sinin (%15,2) lise mezunu, 334'ünün (%19,3) üniversite mezunu, 263'ünün (%15,2) lisansüstü eğitime sahiptir.

Katılımcıların çok boyutlu öğrenci yaşam doyumu algılarına ilişkin tartışmalar.

Çalışmamızda katılımcıların cinsiyet değişkeni ile Çok boyutlu Öğrenci yaşam doyumu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Araştırmamızı destekler nitelikte Beksaçi (2019) araştırmasında katılımcıların cinsiyet değişkeni puanları ile yaşam doyumu puanları arasında anlamlı bir ilişki gözlemlenmiştir. Özger (2019) ise çalışmasında katılımcıların cinsiyet değişkeni ile yaşam doyumu ölçeği arasında anlamlı bir ilişki bulamamış, başka bir deyişle cinsiyet, yaşam doyumu düzeyini etkilemediğini gözlemlemiştir.

Araştırmamızda Çok boyutlu Öğrenci yaşam doyumu puanları ile yaş değişkeni puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Özger (2019) yaşla yaşam doyumu seviyesi arasında anlamlı bir değişiklik olmadığını tespit etmiş, bu nedenle yaşın yaşam doyumu düzeyini etkilemediğini açıklamıştır. Örnek çalışmaya benzer Beksaçi (2019) katılımcıların yaş değişkeni ile yaşam doyumu puanları arasında anlamlı bir ilişki gözlemleyememiştir. Bu araştırmaların tersine farklı yaş grupları üzerinde yapılan bazı araştırmalarda; kadınların "Yaşam Doyumlarının" erkeklerden daha yüksek olduğu saptanmıştır (Aydiner, 2011; Cenkseven, & Akbaş, 2006)

Özger (2019) katılımcıların yaşam doyumu puanları ile babanın eğitim değişkeni ile arasında anlamlı bir farklılık tespit edememiş bu çalışmada bizim araştırmamızı desteklememektedir. Özger (2019) yaşam doyumu puanları ile anne eğitim değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit etmiştir. Yapılan başka bir araştırmada ise daha yüksek

yaşam doyumuna sahip olmak için daha yüksek eğitim seviyesine sahip olmakla ilişkisinin olmadığı gözlemlenmektedir. Yüksek düzeyde eğitim almış bireylerin (yüksek lisans - doktora) eğitim almamış bireylere göre daha az mutlu olduklarına rastlanmıştır (Yazıcı, 2015, s. 24).

Çalışmamızda katılımcıların babalarının meslek değişkeni ile Çok boyutlu Öğrenci yaşam doyumunu ölçeği puanları arasında anlamlı bir farklılık gözlemlenmiştir. Araştırmamızı destekler nitelikte Özger (2019) katılımcıların babalarının meslek değişkeni ile yaşam doyum ölçeği puanları arasında anlamlı bir farklılık tespit etmiştir. Katılımcıların baba mesleğine göre yaşam doyum düzeyinin değiştiği gözlemlenmiştir.

Araştırmamızda katılımcıların Çok boyutlu Öğrenci yaşam doyumunu ölçeği puanları ile annelerinin meslek değişkeni puanları arasında anlamlı bir farklılık gözlemlenmiştir. Araştırmamızı destekler nitelikte Özger (2019) katılımcıların yaşam doyum ölçeği puanları ile annelerinin meslek değişkeni arasında anlamlı bir farklılık tespit etmiştir. Katılımcıların anne mesleğine göre yaşam doyum düzeyinin değiştiği gözlemlenmiştir.

Özger (2019) katılımcıların anne-babaların birliktelikleri ile yaşam doyumunu düzeyi arasında anlamlı bir farklılık tespit edememiştir. Araştırmamızda katılımcıların anne-babanın sağ olup olmamaları ile çoklu-boyut öğrenci yaşam doyumunu ile arasında anlamlı bir ilişki gözlemlenmiştir. Özger (2019) ise anne-babanın sağ olup olmama durumuna göre yaşam doyumunu düzeyi arasında anlamlı bir farklılık olmadığını gözlemlemiştir.

Beksaçi (2019) katılımcıların gelir düzey değişkeni ile yaşam doyumunu puanları arasında anlamlı bir farklılık gözlemleyememiştir.

Katılımcıların olumsuz düşünceler algılarına ilişkin tartışmalar.

Araştırmamızda olumsuz otomatik düşünceler ve alt boyut puanları arasında cinsiyet puan ortalamaları anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur. Çalışmamızı destekler nitelikte Demez (2016) olumsuz otomatik düşünceler le cinsiyet açısından anlamlı ilişki olduğunu gözlemlemiştir. Akar (2016) ise yaptığı çalışmada alt ölçek ve toplam puanların toplam çalışma grubunda cinsiyete göre puan ortalamalarına bakıldığında “kendine yönelik” olumsuz düşünceler alt ölçeğinde anlamlı fark gözlemleyememiştir. Diğer alt ölçeklerde ve toplam puan açısından kadınlardan elde edilen puan ortalamalarının anlamlı olarak daha yüksek olduğunu elde etmiştir. Tanrıku (2002) yurttan kalan katılımcıların cinsiyet puanları ile olumsuz otomatik düşünceler puanları arasında anlamlı bir farklılık bulamamıştır. Ailesinin yanında kalan katılımcıların ise cinsiyetleri ile olumsuz otomatik düşünceler ölçeği ile anlamlı bir fark bulmuş, kız katılımcıların ODÖ puanları erkek katılımcıların ODÖ puanlarından anlamlı

şekilde yüksek olduğunu gözlemlemiştir. Sinanoğlu (2016) yaptığı istatistiksel analizler sonucunda kız öğrenciler ile erkek öğrencilerin olumsuz otomatik düşünce puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulamamıştır. Tanrıku (2002) çalışmasında katılımcıların yaşları ile olumsuz otomatik düşünceler ölçeği arasında istatistiksel anlamlı bir farklılık tespit edememiş, bu çalışması bizim araştırmamızı desteklememektedir.

Tanrıku (2002) olumsuz otomatik düşünceler ölçeğinden almış olduğu puanların anne-babaların durumu değişkeni ile arasında istatistiksel anlamlı bir farklılık bulamamıştır. Buna göre katılımcıların anne veya babanın sağ veya ölü oluşuna göre olumsuz otomatik düşüncelere sahip olma açısından aralarında bir farklılık olmadığını gözlemlemiştir. Bizim yaptığımız çalışmada ise olumsuz otomatik düşünceler ölçeğinden almış olduğumuz puanlar ile anne-babaların durum değişkeni ile arasında anlamlı bir farklılık gözlemlenmiştir.

Araştırmamızda katılımcıların olumsuz otomatik düşünceler puanları ile anne-babaların birlikte olup olmamaları arasında anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Tanrıku (2002) çalışmasında ise yetiştirme yurdunda kalan katılımcıların olumsuz otomatik düşünceler ölçeği ile anne-babaların beraber olup olmaması değişkeni ile arasında anlamlı farklılık saptayamamıştır. Tanrıku'nun (2002) çalışmasına göre yetiştirme yurdunda yaşayan katılımcıların anne babanın beraber olup olmamasına göre olumsuz otomatik düşüncelere sahip olma açısından aralarında bir farklılık olmadığını gözlemlemiştir. Sinanoğlu (2016) çalışmasında öğrencilerin ailelerinin medeni durum değişkenine göre olumsuz otomatik düşünce puanlarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığını görmüştür. Buna benzer Demez (2016) çalışmasında öğrencilerinin anne babanın birliktelik durumu değişkenine göre olumsuz otomatik düşünceler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki gözlemleyememiştir.

Kapıcı (2010) çalışmasında katılımcıların olumsuz otomatik düşünceleri ile gelir değişkeni arasında anlamlı bir farklılık bulamamış ve bu çalışma bizim araştırmamızı desteklememektedir. Aynı şekilde Sinanoğlu (2016) öğrencilerin ailelerinin ekonomik durum değişkenine göre olumsuz otomatik düşünce puanlarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığını gözlemlemiştir. Örnek çalışmalara benzer Demez (2016) gelir düzeyi değişkenine göre olumsuz otomatik düşünceler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulamamıştır.

Araştırmamızda katılımcıların olumsuz otomatik düşünce puanları ile anne eğitim düzeyi değişkeni puanları arasında anlamlı bir farklılık gözlemlenmiştir. Araştırmamızı destekler nitelikte Sinanoğlu (2016) öğrencilerin anne eğitim düzeyi değişkenlerine göre otomatik düşünce puanlarının anlamlı düzeyde farklılaştığını saptamıştır. Kapıcı (2010) ise çalışmasında olumsuz otomatik düşünceler puanı ile anne eğitim değişkeni puanları arasında

anlamalı bir ilişki bulamamıştır. Aynı şekilde Demez (2016) ise öğrencilerin anne eğitim düzeyi ile olumsuz otomatik düşünceler puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki gözlemleyememiştir.

Araştırmamızda katılımcıların olumsuz otomatik düşünce puanları ile baba eğitim düzeyi değişkeni puanları arasında anlamlı bir farklılık gözlemlenmiştir. Araştırmamızı destekler nitelikte Sinanoğlu (2016) öğrencilerin baba eğitim düzeyi değişkenlerine göre otomatik düşünce puanlarının anlamlı düzeyde farklılaştığını tespit etmiştir. Demez (2016) ise öğrencilerin baba eğitim düzeyi ile olumsuz otomatik düşünceler puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki gözlemleyememiştir.

Araştırmamızda katılımcıların olumsuz otomatik düşünce puanları ile anne meslek değişkeni puanları arasında anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Sinanoğlu (2016) ise yaptığı çalışmada öğrencilerin anne iş durumu değişkenine göre otomatik düşünce puanlarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığını gözlemlemiştir.

Araştırmamızda katılımcıların olumsuz otomatik düşünce puanları ile baba meslek değişkeni puanları arasında anlamlı bir farklılık gözlemlenmiştir. Araştırmamızı destekler nitelikte Sinanoğlu (2016) öğrencilerin baba iş durumuna göre olumsuz otomatik düşünce puanlarının anlamlı düzeyde farklılaştığını gözlemlemiştir.

Çalışmamızda öğrencilerin sınıf düzeyi değişkenine göre olumsuz otomatik düşünceler arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Demez (2016) ise çalışmada öğrencilerin sınıf düzeyi değişkeni ile olumsuz otomatik düşünceler puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulamamıştır.

Öneriler

1. Farklı şehirlerde çalışmamıza benzer çalışmalar yapılarak ortaya çıkan sonuçlar ile bu araştırmanın sonuçlarının karşılaştırılmasında fayda vardır.
2. Bu çalışmanın örneklem grubu lise kademesindeki ergenlerle sınırlıdır. Yapılacak benzer çalışmaların diğer öğretim kademelerindeki öğrencilerle uygulanması konu ile ilgili kapsamlı bir bilgiye erişilmesini sağlayacaktır.
3. Bireylerdeki özgüvenin zaman içindeki gelişiminin takip edilmesi, olumsuz otomatik düşüncelere sebep olan faktörlerin tespit edilmesine yönelik nitel ve nicel araştırmaların yapılması, olumsuz otomatik düşüncelerin azaltılması ve yaşam doyumunun artırılmasına yönelik eğitim öğretim programlarının hazırlanmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Uygulamaya Yönelik Öneriler

1. Ergen bireylerde yaşam doyumunu arttırmaya yönelik ortaöğretim ve lise kademesine uygun rehberlik programlarının geliştirilerek okul psikolojik danışman ve rehber öğretmenleri tarafından bireysel veya grup rehberliği şeklinde uygulanarak ergenlerin yaşam doyumlarının artması sağlanabilir.
2. Ergen bireylerde olumsuz otomatik düşüncelerin azaltılmasına yönelik ortaöğretim ve lise kademesine uygun rehberlik programları geliştirilerek okul psikolojik danışman ve rehber öğretmenleri tarafından bireysel veya grup rehberliği şeklinde uygulanarak ergenlerin olumsuz otomatik düşüncelerinin azaltılması sağlanabilir.
3. Okul rehberlik servisi olumsuz otomatik düşüncelere sahip ergenleri belirleyerek onların düşüncelerinin azaltılması veya giderilmesi için seminerler veya sempozyumlar düzenleyebilir.
4. Ergenlerin olumsuz otomatik düşüncelerin yaşam doyumlarına etkilerini koruyabilmeleri için okul rehberlik servisi ergenlere grup ya da bireysel rehberlik etkinlikleri düzenleyebilir.

Kaynakça

- Akandere, M., Acar., M., & Baştuğ, G. (2009). Zihinsel ve fiziksel engelli çocuğa sahip anne ve babaların yaşam doyumu ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (22), 23-32.
- Akar, E. (2016). *Okul psikolojik danışmanları ile psikolojik danışman adaylarının olumsuz otomatik düşüncelerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 443068)
- Akın, A. (2012). Öz duyarlılık ve otomatik düşünceler. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 42(42).
- Al-Attiah, A., & Nasser, R. (2016). Gender and age differences in life satisfaction within a sex-segregated society: sampling youth in Qatar. *International Journal of Adolescence and Youth*, 21(1), 84-95.
- Alston, J. P., Lowe, G. D., & Wrigley, A. (1974). Socioeconomic correlates for four dimensions of self-perceived satisfaction, 1972. *Human Organization*, 33(1), 99-102.
- Andrews, F. M. (1974). Social indicators of perceived life quality. *Social indicators research*, 1(3), 279-299.
- Arpin-Cribbie, C. A., & Cribbie, R. A. (2007). Psychological correlates of fatigue: Examining depression, perfectionism, and automatic negative thoughts. *Personality and Individual Differences*, 43(6), 1310-1320
- Athay, M. M. (2012). Satisfaction with Life Scale (SWLS) in caregivers of clinically-referred youth: Psychometric properties and mediation analysis. *Administration and Policy in Mental Health and Mental Health Services Research*, 39(1-2), 41-50.
- Aydemir, Ç., Temiz, H. V. ve Göka, E. (2002). Majör depresyon ve özkıyıda kognitif ve emosyonel faktörler. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 13(1), 33-39
- Aydiner, B. B. (2011). *Üniversite öğrencilerinin yaşam amaçlarının alt boyutlarının genel öz yeterlilik yaşam doyumu ve çeşitli değişkenlere göre incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 536876)
- Ball, R. E., & Robbins, L. (1986). Marital status and life satisfaction among Black Americans. *Journal of Marriage and the Family*, 389-394.
- Beck A. T. (1976) *Cognitive therapy and the emotional disorders*. (Çev. A. Türkcan, V. Öztürk), Bilişsel Terapi ve Duygusal Bozukluklar. Litera Yayıncılık, İstanbul, 2008.
- Beck, A. T., Freman, A. ve Devis, D. D. (2008). *Kişilik Bozukluklarının Bilişsel Terapisi. T. Özakkaş* (Ed.). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Beck, J. S. (2001). *Bilişsel terapi: Temel ilkeler ve ötesi*. (N.H. Sahin, F. Balkaya, A. İlden Koçkar, çev. ed.). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Beck, J. S. (2014). *Bilişsel davranışçı terapi: Temelleri ve ötesi*. (M. Şahin, ed.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Beksacı, I. (2019). *Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu ile depresyon ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişki* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 586338)
- Berg, A. I. (2008). Life satisfaction in late life: Markers and predictors of level and change among 80+ year olds. Department of Psychology Psykologiska institutionen.

- Bergan, A., & McConatha, J. T. (2001). Religiosity and life satisfaction. *Activities, Adaptation & Aging*, 24(3), 23-34.
- Beutell, N. J. (2006). *Life Satisfaction (in Relation to Work-Family Variables)* Work Family Researchers Network, Philadelphia, PA, USA.
- Blanchflower, D. G., & Oswald, A. J. (2008). Is well-being U-shaped over the life cycle?. *Social science & medicine*, 66(8), 1733-1749.
- Boniwel, I. (2006). Positive Psychology In a Nutshell, Personal WelBeing Centre, London.
- Botha, F., & Booysen, F. (2013). The relationship between marital status and life satisfaction among south african adults, *Acta Academica*, 45(2), 150-178.
- Bozkurt, N. (1998). *Lise öğrencilerinin başarısızlıklarının altında yatan depresyonla ilişkili otomatik düşünce kalıpları* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Bradburn, N. M., & Caplovitz, D. (1965). *Reports on happiness: A pilot study of behavior related to mental health* (No. 3). Chicago, Aldine Publishing Company.
- Braun, P. M. W. (1977). Psychological well-being and location in the social structure. Unpublished Doctoral Dissertation, University Of Southern California, USA.
- Budak, F. K., Ersöğütçü, F., & Yilmaz, E. (2020). The effect of mindfulness on negative automatic thoughts in cannabis users: a cross-sectional study. *Journal of Substance Use*, 1-5.
- Cameron, P. (1975). Mood as an indicant of happiness: Age, sex, social class, and situational differences. *Journal of Gerontology*, 30(2), 216-224.
- Campbell, A., Converse, P. E., & Rodgers, W. L. (1976). *The quality of American life: Perceptions, evaluations, and satisfactions*. Russell Sage Foundation.
- Cenkseven, Ö. F., & Akbaş, M. (2006). The quality of school life and burnout as predictors of subjective wellbeing among teachers. *Educational Sciences: Theory&Practice*, 9(3), 1223-1235.
- Cenkseven, Ö. F., & Çolakkadıoğlu, O. (2013). Decision making and problem solving as a well being indicator among adolescents. *Educational Research and Review*, 8(11), 720-727.
- Cheung, H. Y., & Chan Alex W. H., (2009). The effect of education on life satisfaction across countries. *The Alberta Journal of Educational Research*, 55(1), 124-136.
- Clark, J. E. (2007). On the problem of motor skill development. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 78(5), 39-44.
- Compas, B. E., Connor-Smith, J. K., Saltzman, H., Thomsen, A. H., & Wadsworth, M. E. (2001). Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological bulletin*, 127(1), 87.
- Coombs, R. H. (1991). Marital status and personal well-being: A literature review. *Family relations*, 97-102.
- Corey, G. (2008). *Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları*. (7. Baskı) (T. Ergene, çev.). Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1980). Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: happy and unhappy people. *Journal of personality and social psychology*, 38(4), 668.

- Cummins, J. (1991). Interdependence of first-and second-language proficiency in bilingual children. *Language processing in bilingual children*, 70-89.
- Çakar, F. S. (2014). Otomatik düşüncelerin umutsuzluk üzerindeki etkisinin incelenmesi: Benlik saygısının aracılık rolü. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 14(5), 1-16.
- Çivitci, A. (2007). Çokboyutlu Öğrenci Yaşam Doyumu Ölçeği Türkçe'ye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları. *Eurasian Journal of Educational Research (EJER)*, (26).
- De Neve K. M., & Cooper, H. (1998). The happy personality: A meta analysis of 137 personality traits and subjective well being. *Psychological Bulletin*, 124(2), 197-229.
- De Santis, G., Seghieri C., Tanturri, M. L., Gaymu, J. P., Fast, M., Poulian, & Beets, G. (2008). *Powerty trends among the elderly: What will the future hold?*, in (p. 117-140), Institut National D' tudes D mographiques.
- Della Giusta, M., Jewell, S. L., & Kambhampati, U. S. (2011). Gender and life satisfaction in the UK. *Feminist Economics*, 17(3), 1-34.
- Demez, M. (2016). *Ergenlerde kendine zarar verme davranışı ile olumsuz otomatik düşünceler arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 454187)
- DeNeve, K. M., & Cooper, H.. (1998). The happy personality: A meta- analysis of personality traits and subjective well-being. *Psychologi-cal Bulletin*, 124, 197-229. doi:10.1037/0033-2909.124.2.197.
- Deniz, M. E., Karakuş, Ö., Traş, Z., Erdeliklioğlu, J., Özyeşil, E., & Hamarta, Z. (2013). Parental attitude perceived by university students as predictors of subjective well being and life satisfaction. *Psychology*, 4(3), 169-173.
- Dew, T., & Huebner, E. S. (1994). Adolescents' perceived quality of life: An exploratory investigation. *Journal of School Psychology*, 33(2), 185-199.
- Diener, E. (1985). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2002). Will money increase subjective well-being?. *Social indicators research*, 57(2), 119-169.
- Diener, E., & Diener, M. (2009). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *In Culture and well-being* (pp. 71-91). Dordrecht: Springer.
- Diener, E., & Emmons, R. A. (1984). The independence of positive and negative affect. *Journal of personality and social psychology*, 47(5), 05-11.
- Diener, E., Gohm, C. L., Suh, E., & Oishi, S. (2000). Similarity of the relations between marital status and subjective well-being across cultures. *Journal of cross-cultural psychology*, 31(4), 419-436.
- Diener, E., Kahneman, D., & Schwarz, N. (1999). *Well-being the foundations of hedonic psychology*. New York: Russel Sage Foundation.
- 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., Sandvik, E., & Larsen, R. J. (1985). Age and sex effects for emotional intensity. *Developmental Psychology*, 21, 542-546.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological bulletin*, 125, 276-302.

- Dikmen, A. A. (1995). İş doyumu ve yaşam doyumu ilişkisi. *Ankara Üniversitesi SBF Dergisi*, 50(3).
- Dockery, A. M. (2003). Happiness, life satisfaction and the role of work: Evidence from two Australian surveys. School of Economics and Finance, Curtin University of Technology.
- Dost, M. T. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(22), 132-143.
- FitzRoy, F. R., Nolan, M. A., & Steinhardt, M. F. (2011). Age, life-satisfaction, and relative income: insights from the UK and Germany.
- Flanagan, J. C. (1978). A research approach to improving our quality of life. *American psychologist*, 33(2), 138.
- Freeman, A. M., & Dattilio, F. M. (1992). *Comprehensive casebook of cognitive therapy*. Springer Science and Business Media.
- Frijns, M. (2010). *Determinants of Life Satisfaction –Cross-Regional Comparison*. Maastricht University School of Business and Economics, Maastricht, Master Thesis
- Garretto, F. (2000). Life satisfaction homeostasis and the role of personality. *Life*, 1, 1.
- Geldard, K., & Geldard, D. (2013). *Ergenler ve gençlerle psikolojik danışma*. (M. Pişkin, ed.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Gong, C., Cassells, R., & Keegan, M. (2011). *Understanding life satisfaction and the education puzzle in Australia: A profile from HILDA Wave 9*. NATSEM, University of Canberra.
- Gilman, R. S., & Huebner, E. S. (2006). Characteristics of adolescents who report very high life satisfaction. *Journal of Youth and Adolescents*, 35, 311-319.
- Glenn, N. D. (1975). The contribution of marriage to the psychological well-being of males and females. *Journal of Marriage and the Family*, 37, 594-600.
- Gove, W. R., Style, C. B., & Hughes, M. (1990). The effect of marriage on the well-being of adults: A theoretical analysis. *Journal of family issues*, 11(1), 4-35.
- Greenberger, D., & Padesky, C. A. (2015). *Evinizdeki terapist*. Ankara: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Gül, A. İ., Keskin, D., & Bozkurt, G. (2014). Tükenmişlik sendromu ile otomatik düşünceler arasındaki ilişki. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 15, 93-98.
- Güllüoğlu I., Ö., ve Koçak, Ö. F. (2014). "İletişim Fakültesi Öğrencilerinin Yaşam Doyumlarının Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi", *Selçuk İletişim Dergisi*, 8(3), 281-300.
- Gwozdz, W., & Sousa-Poza, A. (2010). Ageing, health and life satisfaction of the oldest old: An analysis for Germany. *Social Indicators Research*, 97(3), 397-417.
- Hadaway, C. K., (1978). Life satisfaction and religion: A reanalysis. *Social Forces*, 57, 636-643.
- Haller, M., & Hadler, M. (2006). How social relations and structures can produce happiness and unhappiness: An *International Comparative Analysis*, *Social Indicators Research*, 75, 169-216.
- Harriett, K. L., Hertsgaard, D., & Martin, R. E.(1985). Education and income: Significant factors in life satisfaction of farm men and women. *Research in Rural Education*, 3,7-12.

- Hayes, N., & Joseph, S., (2003). Big 5 correlate of three measures of subjective wellbeing, *Personality and Individual Differences*, 34(4), 723-727.
- Hills, P., and Argyle, M., (2001). Emotional stability as a major dimension of happiness. *Personality and Individual Differences*, 31, 1357- 1364,
- Hosseinkhanzadeh, A. A. and M. Taher, (2013). The *Relationship Between Personality Traits with Life Satisfaction*, *Sociology Mind*, 3, 99-105.
- Kapıcı, L. (2010). *Olumsuz otomatik düşünceler ve yaratıcılık ile öğrenilmiş çaresizlik arasındaki ilişkiler* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 350054)
- Kapıkıran, Ş. (2012). Ergenlerde olumsuz otomatik düşünceler ve içsel güdülenme arasındaki ilişkinin aracı ve farklılaştırıcısı olarak başarı yönelimi ve kendini engelleme davranışlarının sınanması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 12(2), 695-711.
- Karabekiroğlu, K. (2014). *Ergenin Ruhsal Gelişimi*. (1. Baskı). İstanbul: Say Yayınları.
- Karahan, T. F., Sardoğan, M. E., Özkamalı, E., & Menteş, Ö. (2006). Lise öğrencilerinde sosyal yetkinlik beklentisi ve otomatik düşüncelerin, yaşanan sosyal birim ve cinsiyet açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 35-45.
- Keser, A. (2005). İş doyumu ve yaşam doyumu ilişkisi: Otomotiv sektöründe bir uygulama. *Çalışma ve Toplum*, 4(1), 77-95.
- Kolarcik, P., Geckova, A. M., Reijneveld, S. A., & Van Dijk, J. P. (2012). Social support, hopelessness and life satisfaction among Roma and non-Roma adolescents in Slovakia. *International Journal Of Public Health*, 57(6), 905-913.
- Koruklu, N. Ö., Öner, H., & Oktaylar, H. C. (2006). Sınav kaygısı ile başa çıkma programının sınav kaygısına etkisine yönelik deneysel bir çalışma. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19, 5-11.
- Köker, S. (1991). *Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeylerinin karşılaştırılması* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Koroğlu, E. (2009). *Bilişsel davranışçı psikoterapiler*. İstanbul: HYB Yayınları.
- Kulaksızoğlu, A. (2000). *Ergenlik psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Kurtoğlu, E. (2009). *Lise öğrencilerinde gözlenen saldırganlık düzeylerinin otomatik düşünceler, cinsiyet ve sınıf düzeyi açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.
- Leahy, R. L. (2007). The therapeutic relationship in cognitive-behavioral therapy. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 36(06), 769-777. İstanbul : Litera yayıncılık
- Linley A. P., Joseph, S., Harrington, S., & Wood, A. M. (2006). Positive psychology: Past, present, and (possible) future. *The Journal of Positive Psychology*, 1(1), 3-16.
- Liu, H., Shuzhuo Li, & Marc W. (2013). Feldman, gender in marriage and life satisfaction under gender imbalance in china: The role of intergenerational support and ses, *Social Indicators Research*, 114(3), 915-933.
- Mahanta, D., & Aggarwal, M. (2013). Effect of perceived social support on life satisfaction of university students. *European Academic Research*, 1(6), 1083-1094.
- Malkoç, A. (2011). *Öznel iyi oluş müdahale programının üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerine etkisi*, (Doktora Tezi) Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

- McCrae, R. R., & Costa Jr, P. T. (1997). Personality trait structure as a human universal. *American psychologist*, 52(5), 509.
- Meggiolaro, S., & Ongaro, F. (2013). Life satisfaction among the elderly in Italy in a gender approach, *Working Paper Series*, 6, 4-23
- Miller, P. H. (1997). *Theories of Developmental Psychology*. (3rd ed.). New York: W.H. Freeman and Company.
- Murdock, N. L. (2004). *Theories of counseling and psychotherapy: A Case approach*. New Jersey. Pearson Merrill Prentice Hall.
- Muris, P., Mayer, B., Den Adel, M., Roos, T., & Van Wamelen. J. (2009). Predictors of change following cognitive-behavioral treatment of children with anxiety problems: A preliminary investigation on negative automatic thoughts and anxiety control. *Child psychiatry and human development*, 40(1), 139-151.
- Nalbant, A. (1993). *15-22 yaşları arasında bulunan ıslahevindeki, gözetim altındaki ve suç işlememiş gençlerin benlik saygısı ve yaşam doyumu düzeylerinin karşılaştırılması* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Nock, M. K., & Kazdin, A. E. (2002). Examination of affective, cognitive, and behavioral factors and suicide-related outcomes in children and young adolescents. *Journal of clinical child and adolescent psychology*, 31(1), 48-58.
- O'Connor, L. E., Berry, J. W., Weiss, J., & Gilbert, P. (2002). Guilt, fear, submission, and empathy in depression. *Journal of Affective Disorders*, 71, 19-27.
- Oishi, S., Suh, C. L., Gohm, & E. Diener (2000). Similarity of the relations between marital status and subjective well-being across cultures. *Journal Of Cross-Cultural Psychology*, 31, 419-436.
- Okun, M. A., Stock, W. A., Haring, M. J., & Witter, R. A. (1984). Health and subjective well-being: A meta-analysis. *The International journal of aging and human development*, 19(2), 111-132.
- Onyishi, E. I., Okongwu, E., & Ugwu, O. (2002). Personality and social support as predictors of life satisfaction of Nigerian prisons officers. *European Scientific Journal*, 8, 110-125.
- Özdevecioğlu, M., & Aktaş, A. G. A. (2007). Kariyer bağlılığı, mesleki bağlılık ve örgütsel bağlılığın yaşam tatmini üzerindeki etkisi: İş-aile çatışmasının rolü. *Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 28, 1-20.
- Özer, M., & Karabulut. Ö. Ö. (2003). Yaşlılarda yaşam doyumu. *Geriatric Dergisi*, 6(2), 72-74
- Özger, Ç. (2019). *Üniversite öğrencilerin kimlik tanımı-yaşam doyumu ve bilişsel-davranışsal öz yeterlilik* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 234675).
- Pavot, W., Fujita, F., & Diener, E. (1997). The relation between self aspect congruence, personality and subjective well being. *Personality and Individual Differences*, 22(2), 183-191.
- Peterson, C., Park, N., & Seligman, M. E. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life. *Journal of happiness studies*, 6(1), 25-41.
- Plagnol, A. C., & Easterlin, R. A. (2008). Aspirations, attainments, and satisfaction: Life cycle differences between American women and men. *Journal of happiness studies*, 9(4), 601-619.

- Proctor, C. L., Linley, P. A., & Maltby, J. (2009). Youth life satisfaction: A review of the literature. *Journal of happiness studies*, 10(5), 583-630.
- Pumpa, M., & Martin, G. (2015). The impact of attitudes as a mediator between sense of autonomy and help-seeking intentions for self-injury. *Child and adolescent psychiatry and mental health*, 9(1).
- Quintana, J., Wong, T., Ortiz-Portillo, E., Kovalik, E., Davidson, T., Marder, S. R., & Mazziotta, J. C. (2003). Prefrontal-posterior parietal networks in schizophrenia: primary dysfunctions and secondary compensations. *Biological psychiatry*, 53(1), 12-24.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology*, 52(1), 141-166.
- Saçarçelik, G. (2009). *Kasıtlı kendine zarar verme davranışı olan ergen ve genç erişkin hastalarda çocukluk çağı travmaları* (Uzmanlık Tezi). T.C. Sağlık Bakanlığı Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi, İstanbul.
http://www.istanbulsaglik.gov.tr/w/tez/pdf/psikiyatri/dr_gulhazar_gumus.pdf adresinden edinilmiştir.
- Sahranç, Ü. (2008). Bir Durumluk Akış Modeli: Stres Kontrolü, Genel Özyeterlik, Durumluk Kaygı, Yaşam Doyumu ve Akış İlişkileri. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16, 122-144.
- Saldamlı, A. (2008). Otel işletmelerinde bölüm yöneticilerinin iş ve yaşam tatminini belirlemeye yönelik bir alan araştırması. *Marmara Üniversitesi İİ BF Dergisi*, 25(2), 693-719.
- Saris, W. E., Veenhoven, R., Scherpenzeel, A. C., & Bunting, B. (1996). A comparative study of satisfaction with life in Europe.
- Savaşır, I., & Senar, B. (2003). *Depresyonun bilişsel-davranış tedavisi. Bilişsel-davranışçı terapiler* (ss. 17-46). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Schimmack, U., Oishi, S., Furr, R. M., & Funder, D. C. (2004). Personality and life satisfaction: A facet-level analysis. *Personality and social psychology bulletin*, 30(8), 1062-1075.
- Schimmack, U., Radhakrishnan, P., Oishi, S., Dzokoto, V., & Ahadi, S. (2002). Culture, personality, and subjective well-being: integrating process models of life satisfaction. *Journal of personality and social psychology*, 82(4), 582.
- Schyns, P. (2002). Wealth of nations, individual income and life satisfaction in 42 countries: a multilevel approach. *Social Indicators Research*, 60(1), 5-40.
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2014). Positive psychology: An introduction. In *Flow and the foundations of positive psychology* (pp. 279-298). Dordrecht: Springer.
- Sibley, C. (2009). Does Income Predict Life Satisfaction? Lead Researcher for the NZAVS. Department of Psychology University of Auckland.
- Sinanoğlu, B. (2016). *Lise son sınıf öğrencilerinin depresyon, anksiyete belirtileri ve olumsuz otomatik düşüncelerinin taranması* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 433838)
- Soons, P. M., & Liefbroer, C. (2009). 'Patterns of life satisfaction, personality and family transitions in young adulthood. *Advances in Life Course Research*, 14, 87-100. doi:10.1016/j.alcr.2009.09.001.

- Suldo, S. M., & Huebner, E. S. (2004). The role of life satisfaction in the relationship between authoritative parenting dimensions and adolescent problem behavior. *Social Indicator Research*, 66, 165-195.
- Şahin, N. H., & Şahin, N. (1992). Reliability and validity of the Turkish version of the Automatic Thoughts Questionnaire. *Journal of clinical psychology*, 48(3), 334-340.
- Şimşek, E. (2011). *Örgütsel iletişim ve kişilik özelliklerinin yaşam doyumuna etkileri*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Eskişehir Anadolu Üniversitesi, Eskişehir, Türkiye.
- Şirin, H., & Izgar, H. (2013). Üniversite Öğrencilerinin İletişim Becerileri ve Olumsuz Otomatik Düşünceleri Arasındaki İlişki. *İlköğretim Online*, 12(2).
- Tanrıkulu, T. (2002). *Yerleştirme yurtlarında ve aile ortamında yaşayan ergenlerin bilişsel yapıları (olumsuz otomatik düşünceler) ve problem çözme becerileri açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, İstanbul.
- Tiefenbach, T., Agekohlbacher, F. (2013). "Happiness and Life Satisfaction in Japan by Gender" *German Institute for Japanese Studies (DIJ)*, 7(1), 1-21.
- Toker, B. (2012). "Life Satisfaction Among Academicians: An Empirical Study on The Universities", *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 47, 190–195.
- Tuzgöl Dost, M. (2010). Güney Afrika ve Türkiye'deki üniversite öğrencilerinin bazı değişkenlere göre öznel iyi oluş ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 35(158), 75-89.
- Tuzgöl, M. (2006). Subjective well being among university students. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 31, 188-197.
- Tümekaya, S., & İflazoğlu, U. A. (2000). ÇÜ sınıf öğretmenliği öğrencilerinin otomatik düşünce ve problem çözme düzeylerinin bazı sosyo demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(6).
- Tümekaya, S., Çelik, M. ve Aybek, B. (2011). Lise öğrencilerinde boyun eğici davranışlar otomatik düşünceler umutsuzluk ve yaşam doyumunun incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 20(2).
- Türkçapar, H. (2009). *Klinik uygulamada bilişsel davranışçı terapi: Depresyon*. Ankara: Hekimler yayın Birliği.
- Ümmet, D. (2012). *Üniversite öğrencilerinde özgecilik davranışının transaksyonel analiz ego durumları ve yaşam doyumu bağlamında incelenmesi* (Doctoral dissertation, Marmara Üniversitesi (Turkey)).
- Ünal, S., Karlıdağ, R., & Yoloğlu, S. (2001). Hekimlerde tükenmişlik ve iş doyumu düzeylerinin yaşam doyumu düzeyleri ile ilişkisi. *Klinik Psikiyatri*, 4(2), 113-118.
- VandenBos, G. R., (2006). APA (American Psychological Association) Dictionary of Psychology, American Psychological Association, Washington.
- Veenhoven, R. (1991). *Mutluluk göreceli midir?*. Sosyal gösterge araştırması, 24 (1), 1-34.
- Veenhoven, R. (1996). Developments in satisfaction-research. *Social indicators research*, 37(1), 1-46.
- Vinson, A.T. and E. Matthew, (2012). Life Satisfaction and Happiness, Jesuit Social Services.

- Witter, R. A., Okun, M. A., Stock, W. A., & Haring, M. J. (1984). Education and subjective well-being: A meta-analysis. *Educational Evaluation and Policy Analysis*, 6(2), 165-173.
- Wright, J. H., Sudak, D. M., Turkington, D., & Thase, M. E. (2014). *Kısa süreli seanslar için yüksek verimli bilişsel davranış terapisi*. Ankara: Akademisyen Tıp Kitabevi.
- Yavuzer, Y., & Karataş, Z. (2012). Ergenlerde otomatik düşünceler ile fiziksel saldırganlık arasındaki ilişkide öfkenin aracı rolü. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 23, 1-7.
- Yazıcı, E. (2015). *Yönetici ve çalışma arkadaşları desteği ile yaşam doyumuna ilişkin öğretim elemanlarının algıları* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 415911).
- Yetim, Ü. (1991). *Kişisel projelerin organizasyonu ve örüntüsü açısından yaşam doyumu* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Yiğit, R., Dilmaç, B., & Deniz, M. (2011). İş ve yaşam doyumu: Konya Emniyet Müdürlüğü alan araştırması. *Polis Bilimleri Dergisi*, 13(3), 1-18.
- Yörükoglu, A. (2004). *Gençlik çağı* (12. Baskı). İstanbul: Özgür Yayınları.
- Yörükoglu, A. (2004). *Gençlik çağı ruh sağlığı ve ruhsal sorunlar*. İstanbul: Özgür Yayınları.
- Zausniewski, J. A., Chung, C., Chang, H. ve Krafcik, K. (2002). Predictors of resourcefulness in school-aged children. *Issues in Mental Health Nursing*, 23(4), 385-401,
- Zullig, K. J., Valois, R. F., Huebner, E. S., Oeltman, J. E., & Drane, J. W. (2001). Relationship between perceived life satisfaction and adolescents' substance use. *Journal of Adolescent Health*, 29, 279-288.

Ekler

ERGENLERİN OLUMSUZ OTOMATİK DÜŞÜNCELERİNİN YAŞAM DOYUMLARINA ETKİSİNİN İNCELENMESİ

EK 1: KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Sevgili Öğrenciler,

Dolduracağınız formlarda kendiniz, aileniz ve sosyal çevreniz ile ilgili birtakım sorular yer almaktadır. Bu sorular sizinle ilgili bir değerlendirme yapmak için değil, bilimsel bir araştırmaya veri sağlamak amacıyla sorulmaktadır ve bilgiler saklı tutulacaktır. Forma isim yazmanıza gerek yoktur. Size yöneltilen soruları yanıtlarken lütfen her maddeyi dikkatle okuyunuz ve size uygun seçeneği işaretleyiniz. Araştırma sonuçlarının geçerliliği açısından soruları içtenlikle yanıtlamanız sizden beklenmektedir. Yardımlarınız için teşekkürler ederiz.

1-) Cinsiyet:

☐ Kız ☐ Erkek

2-) Kaç yaşındasınız?

3-) Kaçınıcı sınıfa devam ediyorsunuz?

☐ 9.Sınıf ☐ 10.Sınıf ☐ 11.Sınıf ☐ 12. Sınıf

4-) Evinize giren net aylık geliriniz?

☐ 850-2000 ☐ 2000-4000 ☐ 4000-6000 ☐ 6 000 ve üstü

5-) Anne ve Babanızla ilgili bilgiler:

Anneniz

☐ Öz ☐ Üvey

Babanız

☐ Öz ☐ Üvey

Anneniz

☐ Sağ ☐ Ölü

Babanız

☐ Sağ ☐ Ölü

Anne-Babanız:

☐ Birlikte ☐ Ayrı yaşıyor ☐ Boşanmış

Annenizin:

Mesleği:

Eğitim Düzeyi:

Okuma Yazma Bilmiyor ()

İlkokul ()

Ortaokul ()

Lise ()

Üniversite ()

Lisans Üstü ()

Babanızın:

Mesleği:

Eğitim Düzeyi:

Okuma Yazma Bilmiyor ()

İlkokul ()

Ortaokul ()

Lise ()

Üniversite ()

Lisans Üstü ()

EK 2: ÇOKBOYUTLU ÖĞRENCİ YAŞAM DOYUMU ÖLÇEĞİ

Aşağıda geçen birkaç hafta süresince yaşamınızla ilgili neler düşündüğünüzü yansıtan bazı ifadeler yer almaktadır. Sizden istenen günlerinizi nasıl geçirdiğinizi düşünerek her bir ifadeyle ilgilinizi en iyi yansıtan seçeneğe (X) işareti koymanızdır.

		Hiçbir Zaman	Bazen	Sık sık	Her Zaman
1	Arkadaşlarım bana karşı sevecen ve cana yakındırlar.	()	()	()	()
2	İyi yapabildiğim pek çok şey var.	()	()	()	()
3	Okulla ilgili sevmediğim birçok şey var.	()	()	()	()
4	Eğer ihtiyaç duyarsam arkadaşlarım bana yardım ederler.	()	()	()	()
5	Kendimi seviyorum.	()	()	()	()
6	Çoğu insan beni sever.	()	()	()	()
7	Okula gitmeyi dört gözle beklerim.	()	()	()	()
8	Arkadaşlarım bana karşı kaba ve kırıcı davranırlar.	()	()	()	()
9	Okul etkinliklerinden hoşlanırım.	()	()	()	()
10	Arkadaşlarımla beraber çok eğleniriz.	()	()	()	()
11	Mahallemizi/semtimizi severim.	()	()	()	()
12	Bu kent/kasaba kötü insanlarla dolu	()	()	()	()
13	Keşke mahallemizde/semtimizde başka insanlar olsaydı	()	()	()	()
14	Yaşadığım yeri seviyorum.	()	()	()	()

EK 3: OTOMATİK DÜŞÜNCELER ÖLÇEĞİ

Aşağıda kişilerin zaman zaman aklına gelen bazı düşünceler sıralanmıştır. Lütfen her birini okuyarak bu düşüncenin SON BİR HAFTA içinde AKLINIZDAN NE SIKLIKTA GEÇTİĞİNİ işaretleyiniz. Lütfen her bir maddeyi dikkatle okuyunuz ve maddelerin yanındaki uygun sayıyı aşağıdaki şıkları dikkate alarak işaretleyiniz.

1=Hiç 2=Ender Olarak 3=Arada Sırada 4=Sıklıkla 5=Hep aklımdaydı

		1	2	3	4	5
1	Tüm dünya bana karşıymış gibi geliyor.					
2	Hiçbir işe yaramıyorum.					
3	Neden hiç başarılı olamıyorum?					
4	Beni hiç kimse anlamıyor.					
5	Başkalarını düş kırıklığına uğrattığım oldu.					
6	Devam edebileceğimi sanmıyorum.					
7	Keşke daha iyi bir insan olabilseydim.					
8	Öyle güçsüzüm ki...					
9	Hayatım istediğim gibi gitmiyor.					
10	Kendimi düş kırıklığına uğrattım.					
11	Artık hiçbir şeyin tadı kalmadı.					
12	Artık dayanamayacağım.					
13	Bir türlü harekete geçemiyorum.					
14	Neyim var benim?					
15	Keşke başka bir yerde olsaydım.					
16	Hiçbir şeyin iki ucunu bir araya getiremiyorum.					
17	Kendimden nefret ediyorum.					
18	Değersiz bir insanım.					
19	Keşke birden yok olabilseydim.					
20	Ne zorum var benim?					
21	Hayatta hep kaybetmeye mahkumum.					
22	Hayatım karmakarışık.					

23	Başarısızım.					
24	Hiçbir zaman başaramayacağım.					
25	Kendimi çok çaresiz hissediyorum.					
26	Bir şeylerin değişmesi gerek.					
27	Bende mutlaka bir bozukluk olmalı.					
28	Geleceğim kasvetli.					
29	Hiçbir şey için uğraşmaya değmez.					
30	Hiçbir şeyi bitiremiyorum.					

Şahin, N. H. and Şahin, N. (1992). "Reliability and validity of the Turkish version of the ATQ " Journal of Clinical Psychology, 48(3), 334-340.

Özgeçmiş

İlköğretim ve lise öğrenimini Gaziantep’te tamamladı. Lisans öğrenimini ise Bayburt ilinde Bayburt Üniversitesi Eğitim Fakültesi İlköğretim Matematik Öğretmenliği Bölümü’nden 2018 yılında mezun olarak tamamladı. Mezuniyetinden hemen sonra 2018 yılında Bayburt Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Matematik ve Fen Bilimleri Eğitimi Anabilim Dalı Matematik Eğitimi Bilim Dalında tezli yüksek lisansa başladı. Halen lisansüstü öğrenim sürecine devam etmektedir.

