



T.C.

Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi

Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı

**ERGENLERDE ÖZNEL İYİ OLUŞUN ALGILANAN SOSYAL
DESTEK VE PROSOSYAL DAVRANIŞLAR AÇISINDAN
İNCELENMESİ**

Şükran HOŞDER

Yüksek Lisans Tezi

Tez Danışmanı

Dr. Öğr. Üyesi Serap ÖZDEMİR BİŞKİN

Burdur, 2024

T.C.
Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı

**ERGENLERDE ÖZNEL İYİ OLUŞUN ALGILANAN SOSYAL
DESTEK VE PROSOSYAL DAVRANIŞLAR AÇISINDAN
İNCELENMESİ**

Şükran HOŞDER

Yüksek Lisans Tezi

Tez Danışmanı

Dr. Öğr. Üyesi Serap ÖZDEMİR BİŞKİN

Burdur, 2024

JÜRİ ONAY FORMU



BİLDİRİM

Tez yazma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyduğumu, yararlandığım tüm kaynakları kaynak gösterme ilkelerine uygun olarak kaynakçada belirttiğimi ve bu bölümler dışındaki tüm ifadelerin şahsıma ait olduğunu taahhüt edip, tezimin kaynak göstermek koşuluyla aşağıda belirttiğim şekilde fotokopi ile çoğaltılmasına izin veriyorum.

[] Tezimin/Raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

[] Tezim/Raporum sadece Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi yerleşkelerinden erişime açılabilir.

[] Tezimin/Raporumun 6 (altı) ay süreyle erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin/raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

../07/2024

Şükran HOŞDER

Ergenlerde Öznel İyi Oluşun Algılanan Sosyal Destek ve Prososyal Davranışlar Açısından İncelenmesi

(Yüksek Lisans Tezi)

Şükran HOŞDER

ÖZ

Bu araştırmada ergenlerde öznel iyi oluşun algılanan sosyal destek ve prososyal davranış açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Bu doğrultuda değişkenler arasındaki ilişkinin belirlenmesi için ilişkisel araştırma modeli kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu 2022-2023 eğitim öğretim yılında Konya'nın bir ilçesinde iki lisede öğrenim gören 372 kadın (%57,4) ve 276 erkek (%42,6) olmak üzere toplam 648 ergen birey oluşturmaktadır. Araştırmada veriler; araştırmacı tarafından oluşturulan demografik bilgi formu, Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği, Ergen Prososyallik Ölçeği ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği kullanılarak elde edilmiştir. Verilerin analiz edilmesinde betimsel istatistiklerin yanı sıra değişkenler arasındaki ilişkinin saptanması için Pearson Korelasyon Katsayısı, t testi, ANOVA ve Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi kullanılmıştır. Araştırma sonucuna göre ergenlerin dışsal prososyal davranışının öznel iyi oluş ile pozitif ve anlamlı bir ilişkisinin olduğu fakat içsel prososyal davranışın öznel iyi oluş ile ilişkisinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir. Dışsal prososyal davranış öznel iyi oluşu manidar olarak yordamaktadır. Ergenlerin arkadaştan algılanan sosyal destek, aileden algılanan sosyal destek ve özel bir insandan algılanan sosyal destek alt boyutları ile öznel iyi oluş arasında pozitif yönlü, anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca arkadaştan algılanan sosyal destek ve aileden algılanan sosyal destek alt boyutlarının öznel iyi oluşu manidar olarak yordadığı fakat özel bir insandan algılanan sosyal desteğin öznel iyi oluşu manidar olarak yordamadığı görülmüştür. Elde edilen sonuçlara göre öznel iyi oluşun cinsiyete göre farklılık gösterdiği, bu farklılığın erkekler lehine olduğu, akademik not ortalamasına göre farklılaşmadığı belirlenmiştir. Elde edilen tüm sonuçlar ilgili literatür doğrultusunda tartışılmış ve bu sonuçlara ilişkin bazı öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Algılanan Sosyal Destek, Ergen, Öznel İyi Oluş, Prososyal Davranış

Sayda Adedi: 110

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Serap ÖZDEMİR BİŞKİN

Investigation of Subjective Well-Being in Adolescents in Terms of Perceived Social Support and Prosocial Behavior

(Master Thesis)

Şükran HOŞDER

ABSTRACT

This study aimed to examine subjective well-being in adolescents in terms of perceived social support and prosocial behavior. In this regard, a relational research model was used to determine the relationship between variables. The study group of the research consists of a total of 648 adolescent individuals, 372 females (57.4%) and 276 males (42.6%), studying in two high schools in a district of Konya in the 2022-2023 academic year. Data in the research; The demographic information form created by the researcher was obtained using the Adolescent Subjective Well-Being Scale, Adolescent Prosociality Scale and Multidimensional Perceived Social Support Scale. In addition to descriptive statistics, Pearson Correlation Coefficient, t test, ANOVA and Multiple Linear Regression Analysis were used to analyze the data to determine the relationship between variables. According to the results of the research, it was determined that external prosocial behavior of adolescents had a positive and significant relationship with subjective well-being, but the relationship between internal prosocial behavior and subjective well-being was not statistically significant. External prosocial behavior significantly predicts subjective well-being. A positive, significant relationship was found between adolescents' perceived social support from friends, perceived social support from family, and perceived social support from a special person sub-dimensions and subjective well-being. In addition, it was observed that the sub-dimensions of perceived social support from friends and perceived social support from family significantly predicted subjective well-being, but perceived social support from a special person did not significantly predict subjective well-being. According to the results obtained, it was determined that subjective well-being differed according to gender, this difference was in favor of men and did not differ according to academic success. All the results obtained were discussed in line with the relevant literature and some suggestions were presented regarding these results.

Key Words: Adolescent, Perceived Social Support, Prosocial Behavior, Subjective Well-Being

Page Number:110

Supervisor: Assistant Professor Serap OZDEMIR BISKIN

TEŞEKKÜR

Öncelikle teşekkür etmeye bu süreci tamamlayabileceğime olan inancı kazanmamı sağlayan sayın hocam Dr. Öğr. Üyesi Serap ÖZDEMİR BİŞKİN ile başlamam gerekir. Akademik açıdan öğrendiğim birçok şeyin yanında işinize olan özeniniz, sabrınız ve iyi niyetiniz gibi pek çok olumlu özelliğiniz ile de bana örnek oldunuz. Teşekkürlerin en kıymetlisini sayın hocam Dr. Öğr. Üyesi Serap ÖZDEMİR BİŞKİN'e sunuyorum...

Bir diğer önemli teşekkür de tez izleme komisyonumda yer alan, yapıcı geri bildirimleri ile tezimin olgunlaşmasına büyük katkıları olan Dr. Öğr. Üyesi Kıvanç UZUN ve Dr. Öğr. Üyesi Fatma KOCAAYAN'a...

Hayat denilen bu yolculukta bütün zorlukları ve güzellikleri birlikte yaşadığım, bana olan sevgisinden ve inancından güç aldığım, her anımda yanımda olan çok kıymetli eşim Emre HOŞDER'e teşekkür ediyorum.

Son olarak, sadece yüksek lisans sürecimde değil tüm hayatım boyunca maddi manevi desteğini esirgemeyen, fedakarlıklarıyla bugünlere ulaşmamı sağlayan aileme teşekkürlerimi sunarım.

İÇİNDEKİLER

BİLDİRİM	i
ÖZ	ii
ABSTRACT	iii
TEŞEKKÜR.....	iv
İÇİNDEKİLER	v
KISALTMALAR	viii
TABLolar DİZİNİ	ix
BÖLÜM I.....	1
GİRİŞ	1
1.1.Problem Durumu	1
1.1. Problem Cümlesi	5
1.2.1. Alt problemler.....	5
1.3. Araştırmanın Amacı	5
1.4. Araştırmanın Önemi	6
1.5. Araştırmanın Varsayımları	7
1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları	8
1.7. Tanımlar	8
BÖLÜM II.....	9
KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	9
2.1. Kuramsal Çerçeve	9
2.1.1. İyi oluş.	9
2.1.2. Öznel iyi oluş.	10
2.1.1.1. Duygusal boyut.	10
2.1.1.2. Yaşam doyumu.	11
2.1.3. Öznel İyi Oluşu Açıklayan Kuramlar.	11
2.1.3.1. Diener'in öznel iyi oluş kuramı.	11
2.1.3.2. Aşağıdan yukarı ve yukarıdan aşağı kuramları.	12
2.1.3.3. Uyum kuramı.	13
2.1.3.4. Çağrışımsal teoriler.	14
2.1.3.5. Erek (telic) kuramı.	15
2.1.3.6. Etkinlik kuramı.	16
2.1.4. Ergenlerde öznel iyi oluş.	16

2.1.5. Prososyal davranışlar.	18
2.1.6. Ergenlik döneminde prososyal davranışlar.	21
2.1.7. Sosyal destek.	21
2.1.8. Ergenlerde algılanan sosyal destek.	22
2.2. İlgili Araştırmalar.	23
2.2.1. Sosyal destek ve öznel iyi oluş ilişkisi inceleyen araştırmalar.	23
2.2.1.1. Sosyal destek ve öznel iyi oluş ilişkisini inceleyen yurt içi araştırmalar.	23
2.2.1.2. Sosyal destek ve öznel iyi oluş ilişkisi inceleyen yurt dışı araştırmalar.	27
2.2.2. Prososyal davranışlar ve öznel iyi oluş ilişkisini inceleyen araştırmalar.	31
2.2.2.1. Prososyal davranışlar ve öznel iyi oluş ilişkisini inceleyen yurt içi araştırmalar.	31
2.2.2.2. Prososyal davranışlar ve öznel iyi oluş ilişkisini inceleyen yurt dışı araştırmalar.	33
BÖLÜM III	41
YÖNTEM.....	41
3.1. Araştırmanın Modeli	41
3.2. Çalışma Grubu.....	41
3.3. Veri Toplama Araçları.....	43
3.3.1. Kişisel bilgi formu.	43
3.3.2. Ergen öznel iyi oluş ölçeği (EÖİÖÖ).	43
3.3.3. Ergen prososyallik ölçeği (EPÖ).	44
3.3.4. Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeği (ÇBASDÖ).	44
3.4. Verilerin Toplanması.....	45
3.5. Verilerin Analizi.....	45
BÖLÜM IV	48
BULGULAR VE YORUM.....	48
4.1. Algılanan Sosyal Destek, Prososyal Davranışlar ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkilere İlişkin Bulgular.....	48
4.2. Öznel İyi Oluş ve Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkilere İlişkin Bulgular	50
BÖLÜM V	53
SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER.....	53
5.1. Sonuç	53
5.2. Tartışma.....	53

5.2.1. Ergenlerin öznel iyi oluş düzeylerinin prososyal davranışlar ve algılanan sosyal destek tarafından yordanmasına ilişkin tartışma.....	54
5.2.2. Ergenlerin öznel iyi oluş düzeylerinin cinsiyet ve akademik not ortalaması değişkenlerine göre incelenmesine ilişkin tartışma.	58
5.3. Öneriler.....	59
5.3.1. Araştırmacılara yönelik öneriler.	59
5.3.2. Uygulayıcılara yönelik öneriler.	60
KAYNAKLAR	63
EKLER.....	89
EK-1	90
EK-2	91
EK-3	92
EK-4	93
EK-5	94
EK-6	96
EK-7	97

KISALTMALAR

B: Beta Değeri

ÇBASDÖ: Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği

CI: Tolerans Değeri

df: Degree of Freedom

DSÖ: Dünya Sağlık Örgütü

DW: Durbin-Watson Değeri

EPÖ: Ergen Prososyallik Ölçeği

EÖİÖÖ: Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği

SPSS: Statistical Package for the Social Sciences

Max: Maksimum

Min: Minimum

n: Kişı Sayısı

p: Anlamlılık Düzeyi

r: Korelasyon Katsayısı

R² : Çoklu Açıklayıcılık Katsayısı

sd: Serbestlik derecesi

ss: Standart Sapma

t: Test Değeri

UNICEF: Birleşmiş Milletler Uluslararası Çocuklara Acil Yardım Fonu

$\bar{x}$: Aritmetik Ortalama

VIF: Varyans Artış Faktörü

β : Standartlaştırılmış Regresyon Katsayıları

%: Yüzdelik

TABLolar DİZİNİ

<u>Tablolar</u>	<u>Sayfa</u>
Tablo 1	Katılımcıların Frekans ve Yüzdelik Değerleri..... 41
Tablo 2	Araştırma Değişkenlerine İlişkin Betimsel İstatistikler..... 45
Tablo 3	Araştırma Değişkenlerine İlişkin Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi Değerleri..... 48
Tablo 4	Algılanan Sosyal Destek ve Prososyal Davranışın Öznel İyi Oluşu Yordamasına Yönelik Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları..... 49
Tablo 5	Ergenlerin Cinsiyetlerine Göre Öznel İyi Oluşlarına İlişkin Puanlarına Ait Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları..... 51
Tablo 6	Ergenlerin Öznel İyi Oluş Düzeylerinin Akademik Not Ortalamasına Göre Betimsel Değerleri..... 51
Tablo 7	Öğrencilerin Akademik Ortalamalarının Öznel İyi Oluşlarına Yönelik Tek Yönlü ANOVA Sonuçları..... 52

BÖLÜM I

GİRİŞ

Araştırmanın bu bölümünde problem durumu detaylı bir şekilde açıklanmış, problem cümlesi ve alt problemler sunulmuş, araştırmanın amacı, önemi, sınırlılıkları ve varsayımları vurgulandıktan sonra araştırmayla ilgili tanımlara yer verilmiştir.

1.1.Problem Durumu

Psikoloji bilimi, tarihsel olarak üç temel hedefle ortaya çıkmıştır. Bu hedefler problemli bireylerin iyileştirilmesi, üstün yeteneklerin geliştirilmesi ve genel refahın artırılmasıdır (Alex Linley, Harrington & Wood, 2006). Ancak İkinci Dünya Savaşı'nın etkisiyle psikolojinin odak noktası uzun bir süre boyunca sadece problemli bireylerin iyileştirilmesine kaymış ve diğer hedefler ihmal edilmiştir. Bu durum, pozitif psikoloji akımının ortaya çıkışına kadar devam etmiştir, zira bu akım genel refahın artırılmasına yönelik çalışmaları tekrar ön plana çıkarmıştır (Hefferon & Boniwell, 2011). Pozitif psikoloji perspektifinden bakıldığında bireyin gelişimi, iyilik hali ve yaşam kalitesinin artırılması önemli hale gelmiştir. Özellikle bireyin yaşamındaki öznel iyi oluş kavramı bu perspektifte merkezi bir yer tutmaktadır. Öznel iyi oluş, bireyin kendi yaşamını olumlu bir şekilde değerlendirmesi ve hoş duygular hissetmesi olarak tanımlanabilir (Diener, 2009).

Öznel iyi oluş yaşamın her aşamasında olduğu gibi ergenlik döneminde de çok önemlidir (Eryılmaz, 2011). Ergenlik dönemi, 10-19 yaş aralığında (WHO, 2018) çocukluk ve yetişkinlik arasında yaşanan kritik bir geçiş dönemidir (Crone & Dahl, 2012). Bu dönemde pek çok fiziksel, sosyal ve duygusal değişim meydana gelir (Cook, Heinze, Miller & Zimmerman, 2016; Sampasa-Kanyinga & Lewis, 2015). Ayrıca bu dönemde ergenler, hem olumlu hem de olumsuz duyguları yoğun bir şekilde deneyimleyebilirler ve çeşitli stresli yaşam olaylarına maruz kalabilirler. Tüm insanlar stresli olaylara karşı duyarlı olmasına rağmen ergenler özellikle savunmasızdır (Park, 2004). Ergenlerle ilgili yapılan araştırmalarda bu görüşü destekler niteliktedir. Fakhriyah & Coralia (2021) yaptıkları araştırmada,

ergenlerin olumlu duygulardan çok olumsuz duyguları hissettiklerini bu sebeple hayatlarından memnun olmama eğilimi gösterdiklerini söylemişlerdir. UNICEF'in 2019 yılında yayınlamış olduğu verilere göre, dünya üzerinde yedi ergenden birinin psikolojik rahatsızlık yaşadığı ve bu psikolojik rahatsızlıkların yaklaşık %40'ının anksiyete ve depresyon olduğu raporlanmıştır (Adolescent Mental Health Statistics, 2021).

Ergenlerin sağlıklı gelişimi için destekleyici faktörlerin belirlenmesinin gelişim dönemlerinde karşılaşılan çeşitli psikososyal uyum sorunlarının hafifletilmesinde kritik rol oynaması beklenir (Luthar, Cicchetti ve Becker, 2000). Alan yazında öznel iyi oluş ve ilgili faktörlerin anlaşılması için yapılan kapsamlı araştırmalar mevcuttur. Yapılan araştırmalar öznel iyi oluşun özşefkat (Akkuş, 2022; Çelikel, 2023; Sel, 2024), bilişsel esneklik (Arman, 2024; Okan Er, 2023), bağlanma stilleri (Atabil, 2019; Belibağlı, 2022; Gürsoy, 2022; Kayhan, 2019), özyeterlik (Osmanoğlu, 2023; Uygun, 2023), stres (Akay, Oğuzhan ve Tüfekçi, 2024; Eroğlu, 2019; Yavcık, 2022), algılanan sosyal destek (Bayer, 2017; Savaş, 2023; Tekinarslan ve Tok, 2023; Türköz ve Sülen Şahin Kırpalp, 2019), prososyal davranış (Huang, Shi & Liu, 2018; Lai, Yang, Mao, Zhang, Chen & Ma, 2020; Schacter & Margolin, 2019) gibi çeşitli pozitif kavramlarla ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Nitekim yapılan araştırmalarda öznel iyi oluşun ergenlerin ruh sağlığı ve uyum sorunlarına yönelik koruyucu bir faktör olarak rol aldığı görülmektedir (Heisel & Flett, 2004; Suldo & Huebner, 2004). Örneğin Yıldız (2014) yapmış olduğu araştırmada öğrencilerin öznel iyi oluşlarının akademik performansları ve sosyal uyumları üzerinde önemli bir pozitif etkisin olduğunu ortaya koymuştur. Benzer şekilde Suldo ve Shaffer'ın (2008) yaptıkları araştırma, psikopatolojiye sahip olmasına rağmen öznel iyi oluş düzeyleri yüksek olan ergenlerin sosyal işlevsellik ve fiziksel sağlık algılarının daha olumlu olduğunu ortaya koymuştur. Bu sebeple ergenlerin öznel iyi oluşunun artırılması ve öznel iyi oluş ile ilişkili faktörlerin belirlenmesi oldukça önemlidir (Diener & Diener McGavran, 2008) Tüm bu araştırmalar ergenlerin sağlıklı gelişimini desteklemek ve uyum sorunlarını hafifletmek için öznel iyi oluşu artırmaya yönelik stratejilerin geliştirilmesinde kritik bir önem taşır.

Sosyal destek, bireylerin öznel iyi oluşunu etkileyen önemli bir faktör olarak literatürde geniş bir şekilde ele alınmaktadır (Özcan, 2017). Araştırmalar, mutlu

bireylerin genellikle arkadaşlarından, çevrelerinden ve ailelerinden daha fazla destek aldıklarını ve bu ilişkilerinin daha sağlam olduğunu ortaya koymaktadır (Yüksel, 2024). Sosyal destek, "algılanan sosyal destek" ve "alınan sosyal destek" olmak üzere iki farklı biçimde ele alınır. Cobb (1976) tarafından tanımlanan algılanan sosyal destek, bireyin zorluklarla karşılaştığında destek kaynaklarına erişebileceği inancını ifade eder ve sübjektif bir boyutta değerlendirilir. Diğer yandan, alınan sosyal destek, belirli bir zaman diliminde bireyin fiilen aldığı desteğin miktarını ve kalitesini gösterir (Kef, 1997). Her iki tür sosyal destek de bireyin ruh sağlığı ve adaptasyon süreçleri üzerinde belirleyici olabilir. Ergenlerde algılanan sosyal destek ve öznel iyi oluş ilişkisini inceleyen çalışmalar, bu destek türünün öznel iyi oluşu pozitif olarak yordadığını doğrulamaktadır (Bayer, 2017; Dewi, Tentama & Diponegoro, 2021; Gutiérrez, Tomás & Pastor, 2021; Jakobsen, Hansen & Andersen, 2022; Özcan, 2017; Shoshani, Braverman & Meirow, 2021; Tefbana, Lerik & Damayanti, 2021). Özetle ergenler arasında, daha fazla sosyal destek alanların genellikle daha yüksek öznel iyi oluş seviyelerine sahip oldukları görülmektedir. Gençler, hem ailelerinden hem de arkadaşlarından farklı türlerde sosyal destek aldıkları için bu iki kaynak da olumlu gençlik gelişimi için kritik öneme sahiptir (Blanchard, Hodgson, Gunn, Jesse & White, 2009). Literatürde, aileden algılanan sosyal desteğin (Dewi vd., 2021; Gutiérrez vd., 2021; Tefbana vd., 2021) ve arkadaştan algılanan sosyal desteğin (Jakobsen vd., 2022; Shoshani, Braverman & Meirow, 2021) öznel iyi oluşla ilişkili olduğu görülmektedir.

İnsan, birilerine ihtiyaç duyan toplumsal bir varlık (Prager, 1995) olduğu kadar büyük oranda da toplum yanlısıdır. Yapılan araştırmalar başkalarına karşı verici olmanın bireyin mutluluğunu artırdığını ve bu durumun evrensel olduğunu söylemektedir (Aknin, Broesch, Hamlin & Van de Vondervoort, 2015). Bireylerin diğer bireylerin yararı için sergilemiş olduğu bu davranışlar prososyal davranış olarak tanımlanır. Prososyal davranış, insanlara yarar sağlama amacıyla bilinçli bir şekilde yapılan ve insan ilişkilerinin temel kaynağı olan bir davranıştır (Staub, 1979). Bu davranış paylaşmayı, ilgilenmeyi, yardım etmeyi, bağışlamayı, rahatlatmayı ve işbirliği yapmayı (Xiong, Chen, Yang, Guo & Ren, 2023) içerir. Prososyal davranış, sosyalleşme sürecinin temel taşları arasında olup tüm toplumlarda önemli kabul edilir (Kumru, Carlo & Edwards, 2004).

Prososyal davranışların öznel iyi oluş ile ilişkili olduğu bilimsel çalışmalarla belgelenmiştir (Goulding, 2015). Örneğin, küçük çocukların bile yardım etme motivasyonu ile hareket ettikleri ve bu tür davranışların onlar için ödüllendirici olduğu gözlemlenmiştir (Hepach, Vaish & Tomasello, 2012; Warneken & Tomasello, 2006). Ergenlik döneminde prososyal davranış sergileyen gençlerin, akranlarına göre daha yüksek akademik başarıya, güçlü kişilerarası ilişkilere ve genel olarak daha yüksek öznel iyi oluşa sahip oldukları görülmektedir (Collie, Martin, Roberts & Nassar, 2018). Ayrıca prososyal davranışlar yüksek kaliteli sosyal ilişkilerin oluşumunu kolaylaştırabilir (Padilla-Walker, Carlo & Nielson, 2015a). Bu bağlamda, prososyal davranışın kişinin öznel iyi oluşu için önemli bir faktör olduğu ve yaşam boyu geliştirilebilir olduğu vurgulanmaktadır (Crocetti vd., 2016; Eisenberg, Spinrad & Knafo-Noam, 2015). Görüldüğü üzere prososyal davranış bireylerin öznel iyi oluşu, bireyler arası ilişkiler ve genel sosyal yapıda önemli bir rol oynamaktadır.

Ergenlik dönemi, bireylerin empati ve prososyal davranış yetilerinin gelişimi için kritik bir zaman dilimi olarak kabul edilmektedir (Hoffman, 2000; Van der Graaff vd., 2018). Alanyazında ergenlikte prososyal davranışın bireylerin öznel iyi oluşunu olumlu yönde etkilediğini belirten birçok çalışma bulunmaktadır (Collie vd., 2018; Huang, Shi & Liu, 2018; Lai vd., 2020; Layous, Nelson, Kurtz & Lyubomirsky, 2017; Martela & Ryan, 2016; Nelson vd., 2015; Schacter & Margolin, 2019; Yang, Li, Fu & Kou, 2017). Ancak, bazı araştırmalar prososyal davranışın etkilerinin sadece davranışın kendisiyle sınırlı olmadığını, asıl önemli olanın davranışın altında yatan niyet olduğunu vurgulamaktadır (Gebauer, Riketta, Broemer & Maio, 2008; Weinstein & Ryan, 2010). Görüldüğü üzere prososyal davranış tek boyutlu bir yapıya sahip değildir. İçsel prososyal davranış ve dışsal prososyal davranış olarak ikiye ayrılır (Batson, 1987; Karylowski, 1982). İçsel prososyal davranışta birey, davranışıyla kendi iç dünyasındaki duygusal tatmini artırmayı amaçlarken, dışsal prososyal davranışın ise odak noktası karşıdaki bireyin ihtiyaçları ve duygusal refahıdır (Karylowski, 1982). Dışsal prososyal davranışın öznel iyi oluşu olumlu yönde etkilediğine dair birçok araştırma bulunmaktadır (Bekil, 2019; Çalık, Özbay, Özer, Kurt ve Kandemir, 2009; Çapçı, 2021; Eryılmaz, 2012; Kitapçı, 2018; Topuz, 2013).

Yurt içi alanyazında, prososyal davranışın erken çocukluk döneminde yoğun bir şekilde araştırıldığı görülmektedir (Yenidede, 2018; Yılmaz, 2023). Öte yandan, ergenlik döneminde prososyal davranışın incelenmesine yönelik çalışmaların sınırlı olduğu, son yıllarda arttığı dikkat çekmektedir (Tarım, 2024; Yavuz, 2022). Alanyazında prososyal davranış, algılanan sosyal destek ve öznel iyi oluş ilişkisini bir arada inceleyen araştırmaya rastlanmamıştır. Bu sebeple ergenlerde öznel iyi oluşun prososyal davranış ve algılanan sosyal destek açısından incelenmesi sonrasında elde edilen sonuçların alanyazına ve uygulayıcılara katkı sağlaması beklenmektedir.

1.1. Problem Cümlesi

Ergenlerin öznel iyi oluşları ile algılanan sosyal destek ve prososyal davranışı arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.2.1. Alt problemler. Bu çalışmada aşağıdaki alt problemlere cevap aranmıştır.

1. Algılanan sosyal destek ve prososyal davranış ergenlerin öznel iyi oluşlarını anlamlı olarak yordamakta mıdır?
2. Ergenlerin öznel iyi oluşları cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
3. Ergenlerin öznel iyi oluşları akademik not ortalamalarına göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

1.3. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada, ergenlerin öznel iyi oluşunu algılanan sosyal destek ve prososyal davranış değişkenlerinin yordama düzeylerini ve öznel iyi oluşun cinsiyet ve akademik not ortalaması değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amaçlanmıştır.

1.4. Araştırmanın Önemi

Çocukluk döneminden yetişkinlik dönemine geçiş için bir basamak görevi gören ergenlik döneminde (Dolgin, 2014) fiziksel, psikolojik, bilişsel ve toplumsal açıdan pek çok değişim yaşanır (Steinberg & Morris, 2001). Son yıllarda toplum, aile, teknoloji, eğitim gibi pek çok alanda yaşanan değişim, zorlu geçen ergenlik döneminin daha zor hale gelmesine sebep olur (Dolgin, 2014). Tüm bu yaşanan zorlu süreçler ergenlerde stres yaratmaktadır. Yaşanan stres ise okula ve çevreye uyum problemleri, davranış problemleri ve madde bağımlılığı gibi pek çok olumsuz davranışa sebep olur (Huebner, 1991).

Son yıllarda ergenlerle yapılan araştırmalar öznel iyi oluşun zihinsel sağlık (Chervonsky & Hunt, 2019), akademik başarı (Steinmayr, Wirthwein, Modler & Barry, 2019), aile bütünlük duygusuna sahip olma (Güler ve Arı, 2019), benlik saygısı (Tonga ve Halisdemir, 2017), zaman yönetimi (Tagay ve Baltacı, 2017), okul tükenmişliğinin azalması (Raiziene, Pilkauskaite-Valickiene & Zukauskiene, 2014), psikolojik istismarın önlenmesi (Bostan ve Duru, 2019), internet bağımlılığının önlenmesi (Kök ve Akpınar, 2018) ve algılanan stresin azalması (Şenocak, 2016) gibi pek çok faktör ile ilişkisi olduğunu göstermektedir. Bu sebeple ergenlik döneminde öznel iyi oluşun artırılması ve bunu arttıran unsurların belirlenmesi oldukça önemlidir (Li, Yao & Liu, 2021).

Maslow (1968)'un ihtiyaçlar hiyerarşisinde; sevmeye ve ait olma gereksinimi kendini gerçekleştirme gereksiniminden bile daha öncelikli bir ihtiyaçtır. Çünkü insan, toplumsal bir varlık olduğu için en küçük yaşam olayında bile birilerine ihtiyaç duymaktadır (Prager, 1995). Yapılan araştırmalar, sosyal desteğin fiziksel ve ruhsal sağlığı olumlu yönde etkilediğini göstermektedir. Ayrıca sosyal desteğin; depresyon ve anksiyete riskini azalttığı aynı zamanda stresle başa çıkmayı ve genel iyi oluşu arttırdığına ilişkin kanıtlar (Gutiérrez vd., 2021; Li vd., 2021) vardır. Ergenlik döneminde, arkadaşlardan ve aileden gelen sosyal destek, gençlerin mutluluğunu artırarak onların psikososyal gelişimine olumlu katkı sağlar. Bu desteğin varlığı, gençlerin kendilerini daha bağlı ve güvende hissetmelerini sağlar, aynı zamanda zihinsel sağlıklarını güçlendirir. Gençlerin duygusal zorluklarla başa çıkmalarına ve sosyal kaygılarını azaltmalarına yardımcı olur. Bu destek fiziksel aktivite için teşvik unsuru olup aynı zamanda gençlerin benlik saygısını artırarak onların psikososyal

olgunluğunu desteklemektedir (Bayer, 2017; Misbach, Maslihah & Rusli, 2023; Özcan, 2017). Bu sebeple sosyal destek ile ergenlerin öznel iyi oluşu arasındaki ilişkinin incelenmesi önemlidir (Li vd., 2021).

Mevcut araştırmada bir diğer faktör olarak incelenen prososyal davranış ergenlik döneminde sorunlu davranışların azalması (Memmott-Elison & Toseeb, 2022), benlik gelişimi (Gupta & Thapliyal, 2015), yaşam doyumunun yükselmesi (Son & Padilla-Walker, 2019), olumlu duygulanımın artarak olumsuz duygulanımın azalması (Tashjian vd., 2020) ve akademik başarı artışı (Caprara vd., 2014) gibi pek çok olumlu faktörle ilişkili bulunmuştur. Bu sebeple ergenlerde prososyal davranışın teşvik edilmesi bireylerin içsel memnuniyetini artırabilir ve daha olumlu bir yaşam deneyimi yaşamalarına yardımcı olabilir (Layous, Nelson, Oberle, Schonert-Reichl & Lyubomirsky, 2012). Bu kritik dönemde olumlu prososyal davranışın desteklenmesi ergenlerin öznel iyi oluşunu etkileyen temel faktör olduğu anlaşılmaktadır (González Moreno & Molero Jurado, 2024).

Bu araştırmaya yön veren çerçeve ise Bronfenbrenner'ın ekolojik sistemler teorisidir. Bu teori, kişisel ve sosyal/çevresel bağlamların gelişimsel sonuçlar üzerindeki etkisinin önemini vurgular (Bronfenbrenner, 1979). Bronfenbrenner'ın modeli, insan gelişiminin, farklı çevre sistemleri ve bireyin içsel değerleri (kişilik, mizaç, değerler ve inançlar gibi) arasındaki etkileşim sonucu oluştuğunu söyler. Mevcut araştırmada, bireyin öznel iyi oluşunun çevresel bağlamlar (örneğin sosyal destek) ve kişisel bağlamlar (örneğin prososyal davranış) ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Bu sebeple prososyal davranış ve algılanan sosyal desteğin öznel iyi oluş ile ilişkisi araştırılmıştır. Yapılan bu araştırmanın ergenlerde öznel iyi oluş, algılanan sosyal destek ve prososyal davranış konusunda alanyazına ve öznel iyi oluşu artırıcı çalışmalara katkı sağlaması beklenmektedir. Ayrıca alanyazında cinsiyet, akademik başarı gibi demografik değişkenlerin ergenlerin öznel iyi oluşu ile ilişkisinin çok fazla araştırıldığı fakat pek çok farklı sonucun olduğu görülmüştür. Bu anlamda araştırmanın ilgili alanyazında bir boşluğu doldurması beklenmektedir.

1.5. Araştırmanın Varsayımları

Araştırmaya katılan ergen bireylerin kullanılan ölçme araçlarını samimi olarak doldurdukları varsayılmıştır.

1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmadan elde edilecek bulgular 2022-2023 eğitim öğretim yılında Konya İli Ilgın ilçesi lise öğrencilerinden toplanan demografik veriler ile Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği, Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği ve Ergen Prososyallik Ölçeği'nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

1.7. Tanımlar

Bu kısımda, araştırmanın örneklemini olarak seçilen ergenlik dönemi ve araştırmanın incelenen değişkenleri olan prososyal davranış, algılanan sosyal destek ve öznel iyi oluş kavramlarına ait kısa tanımlara yer verilmiştir.

Prososyal davranış: İnsanlara fayda sağlama amacıyla bilinçli yapılan davranışlara prososyal davranış (Staub, 1979) denilmektedir. Prososyal davranış, içsel prososyal ve dışsal prososyal davranış olarak ikiye ayrılır. İçsel prososyal davranışta, kişinin dikkati karşıdaki bireye değil de kişinin kendine odaklıdır. Kişi kendini iyi hissetmek için iyilik yapar. Dışsal prososyal davranışta ise dikkat dış dünyaya yani bir partnere odaklıdır. Kişi karşıdakinin iyi hissetmesini sağlamak için iyilik yapar (Karylowski, 1982).

Algılanan sosyal destek: Algılanan sosyal destek, kişinin sosyal ilişkilerini bilişsel olarak yorumlaması (Barut, 2019), çevreyle kurulan ilişkiler neticesinde kişinin sağladığı doyum (Alyüz, 2020) şeklinde tanımlanmıştır.

Öznel iyi oluş: Öznel iyi oluş, diğer insanların düşüncelerinden bağımsız olarak kişinin yaşadığı hayatı mutlu olduğunu düşünmesi ve hissetmesi durumu olarak tanımlanır (Diener, 2009).

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Kuramsal Çerçeve

Bu bölümde araştırmanın konusu ile ilgili literatür bilgisi taranarak araştırmanın kuramsal çerçevesi oluşturulmuştur.

2.1.1. İyi oluş. Aristo, insanların tüm davranışlarındaki nihai amacın mutluluk olduğunu söyler (MÖ 384-322). Bu sebeple insanlık tarihi boyunca felsefe, din ve çeşitli bilimlerin üzerinde durduğu ve araştırdığı konuların en başında mutluluk gelir (Ulusoy, 2020). Bilim insanları mutluluğu sağlamak için uzun yıllar boyunca insan doğasının negatif yönlerini araştırmış, pozitif yönleri göz ardı etmişlerdir. Pozitif psikolojinin gelişmesiyle ise bu bakış açısı tamamen değişmiştir (Myers & Diener, 1995).

Pozitif psikoloji, insanın işleyişine psikopatoloji odaklı yaklaşan görüşe tepki olarak ortaya çıkmış ve insanın psikolojik açıdan güçlü yönlerini araştırmıştır. Pozitif psikoloji, insanların olumlu yaşam deneyimlerine sahip olmaları, olumlu özelliklerinin geliştirilmesi ve eğitim programlarıyla bireysel iyi olma hallerinin artırılması gibi çalışma alanlarına odaklanır (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Hangi davranışların iyi oluş sağlayacağı konusu da pozitif psikolojinin çalışma alanına girmektedir (Şimşek, 2009).

İyi oluşun çok fazla tanımı yapılmıştır. Bu tanımlar; hoş giden duygusal bir deneyim, yaşamın olumlu öznel değerlendirmesi, kişinin potansiyelini ortaya çıkarması, kutsallık veya erdemlilik değerleri şeklinde sıralanabilir (Diener, 1984; Ryan & Deci, 2001; Ryff, 1995). İyi oluş kavramı, hedonik (hazcı) ve eudaimonik (ödemik) olarak iki temel yaklaşım ile açıklanmıştır. Bu iki yaklaşım birbirinden oldukça farklı olup iyi oluşun yapısını oluşturur (Ryan & Deci, 2001; Ryff, 1989; Ryff & Singer, 1998). Eudaimonia, kişinin sahip olduğu değerlerle yaşam etkinliklerinin uyumlu olması durumudur (Waterman, 1993). Hedonizm ise, bedensel haz, kişisel çıkarlar ve iştah olarak tanımlanır (Ryan & Deci, 2001). Psikologların

benimsediği hedonik bakış açısı ise, beden ve zihnin zevkleri, tercihleri şeklindedir (Kubovy, 1999).

Öznel iyi oluş kavramı, hazzı yaklaşıma karşılık gelmektedir. 1950 yılında öznel iyi oluşun ilginin artışı ve yaşam kalitesinin araştırılması sebebiyle öznel iyi oluşla ilgili çalışmalara yoğunlaşmıştır. Psikolojik iyi oluş kavramı ise, ödemik yaklaşıma karşılık gelir. 1980'li yıllarda araştırılmaya başlandığı görülür. Psikolojik iyi oluş Ryan ve Deci (2001) tarafından kişinin potansiyelinin farkında olması ve buna yönelik gösterdiği mükemmellik çabası olarak tanımlanmıştır. Öznel ve psikolojik iyi oluşun ortak özellikleri ise insan kapasitesini yücelten ve hımanistik değerleri içeren iyi bir yaşamı araştırmaktır (Keyes, Shmotkin & Ryff, 2002). Bu görüşü destekleyen nitelikte öznel iyi oluş araştırmalarının ortak amacının insan yaşamının iyileştirilmesi olduğu söylenir (Diener & Ryan, 2009). Yüksek düzeyde öznel iyi oluş bireye ve topluma pek çok fayda sağlar (Biswas-Diener, 2008; Diener & Ryan, 2009; Lyubomirsky, King & Diener, 2005).

2.1.2. Öznel iyi oluş. Öznel iyi oluşun pek çok tanımı yapılmıştır. Diener (2009) öznel iyi oluşu, diğer insanların düşüncelerinden bağımsız olarak kişinin yaşadığı hayatın mutlu olduğunu düşünüp hissetmesi durumu olarak tanımlarken, Veenhoven (1984) kişinin yaşadığı hayatın genel kalitesi veya bu hayatı olumlu olarak değerlendirme derecesi olarak tanımlanmıştır. Andrews ve Whitney (1976) ise öznel iyi oluşu, kişi tarafından olumlu veya olumsuz duyguların yanında bilişsel değerlendirmenin yapılması olarak tanımlamıştır. Tanımlardan da görüldüğü üzere öznel iyi oluş tek boyutlu bir yapıya sahip değildir. Öznel iyi oluş yaşam doyumu, olumlu ve olumsuz duygular olmak üzere üç boyuttan oluşur (Andrews & Withey, 1976; Diener, 1984). Bizim araştırmamızda da öznel iyi oluş bu boyutlar açısından ele alınacaktır.

2.1.1.1. Duygusal boyut. Duygusal boyut, ruh hâli ve duygularla alakalıdır (Vennhoven, 1984). Anlık duygulardan ziyade uzun vadedeki ruh halleriyle ilgilenir (Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999). Olumlu ve olumsuz duygular olarak ikiye ayrılır. Olumlu duygular sevgi, merhamet, aşk, mutlu olmak, gurur, umut gibi

duygulardan oluşurken olumsuz duygular sabırsızlık, kıskançlık, kin, öfke, nefret, pişmanlık, üzüntü gibi duygulardan oluşmaktadır (Yılmaz, 2018).

Olumlu duyguları daha çok yaşayan kişilerin daha mutlu olduğunu söylenir (Diener, 1984). Yani olumlu duygular fazla olumlu duygular az ise kişinin öznel iyi oluşu yüksektir. Carr (2016) olumlu duyguları yoğun yaşayan kişilerin; sağlıklı zihinsel ve fiziksel gelişime sahip oldukları, çevre ile pozitif ilişki kurdukları, dostluk ve sevgi gibi konularda zorlanmadıkları, nadiren yalnızlık yaşadıkları, yeni fikir ve deneyimlere açık oldukları, yaratıcı ve hoşgörülü olduklarını fakat olumsuz duyguları (örneğin kaygı, öfke) yoğun yaşayan kişilerin düşünce ve eylem kapasitesinin sınırlı olduğunu belirtmiştir.

2.1.1.2. Yaşam doyumu. Yaşam doyumu, kişinin yaşamı hakkında öznel değerlendirme yapması sonucu aldığı doyum (Diener, 1984) şeklinde tanımlanır. Yaşam doyumu iki duygu türünden (olumlu ve olumsuz duygular) ayrı bir faktör olup (Andrews & Whitney, 1976) öznel iyi oluşun bilişsel boyutunu temsil etmektedir (Diener, 1984). Yaşam doyumu, küresel yaşam doyumu ve belirli alanlarla ilgili doyum olarak ikiye ayrılır. Küresel yaşam doyumu; kişinin hayatını bir bütün olarak değerlendirmesidir (Diener, 1984). Belirli alanlarla ilgili doyum ise; kişinin iş hayatı, eşi, arkadaşları vb. alanlarla ilgili duyduğu memnuniyet (Dush & Amato, 2005) olarak tanımlanır.

2.1.3. Öznel İyi Oluşu Açıklayan Kuramlar.

2.1.3.1. Diener'in öznel iyi oluş kuramı. Bu kuram öznel iyi oluşu en kapsamlı açıklayan kuramdır. Bireyin kendi yaşamını değerlendirmesinin önemini vurgular. Mutluluğun, dışsal faktörlerden ziyade içsel deneyimler sonucu oluştuğunu söyler. Bu kurama göre öznel iyi oluşun üç bileşeni (yaşam doyumu düşünceleri, olumlu duygular ve olumsuz duygular) vardır (Diener, 1984). Duygusal boyut ise olumlu ve olumsuz duygular olarak ikiye ayrılır. Olumlu duygular sevgi, merhamet, aşk, mutluluk, gurur, umut gibi duygulardan olumsuz duygular ise sabırsızlık, kıskançlık, kin, öfke, nefret, pişmanlık, üzüntü gibi duygulardan oluşur (Yılmaz,

2018). Olumlu duyguların sık, olumsuz duyguların nadir yaşanması ve yaşamdan genel bir doyum alma durumu yüksek öznel iyi oluşu tanımlar. Olumlu duyguları fazla yaşayan kişiler daha mutlu (Diener, 1984) ve daha başarılıdır (Lyubomirsky vd., 2005). Fakat olumsuz duyguları yoğun yaşayan kişilerin ise düşünce ve eylem kapasitelerinin sınırlı olduğu (Carr, 2016) söylenir. Bilişsel boyut diğer adıyla yaşam doyumu ise, kişinin genel yaşamıyla ilgili öznel değerlendirmesi sonucu elde ettiği doyumdur. Birey değerlendirme yaparken sadece yaşamındaki belirli alanları değerlendirmeyerek tüm alanları (örneğin çalışma hayatı, sosyal ilişkiler, eğitim, sağlık) değerlendirir. Bu değerlendirmenin sonucunda da kişinin öznel iyi oluşu etkilenir (Diener, 1984).

Öznel iyi oluşu yüksek bireyler diğer bireylere göre daha sağlıklı, daha başarılı ve yaşamlarından daha memnundurlar. Ayrıca öznel iyi oluş toplumsal iyi oluş ve ekonomik kalkınmayı da olumlu yönde etkiler (Diener, 2009). Öznel iyi oluş tüm insanlarda mevcuttur. Fakat öznel iyi oluş konusunda daha detaylı bilgi için kişilik özellikleri, yakın ilişkiler, iş tecrübesi, kültür ve dindarlık seviyesi gibi yapıların da bilinmesi gerektiği (Myers & Diener, 1995) söylenir.

2.1.3.2. Aşağıdan yukarı ve yukarıdan aşağı kuramları. Diener (1984)'in oluşturduğu aşağıdan yukarı ve yukarıdan aşağı kuramları öznel iyi oluş üzerine yapılan araştırmalarda önemli bir rol oynamıştır. Aşağıdan yukarıya teorisi, mutluluğun küçük zevklerin toplamında oluştuğunu söyler. Bu teoriye göre, kişi mutlu olup olmadığına anlık zevklerin ve acıların toplamının zihinsel hesaplamasını yaparak karar verir. Bireyin karşılaştığı olaylar ya da içerisinde bulunduğu şartlar öznel iyi oluşu etkilemektedir. Kişinin gelir düzeyi, sosyal ilişkileri, sağlıklı bir yaşam sürmesi ve işinden memnun olması bunlara örnek verilebilir. Özetlemek gerekirse bu kuram dışsal faktörlerin öznel iyi oluş üzerindeki önemine değinir (Diener, 1984).

Yukarıdan aşağı kuramında ise, bireyin kişilik yapısı başına gelen olaylara vereceği tepkiyi belirler. Kişi yapısı gereği yaşadığı olayları olumlu ya da olumsuz bir biçimde yorumlar ve bunun sonucunda öznel iyi oluş etkilenir. Bireyin bilişsel süreçleri ve yaptığı içsel yorumlar öznel iyi oluşu etkiler. Örneğin, iki birey aynı olayı yaşamasına rağmen ikisi de bu olayı farklı şekilde değerlendirip

yorumlayabilmektedir. Özetlemek gerekirse bu kuram bireyin içsel süreçlerin öznel iyi oluş üzerindeki önemine değinir (Diener, 1984). İki kuramın temel farkı öznel iyi oluşun kaynağıdır. Ortak özellikleri ise yaşam içerisindeki çeşitli faktörlerin öznel iyi oluşu etkilemesidir.

Schimmack ve Oishi (2005) yaptığı bir araştırmada, aşağıdan yukarı ve yukarıdan aşağı kuramlarının birbirleriyle etkileşim içerisinde olduklarını yani öznel iyi oluş için hem dışsal hem de içsel faktörlerin gerekli olduğunu bulmuştur. Schimmack (2008) yaptığı başka bir araştırmada ise Diener (1984)'in oluşturduğu aşağıdan yukarı ve yukarıdan aşağı kuramlarını eleştirmiştir. Aşağıdan yukarı kuramında bahsedilen dışsal faktörleri sorgulamış ve sonuç olarak bazı koşullarda bu dışsal faktörlerin kuramdaki gibi işlemediğini savunmuştur. Örneğin, gelir düzeyi ve öznel iyi oluş arasında basit bir ilişkiden ziyade karmaşık bir ilişki olduğunu ayrıca diğer dışsal faktörlerin (örneğin sağlık düzeyi veya sosyal ilişkilerin) öznel iyi oluş üzerindeki etkisinin gelir düzeyinden daha fazla olabileceğini söylemiştir. Schimmack (2008), aynı zamanda yukarıdan aşağı kuramının bahsettiği içsel faktörleri de (bilişsel süreçleri ve içsel yorumlamaları) sorgulamıştır. İçsel faktörlerin öznel iyi oluş için önemli olduklarını fakat bu faktörlerin öznel iyi oluşu tam olarak açıklamadığını savunur. Örneğin, bireyin bir olayı nasıl yorumladığı bireyin öznel iyi oluşunu etkiler fakat bu yorumlamada diğer faktörlerin (örneğin kültürel değerler, kişilik özellikleri) etkisi de olabilir. Özetle öznel iyi oluşu etkileyen faktörlerin karmaşık yapıda olduklarını ayrıca öznel iyi oluş incelenirken içsel ve dışsal faktörlerin birlikte ele alınması gerektiğini savunmuştur.

2.1.3.3. Uyum kuramı. Devam eden şartlara uyum sağlama veya alışma durumu modern öznel iyi oluş teorilerinin ana bileşenidir. Aslında evrimde biz insanları bu duruma hazırlamıştır. Örneğin vücudumuz soğuğa, sıcağa, yüksek rakıma ve az suya uyum sağlamaya yardımcı olacak çalışmalar içerisine girer. Duygu sistemi de yeni durumlara ilk anda en güçlü tepkiyi verir fakat bu tepkiler zamanla azalır. Örneğin bir birey sayısal lotoyu kazandığı an çok yoğun bir sevinç yaşar fakat bu duygu zamanla azalır (Diener, 1984).

İyi oluş açısından değerlendirildiğinde ise genellikle kişi üzerinde yakın zamanda yaşanan olaylar geçmişte yaşanan olaylardan daha fazla etkiye sahiptir (Suh, Diener

& Fujita, 1996). Birey yaşadığı iyi ya da kötü olaylara o an tepki verir. Fakat belli bir süre sonra standart iyi oluş seviyesine geri döner. Böylelikle iyi ya da kötü olan duruma uyum sağlamış olur (Aktaş, 2015).

Bireyin mutluluğu, deneyimleri sonucu oluşan standartlarla ilişkilidir. Eğer güncel yaşanan olaylar, bu standartların üstünde ise, birey mutludur. Yaşamda olumlu olayların devam etmesi durumunda ise standartlar yükselir ve artık bu standartlara uyum sağlanması gerekir (Yıldız, 2014).

Uyum sürecinin üç temel işlevi bulunur. İlk olarak, bireyi uzun vadeli duygusal durumların potansiyel zararlı psikolojik ve fizyolojik sonuçlarından korumaktadır. İkincisi, uyum süreci sabit kalan uyarıcıların dikkatin arka planına itilmesine izin vererek ortamdaki değişimin hemen fark edilmesini sağlar. Son olarak, uyum süreci zamanla duygusal tepkileri azaltarak bireylerin başarısızlık olasılığı yüksek hedeflerden uzaklaşmalarına yardım eder. Tüm bunlar adaptasyonun faydalı olduğunu gösterir. Yaşam içerisinde kişilerde mutlaka adaptasyon yaşanmaktadır (Lucas, 2007).

2.1.3.4. Çağrışimsal teoriler. Bazı insanlar mutluluğa yatkın bir mizaca sahiptir. Bu durumun sebebini açıklayan modellerin çoğu çağrışimsal modellerin içerisinde yer alan koşullanma, hafıza veya bilişsel yaklaşımlara dayanır. Bilişsel yaklaşımlardan biri, insanların yaşadığı olaylara yönelik yaptığı atıflar şeklindedir (Schwarz & Clore, 1983). Örneğin iyi durumlar içsel ve kararlı faktörlere atfedildiğinde en fazla mutluluğu sağlar ya da iyi algılanan durumlar kişide doğrudan mutluluk oluşturur (Diener, 1984).

Mutlulukla alakalı bir diğer bilişsel yaklaşım ise hafızadaki çağrışimsal ağlarla alakalıdır. Bower (1981) şuan ki mevcut duygusal durumla benzer olan duygusal anıların hatırlandığını söylerken, Diener (1984) olumlu bir ağa sahip kişinin bir olay yaşanmadan önce olaya olumlu tepki vermeye daha yatkın olduğunu söylemiştir.

Son çağrışimsal teori ise, duygulanımın ortaya çıkmasında klasik koşullanmanın etkili olduğunu söyler. Yapılan araştırmalar duygusal koşullanmanın son derece dirençli olduğunu göstermiştir. Koşullanma ve hafıza ağları bilinçli bir müdahale

olmadan da yaşanabilir. Bu duygusal çağrışımlara bilinçli olarak yön verilebildiğine dair bazı kanıtlar da vardır (Kamman, 1982).

2.1.3.5. Erek (telic) kuramı. Bu kurama göre, kişi hedeflerine ulaştıysa ya da ihtiyaçlarını karşıladıysa mutluluk yaşar. Öznel iyi oluş ile alakalı pek çok araştırma bu modele dayanmaktadır (Diener, 1984). Scitovsky (1976) hedeflere giden yolda olmanın veya hedefler için mücadele etmenin hedeflere ulaşmaktan daha tatmin edici olduğunu söyler.

İhtiyaç teorilerinde, bireyin doğuştan getirdiği (örneğin yemek yemek) ya da sonradan öğrendiği (örneğin saygı duyulması) ihtiyaçlar vardır. Birey bu ihtiyaçlarının farkında ya da değildir. Tüm bu ihtiyaçların giderilmesi sonucunda mutluluk yaşanır (Wilson, 1967). Hedef teorilerinde ise kişi isteklerinin farkındadır ve bilinçli olarak hedefler oluşturur. Bu hedeflere ulaşıldığında mutluluk yaşar (Emmons, 1986).

Bu kurama göre öznel iyi oluşu engelleyen durumlar vardır. Birey kısa vadeli mutluluk getiren fakat uzun vadeli sonuçları mutluluğa zarar veren hedefler oluşturabilir. Bireyin hedef ve arzuları çatışabilir. Birey hiçbir arzu ve amaca sahip olmadığı için mutlu hissetmeyebilir. Kötü şartlar, kötü beceriler ya da hedeflerin büyük olmasından dolayı birey mutlu hissetmeyebilir (Diener, 1984).

Bireyci toplumlarda yaşayan bireylerde, genellikle kendileri için belirledikleri hedeflere ulaşma çabası vardır. Bireylerin kendi amaçları ve başarıları, dış koşullardan daha önemlidir. Kolektif toplumlarda ise bireyler, genellikle toplumun genel istek ve çıkarlarıyla uyum içindedir. Bireysel hedeflerini bu çerçevede belirler (Diener vd., 1999).

Maslow (2001) tüm insanlarda aynı yapıda olan ihtiyaçlar hiyerarşisinden bahseder. Doyurulan ihtiyaçlar bireyde hoşnutluk yaratırken doyurulmayan ihtiyaçlar hoşnutsuzluk yaratır. Temel ihtiyaçları karşılanmayan bireyler ise düşük öznel iyi oluşa sahiptir. İhtiyaçlar hiyerarşisinin en üst düzeyinde olan bireylerin mutluluğu alt düzeydeki bireylerden daha fazladır. Buradan da anlaşıldığı üzere ihtiyaçların insan yaşamındaki önemi büyüktür.

2.1.3.6. Etkinlik kuramı. Aristoteles, en eski etkinlik teorilerinden birinin savunucusudur. Bu teoriye göre insan bazı yeteneklere sahiptir ve mutluluk bu yeteneklerin en iyi biçimde yerine getirilmesi sonucu oluşur. Günümüzdeki etkinlik teorisi ise daha çok küresel aktiviteye değinir. Hobiler, sosyal etkileşimde bulunmak ve yapılan egzersizler bu aktivitelere örnektir. Telik teorileri belirli bir amaca ulaşıldığında mutluluğun oluştuğunu, aktivite teorileri ise insan davranışlarının bir yan ürünü olarak mutluluğun oluştuğunu söyler. Örneğin, bir dağa tırmanırken yaşanan mutluluk zirvede yaşanan mutluluktan daha fazladır. Diener (1984) telik ve aktivite teorilerinin hep birbirleriyle uyumsuz olmak zorunda olmadıklarını, iki teorinin birbirini tamamlayabileceğini söyler. Bireyin belirlemiş olduğu hedefleri yerine getirmek amacıyla çaba içine girmesinin öznel iyi oluşu arttırdığı söylenir (Carver & Scheier, 1998).

Akış teorisi etkinlik kuramlarından yola çıkarak geliştirilmiştir. Bireyin sahip olduğu yetenek ile yaptığı faaliyetin zorluk seviyesi denk ise bu durum bireye zevk verir ve akış denen durum yaşanır (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2009). Dağa tırmanış, cerrahi operasyon gibi durumlar buna örnek verilebilir (Diener, 1984). Akış durumu yaşanmasını sağlayan etkinlikler bireyin öznel iyi oluşunu artırır. Birey bir etkinliği ödül almak için yapmaz, keyif alıp mutlu olduğu için yapar (Csikszentmihalyi, 1999). Diener (1984) insanların bu tarz ilgi çekici aktivitelere katıldıklarında daha mutlu olduğunu söyler. Bu kuramı özetlemek gerekirse birey için hedeften ziyade hedefe giden yolda olmak ve bu yolculukta verilen çabalar bireye mutluluk sağlar. Bu süreçte bireyin bilgi ve yeteneği de en büyük destekleridir.

2.1.4. Ergenlerde öznel iyi oluş. Son yıllarda yapılan araştırmalar, çocuk ve ergenlerde sosyal ve duygusal gelişimin önemini vurgulamaktadır. Bu gelişimlerin sağlanması için destekleyici koşullar gereklidir (Durlak, 2015). Bu noktada öznel iyi oluş ruhsal gelişimin sağlanması ve pozitif psikolojinin merkezi yapısı olarak karşımıza çıkar (Barry, Clarke & Dowling, 2017). Çocuk ve ergenlerin öznel iyi oluşu üzerine yapılan araştırmaların yetişkinlerin öznel iyi oluşu üzerine yapılan araştırmalara kıyasla daha az olduğu görülmektedir (González-Carrasco, Casas, Malo, Viñas & Dinisman, 2017).

Ergen bireylerle yapılan araştırmalar yetişkin bireylerle yapılan araştırma sonuçlarıyla benzerlikler gösterir (Huebner, 1991). Demografik değişkenler, ergenlerin öznel iyi oluşunda düşük bir etkiye sahipken (McCullough, Huebner & Laughlin, 2000), kişilik özellikleri öznel iyi oluş üzerinde güçlü bir etkiye sahip (Lampropoulou, 2018; Steinmayr vd., 2019) bulunmuştur. Kişilik ve öznel iyi oluş ilişkisini inceleyen araştırmalarda kişilik farklı boyutlar açısından ele alınmıştır. Bunun sebebi ise kişiliğin geniş bir yapıya sahip olmasıdır. McCrae ve John (1992) kişiliğin beş boyuttan (dışadönüklük, deneyime açıklık, uyumluluk, vicdanlılık, nevrotiklik) oluştuğunu ve bu modelin öznel iyi oluş ile güçlü bir ilişki olduğunu söyler. Yapılan başka araştırmalarda ise kaygılı, iyimser ve depresif yapıda olma gibi kişilik özelliklerinin öznel iyi oluş ile anlamlı ilişkisinin olduğu bulunmuştur (Caprara, 2002).

Alanyazında demografik değişkenler içerisinde yer alan cinsiyet ve akademik not ortalamasının ergen öznel iyi oluşu ile arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalara bakılmıştır. Cinsiyet değişkeninin öznel iyi oluş üzerindeki etkisi pek çok araştırmada incelendiği fakat araştırma sonuçların farklılık gösterdiği görölmüştür. Ergen öznel iyi oluşunun cinsiyete göre erkeklerin lehine farklılaştığı sonucuna ulaşan araştırmalar olduğu gibi (Belibağlı, 2022; Bozkurt ve Sönmez, 2016; Güler ve Arı, 2019), kadınlar lehine farklılaştığı sonucuna ulaşan araştırmalarda (Nigar, 2014; şirin ve Ulaş, 2015) bulunmaktadır. Aynı zamanda ergenlerde öznel iyi oluşun cinsiyet açısından farklılık göstermediğini söyleyen araştırmalarda (Bayram, 2018; Karal, 2023; Kılınç ve Uzun, 2020) vardır. Ayrıca alanyazında akademik başarı ve öznel iyi oluş ilişkisinin pek çok araştırmada incelendiği fakat araştırma sonuçların farklılık gösterdiği görölmüştür. Literatürde akademik başarı ölçütünde farklılık vardır. Bazı araştırmalarda akademik not ortalaması ya da alınan belgenin baz alınıyor olması bazı araştırmalarda ise öğrenci tarafından algılanan akademik başarı durumu vardır. Yapılan literatür araştırmasında, öznel iyi oluş ile akademik başarı arasında anlamlı bir ilişki olduğuna dair araştırmalar yer almaktadır (Bortes, Ragnarsson, Strandh & Petersen, 2021; Yaldız ve Kılınç, 2021). Bizim araştırmamızla benzer olarak ergenlerin öznel iyi oluş düzeylerinin akademik başarıları arasında anlamlı bir ilişki olmadığını söyleyen araştırmalarda (Kaplan, 2016; Tatay, 2015) bulunmaktadır.

Ekolojik sistem teorileri aile, okul ve çevrenin diğer katmanlarının ergenin olumlu gelişimi için önemli faktörler (Bronfenbrenner, 1979) olduğunu söyler. Bu teoriyi destekleyen yönde aile ve arkadaş ilişkilerinin öznel iyi oluşu olumlu olarak yordadığını söyleyen alanyazında çeşitli araştırmalar mevcuttur (Lampropoulou, 2018; Shek & Liang, 2018; Steinmayr vd., 2019). Ayrıca algılanan sosyal desteğin ergenlerin öznel iyi oluşunu arttırdığı pek çok araştırmada belirtilmiştir (Bayer, 2017; Dewi vd., 2021; Gutiérrez vd., 2021; Tefbana vd., 2021; Jakobsen vd., 2022; Shoshani, Braverman & Meirow, 2021; Özcan, 2017). Algılanan sosyal destek içerisinde yer alan akran ve aile desteği ise ergen öznel iyi oluşunun önemli belirleyicileridir (Steinmayr vd., 2019).

Alanyazında bilişsel ve davranışsal faktörlerle öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceleyen pek çok araştırma vardır (Lyubomirsky vd., 2005). Bu faktörler içerisinde yer alan iyilik davranışında bulunma, yardım amaçlı bir hayat sürme, iyi sosyal ilişkilere sahip olma gibi unsurların ergenlerin öznel iyi oluşunu anlamak adına çok önemli olduğu söylenir (Parks & Biswas-Diener, 2013). Mevcut araştırmaya da bu düşünce yön vermiş olup ergenlerde prososyal davranış ve algılanan sosyal desteğin öznel iyi oluş ile ilişkisi incelenmiştir.

2.1.5. Prososyal davranışlar. Prososyal davranışın pek çok tanımı yapılmıştır. Prososyal davranış diğer ismiyle olumlu sosyal davranış, Eisenberg ve Mussen (1989) tarafından bir grup ya da kişiye yardım etmeyi amaçlayan gönüllü eylemler olarak tanımlanmıştır. Prososyal davranış, diğer insanlara karşı olumlu tutum, başkalarının iyi olması için endişe hissetme ve başkalarına karşı sorumluluk duygusu gibi unsurları barındırır (Staub, 1979). Görüldüğü üzere prososyal davranış insanlara yardım etme amaçlı yapılan davranışların tümünü içermektedir (Batson & Powell, 2003).

Prososyal davranış; farklı işbirliği yöntemleri ve yardım şekillerini içerdiği için çok boyutlu bir yapıya sahiptir (Schwartz & Bilsky, 1990). Cialdini, Petty ve Cacioppo (1981), yardım etme davranışlarını (prososyal davranışları) iki temel boyuta ayırmışlardır. Bu boyutların isimleri işbirliği ve diğergamlık olarak geçmektedir. İşbirliğinde, taraflar ortak bir hedefe ulaşmak adına bir arada çalışırlar.

Diğergamlıkta ise, kişi karşılık beklemeden yardım gösterir ve kişisel çıkarlarını yok sayar.

Görüldüğü üzere kişilerin göstermiş oldukları yardım davranışlarının altında yatan niyetin ne olduğunu bilmek oldukça güçtür (Kumru vd., 2004). Karylowski (1982), insanların prososyal davranış sergileme sebeplerini araştırmıştır. Kişi içsel odaklı ve dışsal odaklı motivasyonlarla prososyal davranış sergileyebilir. İçsel odaklı motivasyonda birey kendi duygusal ve psikolojik ihtiyaçlarını karşılar ya da empatik haz yaşar. Empatik haz, kişinin yardımda bulunduğu kişi ile empati yapması sonucunda yardım etmenin getirdiği duygusal ödülleri (örneğin sevinç, tatmin) yaşamasıdır. Görüldüğü üzere içsel odaklı motivasyonla yardımda bulunan birey için prososyal davranışın kendisine sağlayacağı içsel faydalar (örneğin, suçluluk duygusunun azalması, kendini iyi hissetme) önemlidir. Dışsal odaklı motivasyonda ise, diğer bireylerin iyi olması, toplumsal taleplere yanıt verme ya da sosyal kabul görme arzusu vardır. Yardımda bulunan kişi için öncelikli olan diğerlerinin ihtiyacını karşılamak ya da iyi oluşunu sağlamaktır. Prososyal davranış eylemi tek bir motivasyon etkisi ile yapılabileceği gibi hem içsel hem de dışsal odaklı motivasyonun etkisi ile de yapılabilir. Batson (1987)'da prososyal davranışı anlamak için bir model önermiştir. Yardım etme davranışının ardında altruistik (özgeci) motivasyon ve egoistik (benmerkezci) motivasyon şeklinde iki motivasyon kaynağı bulunur. Özgeci motivasyon, diğer kişinin iyi oluşunu arttırma arzusudur. Empati duygusu bu motivasyonu arttırır. Egoistik motivasyonda ise, kişinin kendi negatif duygularını azaltma arzusu bulunur.

Ata ve Artan (2020)'da tüm bu modellerden yola çıkarak prososyal davranışın iki temel boyuttan oluştuğunu söylemiştir. Birincisi, "ben merkezli yardım davranışları" olarak adlandırılan içsel odaklı bir yaklaşım, diğeri ise uluslararası literatürde "özgecil davranışlar" olarak bilinen dışsal odaklı bir yaklaşımdır. Geçerlik ve güvenirlik çalışmasını yaptığı ergen prososyallik ölçeğinde prososyal davranış içsel prososyal ve dışsal prososyal davranış olarak iki alt boyutta ele almıştır. Mevcut araştırmada bu ölçek kullanılmıştır.

Yapılan pek çok araştırmada özgeciliğin prososyal davranış ile benzer ele alındığı görülmektedir. Bunun sebebi ise bu iki kavramın birçok yönden örtüşmeleridir. Özgecilik prososyal davranışın bir alt türüdür (Scott & Seglow, 2007). Özgecilik

kavramını ilk ortaya atan kişi ise Auguste Comte'dur. Comte özgeciliği, bireyin kendi menfaatlerini bir kenara bırakarak, başkalarının yararına hareket etmeyi amaçlayan davranışları (Comte, 1851 akt. Mutaftçılar, 2008) şeklinde tanımlamıştır. Psikoloji alanında Batson (1987) tarafından tanımlanan özgecilik (altruizm), başkalarının iyiliğini artırmayı amaçlayan ve içsel bir motivasyona dayanan bir davranış türü olarak tanımlanmıştır. Özgecilik, yardım eden kişinin yardım alanın bakış açısını dikkate alarak ve onun ihtiyaçlarına dayanarak hareket ettiği bir tür prososyal davranıştır. Diğer prososyal davranışlardan farklı olarak, özgeciliğin öncelikli amacı başka birine yardım etmektir (Bierhoff, 2005).

Prososyal davranışın kişiye ve topluma pek çok faydası bulunur. Toplum açısından toplumsal ilişkileri sağlamlaştırma, toplumsal iyileşmeyi sağlama ve kurulan ilişkilerin kaliteli ve uyumlu olması gibi faydaları vardır. Birey açısından ise kişinin empati duygusunun artması, kendini iyi hissetmesi, güven ve itibarının artması gibi pek çok faydası bulunur (Carlo & Randall, 2002; Eisenberg & Mussen, 1989). Batson (1994) yaptığı bir araştırmada bireylerin yardım etme davranışı gösterdikten sonra kendilerini daha iyi hissettiğini söylemiştir. Yine yapılan başka bir araştırma da prososyal davranışın sosyal bütünlüğü sağladığını, kişilerde sağlıklı ve olumlu bir ruh hali oluşturduğunu, yaşamdan doyum almaya katkısı olduğunu bulmuştur (Keyes, 1998). Görüldüğü üzere prososyal davranışları arttırmak daha iyi bireylerin ve toplumun oluşmasına katkı sağlayacaktır.

Carlo ve Randall (2002), ilgili alandaki teori ve araştırmalara dayanarak dört tür olumlu sosyal davranış tanımlamışlardır. Bunlar fedakar, uyumlu, duygusal ve kamusal sosyal davranışlardır. Fedakar olumlu sosyal davranışlar, bir başkasının ihtiyaçları ve öznel iyi oluş durumlarıyla ilgilenme ile motive edilen, sıklıkla sempatiyle yanıt vermenin ve başkalarına yardım etmeyle tutarlı içselleştirilmiş normların teşvik ettiği gönüllü yardımlardır (Fabes & Eisenberg, 1998). Uyumlu olumlu sosyal davranışlar, sözlü veya sözsüz bir isteğe yanıt olarak başkalarına yardım etmek olarak tanımlanmıştır. Ergen bireylere nazaran çocuklarda ve ortaokul öğrencilerinde daha fazla görülmektedir (Eisenberg, Cameron, Tryon & Dodez, 1981). Duygusal olumlu sosyal davranışlar, duygusal olarak çağrıştırmacı koşullar altında başkalarına yardım etmeye yönelik bir yönelimdir. Örneğin kolunu incitmiş, ağlayan bir ergen kolunu incitmiş sadece bunu gösteren ergene nazaran duygusal

olarak daha çağrıştırıcıdır. Bir dizi başka faktör (örneğin muhtaç diğeriyle ilişki, algılanan benzerlik) duygusal çağrışım düzeyini etkileyebilir. Kamusal olumlu sosyal davranışlar ise; izleyici önünde gerçekleştirilen davranışların en azından kısmen başkalarının (örneğin ebeveynler, akranlar) onayını ve saygısını kazanma ve kişinin öz değerini artırma arzusuyla motive olması olarak ele alınır (Fabes & Eisenberg, 1998).

2.1.6. Ergenlik döneminde prososyal davranışlar. Yapılan pek çok araştırmada ergenlerde prososyal davranışların küçük yaş gruplarına göre daha fazla olduğu belirtilmiştir (Carlo vd., 1999; Steinberg & Morris, 2001). Benzer olarak yapılan bir araştırmada prososyal davranışların okul öncesi dönemde başladığı ve yaşın ilerlemesiyle artış gösterdiği tespit edilmiştir (Benenson, Pascoe & Radmore, 2007). Bunun sebebi ise şu şekilde açıklanabilir. Ergenler artan yaş ile birlikte sosyobilişsel ve sosyoduygusal becerilerinde gelişme yaşarlar. Bu gelişmeler sayesinde soyut düşünme, empati, sempati, perspektif alma, varsayımsal ve ahlaki akıl yürütme becerisi kazanırlar. Tüm bunlar ergenlik döneminde prososyal davranışlara katkıda bulunur (Carlo, Eisenberg & Knight, 1992). Ayrıca ergenler akran etkileşimleri olmak üzere kişilerarası ilişkilere daha sık maruz kalırlar ve bu dönemde romantik ilişkiler de yaşanır. Böylelikle de prososyal davranışlarda bir artış yaşanır (Steinberg & Morris, 2001).

2.1.7. Sosyal destek. Sosyal destek 1970’li yıllardan beri pek çok araştırmanın konusu olmuştur (Arslan, 2009). Shumaker ve Brownell (1984)’e göre sosyal destek, başkalarının sunduğu kaynaklar ve sosyal etkileşimlerdir. Cohen ve Wills (1985) ise sosyal desteği, bireylerin yaşadığı strese karşı yardımcı sosyal kaynakları olarak tanımlamıştır. Bu sosyal kaynaklar içinde güven, sevgi, kabul, yardım ve bilgi gibi ihtiyaçlar yer alır. Bu sayede bireyin duygusal, psikolojik ve pratik olmak üzere pek çok ihtiyacı karşılanır.

Görüldüğü üzere birey çevreden sosyal destek alırken bununla birlikte sosyal desteğin koruyucu ve destekleyici işlevlerinden de faydalanır (Cobb, 1976). Bu faydalar stresle başa çıkma (Çetinkaya ve Korkmaz, 2019), sağlıklı yaşam (Softa,

Bayraktar ve Uğuz, 2016), depresyonun azalması (Büyükçolpan, 2019), özgüven artışı (Duran, Ateş ve Ateş, 2022) şeklinde sıralanabilir. Bireye bu kadar faydalı olan sosyal destek duygusal, araçsal ve bilgilendirici olmak üzere üç destek türünden oluşur (Barrera & Ainlay, 1983). Duygusal destek, duygusal ifadelerle (örneğin sevgi, şefkat, empati gibi) sağlanan destek türüdür. Bu sayede bireyin duygusal ihtiyaçları karşılanır. Bilgilendirici destek, bireyin sıkıntılarına yönelik rehberlik, bilgi ve öneri sunulmasıdır. Araçsal destek ise bireye maddi ya da somut yardımlar sunulmasıdır.

Sosyal destek kaynakları aile, arkadaş ve özel bir insandan oluşmaktadır. Özel bir insan, birey için yakın ve güvenilir kişileri temsil eder. Romantik partner, yakın arkadaş veya güvenilir bir danışman buna örnek verilebilir. Özel bir insanın duygusal ihtiyaçları karşılama, psikolojik destek ve pratik yardımlar sunma gibi görevleri vardır (Zimet, Dahlem, Zimet & Farley, 1988). Aile ise küçük çocuklar için temel sosyal destek kaynağıdır. Çocuklar büyüdükçe sosyal ağları genişler; bu ağlar büyükanne ve büyükbabaları, arkadaşları, kardeşleri, öğretmenleri gibi diğer bireyleri içerir (Gülaçtı, 2010). Alanyazında bu sosyal ağlar ile bireyin öznel iyi oluşu arasında güçlü bir ilişki olduğunu söyleyen pek çok araştırma bulunur (Bayer, 2017; Dewi, Tentama & Diponegoro, 2021; Gutiérrez vd., 2021; Jakobsen vd., 2022; Lampropoulou, 2018; Özcan, 2017; Shek & Liang, 2018; Shoshani, Braverman & Meirow, 2021; Steinmayr vd., 2019; Tefbana vd., 2021).

Sosyal destek, alınan ve algılanan sosyal destek olarak ikiye ayrılır. Alanyazında algılanan sosyal desteğin çok fazla araştırıldığı görülmektedir (İnan, Yıldırım, Yazan ve Kurtuldu, 2024; Yılmaz ve Aydoğan, 2024). Ruh sağlığı açısından algılanan sosyal desteğin alınan sosyal desteğe göre daha belirleyici olduğu söylenmektedir (Eker ve Arkar, 2001). Algılanan sosyal desteğin pek çok tanımı yapılmıştır. Algılanan sosyal destek Barut (2019) tarafından kişinin sosyal ilişkilerini bilişsel olarak yorumlaması olarak tanımlanırken, Ardahan (2006) başkalarının gözünde kişinin kendini ne kadar değerli gördüğü şeklinde tanımlamıştır. Görüldüğü üzere, algılanan sosyal destek için kişinin kendi bilişsel yorumu gereklidir.

2.1.8. Ergenlerde algılanan sosyal destek. Çocukluktan ergenliğe geçiş döneminde yaşam stresi (örneğin gelişimsel görevlerle başa çıkma gibi) düzenli

olarak artış gösterir. Bu sebeple sosyal destek ergenlik dönemi için büyük önem taşımaktadır. Ergenlerin duygusal destekleyici ilişki içerisinde olduğu ailesi ve arkadaşları temel sosyal destek kaynaklarıdır (Liu vd., 2016). Arkadaş desteği ergenler için önemli olmasına rağmen destekleyici aile ilişkileri de genel iyi oluşu olumlu yönde etkilemeye devam eder (Deveci, 2011). Ergenler hem ailelerinden hem de arkadaşlarından farklı sosyal destekler aldıkları için her iki kaynak da olumlu gelişimi için önemlidir (Blanchard vd., 2009). Yapılan bir araştırmada, mutlu ve mutsuz kişiler kıyaslanmış, mutlu kişilerin daha nitelikli arkadaşlık ilişkilerinin olduğu ve daha fazla aile desteğine sahip oldukları görülmüştür (Biswas-Diener, Diener & Tamir, 2004). Mevcut araştırmada aile, arkadaş ve özel bir insandan algılanan sosyal destek ile ergenlerin öznel iyi oluşu arasındaki ilişki incelenmiştir.

2.2. İlgili Araştırmalar.

Bu bölümde araştırmada incelenen algılanan sosyal destek ve prososyal davranışın öznel iyi oluş ile ilişkisini inceleyen araştırmalar ve sonuçları sırasıyla verilmiştir. Bu araştırmalar verilirken konu sırası izlenmiştir. Ayrıca her konu içerisinde verilen araştırmalar kendi içerisinde kronolojik sıra izlenerek verilmiştir.

2.2.1. Sosyal destek ve öznel iyi oluş ilişkisi inceleyen araştırmalar. Bu başlık altında, algılanan sosyal destek ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiye yönelik yurt içinde ve yurt dışında yapılan nicel araştırmalara yer verilmiştir.

2.2.1.1. Sosyal destek ve öznel iyi oluş ilişkisini inceleyen yurt içi araştırmalar. Eryılmaz (2012) tarafından yapılan araştırma, ergenlerde çevre ile ilişkilerin öznel iyi oluş üzerindeki etkisini değerlendirmiş ve önemli bulgular ortaya koymuştur. Çalışmada yer alan 360 lise öğrencisi üzerinde yapılan analizler sonucunda, ergenler arasında algılanan sosyal destek ile öznel iyi oluş arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Bu sonuçlar, ergenlerin çevrelerinden aldıkları sosyal destek arttıkça genel mutluluk ve iyi oluş düzeylerinin de artabileceğini göstermektedir. Araştırma aynı zamanda özgecil davranış ile öznel iyi oluş arasında da pozitif ve anlamlı bir ilişkinin olduğunu ortaya koymuştur. Bu da

ergenlerdeki özgecil davranışların, kendi iyi oluşlarını artırdığını ve pozitif duygusal deneyimlerini güçlendirdiğini göstermektedir. Bu bulgular, ergenlik dönemindeki bireylerin çevreleriyle olan ilişkilerinin ve özgecil davranışlarının psikolojik iyilik halleri üzerindeki olumlu etkilerini vurgulamaktadır. Ergenlerin sosyal destek sistemlerinin güçlendirilmesi ve pozitif davranışların teşvik edilmesi gerektiğini işaret etmektedir.

Kırhallı (2015) okul yöneticileri ile yaptığı bir araştırmada yaşam doyumu ve aileden algılanan sosyal destek algısı arasındaki ilişkiyi incelenmiştir. Araştırmaya toplam 175 yönetici katılmıştır. Araştırma sonucunda, algılanan sosyal desteğin türüne göre iyi oluşun değişmediği ve algılanan sosyal destek ve iyi oluş arasında pozitif, anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Diğer bir sonuç olarak yaşam doyumu ve aileden algılanan sosyal destek arasında pozitif yönlü, anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu bulgular, algılanan sosyal desteğin öznel iyi oluş ile güçlü bir ilişkisinin olduğunu ve bu yapının psikolojik sağlık açısından korunup güçlendirilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır.

Momeni (2016), üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği kesitsel nitelikteki betimsel araştırmasında algılanan sosyal destek ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya toplam 1534 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre, algılanan sosyal desteğin bireylerin öznel iyi oluş düzeyini pozitif yönde etkilediği belirlenmiştir. Yani, öğrencilerin sosyal çevrelerinden aldıkları destek arttıkça genel mutluluk düzeylerinin de arttığı gözlemlenmiştir. Bu bulgular, üniversite öğrencilerinin sosyal destek yapısının psikolojik sağlık açısından kritik bir rol oynadığını, bu yapının korunup güçlendirilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır.

Özcan (2017), beliren yetişkinler üzerinde gerçekleştirdiği araştırmada aileden ve arkadaşan algılanan sosyal destek ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya 662 beliren yetişkin katılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre, aileden ve arkadaşan algılanan sosyal desteğin bireylerin öznel iyi oluş düzeyini pozitif yönde etkilediği belirlenmiştir. Bu bulgular, beliren yetişkinlerde sosyal destek mekanizmalarının ve bu desteklerin psikolojik iyilik halleri üzerindeki önemini vurgulamaktadır. Aynı zamanda, aile ve arkadaş ilişkilerinin bireylerin yaşam kalitesi ve duygusal sağlığı üzerindeki olumlu etkilerini ortaya koymaktadır.

Bayer (2017) algılanan sosyal desteğin öznel iyi oluş ile ilişkisini incelemek amacıyla bir araştırma yapmıştır. Araştırmaya 18-65 yaş aralığında, 263 evli birey katılmıştır. Araştırma sonucunda, algılanan sosyal desteğin öznel iyi oluşu pozitif yönde yordadığı belirlenmiştir. Ayrıca aileden algılanan sosyal desteğin öznel iyi oluşun en güçlü yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Bu bulgular, sosyal destek sisteminin evli bireylerin öznel iyi oluşu için ne kadar önemli olduğunu bu önemde aileden algılanan desteğin rolünü göstermektedir.

Doğan (2019), Türkiye'ye göç etmiş olan yetişkin bireyler üzerinde yaptığı araştırmada algılanan sosyal destek ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya bir kamu kuruluşunda eğitim alan göçmenler arasından basit tesadüfî örnekleme yöntemi ile seçilen toplam 116 kişi katılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre, göçmenler arasında algılanan sosyal destek ile yaşam doyumu arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yani, göçmen bireylerin sosyal çevrelerinden aldıkları destek arttıkça genel yaşam doyumlarının da arttığı gözlemlenmiştir. Bu bulgular, göçmenlerin sosyal destek mekanizmalarının ve bu desteklerin yaşam kalitesi üzerindeki önemini vurgulamaktadır. Ayrıca, göçmenlerin sosyal entegrasyon süreçlerindeki sosyal destek sistemlerinin güçlendirilmesinin ve destekleyici sosyal politikaların geliştirilmesinin gerekliliğini ortaya koymaktadır.

Adaiçi (2020) tarafından yapılan araştırmada, skleroderma tanısı almış ve iletişim sorunu olmayan bireylerde algılanan sosyal destek ile öznel iyi oluş arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmaya toplam 121 katılımcı dahil olmuştur. Araştırmanın sonuçlarına göre, katılımcıların algıladıkları sosyal desteğin, öznel iyi oluşlarını pozitif yönde etkilediği belirlenmiştir. Yani, skleroderma tanısı almış ve iletişim sorunu olmayan bireylerin sosyal çevrelerinden aldıkları destek arttıkça genel mutluluk düzeylerinin de arttığı gözlemlenmiştir. Bu bulgu, skleroderma gibi kronik bir hastalıkla yaşayan bireylerin sosyal destek mekanizmalarının önemini vurgulamaktadır. Özellikle, hastalıkla mücadele sürecinde sağlanan sosyal desteklerin bireylerin psikolojik iyilik hallerini olumlu yönde etkileyebileceği sonucunu ortaya koymaktadır.

Acar (2022) tarafından algılanan sosyal destek ve öznel iyi oluş ilişkisini incelemek amacıyla bir araştırılma yapılmıştır. Örneklem Türkiye’de farklı alanlarda çalışmakta olan toplam 251 kişiden oluşmaktadır. Sonuç olarak, aile ve arkadaşan algılanan

sosyal desteğin öznel iyi oluşu anlamlı olarak yordamadığı bulunmuştur. Ayrıca özel bir insandan algılanan sosyal desteğin öznel iyi oluşu negatif yönde yordadığı bulunmuştur. Bu bulgular, sosyal destek algılamalarının öznel iyi oluş üzerindeki farklı etkilerini açıklamakta ve sosyal ilişkilerin bireylerin genel mutluluk düzeylerine olan katkısının karmaşıklığını ortaya koymaktadır.

Erdoğan (2023) tarafından genç işsizliğinin gençler üzerindeki psikososyal sonuçlarını belirlemek amacıyla bir araştırma yapılmıştır. Nicel araştırmanın örneklemini Ankara ilinde yaşayan üniversite mezunu, en az altı aydır işsiz ve 20-29 yaş aralığındaki kadın ve erkek bireyler oluşturmaktadır. Nitel araştırmanın örneklemini ise evren içerisinden amaçlı örnekleme yöntemi ile belirlenen 46 kişiden oluşmaktadır. Sonuç olarak, işsizlik yaşayan genç bireyler arasında algılanan sosyal destek ile olumsuz duygu durumu arasında negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Bu bulgular, işsizlik sürecinde gençlerin yaşadıkları duygusal zorlukları anlamak ve destekleyici müdahaleler geliştirmek için önemli bir temel sağlamaktadır.

Tekinarslan ve Tok (2023) tarafından engelli çocuğa sahip annelerin öz-şefkat, sosyal destek, psikolojik dayanıklılık ve öznel iyi oluş değişkenleri arasındaki ilişkilere bakmak ve diğer tüm değişkenlerin öznel iyi oluşu yordama durumunu incelemek amacıyla bir araştırma yapılmıştır. Araştırmanın örneklem grubu zihinsel engelli çocuğu olan 70 anneden oluşmaktadır. Araştırma sonucunda, algılanan sosyal desteğin doğrudan annelerin öznel iyi oluş seviyelerini anlamlı olarak yordamadığı fakat psikolojik dayanıklılık aracı değişkeni üzerinden öznel iyi oluşu pozitif yönde, anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur. Bu bulgular, algılanan sosyal desteğin engelli çocuğa sahip annelerin psikolojik dayanıklılıklarını artırarak öznel iyi oluşları üzerinde olumlu etkiler yaratabileceğini göstermektedir.

Şenbay ve Can (2024) tarafından bağlanma stiline ve algılanan sosyal destek düzeylerinin ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri üzerindeki rolünü incelemek amacıyla bir araştırma yapılmıştır. Diğer bir amaç ise cinsiyet değişkeninin bağlanma stili, sosyal destek ve öznel iyi oluş düzeyleri üzerindeki etkisini incelemektir. Araştırma 14-17 yaş aralığında toplam 706 ergen ile yapılmıştır. Sonuç olarak, ergenlerin öznel iyi oluşu ile algılanan sosyal destek arasında güçlü ve anlamlı pozitif ilişkiler bulunmuştur. Bu ilişkilerin en belirgin olanı aile desteği olup

öğretmen ve arkadaş desteği alt boyutlarının da ergenlerin öznel iyi oluşu ile güçlü ve pozitif bir ilişkinin olduğu belirtilmiştir. Bu bulgular, algılanan sosyal desteğin bireylerin öznel iyi oluşunu artırmada önemli bir rol oynadığını göstermektedir.

Yüksel (2024) tarafından yapılan araştırmada Covid-19 sürecinde ergenlerde algılanan sosyal destek ve mutluluk düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Betimsel olan bu araştırmada tarama modeli kullanılmıştır. Örneklem grubu farklı lise türlerinde eğitim gören toplam 1184 öğrenciden oluşmaktadır. Sonuç olarak, Covid-19 sürecinde ergenlerin öğretmen ve aileden algılanan sosyal desteğin mutluluk düzeyini negatif ve anlamlı olarak yordadığı fakat arkadaştan algılanan sosyal desteğin mutluluğu pozitif ve anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur. Bu bulgular, ergenlerin sosyal ilişkilerinin ve destek sistemlerinin psikolojik iyilik halleri üzerinde önemli bir rol oynadığını vurgulamaktadır.

2.2.1.2. Sosyal destek ve öznel iyi oluş ilişkisi inceleyen yurt dışı araştırmalar. Liu, Li, Ling ve Cai (2016) üniversite öğrencilerinde sosyal destek ve iyilik hali arasındaki ilişkiyi incelemiştir. 722 Çinli üniversite öğrencisi araştırmada yer almıştır. Sonuç olarak, algılanan sosyal destek ve yaşam doyumu arasında pozitif, anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca algılanan sosyal destek ve pozitif, negatif duygular arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Bu bulgular sosyal destek mekanizmalarının üniversite öğrencilerinin iyi oluşlarını nasıl şekillendirebileceğini anlamak açısından önemlidir.

Jeon, Lee ve Kwon (2016), sporcular üzerinde gerçekleştirdikleri araştırmada algılanan sosyal destek ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiye öz-şefkatin aracılık etkisini incelemiştir. Araştırmaya lise veya üniversiteye devam eden toplam 333 sporcu katılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre, öz-şefkatin algılanan sosyal destek ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiye kısmen aracılık ettiği belirlenmiştir. Yani, sporcularda algılanan sosyal destek arttıkça öz-şefkat düzeylerinin de artması ve bu sayede genel mutluluk düzeylerinin yükselmesi gözlemlenmiştir. Bu bulgular, spor yaparken veya rekabet ortamlarında sporcuların kendilerine yönelik olumlu ve kabul edici bir tutum geliştirmelerinin, sosyal destek mekanizmalarının etkisini artırabileceği sonucunu ortaya koymaktadır.

You, Lim ve Kim (2018), Koreli ergenler üzerinde gerçekleştirdikleri araştırmada farklı sosyal destek kaynakları (aile, akranlar ve öğretmenler) ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmaya 1133 ergen katılmıştır. Bulgularına göre, erkek ergenlerde sadece aile desteğinin yaşam doyumu ile pozitif ve anlamlı bir ilişkisi olduğu belirlenmiştir. Diğer yandan, kız ergenlerde ise aile, akranlar ve öğretmenler olmak üzere üç sosyal destek türünün de yaşam doyumu ile pozitif ve anlamlı ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlar, cinsiyet farklılıklarının sosyal destek kaynaklarının ergenlerin yaşam doyumu üzerindeki etkilerinde önemli bir rol oynadığını göstermektedir.

Ouyang ve diğerleri (2021), meslek okulu öğrencileri üzerinde yaptıkları araştırmada stresli yaşam olayları ile ergen kızların öznel iyi oluşları arasındaki ilişkide depresyonun aracı rolünü ve algılanan sosyal desteğin doğrudan ve dolaylı ilişkilerdeki rolünü incelemişlerdir. Örneklem 1096 genç kız dahil edilmiştir. Araştırmanın sonucuna göre, algılanan sosyal desteğin stresli yaşam olayları ile öznel iyi oluş arasında aracılık ettiği tespit edilmiştir. Bu bulgular, ergen kızların yaşadıkları stresli durumlarla başa çıkmalarında sosyal desteğin önemini ve bu desteğin sağlık sonuçları üzerindeki etkilerini vurgulamaktadır.

Kong, Yang, Yan ve Li (2021), ergenlerde sürekli minnettarlık ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide sosyal destek ve dayanıklılığın aracılık etkisini incelemişlerdir. Araştırmaya toplam 1445 ergen katılmıştır. Sonuç olarak, algılanan sosyal desteğin sürekli minnettarlık ile öznel iyi oluş arasında aracılık ettiği belirlenmiştir. Bu bulgular, ergenlerde sosyal destek ağlarının minnettarlık duygusunu geliştirerek kişinin öznel iyi oluşunu olumlu olarak etkilediğini göstermektedir.

Gutiérrez ve diğerleri (2021), Perulu ortaöğretim öğrencileri üzerinde gerçekleştirdikleri araştırmada algılanan sosyal destek ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi ve bu ilişkide okul uyumunun aracılık etkisini incelemişlerdir. Araştırmaya 12-16 yaş aralığında toplam 1035 öğrenci katılmıştır. Sonuç olarak, algılanan sosyal desteğin okula uyumu pozitif olarak yordadığı ve okul uyumunun da ergenlerin öznel iyi oluşlarını olumlu yönde etkilediği belirlenmiştir. Ayrıca, algılanan aile desteğinin ergenlerin öznel iyi oluşunu pozitif ve güçlü düzeyde etkilediği bulunmuştur. Bu bulgular, sosyal destek sisteminin ergenlerin öznel iyi oluşu için ne kadar önemli olduğunu ve bu önemde aile desteğinin rolünü göstermektedir.

Fakhriyah ve Coralia (2021), Bandung şehrinde yaşayan boşanmış ailelere sahip ergenler üzerinde yaptıkları araştırmada sosyal desteğin öznel iyi oluş üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Örneklem toplam 360 ergen dahil edilmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre, ergenlerde algılanan sosyal desteğin öznel iyi oluşu pozitif yönde güçlü bir şekilde etkilediği belirlenmiştir. Bu bulgular, ergenlik döneminde sosyal destek ağlarının sağlıklı gelişim ve duygusal iyilik hali üzerindeki önemini vurgulamaktadır.

Dewi ve diğerleri (2021), Yogyakarta'da bulunan iki yatılı okulda okuyan ergenler üzerinde yaptıkları araştırmada aileden algılanan sosyal desteğin öznel iyi oluş üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Araştırmaya toplam 150 ergen katılmıştır. Araştırma sonuçları, aileden algılanan sosyal desteğin ergenlerin öznel iyi oluşunu pozitif yönde ve anlamlı bir şekilde etkilediği belirlenmiştir. Bu bulgular, aile içi sosyal destek mekanizmalarının ergenlerin psikolojik iyilik hallerine katkı sağladığını göstermektedir.

Shoshani, Braverman ve Meirow (2021), İsraili çocuk ve ergenler üzerinde gerçekleştirdikleri kesitsel çalışmada bağlanma örüntüleri ve empati ile agresif, toplum yanlısı ve kişilerarası video oyunu oynama arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırmaya 9-15 yaş aralığında toplam 1391 katılımcı dahil edilmiştir. Sonuç olarak, prososyal ve kişilerarası video oyunları oynamanın sosyal tatmin, algılanan akran desteği ve prososyal davranışları pozitif olarak yordadığı ve bu yoluyla da öznel iyi oluşu artırdığı belirlenmiştir. Bu bulgular, video oyunlarının sosyal ve duygusal gelişim üzerindeki potansiyel etkilerini anlamamızı sağlamaktadır.

Li, Yao ve Liu (2021), Çinli ergenler üzerinde gerçekleştirdikleri araştırmada sosyal destek ile duygu düzenleme (bilişsel yeniden değerlendirme ve ifadeyi bastırma) ve toplum yanlısı davranışlar arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Örneklem 10-17 yaş aralığında toplam 512 ergen katılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre, toplum yanlısı davranışların algılanan sosyal destek ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiye aracılık ettiği tespit edilmiştir. Bu bulgular, ergenlerin sosyal destek ağları ile duygusal ve toplumsal uyum arasındaki dinamik ilişkileri anlamamıza katkı sağlamaktadır.

Jakobsen ve diğerkleri (2022), ergenlik döneminden erken yetişkinliğe uzanan bir kohort çalışmasında algılanan sosyal destek ile ilgili olarak arkadaşlardan, ebeveynlerden ve öğretmenlerden gelen desteklerin uzun vadeli etkilerini incelemişlerdir. Araştırmaya 1989 doğumlu toplam 3681 ergen katılmıştır. Sonuç olarak, ergenlik döneminde arkadaşlardan algılanan sosyal desteğin erken yetişkinlik döneminde yaşanan öznel iyi oluş ile pozitif ve anlamlı bir ilişkisi olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, algılanan baba sosyal desteğinin de öznel iyi oluş üzerinde olumlu ve anlamlı bir etkisi olduğu bulunmuştur. Bu bulgular, sosyal destek ağlarının ergenlerin uzun vadeli psikolojik iyilik hallerine katkı sağlayabileceğini ve bu ağların önemini göstermektedir.

Hamama (2024), otizm spektrum bozukluğu olan çocukların anneleri ve kardeşleri üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada algılanan sosyal destek ile normalleşme süreçlerinin öznel iyi oluş ile ilişkisini araştırmıştır. Araştırma, otizm spektrum bozukluğuna sahip çocuğı olan Yahudi anneler ve beliren yetişkinlik dönemindeki kardeşler üzerinde yapılmıştır. Sonuç olarak, algılanan sosyal desteğın yaşam doyumunu üzerinde pozitif bir etkiye sahip olduğu belirlenmiştir. Ancak, aile üyeleri arasında farklılık gözlenmiştir; annelerde algılanan sosyal desteğın olumlu duygulanımı pozitif olarak etkilediğı, ancak kardeşlerde algılanan sosyal desteğın olumlu duygulanımı anlamlı bir şekilde yordamadığı bulunmuştur. Bu bulgular, sosyal destek algısının bireyler arasında ve farklı yaş gruplarında farklı etkiler gösterebileceğini göstermektedir.

Xiong ve diğerkleri (2023), üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdikleri araştırmada akran desteğı ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmaya Padang Eyalet Üniversitesi'nde son sınıfta okuyan toplam 387 öğrenci katılmıştır. Sonuç olarak, akran desteğının yaşam doyumunu, olumlu ve olumsuz duygular ile pozitif ve anlamlı bir ilişkisi olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgular, üniversite öğrencilerinde akran ilişkilerinin psikolojik iyilik hali üzerindeki önemini vurgulamaktadır.

Hidalgo-Fuentes ve diğerkleri (2024), duygusal zekanın ve algılanan sosyal desteğın yaşam doyumunu ve algılanan mutluluk düzeylerini nasıl yordadığını incelemek amacıyla bir araştırma yapmışlardır. Araştırmaya toplam 380 psikoloji lisans öğrencisi katılmıştır. Sonuç olarak, hem duygusal zekanın hem de sosyal desteğın

öznel mutluluk ve yaşam tatmini ile pozitif olarak ilişkili olduğunu ve bu değişkenlerin yordayıcı olduğunu göstermektedir. Bu bulgular, psikolojik iyilik hali üzerinde duygusal zeka ve sosyal destek faktörlerinin önemli rol oynadığını ortaya koymaktadır.

Yukarıda verilen yurt içi ve yurt dışı tüm araştırmalarda, sosyal destek algısının bireylerin psikolojik iyilik hallerini nasıl etkileyebileceğinin derinlemesine incelendiği görülmektedir. Sonuç olarak, bu araştırmaların bir araya getirilmesi, sosyal destek algısının bireylerin yaşam kalitesi ve genel iyi oluşlarını artırıcı bir faktör olduğunu ve bu etkilerin farklı yaş gruplarında ve farklı yaşam koşullarında nasıl değişebileceğini daha iyi anlamamıza yardımcı olmaktadır. Sosyal destek sistemlerinin güçlendirilmesi ve çeşitlendirilmesi, psikolojik sağlık hizmetlerinin planlanması ve uygulanmasında önemli bir strateji olarak değerlendirilebilir.

2.2.2. Prososyal davranışlar ve öznel iyi oluş ilişkisini inceleyen araştırmalar. Bu başlık altında, prososyal davranış ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiye yönelik yurt içi ve yurt dışında yapılan nicel araştırmalara yer verilmiştir.

2.2.2.1. Prososyal davranışlar ve öznel iyi oluş ilişkisini inceleyen yurt içi araştırmalar. Karakaş (2017), üniversite öğrencilerinde manevi zekanın öznel iyi oluşa etkisini ve bu değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmaya 147 erkek ve 147 kadın olmak üzere toplam 294 birey katılmıştır. Sonuçlar, özgeciliğin öznel iyi oluş ile pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişkisi olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgular, manevi zeka düzeyinin artmasının bireylerin öznel iyi oluşunu olumlu yönde etkileyebileceğini ve özgeciliğin bu ilişkideki önemini göstermektedir.

Kitapçı (2018), otizm spektrum bozukluğu tanılı çocuğa sahip annelerin özgecilik düzeyi ile öznel iyi oluş ilişkisini incelemek amacıyla bir araştırma yapmıştır. Araştırmanın örneklemini otizm spektrum bozukluğu tanısı alan ve özel eğitim merkezine devam eden 80 çocuğun annesi oluşturmaktadır. Sonuç olarak, özgeciliğin öznel iyi oluşu pozitif yönde yordadığı belirlenmiştir. Bu bulgular, otizm spektrum bozukluğu olan çocuklara sahip annelerde özgecilik düzeyinin artmasının öznel iyi oluşlarını artırıcı bir faktör olabileceğini göstermektedir.

Soyyigit (2019) sosyal sorumluluk çalışmalarına gönüllü katılım ile iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya Türkiye'nin yedi coğrafi bölgesinde yaşayan 18-30 yaş aralığında toplam 1220 genç katılmıştır. Sonuç olarak, sosyal sorumluluk çalışmalarına gönüllü katılım ile iyi oluş arasında pozitif yönlü, anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Bu bulgular, gençler arasında sosyal sorumluluk bilincinin ve katılımının psikolojik iyilik hallerini artırabileceğini ortaya koymaktadır.

Bekil (2019), öğretmenler üzerinde yaptığı araştırmada özgecilik davranışı ile mutluluk arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmada 74 kadın ve 135 erkek olmak üzere toplam 309 öğretmenden veri toplanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, özgecilik davranışı ile mutluluk arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Öğretmenlerde özgecilik düzeyi arttıkça mutluluk düzeyinin de arttığı gözlenmiştir. Ancak, özgecilik davranışının mutluluğu anlamlı olarak yordamadığı bulunmuştur. Bu bulgular, öğretmenlerde özgecilik algısının mutluluk düzeyi üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu ortaya koymaktadır. Fakat özgecilik düzeyinin tek başına mutluluğu belirlemede yetersiz kaldığını vurgulamaktadır.

Bağcı (2021) tarafından yapılan bir araştırmada, prososyal davranış psikoeğitim programının çocukların yaşam doyumuna etkisini belirlemek amaçlanmıştır. Bu amaçla okulöncesi dönem çocukları için prososyal davranış psikoeğitim programı hazırlanmıştır. Araştırmaya Aydın ili Efeler ilçesinde yer alan iki anasınıfının 5-6 yaş grubu öğrencileri katılmıştır. Araştırma sonucunda psikoeğitim programı uygulanan deney grubu öğrencilerinin yaşam doyumu yüksek çıkmıştır. Bu bulgular, prososyal davranışların çocukların psikolojik iyilik hallerini destekleyici bir etkiye sahip olabileceğini göstermektedir.

Çapçı (2021) yaptığı araştırmada özgecilik ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelenmiştir. Araştırma gönüllülük faaliyetlerine katılım gösteren, 18-35 yaş aralığındaki toplam 420 genç yetişkin birey ile yapılmıştır. Sonuç olarak, gönüllü genç yetişkinlerin özgecilik düzeylerinin yaşam doyumlarını pozitif yönde yordadığı bulunmuştur. Bu bulgular, özgecilik eğiliminin bireylerin genel psikolojik iyilik halleri üzerinde önemli bir rol oynayabileceğini vurgulamaktadır.

Yaman (2022) tarafından yapılan bir araştırmada, yardım etme davranışının psikolojik etkileri araştırılmıştır. Örneklem grubu, 18 yaş ve üzeri gönüllü ve gönüllü

olmayan toplam 667 kişiden oluşmaktadır. Araştırma sonucunda, yardım etme davranışının olumlu duyguları pozitif yönde yordadığı bulunmuştur. Bu bulgular, sosyal yardım etmenin bireylerin kendilerini daha iyi hissetmelerine nasıl katkı sağlayabileceğini anlamamıza yardımcı olmaktadır.

2.2.2.2. Prososyal davranışlar ve öznel iyi oluş ilişkisini inceleyen yurt dışı araştırmalar. Aknin, Hamlin ve Dunn (2012) küçük çocuklarda mutluluğun nasıl sağlanacağı araştırılmıştır. Araştırma iki yaşından küçük çocuklar ile yapılmıştır. Mevcut araştırma sonuçları; küçük çocukların başkalarına ikram verirken kendilerine ikram almaktan daha fazla mutlu olduklarını ortaya koymaktadır. Ayrıca çocuklar aynı ikramı ücretsiz olarak vermektense, kendi kaynaklarından vazgeçerek pahalı bir bağışta bulunduklarında daha mutlu oldukları belirlenmiştir. Bu bulgular, asıl mutluluğun almaktan ziyade diğerlerine vermek olduğunu ayrıca kendi kaynaklarından vazgeçerek yapılan cömertliklerin daha büyük mutluluk getirdiğini ortaya koyması adına önemlidir.

Kwok, Chui ve Wong (2013) gönüllülerde içsel motivasyonun yaşam doyumu ile ilişkisi ve bu ilişkide ihtiyaç tatmininin aracılık etkisini incelemiştir. Araştırmada daha önce gönüllülük deneyimi olmayan 443 katılımcıya anket uygulanmıştır. Araştırma sonucunda, gönüllülük eylemlerinde içsel motivasyonun yaşam doyumuyla pozitif ve anlamlı bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir. Ayrıca dışsal motivasyon ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı belirlenmiştir. Bu bulgular, tüm gönüllülük davranışlarının kişide yaşam doyumu sağlamadığını sadece içsel motivasyonla yapılan gönüllülük davranışlarının yaşam doyumunu arttırdığı ve ihtiyaç tatmininin bu ilişkide önemli bir aracı rol oynadığını göstermektedir.

Aknin ve diğerleri (2013) yardım amaçlı para vermenin öznel iyi oluş ile ilişkisini incelemek amacıyla bir araştırma yapmıştır. Bu sebeple üç çalışma yapılmıştır. Çalışma 1'de Gallup Dünya Anketi'nde 136 ülkeden elde edilen veriler incelenmiştir. Araştırma sonucunda hem zengin hem de fakir ülkelerdeki olumlu sosyal harcamaların mutluluk ile pozitif, anlamlı bir ilişkisi olduğu bulunmuştur. Çalışma 2a ve 2b'de deneysel metodoloji kullanılmış ve bu araştırma zenginlik açısından büyük farklılıklar gösteren ülkelerde (Kanada, Uganda ve Hindistan)

yapılmıştır. Araştırma sonucunda geçmişteki toplum yanlısı harcama örneklerini hatırlamanın mutluluğu pozitif yönde yordadığı belirlenmiştir. Çalışma 3 ise Kanada ve Güney Afrika'da okuyan toplam 207 üniversite öğrencisi üzerinde yapılmıştır. Araştırma sonucunda, hayır işleri için ürün satın almak üzere rastgele atanan kişilerin aynı ürünleri kendileri için satın almakla görevlendirilen kişilerden daha mutlu oldukları belirlenmiştir. Bu bulgular, yardım amaçlı harcamaların bireylerin mutluluğunu artırabileceğini ve öznel iyi oluş ile pozitif bir ilişkiye sahip olduğunu desteklemektedir. Her üç çalışma da farklı metodolojiler kullanarak benzer sonuçlara ulaşmış ve bu konudaki bilimsel literatüre önemli katkılarda bulunmuştur.

Aknin, Fleerackers ve Hamlin (2014), olumlu sosyal harcamaların ve hızlı karar almanın duygusal açıdan ödüllendirici olduğunu belirten geçmiş araştırmaları tekrarlamak amacıyla bir çalışma gerçekleştirmiştir. Çalışmaya Simon Fraser Üniversitesi'nde öğrenim gören 119 lisans öğrencisi katılmıştır. Katılımcılar, kendileri ya da hasta bir çocuk için rastgele atanarak hediye çantası satın almaları istenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, başka biri için yapılan olumlu sosyal harcamaların sadece katılımcıların ruh hallerini iyileştirmekle kalmayıp aynı zamanda gözlemcilerin de bu duygusal değişiklikleri fark edebildiği gösterilmiştir. Bu bulgular, sosyal harcamaların sadece bireylerin kendi duygusal durumlarını iyileştirmekle kalmayıp aynı zamanda çevrelerindeki kişiler tarafından da fark edildiğini göstermesi adına önemlidir.

Nelson ve diğerleri (2015) ise üniversite öğrencilerinin özerklik desteği ile yapılan toplum yanlısı davranışların öznel iyi oluş üzerindeki ilişkisini incelemiştir. Araştırmaya iki farklı lisans öğrenci grubu katılmıştır. Birinci grup, Amerika Birleşik Devletleri'nde çeşitli orta ölçekli bir devlet üniversitesine devam eden ve ders kredisi karşılığında çalışmayı tamamlayan 17-24 yaş aralığında toplam 104 lisans öğrencisinden oluşmaktadır. İkinci grup ise Güney Kore'de bulunan büyük bir devlet üniversitesinde maaş alan ve 18-27 yaş aralığında toplam 114 lisans öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırma sonuçlarına göre, özerklik desteği alarak yapılan toplum yanlısı davranışların öznel iyi oluşu pozitif yönde yordadığı belirlenmiştir. Bu bulgular, üniversite öğrencilerinde her prososyal davranışın ruh halini olumlu yönde etkilemediğini sadece kendi iradeleriyle yaptıkları prososyal davranışların öznel iyi oluşu üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğunu vurgulamaktadır.

Aknin ve diğerkleri (2015) verme eyleminin hedonik faydalarının insan davranışının evrensel bir özelliğini temsil edip etmediğini belirlemek amacıyla iki çalışma yapmıştır. Çalışma 1'de yetişkinler kendileri veya başkaları için şeker satın almaları için rastgele atanmışlar ve bu satın almanın ardından olumlu etkileri bildirmişlerdir. Araştırma sonucunda, başkaları için ürün satın alan yetişkinler, kendileri için ürün satın alan yetişkinlere kıyasla daha fazla olumlu duygu bildirmişlerdir. Çalışma 2'de ise, 2-5 yaş arası çocuklara şeker verilmiş ardından maliyetli bağış yapmaları (kendi şekerlerini bir kuklayla paylaşmaları) ve masrafsız bağış yapmaları (deneycinin şekerini bir kuklayla paylaşmaları) istenmiştir. Araştırma sonucunda, çocukların ikramları dağıtırken kendileri ikram almaktan daha fazla mutlu oldukları belirlenmiştir. Görüldüğü üzere her iki çalışma da benzer sonuçlara ulaşmıştır. Bu bulgular, almaktan ziyade verme eyleminin kişiyi mutlu ettiğini ve bu durumun evrensel olabileceğini göstermektedir.

Whillans ve diğerkleri (2016) tarafından yapılan bir araştırmada, gönüllülük çalışmalarının öznel iyi oluşa etkisi araştırılmıştır. Araştırmada Kuzey Amerika'daki ortaöğretim sonrası kurumlarda yaygın olan bir gönüllülük örneği (toplum hizmeti öğrenimi) incelenmiştir. Öğrenime katılan 400 öğrenci ile öğrenime katılmayıp beklemeye alınan 100 öğrenci kıyaslanmıştır. Araştırma sonucunda, gönüllülük çalışmalarına katılım sağlamanın öznel iyi oluşu pozitif olarak yordadığı belirlenmiştir. Bu bulgular, gönüllülük faaliyetlerinde yer almanın öznel iyi oluşu olumlu yönde etkileyebileceğini göstermektedir.

Yamaguchi ve diğerkleri (2016), lisans öğrencilerinin yaz tatilindeki tüketim davranışlarının tatil sonrası mutluluklarıyla ilişkisini incelemiştir. Araştırmanın örneklemini Japonya'daki dört üniversitede öğrenim gören toplam 1523 lisans öğrencisi oluşturmuştur. Araştırma sonuçlarına göre, olumlu sosyal harcamaların tatil sonrası yaşanan mutluluk ile pozitif ve anlamlı bir ilişkisi olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre tatil sonrası daha mutlu oldukları bulgusu ortaya çıkmıştır. Bu bulgular, olumlu sosyal harcamaların üniversite öğrencilerinde mutluluğu artırıcı bir etkiye sahip olduğunu ve bu etkinin cinsiyet farklılıkları gösterdiğini vurgulamaktadır.

Martela ve Ryan (2016), yardım edilen kişi ile temas olmadan yapılan prososyal davranışın öznel iyi oluş ile ilişkisini incelemiştir. Araştırma, gerçek hayatta

başkalarına yardım etme olanağına sahip üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, temas olmadan yapılan prososyal davranışın öznel iyi oluşu pozitif yönde yordadığı bulunmuştur. Bu bulgular, prososyal davranışın sadece doğrudan temasla değil, dolaylı yollarla da kişinin öznel iyi oluşunu olumlu yönde etkileyebileceğini göstermektedir.

Wiwad ve Aknin (2017), kendine odaklı ve başkalarına odaklı kaygılarla motive edilen geçmiş bir toplum yanlısı davranışın duygusal sonuçlarını karşılaştırmıştır. Araştırma, bir üniversite kampüsündeki kamusal alanlardan seçilen 86 kişi ile yürütülmüştür. Katılımcılar, kendilerine odaklı veya başkalarına odaklı bir toplum yanlısı davranış örneği hatırlamaları istenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, başkalarına odaklı bir yardım örneğini hatırlamanın, kendine odaklı bir yardım örneğini hatırlamaktan daha yüksek olumlu etkiye sahip olduğu bulunmuştur. Bu bulgular, bencil güdülerle yapılan prososyal davranışlara kıyasla başkaları odaklı yapılan prososyal davranışların kişinin ruh hali üzerinde daha fazla olumlu etkiye sahip olduğunu göstermektedir.

Layous ve diğerleri (2017) tarafından yapılan araştırmada olumlu etkinlikler, toplum yanlısı davranış ve öznel iyi oluş arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmaya Riverside'da California Üniversitesi'nde okuyan toplam 233 öğrenci katılmıştır. Araştırma sonucunda olumlu etkinliklerin toplum yanlısı davranış yoluyla öznel iyi oluşu öngördüğü belirlenmiştir. Bu bulgular, olumlu etkinliklerin bireylerin toplumsal katılımını teşvik ederek kişisel iyilik hallerini güçlendirebileceğini göstermektedir.

Yang, Li, Fu ve Kou (2017) ergenlerde prososyal davranışın mutluluk yönelimleri (anamlı ve zevk dolu yaşam) ve öznel iyi oluş arasındaki aracı etkisi incelenmiştir. Araştırma 13-18 yaş aralığında toplam 2082 Çinli ergen üzerinde yapılmıştır. Sonuç olarak, prososyal davranış anlamlı yaşam ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiye kısmen aracılık etmiştir. Ayrıca prososyal davranış zevkli yaşam ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiye de kısmen aracılık ettiği belirlenmiştir. Bu bulgular, ergenlik döneminde prososyal davranışların bireylerin yaşam kalitesi ve mutluluk düzeyleri üzerindeki önemini vurgulamaktadır.

Huang, Shi, Liu (2018) üniversite öğrencilerinde prososyal davranış ve öznel iyi oluş ilişkisini incelenmiştir. Araştırma İki Güney Çin üniversitesinde okuyan 18-23 yaş

aralığında, 412 lisans öğrencisi ile yapılmıştır. Sonuç olarak, üniversite öğrencilerinde prososyal davranışın öznel iyi oluşu pozitif olarak yordadığı belirlenmiştir. Bu bulgular, üniversite döneminde yapılan prososyal davranışların genç yetişkinlerin psikolojik refahını desteklemede önemli bir rol oynayabileceğini öne sürmektedir.

Hanniball, Aknin, Douglas ve Viljoen (2019) tarafından yapılan araştırmada toplum yanlısı harcamaların duygusal faydalarının suça karışmış gençlerden ve yakın zamanda yüksek düzeyde rapor veren (antisosyal eğilimler ve psikopatik kişilik özellikleri) suç işleyen gençlerden oluşan örneklerde tespit edilebilir olup olmadığı incelenmiştir. Araştırma sonucunda, temel mutluluk kontrol edildiğinde, eski suçluların başkalarına para harcadıkları bir zamanı hatırladıklarında, kendilerine para harcadıkları bir zamanı hatırladıktan sonra olduğundan daha fazla olumlu etki bildirdiklerini gösterir. Aynı şekilde, muhtaç bir çocuk için bir ürün satın almak için rastgele seçilen suçlu gençler ve eski suçlular, kendileri için ürün satın alan kişilere göre daha fazla olumlu etki bildirmişlerdir. Bu bulgular, prososyal davranışların suçluluk duyguları ve sosyal ilişkiler üzerindeki olumlu etkilerini vurgulamaktadır.

Schacter ve Margolin (2019) tarafından yapılan bir araştırmada günlük yardım etme davranışının depresif gençler üzerindeki etkisi incelenmiştir. Çalışmada on gün boyunca, yaş ortalaması 18 olan toplam 99 gençten oluşan bir örneklem grubu arkadaşlarına ve romantik partnerlerine karşı olumlu sosyal davranışlarıyla birlikte ruh hallerini bildirmişlerdir. Araştırma sonucu, depresif ergen bireylerin günlük yardım verme davranışlarının onların sosyal ve duygusal ihtiyaçlarını karşıladığını göstermektedir. Bu bulgular, günlük yardım etme davranışlarının gençlerin duygusal refahlarını güçlendirmede önemli bir potansiyel taşıdığını ortaya koymaktadır.

Aydınlı-Karakulak, Tepe, Nurcan ve Dimitrova (2021) tarafından yapılan bir araştırmada; algılanan kişisel ayrımcılık ile psikolojik iyi oluş ilişkisi ve bu ilişkide prososyal davranışın aracılık rolü incelenmiştir. Bu araştırma Bulgaristan'da yaşayan yaş ortalaması 16 olan Türk kökenli 195 gençten oluşan bir örneklem üzerinde yapılmıştır. Sonuç olarak, olumlu sosyal davranışın, algılanan kişisel ayrımcılık ile yaşam doyumu arasındaki bağlantıya kısmen aracılık ettiği belirlenmiştir. Bu bulgular, gençlerde prososyal davranışın algılanan kişisel ayrımcılık ve yaşam doyumu arasında aracılık ettiğini göstermektedir.

Ng ve Diener (2022) tarafından yapılan araştırmada; dünya genelinde stresin öznel iyi oluş ile ilişkisi ve bu ilişkide toplumsal iyi oluş ve prososyal davranışların aracılık etkisi araştırılmıştır. Araştırmada 2005-2018 yılları arasında Gallup Dünya Anketi'nden toplanan veriler kullanılmıştır. Bu veriler yetişkin nüfusun yaklaşık %99'unu temsil eden 168 ülkeyi içermektedir. Araştırma sonucunda, dünya genelinde prososyal davranış, yaşam memnuniyeti ve olumlu duygular arasında pozitif yönlü, anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Bu bulgular, yetişkinlerdeki prososyal davranışın öznel iyi oluşun tüm alt boyutlarıyla ilişkili olduğunu göstermektedir.

Fast, Ravi ve Olsın (2023) erken çocukluk döneminde başkalarına verme davranışı ile mutluluk arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu araştırmada üç çalışma yapılmıştır. Bu çalışmalarda üniversitenin gönüllü veri tabanı aracılığıyla beş yaş grubunda olan 144 çocuktan veri toplanmıştır. Araştırma sonucunda, küçük çocukların kendileri için kaynak almaktan ziyade başkalarına kaynak vermekten daha mutlu oldukları belirlenmiştir. Bu bulgular, verme davranışının küçük çocukların mutluluğu üzerindeki olumlu etkisini göstermektedir.

Kesenheimer, Kastenmüller, Kinkel, Fidan ve Greitemeyer (2023) tarafından prososyal davranış ve iyi oluş arasındaki ilişkide 13 değişkenin aracılık etkisi incelenmiştir. Araştırmaya yaş ortalaması 22,41 olan toplam 363 üniversite öğrencisi katılmıştır. Sonuç olarak, prososyal davranışın iyi oluşu pozitif olarak yordadığı bulunmuştur. Yardım eden kişide yardım edilmemesi durumunda beklenen kendini suçlama yüksek olduğunda, prososyal davranış ile iyi oluş arasında herhangi bir ilişki bulunamamıştır. Ayrıca yardım edenin özerkliği düşük olduğunda prososyal davranışın iyi oluş üzerinde hiçbir etkisinin olmadığı bulunmuştur. Bu bulgular, üniversite öğrencilerinin prososyal davranışının iyi oluşu etkileyen önemli bir faktör olduğunu ayrıca özerk ve kendini suçlamadan yapılan prososyal davranışın iyi oluşu olumlu yönde etkilediğini göstermektedir.

Bartolo, Palermi, Servidio ve Costabile (2023) tarafından ergenlik döneminde sosyal sorumluluk değerleri ile iyi oluş arasındaki ilişkiyi ve sosyal sorumluluk değerleri ile iyi oluş arasındaki ilişkide topluluk duygusu ve prososyal davranışların aracılık rolünü incelemek amacıyla bir araştırma yapılmıştır. Bu araştırma yaşları 14-20 arasında olan ve tamamı İtalya'nın güneyinde yaşayan toplam 1925 öğrenci ile

yapılmıştır. Sonuç olarak, sosyal sorumluluk değerleri ile iyi oluş arasındaki ilişkinin olumlu sosyal davranışlar tarafından aracılık edildiğini göstermektedir. Bu bulgular, prososyal davranışların sosyal sorumluluk değerlerini arttırarak öznel iyi oluş üzerinde olumlu etkiler yaratabileceğini göstermektedir.

Chen (2024) 19 çalışmayı araştırmaya dahil ederek yaptığı meta-analiz çalışmasında prososyal davranış ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide temel psikolojik ihtiyaç tatmininin çok yönlü rolünü incelemiştir. Çalışmadan elde edilen sonuca göre prososyal davranış özerklik, yeterlilik ve ilişki kurma gibi üç psikolojik ihtiyacı gidererek öznel iyi oluşu arttırdığı belirtilmiştir. Ayrıca özerklik, yeterlilik veya ilişki konusunda daha yüksek doyuma sahip olanlar, temel psikolojik ihtiyaç tatmininin aracılık edebileceği prososyal davranışlarda bulunduktan sonra öznel iyi oluşlarında daha büyük bir artış olduğu belirtilmiştir. Bu bulgular, prososyal davranışların temel psikolojik ihtiyaçların tatminini sağlayarak öznel iyi oluşu olumlu yönde etkileyebileceğini göstermektedir.

Wang, Jia ve Wang (2024) tarafından yaşlı yetişkinler arasında topluluk duygusu ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi ve bu ilişkide prososyal davranış ile yaşamda anlamın potansiyel aracılık rolünü araştırmak amacıyla bir çalışma yapılmıştır. Örneklem grubu, 60-85 yaş aralığında olan toplam 283 Çinli yaşlı yetişkinden oluşmaktadır. Araştırma sonuçlarına göre, prososyal davranışın topluluk duygusu ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiye aracılık ettiği belirlenmiştir. Bu bulgular, prososyal davranışların ve yaşamda anlamın, yaşlı yetişkinler için topluluk duygusunu artırarak öznel iyi oluş üzerinde olumlu etkiler yaratabileceğini göstermektedir.

Koch (2024) tarafından gerçekleştirilen araştırma, prososyal davranışlar ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Bu çalışma, deneysel tasarım yöntemi kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Deneyler, Mannheim Üniversitesi'nde düzenlenen yedi oturumda, her bir oturumda 8-18 katılımcının yer aldığı gruplarla yürütülmüştür. Araştırma sonuçları, prososyal davranışların bireylerin öznel iyi oluşunu olumlu yönde etkilediğini ve bu etkinin istikrarlı bir şekilde devam ettiğini ortaya koymuştur. Bu bulgular, prososyal davranışların bireylerin öznel iyi oluşunu arttırmada önemli bir rol oynadığını göstermektedir.

Cash, Aknin ve Girme (2024) tarafından yapılan araştırmada prososyal davranış ile öznel iyi oluş arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın örneklem grubu yaş

ortalaması 17 olan toplam 193 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Sonuç olarak prososyal davranışın öznel iyi oluşu pozitif yönde yordadığı belirlenmiştir. Bu bulgular, prososyal davranışın üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşu için önemli bir faktör olduğunu göstermektedir.

Yukarıdaki araştırmalar incelendiğinde, prososyal davranışla ilgili yapılan yurt dışındaki araştırmaların bulguları ile yurt içinde yapılan araştırmaların bulgularının büyük ölçüde örtüştüğü söylenebilir. Yurt içi araştırmaların genel olarak bireylerin sosyal etkileşimlerinin, prososyal davranışlarının, özgecilik düzeylerinin ve yardım etme eğilimlerinin psikolojik iyilik halleri üzerinde önemli rol oynadığını vurgulamaktadır. Yurt dışı araştırmaların ise, prososyal davranış ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi derinlemesine incelediği görülmektedir. Bu araştırmalar, prososyal davranışın bireylerin öznel iyi oluşunu nasıl etkilediğini anlamamıza yardımcı olmakta ve bu davranışların insan psikolojisi üzerindeki önemini vurgulamaktadır. Görüldüğü üzere tüm bu araştırmalardan prososyal davranışın öznel iyi oluş üzerinde önemli bir rolünün olduğu anlaşılmaktadır.

BÖLÜM III

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, iki ya da daha fazla değişken unsur arasında birlikte değişim olup olmadığını bir değişim varsa da olan değişimin derecesini gösterir (Karasar, 2019). Nicel yöntemle gerçekleştirilen bu çalışmada ergenlerde öznel iyi oluşun prososyal davranış ve algılanan sosyal destek ile ilişkisi incelenmiştir. Araştırmanın bağımlı değişkenini öznel iyi oluş oluştururken bağımsız değişkenlerini prososyal davranış ve algılanan sosyal destek oluşturmaktadır.

3.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu 2022-2023 eğitim öğretim yılında Konya'nın bir ilçesinde 2 lisede öğrenim gören toplam 648 ergen oluşturmaktadır. Bu çalışmada uygun örneklem yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntem, yakınında bulunan ve kolayca erişilebilen birimlerin örneklem olarak seçilmesini içerir. Katılımcıların gönüllü olmaları koşuluyla, hedeflenen katılımcı sayısına ulaşılan kadar bu süreç devam eder (Yıldırım ve Şen, 2019). Tablo 1'de çalışma grubunun cinsiyet, sınıf düzeyi, başarı ortalaması, anne- baba eğitim durumu ve gelir düzeyi değişkenlerine dair bilgiler sunulmuştur.

Tablo 1.

Katılımcıların Frekans ve Yüzdelik Değerleri

Değişken		Frekans (f)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	372	57,4
	Erkek	276	42,6
Sınıf Düzeyi	9	191	29,5

		10	187	28,9
		11	142	21,9
		12	128	19,8
Başarı Ortalaması		45 altı	5	0,8
		45-54	29	4,5
		55-69	190	29,3
		70-84	303	46,8
		85-100	121	18,7
Anne Durumu	Eğitim	İlkokul ve altı	351	54,2
		Ortaokul	176	27,2
		Lise	101	15,6
		Üniversite	19	2,9
		YL ve üstü	1	0,2
Baba Durumu	Eğitim	İlkokul ve altı	154	23,8
		Ortaokul	148	22,8
		Lise	284	43,8
		Üniversite	46	7,1
		YL ve üstü	16	2,5

Tablo 1 incelendiğinde araştırmanın çalışma grubuna alınan 648 öğrencinin %57,4'ünün (n=372) kadın, %42,6'sının (n=276) erkek oluşu görülmektedir. Öğrencilerin %29,5'i (n=191) 9.sınıf, %28,9'u (n=187) 10. sınıf, %21,9'u (n=142) 11.sınıf ve %19,8'i (n=128) 12. sınıf düzeyindedir. Not ortalaması açısından %0,8'i (n=5) 45 ve altı, %4,5'i (n=29) 45-54 arası, %29,3'ü (n=190) 55-69 arası, %46,8'i (n=303) 70-84 arası ve %18,7'si (n=121) 85 ve üzeri not ortalamasına sahiptir. Anne eğitim durumu olarak %54,2'si (n=351) ilkokul ve altı, %27,2'si (n=176) ortaokul, %15,6'sı (n=101) lise, %2,9'u (n=19) üniversite ve %0,2'si (n=1) yüksek lisans

mezunudur. Baba eğitim durumu olarak %23,8'i ($n=154$) ilkokul ve altı, %22,8'i ($n=148$) ortaokul, %43,8'i ($n=284$) lise, %7,1'i ($n=46$) üniversite ve %2,5'i ($n=16$) yüksek lisans mezunudur.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmaya katılan ergen bireylerin demografik bilgilerine “Kişisel Bilgi Formu” aracılığıyla erişilmiştir. Ayrıca bu bireylerin öznel iyi oluşlarını ölçmek için “Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği”, prososyal davranışlarını ölçmek için “Ergen Prososyallik Ölçeği” ve algılanan sosyal desteklerini ölçmek için ise “Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği” kullanılmıştır.

3.3.1. Kişisel bilgi formu. Araştırmaya katılan ergen bireylerin demografik özellikleri ile ilgili bilgi toplamak amacıyla araştırmacı tarafından “Kişisel Bilgi Formu” oluşturulmuştur. İlgili formda; cinsiyet, sınıf düzeyi, akademik not ortalaması, anne-baba eğitim durumunu belirlemeye yönelik bilgiler yer almaktadır.

3.3.2. Ergen öznel iyi oluş ölçeği (EÖİÖÖ). Ergen bireylerin öznel iyi oluş düzeylerini ölçmek amacıyla Eryılmaz (2009) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 4'lü likert tipte işaretlenen 15 maddeden oluşmaktadır. Ölçeği cevaplarırken “kesinlikle katılmıyorum” ile başlayıp “tamamen katılıyorum” ile biten 4'lü derecelendirme ölçeği bulunmaktadır. Ölçeğin aile ile ilişkilerinde doyum, önemli diğerleri (arkadaş, akraba, öğretmen ve sevgili gibi) ile ilişkilerde doyum, yaşam doyumu ve olumlu duygular şeklinde 4 alt boyutu bulunmaktadır. Ölçekten alınan puanın yüksek oluşu öznel iyi oluş düzeyinin de yüksek olduğunu göstermektedir.

EÖİÖÖ'nün güvenilirliği hesaplanmış olup tüm ölçek için Cronbach alfa güvenilirlik değeri .86 ve Spearman Brown değeri .83 bulunmuştur. Alt ölçekler için Cronbach Alfa değerine baktığımızda aile ile ilişkilerde doyum için .83, önemli diğer kişilerle ilişkilerde doyum için .73, yaşam doyumu için .81 ve olumlu duygular için .66 şeklindedir. Ayrıca EÖİÖÖ'nün güvenilirliği test tekrar test yöntemiyle de hesaplanmış ve ölçeğin tamamı için Spearman Brown değeri .83 olarak bulunmuştur. Mevcut araştırmada Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı .88 bulunmuştur.

3.3.3. Ergen prososyallik ölçeği (EPÖ). Ata ve Artan (2020) tarafından geliştirilen ölçek, 9'u ters olmak üzere 20 madde ve 2 alt boyuttan oluşmaktadır. EPÖ'nün alt boyutları içsel ve dışsal prososyal şeklindedir. Ölçek maddeleri "kesinlikle beni tanımlamıyor (1), beni az tanımlıyor (2), kararsızım (3), beni tanımlıyor (4), kesinlikle beni tanımlıyor (5)" şeklinde 5'li likert tipindedir. Ölçekteki ters madde kodlamaları yapıldıktan sonra ölçekten alınabilecek en yüksek puan 100 en düşük puan ise 20'dir. EPÖ'den alınan yüksek puan ergenin prososyal eğilimlerinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin 13-18 yaş arası ergenlere uygulanması uygundur. EPÖ incelenmiş ve içsel prososyal alt boyutunun .85; dışsal prososyal alt boyutunun .88 ve toplam ölçeğin ise .79 Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı bulunmuştur. Mevcut araştırmada içsel prososyal alt boyutunun .88; dışsal prososyal alt boyutunun .72 ve toplam ölçeğin ise .82 Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı bulunmuştur.

3.3.4. Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeği (ÇBASDÖ). Zimet ve diğerleri (1988) tarafından geliştirilen ve Eker ve Arkar (1995) tarafından Türkçeye uyarlaması yapılan ölçeğin amacı bireylerin çok boyutlu algılanan sosyal destek düzeyini ölçmektir. ÇBASDÖ 12 maddeden oluşup 3 alt boyut içermektedir. Bu alt boyutlar arkadaş, aile ve özel bir insan olup her bir alt boyut 4 maddeden oluşmaktadır. Her madde kesinlikle hayır ve kesinlikle evet aralığında işaretlenen 7'li likert şeklindedir. Her alt boyuttaki maddelerin kendi içerisinde toplanmasıyla alt ölçek puanı; bütün alt ölçek puanlarının toplanması ile de toplam ölçek puanı elde edilmektedir. Kişinin aldığı puanın artması algılanan sosyal destek düzeyinin de yüksek olduğu anlamına gelmektedir.

Eker ve Arkar'ın (2001) yaptıkları çalışmanın örneklemini psikiyatri hastaları, cerrahi hastalar ve normal kişiler olarak 3 gruptan oluşmaktadır. ÇBASDÖ ve alt ölçeklerinin iç tutarlılıkları kabul edilebilir düzeyde (Cronbach Alpha değeri .80 ile .95 aralığında) bulunmuştur. ÇBASDÖ'nün türkçe versiyonunun iç tutarlılık katsayısı toplam için .88, aile alt boyutu için .87, arkadaş alt boyutu için .85 ve önemli diğerleri için .91 olarak bulunmuştur. Mevcut araştırmada arkadaş alt

boyutunun .89, önemli diğerleri alt boyutunun .93, aile alt boyutunun .84 ve toplam ölçeğin ise .85 Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı bulunmuştur.

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırmanın çalışma grubunu ergen bireyler oluşturduğu için liselerden veri toplanması adına Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Akademik Etik Kurulu onayı alınmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu Konya İlinin bir ilçesinde yer alan lise öğrencileri oluşturduğu için Konya Valiliği İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden resmi izin alınmıştır.

2022-2023 Eğitim öğretim yılı ikinci döneminde, belirlenmiş olan liselerin müdürlüklerinden uygulama için uygun günler belirlenmiş olup okullara gidilmiş, araştırmacı tarafından bizzat ilgili sınıflara girilerek gönüllü öğrencilere ölçekler uygulanmıştır. Araştırmacı öğrencilere araştırmanın amacından bahsetmiş ve bilgilendirilmiş onam formunu okumuştur. Gizlilik ilkesinden bahsedilerek isim ve soy isim bilgisi yazılmaması gerektiği belirtilmiştir. Öğrencilere ölçekler uygulanırken ölçeklere uygun yönergeler anlatılmıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen verilerin analizi için IBM SPSS 26 programından yararlanılmıştır. Araştırmada kullanılan değişkenler arası ilişkinin var olup olmadığını görmek ve ilişki varsa da bu ilişkinin yönünü belirlemek amacıyla betimleyici istatistikler ve Pearson Korelasyon Analizi kullanılmıştır. Pearson Korelasyon Analizinde normallik koşulunun sağlanması gerekmektedir. Bu koşulun sağlanması için çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1.5 ve +1.5 değerleri arasında olması gerekir (Tabachnick, Fidell & Ullman, 2013).

Tablo 2.

Araştırma Değişkenlerine İlişkin Betimsel İstatistikler

Değişken	Ranj	Min.	Max.	$\bar{x}$	ss	Çarpıklık	Basıklık
Dışsal Sosyal	36.00	9.00	45.00	38.74	10.44	-.66	-.27

İçsel Prososyal	44.00	11.00	55.00	30.07	7.25	-.37	-.15
Arkadaş Desteği	24.00	4.00	28.00	21.10	6.95	-.98	-.08
Aile Desteği	24.00	4.00	28.00	20.64	6.52	-.70	-.44
Özel İnsan Desteği	24.00	4.00	28.00	14.68	9.25	.20	-1.5
Öznel İyi Oluş	45.00	15.00	60.00	46.38	8.66	-.59	.28

Tablo 2 incelendiğinde bu araştırmanın değişkenlerine ilişkin basıklık ve çarpıklık değerlerinin normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir.

Algılanan sosyal destek değişkeninin alt boyutlarının ve prososyal davranış alt boyutlarının öznel iyi oluşu yordayıp yordamadığını belirlemek için çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Çoklu doğrusal regresyon analizinin yapılabilmesi için bazı temel varsayımların sağlanmış olması gerekir. İlk varsayım değişkenlerin normal dağılım göstermesidir. İkinci varsayım ise çoklu bağlantı sorununun olmamasıdır. Çoklu bağlantılılık sorunu olup olmadığına bağımsız değişkenler arasındaki korelasyonlar, tolerans değeri (CI) ve varyans artış faktörü (VIF) incelenerek karar verilmiştir. CI değerinin .10'dan küçük olması, diğer taraftan VIF değerinin ise .10'dan büyük olması (Pallant, 2005) çoklu bağlantı problemini gösterir. Benzer şekilde bağımsız değişkenler arasındaki .80 üzerindeki korelasyon çoklu bağlantılılık olabileceğini gösterir (Büyüköztürk, 2007; Field, 2005). Mevcut araştırmada bağımsız değişkenler arasındaki korelasyonların .80 üzerinde olmadığı (Bknz. Tablo 3) ve CI değerinin .10'dan büyük, VIF değerinin .10'dan küçük olduğu (Bknz. Tablo 4) görülmektedir. Dolayısıyla bağımsız değişkenler arasında çoklu bağlantı probleminin olmadığı söylenebilir. Çoklu doğrusal regresyon analizi için gerekli varsayımların sağlanmasının ardından çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Çoklu regresyon analiziyle regresyon denklemi elde edilmekle birlikte değişkenler içerisinde bu modele hangi değişkenin daha çok katkı sağladığının belirlenmesi de amaçlanır (Alpar, 2011). Aynı zamanda verilerin t testi ve ANOVA

testinin yapılması için de uygun olduğu belirlenerek analiz sonuçları bulgulara sunulmuştur



BÖLÜM IV

BULGULAR VE YORUM

Bu bölümde araştırmada incelenen problemlere ilişkin toplanan verilerin istatistiksel analizleri sonucunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Ergenlerin öznel iyi oluşlarına ilişkin sonuçlar araştırmada ele alınan bağımsız değişkenler açısından sunulmuştur.

4.1. Algılanan Sosyal Destek, Prososyal Davranışlar ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkilere İlişkin Bulgular

Tablo 3.

Araştırma Değişkenlerine İlişkin Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi Değerleri

	Öznel İyi Oluş	Özel İnsan Desteği	Aile Desteği	Arkadaş Desteği	İçsel Prososyal	Dışsal Prososyal
Öznel İyi Oluş	1					
Özel İnsan Desteği	.15**	1				
Aile Desteği	.55**	.17**	1			
Arkadaş Desteği	.33**	.25**	.33**	1		
İçsel Prososyal	-.05	-.10**	-.03	-.03	1	
Dışsal Prososyal	.11**	-.02	.04	.04	.16**	1

* $p < .05$, ** $p < .01$

Tablo 3'te raporlanan veriler incelendiğinde; ergenlerin özel bir insandan algıladıkları sosyal destek ile öznel iyi oluşları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki ($r=.15$, $p<.01$) bulunmuştur. Ergenlerin aileden algıladıkları sosyal destek ile öznel iyi oluşları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki ($r=.55$; $p<.01$) bulunmuştur. Ergenlerin arkadaşlarından algıladıkları sosyal destek ile öznel iyi oluşları arasında da pozitif yönde anlamlı bir ilişki ($r=.33$, $p<.01$) bulunmuştur. Bununla birlikte ergenlerin içsel prososyal davranışları ile öznel iyi oluşları arasındaki ilişki ise istatistiksel olarak anlamlı değildir ($r=-.05$, $p>.05$). Fakat ergenlerin dışsal prososyal davranışları ile öznel iyi oluşları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki ($r=.11$, $p<.01$) bulunmuştur.

Regresyon denklemine ilişkin tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucuna göre F değeri manidar bulunmuştur ($F=67.20$, $p<.05$). Bu sonuca dayanarak kurulan regresyon modelinin istatistiksel olarak anlamlı olduğuna karar verilmiştir. Modeldeki bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkeni yordama düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için regresyon katsayıları incelenmiştir.

Tablo 4.

Algılanan Sosyal Destek ve Dışsal Prososyal Davranışın Öznel İyi Oluşu Yordamasına Yönelik Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Alt Boyutlar	B	Std. Hata	β	t	P	CI	VIF	DW
Sabit	27.30	1.82		14.99	.00			1.85
Dışsal Prososyal	.07	.02	.08	2.70	.00	.96	1.03	
Arkadaş Desteği	.19	.04	.15	4.56	.00	.84	1.17	
Aile Desteği	.65	.04	.49	14.46	.00	.87	1.13	
Özel İnsan Desteği	.02	.03	.02	.69	.48	.91	1.08	

$R=.58$	$R^2=.34$
$F=67.20$	$p=.00$

* $p<.05$

Tablo 4'te verilen regresyon analizi sonuçlarına göre prososyal davranışların alt boyutlarından dışsal prososyal davranış ve algılanan sosyal desteğin özel bir insan, aile ve arkadaş desteği alt boyutlarının birlikte öznel iyi oluş değişkeninin istatistiksel olarak anlamlı yordayıcıları olduğu görülmektedir ($R=.58$, $R^2=.34$, $p<.01$). Bağımsız değişkenler birlikte öznel iyi oluşun toplam varyansının yaklaşık %34'ünü açıklamaktadır. Regresyon katsayılarının istatistiksel olarak önemliliğine ilişkin t testi sonuçlarına göre dışsal prososyal davranış davranış ($t=2.70$, $p<.01$), arkadaştan algılanan sosyal destek ($t=4.56$, $p<.01$), aileden algılanan sosyal destek ($t=14.46$, $p<.01$) değişkenlerinin öznel iyi oluşu pozitif yönde manidar olarak yordadığı görülmektedir. Diğer yandan özel bir insandan algılanan sosyal destek ($t=0.69$, $p>.05$) değişkenine ilişkin regresyon katsayısı istatistiksel olarak manidar bulunmamıştır. Standartlaştırılmış regresyon katsayılarına göre, yordayıcı değişkenlerin öznel iyi oluş üzerindeki göreceli önem sırası aileden algılanan sosyal destek ($\beta=.49$), arkadaştan algılanan sosyal destek ($\beta=.15$) ve dışsal prososyal davranış ($\beta=.08$) şeklindedir.

4.2. Öznel İyi Oluş ve Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkilere İlişkin Bulgular

Araştırmanın ikinci ve üçüncü alt problemi için ergenlerde öznel iyi oluşun cinsiyete ve akademik not ortalamasına göre farklılaşıp farklılaşmadığına bakılmıştır. Bu alt problemlere t testi veya tek yönlü varyans analizi kullanılarak yanıt aranmıştır. Ergenlerin öznel iyi oluşlarının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan bağımsız gruplar t testi sonuçları Tablo 5'te verilmiştir.

Tablo 5.

Ergenlerin Cinsiyetine Göre Öznel İyi Oluşlarına İlişkin Puanlarına Ait Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları

	n	$\bar{x}$	ss	t	df	p
Kadın	372	45.57	8,75	-2.79	646	.00
Erkek	276	47.48	8,43	-2.81	604.28	

* $p < .05$

Tablo 5 incelendiğinde ergenlerin öznel iyi oluş düzeylerinin cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmektedir ($p < .05$). Cinsiyete göre öznel iyi oluşun erkekler lehine anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ergenlerin öznel iyi oluş düzeylerinin akademik not ortalamasına göre ortalama betimleyici değerleri ise Tablo 6'da verilmiştir.

Tablo 6.

Ergenlerin Öznel İyi Oluş Düzeylerinin Akademik Not Ortalamasına Göre Betimsel Değerleri

Akademik Not Ortalaması	n	$\bar{x}$	ss
54 ve altı	34	44.79	9.18
55-69	190	46.57	8.40
70-84	303	46.61	8.54
85-100	121	45.98	9.26

Araştırma sonuçlarına göre, not ortalaması 45'in altında olan öğrenci sayısının ($n=5$) toplam örneklemin içinde 30 kişiden az olduğu tespit edilmiştir. Bu nedenle, 45 ve altı not kategorisi ($n=5$), 45-54 arası not kategorisi ($n=29$) ile birleştirilerek, 54 ve altı not kategorisi ($n=34$) oluşturulmuştur.

Elde edilen farkların istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını değerlendirmek için yapılan ANOVA analizi sonuçları Tablo 7'de sunulmuştur.

Tablo 7.

Öğrencilerin Akademik Not Ortalamalarının Öznel İyi Oluşlarına Yönelik Tek Yönlü ANOVA Sonuçları

Değişken	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Akademik Ortalama	Gruplararası	128.18	3	42.72	.56	.63
	Gruplariçi	48443.81	644	75.22		
	Toplam	48572.00	647			

* $p < .05$

Tablo 7 incelendiğinde ergenlerin akademik not ortalamasına göre öznel iyi oluş düzeylerinin anlamlı olarak farklılaşmadığı ($p > .05$) görülmektedir.

BÖLÜM V

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

5.1. Sonuç

Bu araştırmada ergenlerde öznel iyi oluşun algılanan sosyal destek ve prososyal davranışlar ile olan ilişkisi incelenmiştir. Bu araştırmanın sonuçları olarak şunlar söylenebilir: Ergenlerin dışsal prososyal davranışlarının öznel iyi oluş ile pozitif ve anlamlı bir ilişkisi olduğu fakat içsel prososyal davranışların ise öznel iyi oluş ile ilişkisinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı bulunmuştur. Ayrıca dışsal prososyal davranış öznel iyi oluş düzeyini anlamlı olarak yordamaktadır. Ergenlerin arkadaşlarından algıladıkları sosyal destek, aileden algıladıkları sosyal destek ve özel bir insandan algıladıkları sosyal destek ile öznel iyi oluşları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Arkadaştan algılanan sosyal destek ve aileden algılanan sosyal destek değişkenlerinin öznel iyi oluşu manidar olarak yordadığı fakat özel bir insandan algılanan sosyal desteğin öznel iyi oluşu manidar olarak yordamadığı bulunmuştur. Ayrıca mevcut araştırmada ergenlerin öznel iyi oluş düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterdiği, erkeklerin öznel iyi oluş ölçeğine ait puanlarının kadınların öznel iyi oluş ölçeğine ait puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur. Diğer bir araştırma sonucumuz ise ergenlerin öznel iyi oluş düzeylerinin akademik not ortalamasına göre anlamlı bir farklılık göstermediği şeklindedir.

5.2. Tartışma

Bu bölümde araştırmada incelenen alt problemlere ilişkin olarak toplanan verilerin istatistiksel analizi sonucunda elde edilen sonuçların tartışma ve yorumuna yer verilmiştir. Ergenlerin öznel iyi oluşu prososyal davranışlar, algılanan sosyal destek ve demografik değişkenler açısından tartışılmış ve yorumlanmıştır.

5.2.1. Ergenlerin öznel iyi oluş düzeylerinin prososyal davranışlar ve algılanan sosyal destek tarafından yordanmasına ilişkin tartışma. Bu araştırmanın önemli sonuçlarından ilki, ergenlerin dışsal prososyal davranışın öznel iyi oluş ile pozitif ve anlamlı bir ilişkisinin olduğu fakat içsel prososyal davranışın ise öznel iyi oluş ile anlamlı bir ilişkisinin olmadığı şeklindedir. Ayrıca dışsal prososyal davranış öznel iyi oluşu olumlu yönde etkilemektedir. İçsel prososyal davranışta, kişinin dikkati karşıdaki bireye değil de kişinin kendine odaklıdır. Kişi kendini iyi hissetmek için iyilik yapar. Dışsal prososyal davranışta ise dikkat dış dünyaya yani bir partnere odaklıdır. Kişi karşıdakinin iyi hissetmesini sağlamak için iyilik yapar (Karylowski, 1982).

Gerek Türkiye’ de gerek yurt dışında yapılan araştırmalar prososyal davranışın öznel iyi oluşu olumlu yönde etkilediğini göstermektedir (Aknin vd., 2012; Aknin vd., 2013; Aknin vd., 2014; Aknin vd., 2015; Fast, vd., 2023; Hanniball vd., 2019; Huang vd., 2018; Lai vd., 2020; Layous vd. 2017; Li vd., 2017; Lu, Liang, Chen & Bian, 2021; Martela & Ryan, 2016; Nelson vd., 2015; Ng & Diener, 2022; Pareek & Jain, 2012; Schacter & Margolin, 2019; Whillans vd., 2016; Wiwad & Aknin, 2017; Yamaguchi vd., 2016; Yang vd. 2017; Yang, Li, Sheldon & Kou, 2019; Zheng vd., 2016). Bekil (2019) ve Topuz (2013) tarafından yapılan araştırmalarda ise özgeci davranışın mutluluk ile pozitif bir ilişkisi olduğu fakat özgeci davranışın mutluluğu yordamadığı belirtilmektedir. Görüldüğü üzere alanyazındaki genel kanaat, prososyal davranışın öznel iyi oluş ilişkili olduğu yönündedir.

Bunun sebepleri olarak, prososyal davranış gösteren bireyler, yardımsever ve samimi olmalarının sonucu olarak toplum içinde daha fazla saygı ve nezaket görmelerini sağlar (Jirsaraie, Ranby & Albeck, 2019). Bu olumlu sosyal ortamlar, bireylerin olumlu duygusal deneyimler yaşamalarına olanak tanır (Chen, Tian & Huebner, 2020). Türkiye'nin kültürel iklimi de bu ilişkiyi anlamamıza yardımcı olabilir. Türkiye, toplulukçu ve bireyci kültürler arasında bir denge noktasında yer alır ve sosyal ilişkiler büyük önem taşır (Aluş ve Selçukkaya, 2015). Bireyci kültürlerde bireylerden çevreleri için fedakarlık yapmaları beklenmezken, toplulukçu kültürlerde sahip bölgelerde insanlar sosyal çevreleri için özveride bulunma eğilimindedirler (Devito, 2002). Bu nedenle, Türkiye'de yaşayan bireyler için özgecilik, sosyal bağlılık ve empatik olmak gibi kavramlar sosyal açıdan önem taşıyabilir.

Ergenlik dönemi, bireylerin sosyal ilişkilere odaklanmaları bakımından kritik bir dönem olarak kabul edilir. Bu dönemde, ergenlerin toplum içindeki rol ve etkilerini keşfetme, sosyal ilişkiler geliştirme ve toplumsal beklentilere uyum sağlama süreçleri ön plandadır (Forbes & Dahl, 2010). Alanyazın ergenlerin topluma fayda sağlama eylemlerine ve toplum odaklı davranışlara önem verdiklerini ortaya koymaktadır. Çeşitli araştırmalar, daha fazla prososyal davranış sergileyen ergenlerin genellikle daha yüksek öznel iyi oluşa sahip olduklarını göstermektedir (Schacter & Margolin, 2019; Van Goethem vd., 2014).

Ergenlikte öznel iyi oluş kavramı, bireyin genel olarak yaşamından memnuniyet derecesini ifade eder (Richards & Huppert, 2011). Ayrıca, akran kabulü ergenlikte önemli bir sosyal faktör olup bireyin kendini topluluk içinde kabul ettirme çabasıyla ilişkilidir (Wentzel, 2005). Aknin, Hamlin ve Dunn (2012) tarafından yapılan bir araştırma, başkaları için iyilik yapmanın, yardım eden kişinin öznel iyi oluşunu artırabileceğini ve aynı zamanda kişiye popülerlik kazandırabileceğini göstermiştir. Bu bağlamda, ergenlerin sosyal kabul ve mutluluk arayışları, prososyal davranışlarda bulunmalarını teşvik etmiş olabilir.

Mevcut araştırma da, ergenlerdeki içsel prososyal davranışın genel mutluluk düzeylerini etkilemede belirgin bir rol oynamadığı bulunmuştur. Alanyazında bu sonucu destekleyen nitelikte araştırmalar bulunmaktadır (Konrath vd., 2012; Wang & Tong, 2015). Fakat yapılmış olan bu araştırmaların ya korelasyonel nitelikte olduğu (Konrath vd., 2012) ya da prososyal davranışın bir türüne (örneğin bağışlar) odaklandığı (Wang & Tong, 2015) görülmektedir. Mevcut araştırma ile benzer olarak yurt dışı alanyazında sadece bir araştırmaya rastlanmıştır. Wiwad ve Aknin (2017) tüm prososyal davranışların eşit düzeyde öznel iyi oluş sağlamadığını; kendi çıkarları için motive oldukları prososyal davranış hatırlamakla görevlendirilen kişilerin, başka bir kişi için endişelenerek motive oldukları prososyal davranış hatırlamakla görevlendirilen kişilere göre daha düşük öznel iyi oluşa sahip oldukları bulunmuştur. Bu bağlamda, mevcut araştırma, yurt içinde ergenlerde içsel ve dışsal prososyal davranışların öznel iyi oluş üzerindeki etkilerini sistemli bir şekilde inceleyen ilk çalışma olma özelliğini taşımaktadır.

Araştırmanın bir diğer sonucu ergenlerin arkadaşlarından, aileden ve özel bir insandan algıladıkları sosyal destek ile öznel iyi oluşları arasında pozitif yönde

anlamli iliskiler olduğunu gostermektedir. Özellikle, arkadaştan ve aileden algılanan sosyal destek değişkenlerinin ergenlerin öznel iyi oluşunu olumlu yönde etkilediği, ancak özel bir insandan algılanan sosyal desteğin bu ilişkiyi etkilemediği bulunmuştur. Sonuçlar, sosyal destek kaynaklarının ergenlerin genel iyilik hallerine katkısının farklı düzeylerde olduğunu göstermektedir, bu bağlamda aileden algılanan sosyal destek, özellikle belirgin bir rol oynamaktadır. Alanyazında, algılanan sosyal desteğin öznel iyi oluş ile pozitif ve anlamli ilişkisi olduğunu vurgulayan birçok araştırma bulunmaktadır (Jakobsen vd., 2022; Jeon vd., 2016; şenocak, 2016; Yılmaz, 2018). Ayrıca, algılanan sosyal desteğin öznel iyi oluşu olumlu yönde etkilediğini ortaya koyan araştırmalar da vardır (Adaiçi, 2020; Fakhriyah & Coralıa, 2021; Kong vd., 2021; Momeni, 2016; Ouyang vd., 2021). Mevcut araştırmayı destekleyen nitelikte ergenlerin aileden algıladığı sosyal desteğin arkadaştan algılanan sosyal desteğe göre, mutluluğunun artması ve duygusal sorunlarının azalmasında daha etkili olduğunu söyleyen pek çok araştırmalar vardır (Helsen, Vollebergh & Meeus, 2000; Laible, Carlo & Raffaelli, 2000; Schacter & Margolin, 2019).

Bu durumun sebepleri çeşitli yaşam alanlarının bireylerin yaşam süreçlerinde farklı önemler kazanmasıyla ilişkilendirilebilir. Bu durum, cinsiyet, kültürel bağlam ve sosyal grup dinamiklerine göre değişkenlik gösterebilir. Fakat aile ve akran ilişkileri tüm yaşam dönemlerinde önem arz eder (Champion, 1995). Bronfenbrenner'in (1979) ekolojik sistemler kuramında ise insan gelişiminin çeşitli çevresel sistemler ve bireyin içsel değerleri arasındaki etkileşimler sonucu şekillendiği vurgulanır. Aile, bu sistemler içinde mikro düzeyde yer alarak bireyin yaşamında ilk ve en etkili faktör olarak öne çıkar.

Türk kültüründe, ailenin bireyler için temel bir değer olduğu ve sağladığı araçsal, duygusal ve bilgi gibi çeşitli destek unsurlarıyla önemli bir rol oynadığı belirtilmektedir (Aluş ve Selçukkaya, 2015). Bu nedenle, Türk toplumunda aile sosyal desteğinin diğer destek türlerine göre öznel iyi oluşu daha fazla açıkladığı görölmektedir. Araştırmalar da ailenin bireylerin öznel iyi oluşunu en güçlü şekilde açıklayan sosyal destek kaynağı olduğunu ortaya koymuştur, arkadaşlar ise aileden sonra gelen önemli bir diğer destek kaynağı olarak belirtilmektedir.

Türk sosyo-kültürel yapısında, aile, arkadaşlar ve komşular gibi kişiler arası ilişkiler bireylerin yaşamında önemli bir yer tutar (Kağıtçıbaşı, 2010). Ergenlik dönemiyle ilgili yapılan araştırmalar gençlerin duygusal ve sosyal gereksinimlerini karşılamada arkadaşlık ilişkilerinin kritik bir role sahip olduğunu göstermiştir (Ladd, 1999; Berndt & Keefe, 1995). Dolayısıyla, ergenlik döneminde arkadaş desteğinin bireylerin öznel iyi oluşunu artırma üzerinde anlamlı bir katkı sağladığı söylenebilir.

Özel bir insandan alınan destek ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceleyen literatürde yapılan araştırmalar şu şekildedir: Ergenlik döneminin ilerleyen aşamalarında, arkadaşlar ve aile tarafından sağlanan sosyal desteğin ergenlerin ruh sağlığı açısından kritik bir öneme sahip olduğu bulunmuştur. Ancak, kadınlarda özel bir insan tarafından sağlanan sosyal desteğin duygusal zorluklara karşı koruyucu bir etkisi olmadığı gözlemlenmiştir (Östberg, Låftman & Raninen, 2022). Gülaçtı (2010) üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada, algılanan aile sosyal desteğinin bireylerin öznel iyi oluşunu pozitif yönde etkilediğini ancak özel bir insan ve arkadaşlardan algılanan sosyal desteğin bireylerin öznel iyi oluşu üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığını bulmuştur. Sonuç olarak, özel bir insandan alınan sosyal destek ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi anlamak için yapılan araştırmaların sınırlı olduğu, bu araştırmalar ve mevcut araştırmada özel bir insan algılanan sosyal desteğin öznel iyi oluşu yordamadığı görülmektedir.

Bu durumun sebepleri şunlar olabilir: Eker ve Arkar (1995) tarafından Türkçe'ye çevrilen çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeği, özel bir insan kavramının tanımı ve değerlendirilmesinde belirleyici bir rol oynamaktadır. Yapılan bir çalışmada, üniversite öğrencilerinin özel bir insan terimini genellikle kız veya erkek arkadaşları olarak anladıkları ve bu terimi özel bir ilişki bağlamında değerlendirdikleri ortaya konmuştur (Eker ve Arkar, 2001). Bu bağlamda, Eker ve Arkar (2001) özel bir insan teriminin tanımını netleştirmek için ilk çalışmalarında revizyonlar yapmışlardır. Ancak, yapılan araştırma sonuçlarına göre, özel bir insan alt ölçeği, ölçeğin tanımları daha net hale getirildikten sonra bile, üç farklı örneklem grubuyla karşılaştırıldığında anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Ayrıca, diğer ölçeklerle yapılan korelasyon analizleri sonucunda, özel bir insan alt ölçeğinin diğer alt ölçeklere göre anlamlı korelasyonlar açısından en düşük ilişkiye sahip olduğu belirlenmiştir (Zimet vd., 1988). Bu bulgular, bireylerin özel bir insanı genellikle karşı cins ilişkileri

bağlamında algıladıklarını ve değerlendirdiklerini göstermektedir. Bu durum, özel bir insan tarafından sağlanan sosyal desteğin öznel iyi oluşu anlamlı şekilde yordamamasının nedenlerinden biri olabilir. Özellikle karşı cinsle olan etkileşimlerin sınırlı olması veya bu ilişkilerin belirli bir yoğunlukta yaşanmaması, özel bir insan tarafından sağlanan desteğin bireylerin genel iyi oluşu üzerindeki etkisini azaltabilir. Sonuç olarak, bu bulgular sosyal destek algısının ve ölçümünün cinsiyet, ilişki türleri ve kültürel bağlamlar gibi faktörlere göre nasıl değişebileceğini ve bu değişikliklerin öznel iyi oluş üzerindeki etkilerini anlamak için önemli ipuçları sunmaktadır.

5.2.2. Ergenlerin öznel iyi oluş düzeylerinin cinsiyet ve akademik not ortalaması değişkenlerine göre incelenmesine ilişkin tartışma. Alanyazında cinsiyetin öznel iyi oluş üzerindeki etkisi konusunda yapılan pek çok çalışma bulunmaktadır ve elde edilen sonuçlar çeşitlilik göstermektedir. Bazı araştırmalar, öznel iyi oluşun cinsiyete göre erkekler lehine farklılaştığını belirtmiştir (Belibağlı, 2022; Bozkurt ve Sönmez, 2016). Diğer yandan, kadınlar lehine farklılaşan sonuçlar da bulunmaktadır (Nigar, 2014; Şirin ve Ulaş, 2015). Bununla birlikte, cinsiyet açısından öznel iyi oluşun farklılık göstermediğini savunan çalışmalar da mevcuttur (Bayram, 2018; Karal, 2023; Kılınç ve Uzun, 2020). Araştırmamızda elde edilen sonuçlara göre, öznel iyi oluş puan ortalamalarının cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği sonucuna varılmıştır. Bu bağlamda, erkeklerin öznel iyi oluş ölçeğine ait puan ortalamalarının, kadınların öznel iyi oluş ölçeğine ait puan ortalamalarından anlamlı derecede yüksek olduğu belirlenmiştir.

Kadın ergenlerin yetişkinliğe geçiş sürecinde çeşitli zorluklarla karşılaştıkları literatürde sıkça vurgulanmaktadır. Etnik, kültürel ve sosyoekonomik farklılıklara rağmen, genç kadınlar genellikle toplumsal yapının erkekleri üstün gördüğü bir ortamda büyümektedirler. İş gücü piyasası da bu algıyı destekleyen bir yapıya sahiptir. Bu olumsuz koşulların sonucunda genç kadınlar arasında intihar etme, yeme bozuklukları, depresyon ve kasıtlı kendine zarar verme davranışları gibi olumsuz durumlar sıkça görülmektedir (Phillips, 1998). Bu tür sonuçlar, ergen kadınların öznel iyi oluş seviyelerinin erkeklere göre neden daha düşük olduğunu açıklamakta önemli ipuçları sunmaktadır. Sonuç olarak, cinsiyetin öznel iyi oluş üzerindeki etkisi konusundaki araştırmaların çeşitlilik gösterdiği ve bu alanda yapılan çalışmaların

toplumsal cinsiyet algılamaları ve gençlerin yaşadığı deneyimler açısından önemli bulgular sunduğu söylenebilir.

Araştırmada elde edilen bir diğer sonuç ise ergenlerin öznel iyi oluş düzeylerinin akademik not ortalamasına göre anlamlı bir farklılık göstermediği şeklindedir. Literatürde akademik başarı ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar çeşitli bulgular ortaya koymaktadır. Bazı araştırmalar, öznel iyi oluş ile akademik başarı arasında anlamlı bir ilişki olduğunu belirtmiştir (Bortes vd., 2021; Yıldız ve Kılınç, 2021). Ancak, benzer şekilde, ergenlerde öznel iyi oluş ile akademik başarı arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığını söyleyen araştırmalar da mevcuttur (Kaplan, 2016; Tatay, 2015).

Steinmayr, Crede, Mcelvany ve Wirtwein (2016) tarafından yapılan bir araştırmada, akademik başarının yaşam doyumu ile pozitif yönlü anlamlı bir ilişkisi olduğu ancak duygusal bileşenler (olumlu ve olumsuz duygular) ile anlamlı bir ilişkisinin olmadığı bulunmuştur. Bu durum, öğrencilerin ruh hallerinin okul ortamı dışındaki etkinliklerden daha çok etkilendiği şeklinde yorumlanmıştır. Bu değerlendirme bizim araştırma sonucumuzu destekleyen niteliktedir. Başka bir araştırmada ise öğrenciler tarafından bildirilen akademik notların, objektif olarak elde edilen notlardan farklılık gösterebildiği bulunmuştur (Kuncel, Credé & Thomas, 2005). Bu bağlamda, mevcut araştırmada da öğrenciler tarafından bildirilen akademik notlar kullanılmıştır. Bu durum, araştırma sonuçlarının değerlendirilmesinde dikkate alınması gereken bir husustur.

5.3. Öneriler

5.3.1. Araştırmacılara yönelik öneriler. Bu araştırmada, aile ve arkadaştan algılanan sosyal destek ve dışsal prososyal davranışın ergenlerin öznel iyi oluşunu yordadığı tespit edilmiştir. Buradan hareketle ergenlerin öznel iyi oluşunu arttırmak için aile ve arkadaştan algılanan sosyal destek ve dışsal prososyal davranışın desteklenmesi gerektiği söylenebilir. Yapılacak araştırmalarda öznel iyi oluş değişkeni yerine iyi oluşun bir diğer türü olan psikolojik iyi oluş değişkeni incelenebilir. Yine araştırmacılar sosyal destek ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi

daha detaylı incelemek adına algılanan sosyal desteğin yanında sosyal destek türlerini de (duygusal, araçsal ve bilgilendirici destek) inceleyebilirler.

Yurt içi alanyazında ergenlerde prososyal davranışın incelenmesinin daha çok son yıllarda yapıldığı ve yapılan araştırmaların prososyal davranış ve öznel iyi oluş ilişkisini incelemeyeceği görülmektedir. Bu sebeple ergenlerde prososyal davranış ve öznel iyi oluş ilişkisini anlamak adına daha çok araştırma yapılabilir. Yurt dışı alanyazında ise algılanan sosyal destek, prososyal davranış ve öznel iyi oluş ile ilişkisini inceleyen sadece bir araştırma olduğu görülmektedir (Li, Yao & Liu, 2021). Bu araştırmanın sonucunda ise prososyal davranışın algılanan sosyal destek ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiye aracılık ettiği belirlenmiştir. Görüldüğü üzere prososyal davranış algılanan sosyal destek ve öznel iyi oluş ilişkisinde aracılık etmektedir. Araştırmacılar prososyal davranışın algılanan sosyal destek ve öznel iyi oluş arasındaki aracılık etkisini inceleyebilirler.

Mevcut araştırma sonucunda ergenlerin öznel iyi oluşunu içsel prososyal davranışın yordamaması manidar bulunmuştur. Hem yurt içi hem de yurt dışı alanyazında içsel prososyal davranışla ilgili yapılan araştırmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Araştırmacılar içsel prososyal davranışın doğasını anlamaya, içsel prososyal davranış ve öznel iyi oluş ilişkisini incelemeye yönelik daha çok araştırma yapabilirler.

Mevcut araştırma ergenler üzerinde yapılmış olup farklı yaş grupları (orta yetişkinler, yaşlılar vb.) ile de aynı değişkenler çalışılabilir. Yapılan araştırma ilişkisel bir modelin ortaya konduğu nicel bir araştırmadır. Değişkenlerin ilişkisini daha derinlemesine araştırmayı sağlayan farklı araştırma yöntemleriyle (nitel yöntemler, deneysel yöntemler) çalışmalar yapılabilir. Araştırmada ergenlerin öznel iyi oluş düzeylerinde cinsiyete göre anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Bu farkın sebebini tespit etmeye yönelik araştırmalar yapılabilir.

5.3.2. Uygulayıcılara yönelik öneriler. Ergenlik dönemi, bireyin fiziksel, sosyal ve duygusal olarak büyük değişimler yaşadığı kritik bir geçiş dönemidir. Son yıllarda toplumsal, teknolojik ve eğitimsel değişimler, ergenlik dönemini daha zorlu hale getirmiştir. Teknolojinin yaygınlaşmasıyla birlikte ergenlerin sosyal ilişkileri ve iletişim tarzları değişmiş, bu da yeni zorluklar ve fırsatlar yaratmıştır. Bu dönemde,

ergenlerin yaşadıkları değişimler ve dış etkenler, öznel iyi oluşlarını etkileyebilir. Öznel iyi oluş, bireyin genel olarak hayattan memnuniyetini ve psikolojik sağlığını ifade eder ve ergenlik döneminde de büyük önem taşır. Mevcut araştırma sonucunda görüldüğü üzere algılanan sosyal destek ve prososyal davranış faktörlerinin ergenlerin öznel iyi oluşunu olumlu yönde etkilediği görülmektedir.

Ergenlerin duygusal destekleyici ilişki içerisinde olduğu ailesi ve arkadaşları temel sosyal destek kaynaklarıdır. Ergenlik dönemiyle beraber sosyal ilişkilere daha fazla odaklanan ergenler için arkadaş desteği önemli olmasına rağmen destekleyici aile ilişkileri de genel iyi oluşu olumlu yönde etkilemeye devam eder. Mevcut araştırma sonucunda aile desteğinin arkadaş desteğinden bile önemli olduğu görülmektedir. Bu sonuçlardan yola çıkarak okul psikolojik danışmanları tarafından ailelere ergenlik dönemi özellikleri, ergenlerle iletişim vb. konularında seminerler verilebilir. Aynı zamanda ergenlerin sağlıklı arkadaşlık ilişkileri geliştirmeleri için okul veya gençlik merkezi gibi ortamlarda sosyal, sportif ve sanatsal faaliyetlerin sayısı artırılabilir. Tüm bunlar dışında ergenlerin sosyal destekten maksimum fayda sağlaması için sosyal becerilerinin geliştirilmesi de önem arz eder. Okul psikolojik danışmanları tarafından ergenlere yönelik empati, problem çözme ve iletişim becerileri gibi sosyal becerileri güçlendirmeye yönelik seminerler yapılabilir. Aynı zamanda okul veya gençlik merkezleri gibi ortamlarda bu konularda etkinlikler düzenlenerek ergenlerin bu konuları günlük yaşamlarına entegre etmelerine yardımcı olunabilir.

Ergenlik dönemi, empati ve prososyal davranışların gelişimi için önemli bir dönem olması sebebiyle ergenler topluma fayda sağlama eylemleri ve toplum odaklı davranışlara değer verebilirler. Mevcut araştırma sonuçlarından yola çıkarak aileler, okullar, yerel yönetimler ve ulusal düzeyde kampanyalar düzenlenerek ergenlerin prososyal davranışların topluma olan katkılarını anlamaları sağlanmalıdır. Bu kampanyalar, ergenlere bu davranışların değeri ve önemi hakkında bilgi verirken, topluma fayda sağlamanın bireysel ve toplumsal ödülleri vurgulamalıdır. Okullar ve gençlik merkezleri gibi ortamlarda prososyal davranışları teşvik eden eğitim programları düzenlenmelidir. Bu programlar, empati geliştirme, işbirliği becerileri, çevresel ve sosyal sorumluluk gibi konuları kapsayarak ergenlerin bu değerleri günlük yaşamlarına entegre etmelerine yardımcı olabilir. Ergenlere yönelik gönüllülük ve toplumsal projelerin desteklenmesi, onların prososyal davranışlar

sergilemelerini teşvik edebilir. Okul kulüpleri veya gençlik grupları aracılığıyla düzenlenen bu tür faaliyetler, hem bireysel gelişimlerine katkı sağlar hem de topluma katkılarını artırır. Aynı zamanda ergenlerin ilgisini çekebilecek şekilde, sosyal medya ve dijital platformlar aracılığıyla prososyal davranışları teşvik eden kampanyalar ve etkinlikler düzenlenebilir. Bu platformlar, gençlerin kitlelere ulaşmasını sağlayarak topluma olan katkılarını artırmalarına yardımcı olabilir.

Mevcut araştırmada kadın ergenlerin öznel iyi oluş erkeklerden düşük olduğu belirlenmiştir. Bu sonuçtan yola çıkarak yukarıda belirtilen öznel iyi oluşu arttırmaya yönelik yapılacak çalışmalardan ayrı olarak ergen kadınlara yönelik okul psikolojik danışmanları tarafından pozitif psikoloji yaklaşımının vurgu yaptığı olumlu faktörler (psikolojik sağlamlık, psikolojik iyi oluş, yılmazlık, özşefkat vb.) psikoeğitim programları uygulanabilir. Böylece aynı kültürü paylaşan ergen kadınların öznel iyi oluş düzeyleri grubun etkileşim ve yaşantı desteği de alınarak artırılabilir. Aynı zamanda velilere, öğretmenlere de bu konularda farkındalık artırıcı seminerler planlanıp uygulanabilir.

KAYNAKLAR

- Acar, P. (2022). *Algılanan öz-yeterlik, örgütsel ve sosyal destek ile öznel iyi oluş ve iş doyumu ilişkisinde iş-aile çatışmasının rolü* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Adaiçi, M. (2020). *Sklerodermalı bireylerde sosyal desteğin öznel iyi oluş ve tedaviye uyuma etkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Adolescent Mental Health Statistics (2021). *Unicef Data*. Erişim Adresi (08.07.2024): <https://data.unicef.org/topic/childhealth/mentalhealth/#:%7E:text=In%202019%2C%20it%20was%20estimated,per%20cent%20of%%20mental%20disorders>
- Akay, G., Oğuzhan, H. ve Tüfekçi, F. G. (2024). Kahramanmaraş depremi sonrası üniversite öğrencilerinde algılanan stres düzeyleri ile öznel iyi oluş durumları arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *Üniversite Araştırmaları Dergisi*, 7(1), 40-47. <https://doi.org/10.32329/uad.1358958>
- Aknin L. B., Hamlin J. K. & Dunn E.W. (2012). Giving leads to happiness in young children. *Plos One* 7(6). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0039211>
- Aknin, L. B., Barrington-Leigh, C. P., Dunn, E. W., Helliwell, J. F., Burns, J., Biswas Diener, R., ... & Norton, M. I. (2013). Prosocial spending and well-being: Cross-cultural evidence for a psychological universal. *NBER Working Paper Series*, 16415. <https://doi.org/10.1037/a0031578>
- Aknin, L. B., Fleerackers, A. L. & Hamlin, J. K. (2014). Can third-party observers detect the emotional rewards of generous spending? *Journal of Positive Psychology*, 9, 198–203. <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.888578>
- Aknin, L. B., Broesch, T., Hamlin, J. K. & Van de Vondervoort, J. W. (2015). Prosocial behavior leads to happiness in a small-scale rural society. *Journal of Experimental Psychology: General*, 144(4), 788–795. <https://doi/10.1037/xge0000082>
- Aktaş, M. T. (2015). Mutluluğun durağan durum hali: yoksulluk açısından uyum teorisine dayalı bir analiz. *Hak İş Uluslararası Emek ve Toplum Dergisi*, 4(10), 44-65.

- Alex Linley, 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. <https://doi.org/10.1080/17439760500372796>
- Alpar, R. (2011). *Uygulamalı çok değişkenli istatistiksel yöntemler*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Aluş, Y. ve Selçukkaya, S. (2015). Türk ailesinde mutluluk algısı ve değerleri. *Sosyal ve Kültürel Araştırmalar Dergisi*, 2, 151-175.
- Alyüz, S. B. A. (2020). Sosyal desteğin birey yaşamında önemi ve sosyal hizmet. *Talim*, 4(1), 115-134. <https://doi.org/10.37344/talim.2020.4>
- Andrews, F. M. & Withey, S. B. (1976). *Social indicators of well-being: America's perception of life quality*. New York: Plenum Press.
- Ardahan, M. (2006). Sosyal destek ve hemşirelik. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 9(2), 68-75.
- Arman, E. (2024). *Ergenlerin algıladığı ebeveynlik tutumu ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide duygusal özerklik ve bilişsel esneklik* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Arslan, C. (2009). Anger, self-esteem, and perceived social support in adolescence. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 37(4), 555-564. <https://doi.org/10.2224/sbp.2009.37.4.555>
- Ata, S. ve Artan, İ. Z. (2021). Ergen prososyalite ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Turk J Child Adolesc Ment Health*, 28(1), 38-44. <https://doi.org/10.4274/tjcamh.galenos.2020.14632>
- Atabil, İ. (2019). *Psikoloji öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Aydinli-Karakulak, A., Tepe, B., Nurcan, E. & Dimitrova, R. (2021). How prosocial behavior turns bad into good: An examination among Turkish-Bulgarian adolescents. *Current Psychology*, 40, 3986-3996. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00352-4>

- Bağcı Çetin, B. (2021). *Prososyal davranış psikoeğitim programının okul öncesi dönem 5-6 yaş çocuklarının prososyal davranışlarına, sosyal duygusal uyumuna ve yaşam doyumuna etkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- Barrera Jr, M. & Ainlay, S. L. (1983). The structure of social support: A conceptual and empirical analysis. *Journal of Community Psychology*, 11(2), 133-143. [https://doi.org/10.1002/1520-6629\(198304\)11:2%3C133::AID-JCOP2290110207%3E3.0.CO;2-L](https://doi.org/10.1002/1520-6629(198304)11:2%3C133::AID-JCOP2290110207%3E3.0.CO;2-L)
- Barry, M.M., Clarke, A.M. & Dowling, K. (2017). Promoting social and emotional well-being in schools. *Health Education*, 117(5), 434-451. <https://doi.org/10.1108/HE-11-2016-0057>
- Bartolo, M. G., Palermi, A. L., Servidio, R. & Costabile, A. (2023). “I feel good, I am a part of the community”: Social responsibility values and prosocial behaviors during adolescence and their effects on well-being. *Sustainability*, 15(23), 16207. <https://doi.org/10.3390/su152316207>
- Barut, B. (2019). *Ergenlerde dijital oyun bağımlılık düzeyi ile algılanan sosyal destek ve duygu düzenleme arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Batson, C. D. (1987). Prosocial motivation: Is it ever truly altruistic? In L. Berkowitz (Ed.), *Advances in experimental social psychology*: 65-122. San Diego, CA: Academic Press.
- Batson, C. D. (1994). Why act for the public good? Four answers. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 20(5), 603-610. <https://doi.org/10.1177/0146167294205016>
- Batson, C. D. & Powell, A. A. (2003). Altruism and prosocial behavior. T. In Millon & M.J. Lerner (Ed.), *Handbook of psychology* (pp. 463-485). NJ: John Wiley & Sons.
- Bayer, Ö. (2017). *Evlilik doyumu ve çok boyutlu algılanan sosyal desteğin öznel iyi oluş üzerindeki yordayıcı rolünün incelenmesi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bursa.

- Bayram, E. (2018). *Ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri ile kişilerarası ilişki tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bolu.
- Bekil, M. (2019). *Öğretmenlerde mutluluğun yordayıcıları olarak sosyal bağlılık, özgecilik ve sosyal empati* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- Belibağlı, G. (2022). *Ergen öznel iyi oluşunu yordamada algılanan sosyal destek ve bağlanma stilleri* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Gaziantep.
- Benenson, J. F., Pascoe, J. & Radmore, N. (2007). Children's altruistic behavior in the dictator game. *Evolution and Human Behavior*, 28(3), 168-175. <https://doi.org/10.1016/j.evolhumbehav.2006.10.003>
- Berndt, T. J. & Keefe, K. (1995). Friends' influence on adolescents' adjustment to school. *Child Development*, 66(5), 1312-1329. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.1995.tb00937.x>
- Bierhoff, H. W. (2005). *Prosocial behaviour*. London: Psychology Press.
- Biswas-Diener, R., Diener, E. & Tamir, M. (2004). The psychology of subjective well-being. *Daedalus*, 133(2), 18-25. <https://doi.org/10.1162/001152604323049352>
- Biswas-Diener, R. (2008). Material wealth and subjective well-being. *The Science of Subjective Well-Being*, 307-322. https://doi.org/10.1007/978-90-481-2350-6_2
- Blanchard, A., Hodgson, J., Gunn, W., Jesse, E. & White, M. (2009). Understanding social support and the couple's relationship among women with depressive symptoms in pregnancy. *Issues in Mental Health Nursing*, 30 (12), 764-776. <https://doi.org/10.3109/01612840903225594>
- Bortes, C., Ragnarsson, S. & Strandh, M. (2021). The bidirectional relationship between subjective well-being and academic achievement in adolescence. *J Youth Adolescence*, 50, 992–1002. <https://doi.org/10.1007/s10964-021-01413-3>
- Bostan, B. C. ve Duru, E. (2019). Ergenlerde algılanan psikolojik istismar ile öznel iyi oluş ilişkisinde psikolojik sağlamlık ve sosyal bağlılığın rolü. *Pamukkale Üniversitesi*

- Eğitim Fakültesi Dergisi (PAU Journal of Education)*, 47, 205-224.
<https://doi.org/10.9779/pauefd.568123>
- Bower, G. H. (1981). Mood and memory. *American Psychologist*, 36(2), 129.
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.36.2.129>
- Bozkurt, E. ve Sönmez, H. İ. (2016). İmam hatip ortaokulu öğrencilerinin ergen öznel iyi oluşlarının kişisel ve sosyal özelliklerine göre incelenmesi. *Amasya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, (7), 231-248. <https://doi.org/10.18498/amaufd.282875>
- Bronfenbrenner, U. (1979). Contexts of child rearing: Problems and prospects. *American Psychologist*, 34(10), 844–850. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.34.10.844>
- Büyükçolpan, H. (2019). *Üniversite öğrencilerinde nomofobi, bağlanma biçimleri, depresyon ve algılanan sosyal destek* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Caprara, G. V. (2002). Personality psychology: Filling the gap between basic processes and molar functioning. *Psychology at the Turn of the Millennium*, 2, 201-224.
- Caprara, G., Kanacri, B., Gerbino, M., Zuffianò, A., Alessandri, G., Vecchio, G., Caprara, E., Pastorelli, C. & Bridglall, B. (2014). Positive effects of promoting prosocial behavior in early adolescence. *International Journal of Behavioral Development*, 38, 386 - 396. <https://doi.org/10.1177/0165025414531464>
- Carlo, G., Eisenberg, N. & Knight, G. P. (1992). An objective measure of adolescents prosocial moral reasoning. *Journal of Research on Adolescence*, 2(4), 331–349. https://doi.org/10.1207/s15327795jra0204_3
- Carlo, G., Fabes, R. A., Laible, D. & Kupanoff, K. (1999). Early adolescence and prosocial/moral behavior II: The role of social and contextual influences. *Journal of Early Adolescence*, 19, 133-147. <https://doi.org/10.1177/0272431699019002001>
- Carlo, G., & Randall, B.A. (2002). *The development of a measure of prosocial behaviors for late adolescents*. *Journal of Youth and Adolescence*, 31, 31–44. <https://doi.org/10.1023/A:1014033032440>
- Carr, E. H. (2016). *The twenty years' crisis, 1919-1939: Reissued with a new preface from Michael Cox*. London: Springer, Retrieved from <https://doi.org/10.1057/978-1-349-95076-8>

- Carver, C. S. & Scheier, M. F. (1998). *On the self-regulation of behavior*. New York: Cambridge University Press.
- Cash, T. A., Aknin, L. B. & Girme, Y. U. (2024). Everyday acts of kindness predict greater well-being during the transition to university. *Social and Personality Psychology Compass*, 18(6), e12972. <https://doi.org/10.1111/spc3.12972>
- Champion, L. (1995) *A developmental perspective on social support networks. Social support and psychiatric disorders: Research findings and guidelines for clinical practice*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Chen, X., Tian, L. & Huebner, E.S. (2020). Bidirectional relations between subjective well-being in school and prosocial behavior among elementary school-aged children: A longitudinal study. *Child Youth Care Forum*, 49, 77–95. <https://doi.org/10.1007/s10566-019-09518-4>
- Chen, Y. (2024). Prosocial behavior and well-being: An Empirical review of the role of basic psychological need satisfaction. *The Journal of Psychology*, 1-21. <https://doi.org/10.1080/00223980.2024.2307377>
- Chervonsky, E. & Hunt, C. (2019). Emotion regulation, mental health, and social wellbeing in a young adolescent sample: A concurrent and longitudinal investigation. *Emotion*, 19(2), 270–282. <https://doi.org/10.1037/emo0000432>
- Cialdini, R. B., Petty, R. E. & Cacioppo, J. T. (1981). Attitude and attitude change. *Annual Review of Psychology*, 32(1), 357-404. <https://doi.org/10.1146/annurev.ps.32.020181.002041>
- Cobb, S. (1976). Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic Medicine*, 38(5), 300–314. <https://doi.org/10.1097/00006842-197609000-00003>
- Cohen, S. & Wills, T. A. (1985). Stress, social support and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Collie, R. J., Martin, A. J., Roberts, C. L. & Nassar, N. (2018). The roles of anxious and prosocial behavior in early academic performance: A population-based study examining unique and moderated effects. *Learning and Individual Differences*, 62, 141–152. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2018.02.004>

- Cook, S. H., Heinze, J. E., Miller, A. L. & Zimmerman, M. A. (2016). Transitions in friendship attachment during adolescence are associated with developmental trajectories of depression through adulthood. *Journal of Adolescent Health*, 58(3), 260-266. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2015.10.252>
- Crocetti, E., Moscatelli, S., Van der Graaff, J., Rubini, M., Meeus, W. & Branje, S. (2016). The interplay of self-certainty and prosocial development in the transition from late adolescence to emerging adulthood. *European Journal of Personality*, 30, 594–607. <https://doi.org/10.1002/per.2084>
- Crone, E. A. & Dahl, R. E. (2012). Understanding adolescence as a period of social–affective engagement and goal flexibility. *Nature Reviews Neuroscience*, 13(9), 636–650. <https://doi.org/10.1038/nrn3313>
- Csikszentmihalyi, M. (1999). If we are so rich, why aren't we happy? *American Psychologist*, 54(10), 821–827. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.54.10.821>
- Çakar, Y. ve Altun, F. (2021). Ergenlerin öznel iyi oluş düzeylerinin ebeveyn çatışması, öz-yeterlik ve demografik değişkenler açısından incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(2), 253-270. <https://doi.org/0.17860/mersinefd.733554>
- Çalık T., Özbay Y., Özer A., Kurt T. ve Kandemir M. (2009). İlköğretim okulu öğrencilerinin zorbalık statülerinin okul iklimi, prososyal davranışlar, temel ihtiyaçlar ve cinsiyet değişkenlerine göre incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 5, 555- 576.
- Çapçı, E. (2021). *Gönüllülük faaliyetlerine katılım sağlayan genç yetişkinlerde kişilik özellikleri, özgecilik düzeyi ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Gaziantep.
- Çelikel, I. (2023). *Psikostimulan bağımlısı bireylerde, affediciliğin ve öz-şefkatin öznel iyi oluş üzerine yordayıcı etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Çetinkaya, A. ve Korkmaz, F. (2019). Algılanan sosyal destek ile stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma. *Cumhuriyet*

- Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 20(1), 91-103.
<https://doi.org/10.17494/ogusbd.595124>
- Dewi, L., Tentama, F. & Diponegoro, A. M. (2021). Subjective well-being: mental health study among student in the islamic boarding school. *International Journal of Public Health*, 10(1), 146-158. <http://doi.org/10.11591/ijphs.v10i1.20610>
- Deveci, F. (2011). *Ergenlerde karar verme stilleri ile algılanan sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Devito, J. A. (2002). *Messages: Building interpersonal communication skills* (5th ed). Boston: Allyn and Bacon.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575. <https://doi/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E. & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276–302. <https://doi/10.1037/0033-2909.125.2.276>
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34–43. <https://doi/10.1037/0003-066X.55.1.34>
- Diener, M. L. & Diener McGavran, M. B. (2008). What makes people happy?: A developmental approach to the literature on family relationships and well-being. In. M. Eid & R. J. Larsen (Eds.), *The science of subjective well-being*. (pp. 347-375). New York: The Guilford Press.
- Diener, E. (Ed.). (2009). *The science of well-being: The collected works of* (Vol. 37, pp. 11-58). New York: Springer.
- Diener, E., & Ryan, K. (2009). Subjective well-being: A general overview. *South African Journal of Psychology*, 39(4), 391-406. <https://doi.org/10.1177/008124630903900402>
- Doğan, İ. F. (2019). Algılanan sosyal destek ile yaşam tatmini ve özgüven ilişkisi: Göçmenler üzerinde bir araştırma. *OPUS International Journal of Society Researches*, 12, 586-606. <https://doi.org/10.26466/opus.585405>

- Dolgin, R. (2014). Into the wild: A group wilderness intervention to build coping strategies in high school youth through collaboration and shared experience. *Journal of Creativity in Mental Health*, 9(1), 83-98. <https://doi.org/10.1080/15401383.2013.864963>
- Duran, M., Ateş, N. ve Ateş, H. (2022). Beden eğitimi ve spor bölümü öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek, özel yetenek sınavı puanı ve özgüven düzeyleri arasındaki ilişki. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 62-75.
- Durlak, J. A. (Ed.). (2015). *Handbook of social and emotional learning: Research and practice*. New York: Guilford Publications.
- Dush, C. M. K. & Amato, P. R. (2005). Consequences of relationship status and quality for subjective well-being. *Journal of Social and Personal Relationships*, 22(5), 607-627. <https://doi.org/10.1177/0265407505056438>
- Eisenberg, N., Cameron, E., Tryon, K. & Dodez, R. (1981). Socialization of prosocial behavior in the preschool classroom. *Dev. Psychol.* 71, 773-782. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.17.6.773>
- Eisenberg, N. & Mussen, P. H. (1989). *The roots of prosocial behavior in children*. England: Cambridge University Press.
- Eisenberg, N., Spinrad, T. L. & Knafo-Noam, A. (2015). Handbook of child psychology and developmental science: Socioemotional processes, chap. *Prosocial Development*, 610-656. <https://doi.org/10.1002/9781118963418.childpsy315>
- Eker, D. & Arkar, H. (1995). Perceived social support: Psychometric properties of the MSPSS in normal and pathological groups in a developing country. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 30, 121-126. <https://doi.org/10.1007/BF00802040>
- Eker, D. & Arkar, H. (2001). Factorial structure, validity and reliability of revised form of the multidimensional scale of perceived social support. *Türk Psikiyatri Dergisi (Turkish of Journal Psychiatry)*, 12(1), 17-25.
- Emmons, R. A. (1986). Personal strivings: An approach to personality and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(5), 1058-1068. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.5.1058>

- Erdoğan, M. O. (2023). *İşsizliğin üniversite mezunu genç bireyler üzerindeki psikososyal etkileri, geleceğe yansımaları ve koruyucu bir faktör olarak algılanan sosyal destek* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Eryılmaz, A. (2009). Ergen öznel iyi oluş ölçeğinin geliştirilmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(4), 975-989.
- Eryılmaz, A. (2011). Ergen öznel iyi oluşu ile olumlu gelecek beklentisi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of Psychiatry & Neurological Sciences*, 24(3). <https://doi.org/10.5350/DAJPN2011240306>
- Eryılmaz, A. (2012). Ergenler öznel iyi oluş düzeylerini, çevreyle ilişkiler aracılığıyla nasıl artırırılar? *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 11(4). <https://doi.org/10.5455/pmb.1314232715>
- Fabes, R. A. & Eisenberg, N. (1998). *Prosocial development. Handbook of Child Psychology*, 5th Edition. New York: J. Wiley.
- Fakhriyah, Z. E. & Coralia, F. (2021). Pengaruh dukungan sosial terhadap subjective well-being pada remaja dengan perceraian orang tua. *Prosiding Psikologi*, 7(1), 85-88. <http://doi.org/10.29313/v7i1.25850>
- Fast, A. A., Ravi, S. & Olson, K. R. (2023). When it is better to give than to receive: Children's giving and happiness. *Social Development*, 32(3), 990-1008. <https://doi.org/10.1111/sode.12671>
- Forbes, E. E. & Dahl, R. E. (2010). Pubertal development and behavior: hormonal activation of social and motivational tendencies. *Brain and Cognition*, 72(1), 66-72. <https://doi.org/10.1016/j.bandc.2009.10.007>
- Gebauer, J. E., Riketta, M., Broemer, P. & Maio, G. R. (2008). Pleasure and pressure based prosocial motivation: Divergent relations to subjective well-being. *Journal of Research in Personality*, 42(2), 399-420. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2007.07.002>
- González-Carrasco, M., Casas, F., Malo, S. et al. (2017). Changes with age in subjective well-being through the adolescent years: Differences by gender. *J Happiness Stud*, 18, 63–88. <https://doi.org/10.1007/s10902-016-9717-1>

- González Moreno, A. & Molero Jurado, M. (2024). Prosocial behaviours and emotional intelligence as factors associated with healthy lifestyles and violence in adolescents. *BMC Psychol* 12, 88. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01559-2>
- Goulding, B. (2015). *Happy to help: Further exploring the relationship between subjective well-being and prosocial behaviour* (Unpublished Doctoral dissertation). Memorial University, Canada.
- Gupta, D. & Thapliyal, G. (2015). A study of prosocial behaviour and self concept of adolescents. *Journal of Educational Psychology*, 9, 38-45. <https://doi.org/10.26634/JPSY.9.1.3524>
- Gutiérrez, M., Tomás, J. M. & Pastor, A. M. (2021). Apoyo social de familia, profesorado y amigos, ajuste escolar y bienestar subjetivo en adolescentes peruanos. *Suma Psicológica*, 28(1), 17-24. <https://doi.org/10.14349/sumapsi.2021.v28.n1.3>
- Gülaçtı, F. (2010). The effect of perceived social support on subjective well-being. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 2(2), 3844-3849. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.03.602>
- Güler, Y. ve Arı, E. (2019). Ergenlerde öznel iyi oluş, kimlik statüleri ve aile bütünlük duygusu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 7(18), 203-212.
- Hamama, L. (2024). Perceived social support, normalization and subjective well-being among family members of a child with autism spectrum disorder. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 54(4), 1468-1481. <https://doi.org/10.1007/s10803-022-05857-9>
- Hanniball, K. B., Aknin, L. B., Douglas, K. S. & Viljoen, J. L. (2019). Does helping promote well-being in at-risk youth and ex-offender samples? *Journal of Experimental Social Psychology*, 82, 307-317. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2018.11.001>
- Hefferon, K. & Boniwell, I. (2011). *Positive psychology: Theory, research and applications*. New York: McGraw-Hill Education.

- Helsen, M., Vollebergh, W. & Meeus, W. (2000). Social support from parents and friends and emotional problems in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 29, 319-335. <https://doi.org/10.1023/A:1005147708827>
- Hepach, R., Vaish, A. & Tomasello, M. (2012). Young children are intrinsically motivated to see others helped. *Psychological Science*, 23, 967–972. <http://dx.doi.org/10.1177/0956797612440571>
- Hidalgo-Fuentes, S., Martínez-Álvarez, I., Sospedra-Baeza, M.J., Martí-Vilar, M., Merino-Soto, C. & Toledano-Toledano, F. (2024). Emotional intelligence and perceived social support: Its relationship with subjective well-being. *Healthcare*, 12, 634. <https://doi.org/10.3390/healthcare12060634>
- Huang, J., Shi, H. & Liu, W. (2018). Emotional intelligence and subjective well-being: Altruistic behavior as a mediator. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 46(5), 749-758. <https://doi.org/10.2224/sbp.6762>
- Huebner, E. S. (1991). Correlates of life satisfaction in children. *School Psychology Quarterly*, 6(2), 103–111. <https://doi.org/10.1037/h0088805>
- İnan, M., Yıldırım, M., Yazan, K. D. ve Kurtuldu, T. (2024). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinde algılanan sosyal destek ve sosyal kaygı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 7(1), 246-273. <https://doi.org/10.38021/asbid.1444445>
- Jakobsen, A. L., Hansen, C. D. & Andersen, J. H. (2022). The association between perceived social support in adolescence and positive mental health outcomes in early adulthood: A prospective cohort study. *Scandinavian Journal of Public Health*, 50(3), 404-411. <https://doi.org/10.1177/1403494821993718>
- Jirsaraie, R. J., Ranby, K. W. & Albeck, D. S. (2019). Early life stress moderates the relationship between age and prosocial behaviors. *Child Abuse & Neglect*, 94, 104029. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2019.104029>
- Kammann, R. (1982, August). *Personal circumstances and life events as poor predictors of happiness*. Paper presented at the 90th Annual Convention of the American Psychological Association, Washington, DC.

- Kaplan, K. (2016). *Serbest zaman egzersiz katılımı, öznel iyi oluş, öz-yeterlik: Lise öğrencileri üzerinde bir inceleme* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya.
- Karakaş, A. C. (2017). Manevi zekanın iç yönelimli dindarlık, affetme esnekliği ve öznel iyi oluşla ilişkisi. *Türkiye İlahiyat Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 53-63. <https://doi.org/10.32711/tiad.350504>
- Karal, E. (2023). Ergenlik dönemindeki bireylerin çocukluk çağı travmaları ile öznel iyi oluşları arasındaki ilişki. *Uluslararası Sosyal Bilgilerde Yeni Yaklaşımlar Dergisi*, 7(1), 48-63. <https://doi.org/10.38015/sbyy.1287792>
- Karasar, N. (2019). Araştırma eğitimi. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES)*, 7(1), 263-274. https://doi.org/10.1501/Egifak_0000000399
- Karylowski, J. (1982). Doing good to feel good v. doing good to make others feel good: Some child-rearing antecedents. *School Psychology International*, 3(3), 149-156. <https://doi.org/10.1177/0143034382033004>
- Kef, S. (1997). The personal networks and social supports of blind and visually impaired adolescents. *Journal of Visual Impairment & Blindness*, 91(3), 236-244. <https://doi.org/10.1177/0145482X9709100309>
- Kesenheimer, J. S., Kastenmüller, A., Kinkel, L. S., Fidan, B. & Greitemeyer, T. (2023). When do I feel good when I am nice? A diary study about the relationship between prosocial behavior and well-being. *Journal of Applied Social Psychology*, 53(9), 892-905. <https://doi.org/10.1111/jasp.12975>
- Keyes, CLM. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly*. 61(2), 121-137. <https://doi.org/10.2307/2787065>
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D. & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007–1022. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.6.1007>
- Kılınç, M. ve Uzun, K. (2020). Ergenlerin öznel iyi oluşlarının yordayıcıları olarak akran zorbalığı ve akran mağduriyeti. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(3), 1400-1439. <https://doi.org/10.29299/kefad.853992>

- Kırhallı, B. (2015). *İlköğretim okulu yöneticilerinin otantik liderlik düzeylerinin yaşam doyumları ve aileden algılanan sosyal destek algıları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kitapçı, A. (2018). *Çocuklarında otizm spektrum bozukluğu olan annelerde öznel iyi oluşun yordayıcıları olarak özgecilik ve empati kavramlarının değerlendirilmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Koch, C. (2024). Is there a nexus between pro-social behavior and well-being? Correlational evidence. *Journal of the Economic Science Association*, 1-15. <https://doi.org/10.1007/s40881-023-00156-0>
- Konrath, S., Fuhrel-Forbis, A., Lou, A. & Brown, S. (2012). Motives for volunteering are associated with mortality risk in older adults. *Health Psychology*, 31, 87–96. <https://doi.org/10.1037/a0025226>
- Kosher, H., Jiang, X., Ben-Arieh, A. & Huebner, E. S. (2014). Advances in children's rights and children's well-being measurement: Implications for school psychologists. *School Psychology Quarterly*, 29(1), 7–20. <https://doi.org/10.1037/spq0000051>
- Kök, M. ve Akpınar, M. (2018). Ergenlerde problemlı internet kullanımı ile öznel iyi oluş ilişkisinin incelenmesi. *TURAN: Stratejik Arastırmalar Merkezi*, 10(40), 527. <https://doi.org/10.15189/1308-8041>
- Kubovy, M. (1999). On the pleasures of the mind. *Well-Being: The Foundations of Hedonic Psychology*, 1999, 134-154.
- Kumru, A., Carlo, G. ve Edwards, C.P. (2004). Olumlu sosyal davranışların ilişkisel, kültürel, bilişsel ve duyuşsal bazı değişkenlerle ilişkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 19 (54): 109-125.
- Kwok, Y.Y., Chui, W.H. & Wong, L.P. (2013). Need Satisfaction Mechanism Linking Volunteer Motivation and Life Satisfaction: A Mediation Study of Volunteers Subjective Well-Being. *Soc Indic Res*, 114, 1315–1329. <https://doi.org/10.1007/s11205-012-0204-8>

- Ladd, G. W. (1999). Peer relationships and social competence during early and middle childhood. *Annual Review of Psychology*, 50(1), 333-359. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.50.1.333>
- Laible, D.J., Carlo, G. & Raffaelli, M. (2000). The Differential Relations of Parent and Peer Attachment to Adolescent Adjustment. *Journal of Youth and Adolescence*, 29, 45–59. <https://doi.org/10.1023/A:1005169004882>
- Lampropoulou, A. (2018). Personality, school and family: What is their role in adolescents' subjective well-being. *Journal of Adolescence*, 67, 12-21. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2018.05.013>
- Layous, K., Nelson, S. K., Oberle, E., Schonert-Reichl, K. A. & Lyubomirsky, S. (2012). Kindness counts: Prompting prosocial behavior in preadolescents boosts peer acceptance and well-being. *Plos One*, 7(12), e51380. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0051380>
- Layous, K., Nelson, S. K., Kurtz, J. L. & Lyubomirsky, S. (2017). What triggers prosocial effort? A positive feedback loop between positive activities, kindness and well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 12(4), 385-398. <https://doi.org/10.1080/17439760.2016.1198924>
- Li, J., Yao, M. & Liu, H. (2021). From social support to adolescents' subjective well-being: The mediating role of emotion regulation and prosocial behavior and gender difference. *Child Indicators Research*, 14(1), 77-93. <https://doi.org/10.1007/s12187-020-09755-3>
- Lisboa, T., Silva, W., Silva, D., Felden, É., Pelegrini, A., Lopes, J. & Beltrame, T. (2021). Social support from family and friends for physical activity in adolescence: Analysis with structural equation modeling. *Cadernos de Saude Publica*, 37(1), e00196819. <https://doi.org/10.1590/0102-311X00196819>
- Liu, W., Li, Z., Ling, Y. & Cai, T. (2016). Core self-evaluations and coping styles as mediators between social support and well-being. *Personality and Individual Differences*, 88, 35–39. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.08.044>

- Lucas, R. E. (2007). Adaptation and the set-point model of subjective well-being: Does happiness change after major life events? *Current Directions in Psychological Science*, 16(2), 75-79. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00479.x>
- Luthar, S., Cicchetti, D. & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543-562. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>
- Lyubomirsky, S., King, L. & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803–855. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.803>
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M. & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9, 111–131. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.111>
- Martela, F. & Ryan, R.M. (2016). Prosocial behavior increases well-being and vitality even without contact with the beneficiary: Causal and behavioral evidence. *Motiv Emot*, 40, 351–357. <https://doi.org/10.1007/s11031-016-9552-z>
- Maslow, A.H. (1968) *Toward a Psychology of Being*. (2nd Ed.) Princeton, NJ: Van Nostrand.
- Maslow, A. (2001). A theory of human motivation the basic needs. *Marketing: Critical Perspectives on Business and Management*, 2, 321.
- McCrae, R. R. & John, O. P. (1992). An introduction to the five-factor model and its applications. *Journal of Personality*, 60(2), 175-215. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1992.tb00970.x>
- McCullough, G., Huebner, E. S. & Laughlin, J. E. (2000). Life events, self-concept, and adolescents' positive subjective well-being. *Psychology in the Schools*, 37(3), 281-290. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1520-6807\(200005\)37:3%3C281::AID-PITS8%3E3.0.CO;2-2](https://doi.org/10.1002/(SICI)1520-6807(200005)37:3%3C281::AID-PITS8%3E3.0.CO;2-2)
- Medvedev, O. N. & Landhuis, C. E. (2018). Exploring constructs of well-being, happiness and quality of life. *PeerJ*, 6, 4903. <https://doi.org/10.7717/peerj.4903/table-1>
- Memmott-Elison, M. & Toseeb, U. (2022). Prosocial behavior and psychopathology: An 11-year longitudinal study of inter- and intraindividual reciprocal relations across

- childhood and adolescence. *Development and psychopathology*, 1-15. <https://doi.org/10.1017/S0954579422000657>
- Misbach, I. H., Maslihah, S. & Rusli, I. M. (2023). The influence of social support and self-esteem on subjective well-being of high school student in bandung city. *Indonesian Psychological Research*, 5(1). <https://doi.org/10.29080/ipr.v5i1.881>
- Momeni, S. (2016). *Öznel iyi oluşun kişilik özellikleri, akılcı olmayan inançlar ve sosyal destekle ilişkisi: bir model sınaması* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Mutafçılar, I. (2008). *Özgecili kavramının tarihsel gelişimi ve öğretmen özgeciliği üzerine bir araştırma* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Myers, D. & Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6(1): 10-17. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1995.tb00298.x>
- Nakamura, J. & Csikszentmihalyi, M. (2009). Flow theory and research. *Handbook of Positive Psychology*, 195, 206. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195187243.013.0018>
- Nelson, S. K., Della Porta, M. D., Jacobs Bao, K., Lee, H. C., Choi, I. & Lyubomirsky, S. (2015). ‘It’s up to you’: Experimentally manipulated autonomy support for prosocial behavior improves well-being in two cultures over six weeks. *The Journal of Positive Psychology*, 10(5), 463-476. <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.983959>
- Ng, W. & Diener, E. (2022). Stress’s association with subjective well-being around the globe, and buffering by affluence and prosocial behavior. *The Journal of Positive Psychology*, 17(6), 790-801. <https://doi.org/10.1080/17439760.2021.1940250>
- Nigar, F. (2014). *Ortaokul öğrencileri ile yatılı bölge ortaokul öğrencilerinin öznel iyi oluş ve temel psikolojik ihtiyaçlar düzeyinin karşılaştırması* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tokat.
- Okan Er, Y. (2023). *Benliğin ayrılaşması ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide öz-anlayış ve bilişsel esnekliğin aracılık rolü* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Osmanoğlu, N. (2023). *Öznel iyi oluş ve öz yeterlik arasındaki ilişkide umudun ve kötümserlikle başa çıkmanın aracı rolünün incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ouyang, M., Gui, D., Cai, X., Yin, Y., Mao, X., Huang, S., ... Wang, P. (2021). Stressful life events and subjective well-being in vocational school female adolescents: the mediating role of depression and the moderating role of perceived social support. *Frontiers in Psychology*, 11, 603511. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.603511>
- Östberg, V., Låftman, S. & Raninen, J. (2022). Sources of perceived social support and emotional difficulties in late adolescence. *The European Journal of Public Health*, 32. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckac129.441>
- Özcan, B. (2017). *Beliren yetişkinlikte öznel iyi oluşun yordayıcıları olarak benlik kurgusu benlik saygısı ve sosyal destek* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Padilla-Walker, L. M., Carlo, G. & Nielson, M. G. (2015a). Does helping keep teens protected? Longitudinal bidirectional relations between prosocial behavior and problem behavior. *Child Development*, 86(6), 1759–1772. <https://doi.org/10.1111/cdev.12411>
- Park, N. (2004). The role of subjective well-being in positive youth development. *The Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 591(1), 25–39. <https://doi.org/10.1177/0002716203260078>
- Parks, A. C. & Biswas-Diener, R. (2013). Positive interventions: Past, present and future. *Mindfulness, Acceptance and Positive Psychology: The Seven Foundations Of Well-Being*, 140-165.
- Phillips, L. (1998). *The girls report: What we know & need to know about growing up female*. New York: National Council for Research on Women.
- Prager, J. (1995). Self reflection (s): Subjectivity and racial subordination in the contemporary African-American writer. *Social Identities*, 1(2), 355-371. <https://doi.org/10.1080/13504630.1995.9959441>

- Raiziene, S., Pilkauskaite-Valickiene, R. & Zukauskienė, R. (2014). School burnout and subjective well-being: Evidence from cross-lagged relations in a 1-year longitudinal sample. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 116, 3254–3258. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.01.743>
- Richards, M. & Huppert, F.A. (2011). Do positive children become positive adults? Evidence from a longitudinal birth cohort study. *J Posit Psychol* 6: 75–87. <https://doi.org/10.1080/17439760.2011.536655>
- 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. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99–104. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395>
- Ryff, C. D. & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9(1), 1–28. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0901_1
- Sampasa-Kanyinga, H. & Lewis, R. F. (2015). Frequent use of social networking sites is associated with poor psychological functioning among children and adolescents. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 18(7), 380–385. <https://doi.org/10.1089/cyber.2015.0055>
- Savaş, N. (2023). *Algılanan sosyal destek ile psikolojik sağlamlık ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çag Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Sayın, Y. ve Altun, F. (2021). Ergenlerin öznel iyi oluş düzeylerinin ebeveyn çatışması, öz-yeterlik ve demografik değişkenler açısından incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(2), 253–270. <https://doi.org/10.17860/mersinefd.733554>
- Schacter, H., & Margolin, G. (2019). The interplay of friends and parents in adolescents' daily lives: Towards a dynamic view of social support. *Social Development*, 28 (3), 708–724. <https://doi.org/10.1111/SODE.12363>

- Schimmack, U. & Oishi, S. (2005). The influence of chronically and temporarily accessible information on life satisfaction judgments. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89(3), 395-406. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.89.3.395>
- Schimmack, U. (2008). The structure of subjective well-being. *The Science of Subjective Wellbeing*, 54(1), 97-123.
- Schwarz, N. & Clore, G. L. (1983). Mood, misattribution, and judgments of well-being: Informative and directive functions of affective states. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(3), 513–523. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.45.3.513>
- Schwartz, S. H. & Bilsky, W. (1990). Toward a theory of the universal content and structure of values: Extensions and cross-cultural replications. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(5), 878. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.5.878>
- Scitovsky, T. (1976). *The joyless economy*. Oxford: Oxford University Press
- Scott, N. & Seglow, J. (2007). *EBOOK: Altruism*. UK: McGraw-Hill Education
- Seher, A.(2022). *Mükemmeliyetçilik ve öznel iyi oluşları arasındaki ilişkide öz-şefkatin aracı rolü* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bahçeşehir Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Sel, K. (2024). *Özel yetenekli öğrencilerde öznel iyi oluşun yordanmasında öz şefkat ve bilişsel esnekliğin rolü* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Seligman, M. E. P. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Shek, D.T.L. & Liang, L.Y. (2018). Psychosocial factors influencing individual well-being in chinese adolescents in hong kong: A six-year longitudinal study. *Applied Research Quality Life*, 13, 561–584. <https://doi.org/10.1007/s11482-017-9545-4>
- Shoshani, A., Braverman, S. & Meirow, G. (2021). Video games and close relations: Attachment and empathy as predictors of children's and adolescents' video game social play and socio-emotional functioning. *Computers in Human Behavior*, 114, 106578. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106578>

- Shumaker, S. A. & Brownell, A. (1984). Toward a theory of social support: Closing conceptual gaps. *Journal of Social Issues*, 40(4), 11–36. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1984.tb01105.x>
- Skevington, S. M., Arthur, P. M. & Somerset, M. (1997). Developing items for the WHOQOL: An investigation of contemporary beliefs about quality of life related to health in Britain. *British Journal of Health Psychology*, 2(1), 55-72. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8287.1997.tb00523.x>
- Softa, H., Bayraktar, T. ve Uğuz, C. (2016). Yaşlı bireylerin algılanan sosyal destek sistemleri, sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve etkileyen faktörler. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi*, 9(1), 1-12. <https://doi.org/10.5798/dicletip.298567>
- Son, D. & Padilla-Walker, L. (2019). Happy Helpers: A multidimensional and mixed-method approach to prosocial behavior and its effects on friendship quality, mental health, and well-being during adolescence. *Journal of Happiness Studies*, 21, 1705 - 1723. <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00154-2>
- Soyyigit, Z. S. (2019). *Gençlerin sosyal sorumluluk çalışmalarına gönüllü katılımlarıyla algılanan ebeveyn tutumları, motivasyon ve iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Staub E. (1979). *Positive social behavior and morality: Socialization and development* (Vol. 2). New York: Academic Press.
- Steinberg L. & Morris AS. (2001). Adolescent development. *Journal of Cognitive Education and Psychology*, 2 (1), 55-87. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.83>
- Steinmayr, R., Wirthwein, L., Modler, L. & Barry, M. M. (2019). Development of subjective well-being in adolescence. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(19), 3690. <https://doi.org/10.3390/ijerph16193690>
- Suh, E., Diener, E. & Fujita, F. (1996). Events and subjective well-being: Only recent events matter. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(5), 1091. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.5.1091>

- Suldo, S. M. & Huebner, E. S. (2004). Does life satisfaction moderate the effects of stressful life events on psychopathological behavior during adolescence? *School Psychology Quarterly*, 19(2), 93–105. <https://doi.org/10.1521/scpq.19.2.93.33313>
- Suldo, S. M. & Shaffer, E. J. (2008). Looking beyond psychopathology: The dual-factor model of mental health in youth. *School Psychology Review*, 37(1), 52-68. <https://doi.org/10.1080/02796015.2008.12087908>
- Şenbay, G. ve Can, G. (2024). Ergen öznel iyi oluşunun yordanmasında algılanan sosyal destek ve bağlanma stilleri. *Toplum, Eğitim ve Kültür Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 15-26.
- Şenocak, S. Ü. (2016). *Hemşirelik öğrencilerinde algılanan stres, algılanan sosyal destek, öznel iyi oluş ve ilişkili faktörler* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aydın.
- Şimşek, Ö.F. (2009). Happiness Revisited: Ontological well-being as a theory-based construct of subjective well-being. *J Happiness Stud*, 10, 505–522. <https://doi.org/10.1007/s10902-008-9105-6>
- Şirin, A. ve Ulaş, E. (2015). Ortaokul öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile karakter eğitimi uygulamaları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 13(30), 279-307.
- Tabachnick, B. G., Fidell, L. S. & Ullman, J. B. (2013). *Using multivariate statistics* (Vol. 6, pp. 497-516). Boston, MA: pearson.
- Tagay, Ö. ve Baltacı, H. Ş. (2017). Ergenlerde öznel iyi oluş ve zaman tutumu: Benlik saygısı ve iyimserliğin aracı rolü. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 41(41), 131-144. <https://doi.org/10.9779/PUJE811>
- Tarım, M. (2024). *Spor lisesi öğrencilerinin spor karakteri ile prososyal davranış gösterme eğilimlerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kırıkkale.
- Tashjian, S., Rahal, D., Karan, M., Eisenberger, N., Galván, A., Cole, S. & Fuligni, A. (2020). Evidence from a randomized controlled trial that altruism moderates the effect of prosocial acts on adolescent well-being. *Journal of Youth and Adolescence*, 50, 29 - 43. <https://doi.org/10.1007/s10964-020-01362-3>

- Tatay, E. (2015). *Parçalanmış ve parçalanmamış aileye sahip ergenlerin akademik başarı, öznel iyi oluş ve yalnızlık durumlarının karşılaştırılması* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tokat.
- Tefbana, F., Lerik, M. D. & Damayanti, Y. (2021). Relationship parental social support and subjective well-being in adolescents. *Journal of Health and Behavioral Science*, 3(2), 221-231. <https://doi.org/10.35508/jhbs.v3i2.3710>
- Tekinarslan, F. G. ve TOK, E. S. S. (2023). Engelli çocuğu olan annelerde öz-şefkat, sosyal destek ve psikolojik dayanıklılığın öznel iyi oluşla ilişkisi. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 10(1), 145-164. <https://doi.org/10.31682/ayna.1145256>
- Tonga, Z. ve Halisdemir, D. (2017). Ergen öznel iyi oluşu ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Journal of Social and Humanities Sciences Research (JSHSR)*, 4(12), 1214-1221. <https://doi.org/10.26450/jshsr.206>
- Topuz, C. (2013). *Üniversite öğrencilerinde özgeciliğin öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Fatih Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tosun, T. (2021). Ergenlerde psikolojik iyi oluşun algılanan sosyal destek ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Journal of Multidisciplinary Studies in Education*, 5(4), 123-142.
- Trzcinski, E., & Holst, E. (2008). Subjective well-being among young people in transition to adulthood. *Soc Indic Res*, 87, 83–109. <https://doi.org/10.1007/s11205-007-9160-0>
- Türköz, S., ve Sülen Şahin Kırarp, F. (2019). Öğretmen adaylarının öznel iyi oluş, algılanan sosyal destek ve kendini saklama düzeylerinin incelenmesi. *Ondokuz Mayıs University Journal of Education*, 38(2). <https://doi.org/10.7822/omuefd.529526>
- Ulusoy, M. (2020). *Pozitif psikoloji temelli grup rehberliğinin 7. sınıf öğrencilerinin yalan söyleme eğilimlerine ve benlik saygısına etkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Uygun, E. (2023). *Üniversite öğrencilerinde olumlu düşünme becerileri ve duygusal öz-yeterliliğin öznel iyi oluş ile ilişkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Medipol Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Wang, X. & Tong, L. (2015). Hide the light or let it shine? Examining the factors influencing the effect of publicizing donations on donors' happiness. *International Journal of Research in Marketing*, 32, 418–424. <https://doi.org/10.1016/j.ijresmar.2015.06.001>
- Wang, B., Jia, L. & Wang, Y. (2024). The serial mediation model of sense of community and subjective well-being among Chinese older adults: The role of prosocial behavior and meaning in life. *Current Psychology*, 1-10. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-05708-z>
- Warneken, F. & Tomasello, M. (2006). Altruistic helping in human infants and young chimpanzees. *Science*, 311, 1301–1303. <http://dx.doi.org/10.1126/science.1121448>
- Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(4), 678–691. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.64.4.678>
- Weinstein, N. & Ryan, R. M. (2010). When helping helps: Autonomous motivation for prosocial behavior and its influence on well-being for the helper and recipient. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98(2), 222–244. <https://doi.org/10.1037/a0016984>
- Wentzel, K. R. (2005). Peer relationships, motivation, and academic performance at school. In A. Elliot, C. Dweck (Eds.), *Handbook of competence and motivation*. New York: Guilford. 279–296.
- Whillans, A. V., Seider, S. C., Chen, L., Dwyer, R. J., Novick, S., Gramigna, K. J., ... & Dunn, E. W. (2016). Does volunteering improve well-being? *Comprehensive Results in Social Psychology*, 1(1-3), 35-50. <https://doi.org/10.1080/23743603.2016.1273647>
- Wilson, W. R. (1967). Correlates of avowed happiness. *Psychological Bulletin*, 67(4), 294–306. <https://doi.org/10.1037/h0024431>
- Wiwad, D. & Aknin, L. B. (2017). Motives matter: The emotional consequences of recalled self-and other-focused prosocial acts. *Motivation and Emotion*, 41, 730-740. <https://doi.org/10.1007/s11031-017-9638-2>

- World Health Organization (2018). *Adolescent Health*. Erişim adresi (09.07.2024): https://www.who.int/%20healthtopics/adolescent-health#tab=tab_1
- Xiong, Y., Chen, J., Yang, L. et al. (2023). Does being prosocial pay off? Testing positive developmental cascades of prosocial behavior, social preference and subjective well-being in chinese adolescents. *J Youth Adolescence*, 52, 1983–1994. <https://doi.org/10.1007/s10964-023-01809-3>
- Van Goethem, A., Van Hoof, A., Orobio de Castro, B., Van Aken, M. & Hart, D. (2014). The role of reflection in the effects of community service on adolescent development: A meta-analysis. *Child Development*, 85(6), 2114-2130. <https://doi.org/10.1111/cdev.12274>
- Van der Graaff, J., Carlo, G., Crocetti, E., Koot, H. M. & Branje, S. (2018). Prosocial behavior in adolescence: Gender differences in development and links with empathy. *Journal of Youth and Adolescence*, 47(5), 1086–1099. <https://doi.org/10.1007/s10964-017-0786-1>
- Yaldız, T. & Kılınç, A. Ç. (2021). Examining the factors affecting the subjective well-being of high school students. *Yıldız Journal of Educational Research*, 6(1), 34-47. <https://doi.org/10.51280/yjer.2021.012>
- Yamaguchi, M., Masuchi, A., Nakanishi, D., Suga, S., Konishi, N., Yu, Y. Y. & Ohtsubo, Y. (2016). Experiential purchases and prosocial spending promote happiness by enhancing social relationships. *The Journal of Positive Psychology*, 11(5), 480-488. <https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1117128>
- Yaman, A. S. (2022). *Yardım davranışının gönüllülerin psikolojik ve spiritüel iyi oluşlarına etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İbn Haldun Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Yang, Y., Li, P., Fu, X. et al. (2017). Orientations to Happiness and Subjective Well-Being in Chinese Adolescents: The Roles of Prosocial Behavior and Internet Addictive Behavior. *J Happiness Stud*, 18, 1747–1762. <https://doi.org/10.1007/s10902-016-9794-1>
- Yavcık, G. (2022). *İtfaiye çalışanlarında depresyon – anksiyete – stres, öznel iyi oluş ile mutluluğu artırma stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış

- Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Yavuz, M. (2022). *Ergenlerin aile aidiyeti ve prososyal davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Yenidede, E. (2018). *60-72 aylık çocukların prososyal davranışlarına sosyal, duygusal ve bilişsel gelişimlerinin etkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yıldırım, İ. ve Şen, S. (2019). Eğitimde bilimsel araştırmanın temelleri. İçinde S. Şen ve İ. Yıldırım (Eds.), *Eğitimde araştırma yöntemleri* (ss.3-21). Ankara: Nobel Akademi.
- Yıldız, M.A. (2014). *Ergenlerde anne-babaya bağlanma ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide duygu düzenleme ve baş etme yöntemlerinin çoklu aracılık rolü* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Yılmaz, M. F. (2018). *Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarını açıklamaya yönelik model sınaması: Utangaçlık, benlik saygısı, yalnızlık ve algılanan sosyal desteğin etkileri ilişkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Yılmaz, Ş. (2023). *Okul öncesi çocukların değer düzeyleri ile prososyal davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Yılmaz, Ş. ve Aydoğan, D. (2024). Algılanan sosyal destek ve genel aidiyet düzeyinin sosyal medya bağımlılığı üzerine etkisinin incelenmesi. *Istanbul Aydın University Journal of Social Sciences/Istanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(2).
- Yüksel, H. Y. (2024). Covid-19 sürecinde ergenlik dönemindeki bireylerin algıladıkları sosyal destek düzeyi ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi. *Anadolu Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(1), 84-118. <https://doi.org/10.34056/aujef.1142802>
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G. & Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2



EKLER

EK-1

Kişisel Bilgi Formu

Değerli katılımcı;

Cevaplayacağınız bu form Ergenlerde Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek ve Prososyal Davranış ile Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesine yönelik yapılacak olan yüksek lisans tezinde kullanılacak olup başka hiçbir amaçla kullanılmayacaktır. Her soruyu okuduktan sonra ilgili cevabı form üzerine işaretleyiniz. Lütfen cevaplanmayan soru bırakmayınız. Forma kimliğinizi belirtecek herhangi bir işaret koymayınız. Çalışmaya olan katkılarınız için teşekkür ederiz.

Cinsiyet:

Kadın () Erkek ()

Sınıf Düzeyi:

9.Sınıf() 10.Sınıf() 11.Sınıf() 12.Sınıf()

Bir önceki yılın başarı ortalaması:

0-44.99() 45-54.99() 55-69.99() 70-84.99() 85-100()

Anne-Baba Eğitim Düzeyi

Anne

Baba

İlkokul (ve altı)

()

()

Ortaokul

()

()

Lise

()

()

Üniversite

()

()

Yüksek lisans ve üstü

()

()

EK-2

Ergen Prososyallik Ölçeği

Aşağıda yer alan ifadelerin karşısında bulunan seçeneklerden size uygun olanını işaretlemeniz gerekmektedir. Her ifadeyi bir kez değerlendirmelisiniz. Değerlendirmelerinizde hiç boş bırakmayınız.

		Kesinlikle beni tanımlıyor	Beni az tanımlıyor	Kararsızım	Beni iyi tanımlıyor	Beni çok iyi tanımlıyor
1	(Kütüphanenin önünden geçerken hiç tanımadığın biri çok acil bir şekilde gitmesi gerektiğini söyledi ve kitapları teslim etmek için senden yardım istedi.) Elindeki kitapları alır teslim ederim.					
2	Hastanede bir yakını için üzülen tanımadığım kişileri teselli etmek beni mutlu eder.					
10	Toplum yararına yapılan yardımlarda etkin rol almayı insanların gözündeki saygınlığımı artıracığını düşünürüm.					
11	Etrafta beni izleyen insanlar varken ihtiyacı olan kişilere yardım etmek benim için çok kolaydır.					
18	Ruhsal anlamda sıkıntıda olan insanlara gönüllü olarak destek olmaktan mutluluk duyarım.					
19	Biri benden yardım isterse yardım etmekte çok tereddüt yaşarım.					
20	İnsanlara yaptığım yardımların başkaları tarafından bilinmesi beni mutlu eder.					

EK-3

Çok boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği

Aşağıda 12 cümle ve her bir cümle altında da cevaplarınızı işaretlemek için 1'den 7 'ye kadar rakamlar verilmiştir. Her cümlede söylenenin sizin için ne kadar çok doğru olduğunu veya olmadığını belirtmek için o cümle altındaki rakamlardan yalnız bir tanesini işaretleyiniz. Bu şekilde 12 cümlenin her birine bir işaret koyarak cevaplarınızı veriniz. Lütfen hiçbir cümleyi cevapsız bırakmayınız. Sizce doğruya en yakın olan rakamı işaretleyiniz.

- 1. Ailem (örneğin, annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim) bana yardımcı olmaya çalışır.**

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

- 2. İhtiyacım olan duygusal yardım ve desteği ailemden (örneğin, annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim) alırım.**

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

- 3. Arkadaşlarım bana gerçekten yardımcı olmaya çalışırlar.**

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

- 6. Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve sevinç ve kederlerimi paylaşabileceğim bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.**

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

- 7. Sorunlarımı ailemle (örneğin, annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim) konuşabilirim.**

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

- 8. Sevinç ve kederlerimi paylaşabileceğim arkadaşlarım var.**

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

- 12. Sorunlarımı arkadaşlarımla konuşabilirim.**

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

EK-4

Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği

Aşağıda yer alan ifadelerin karşısında bulunan seçeneklerden size uygun olanını işaretlemeniz gerekmektedir. Her ifadeyi bir kez değerlendirmelisiniz. Değerlendirmelerinizde hiç boş bırakmayınız.

		Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1	Ailem beni sever				
2	Ailem beni destekler				
3	Ailem bana saygı duyar				
7	Genellikle neşeliyim				
8	Genellikle güleryüzlüyüm				
12	Sevdiklerimle beraberim				
13	Sevdiklerimle yan yanayım				
15	Dostlarımla beraberim				

EK-5

Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Kullanım İzinleri

Ergen Prososyallik Ölçeği Kullanım İzni

Tez Çalışması İçin Ölçek İzni.

Gelen Kutusu x



Şükran Hoşder

Alıcı: atasamett

15 Kas 2022 15:19



Merhaba iyi günler. İsmim Şükran HOŞDER. Şuanda Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Pdr Bölümü yüksek lisans öğrencisiyim ve tez aşamasındayım. Tez çalışmam "Ergenlerde Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek ve Prososyal Davranış ile Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" konulu çalışmadır. Bu çalışmam için sizin çalışmanız olan **Ergen Prososyallik Ölçeği**nizi uygulamak istiyorum. Bu sebeple ölçeği göndermenizi rica ediyorum. Şimdiden teşekkürlerimi sunarım.



Samet Ata

Alıcı: ben

20 Kas 2022 01:27



Merhabalar, çok özür dilerim gözümünden kaçmış mailiniz. Elbette ölçeği kullanabilirsiniz. Ölçeğin maddeleri makalenin en alt kısmında yer almaktadır.

İyi çalışmalar dilerim.

Dr. Öğr. Üyesi **Samet ATA**
Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi
Eğitim Fakültesi
Okul Öncesi Eğitimi

Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Kullanım İzni

Tez çalışması için ölçek izni.

Gelen Kutusu x



Şükran Hoşder

Alıcı: haluk

15 Kas 2022 Sal 15:12



Merhaba iyi günler. İsmim Şükran HOŞDER. Şuanda Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Pdr Bölümü yüksek lisans öğrencisiyim ve tez aşamasındayım. Tez çalışmam "Ergenlerde Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek ve Prososyal Davranış ile Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" konulu çalışmadır. Bu çalışmam için sizin çalışmanız olan **Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği**nizi uygulamak istiyorum. Bu sebeple ölçeği göndermenizi rica ediyorum. Şimdiden teşekkürlerimi sunarım.



haluk arkar

Alıcı: ben

18 Kas 2022 10:28



Sayın Şükran Hoşder,

Çokboyutlu Algılanan Sosyal Destek ölçeğini çalışmanızda kullanabilirsiniz. Ölçeği ve puanlamasını aşağıdaki kaynakta bulabilirsiniz.

Başarılar dilerim.

Prof. Dr. **Haluk Arkar**

Eker, D., H. Arkar ve H. Yıldız, "Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğinin gözden geçirilmiş formunun faktör yapısı, geçerlik ve güvenirliği", Türk Psikiyatri Dergisi, 12, 17-25 (2001).

Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği Kullanım İzni

Tez çalışması için ölçek izni. Gelen Kutusu x



Şükran Hoşder

Alıcı: erali76

15 Kas 2022 Sal 15:17



Merhaba iyi günler. İsmim Şükran HOŞDER. Şuanda Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Pdr Bölümü yüksek lisans öğrencisiyim ve tez aşamasındayım. Tez çalışmam "Ergenlerde Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek ve Prososyal Davranış ile Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" konulu çalışmadır. Bu çalışmam için sizin çalışmanız olan **Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği**nizi uygulamak istiyorum. Bu sebeple ölçeği göndermenizi rica ediyorum. Şimdiden teşekkürlerimi sunarım.



Ali Eryılmaz

Alıcı: ben

21 Kas 2022 Pzt 16:19



Merhaba,
Ölçek ektedir. Kolay gelsin.

Prof. Dr. **Ali ERYILMAZ**

Yıldız Teknik Üniversitesi

Eğitim Fakültesi, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik ABD



EK-6

Etik Kurul Raporu



ARAŞTIRMA PROJESİ DEĞERLENDİRME RAPORU

Toplantı Tarihi: 04.01.2022 Çarşamba

Toplantı No:2023/01

Karar No: GO 2023/33

Üniversitemiz Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek lisans öğrencisi Şükran HOŞDER' in Dr. Öğr. Üyesi Serap ÖZDEMİR BİŞKİN danışmanlığında yürüteceği *"Ergenlerde Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek ve Prososyal Davranış ile Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi"* başlıklı proje önerisi araştırmanın gerekçe, amaç, yaklaşım ve yöntemleri dikkate alınarak incelenmiş olup, çalışmanın fikri, hakuki ve telif hakları bakımından sorumluluğu araştırma ekibine ait olması koşulu ile etik açıdan uygun bulunmuştur.

EK-7

Araştırmanın Yapılacağı Kurumların İzni

MAKÜ Kayıt Tarih ve No: 13.01.2023 - 236873



T.C.
KONYA VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü



Sayı : E-83688308-605.99-68246802
Konu : Araştırma İzni (Şükran HOŞDER)

12.01.2023

DAĞITIM YERLERİNE

- İlgi : a) Millî Eğitim Bakanlığının (Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğü) 21.01.2020 tarihli ve 2020/2 sayılı Genelgesi.
b) 29/12/2022 tarihli ve E-83427534-302.08.01-231983 sayılı yazınız.
c) 10/01/2023 tarihli Araştırma İzinleri Değerlendirme Komisyonu Tutanağı.

Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Şükran HOŞDER'in "Ergenlerde Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek ve Prososyal Davranış ile Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" konulu araştırmasını uygulama talebi incelenmiştir.

Araştırmanın, Ilgın ilçesinde bulunan ortaokul ve ortaöğretim kurumlarında eğitim gören öğrencilere eğitim öğretimi aksatmamak ve ilgi (a) Genelgede belirtilen açıklamalara uyulması kaydıyla gerçekleştirilmesi ilgi (c) komisyon tutanağı ile uygun görülmektedir. Müdürlüğümüze bağlı eğitim kurumlarındaki çalışmaların 2022-2023 eğitim öğretim yılı içerisinde tamamlanması zorunludur. Araştırma kapsamında yürütülecek çalışmaların 2022-2023 eğitim öğretim yılında tamamlanmaması durumunda Müdürlüğümüzden tekrar izin alınması gerekmektedir.