

T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

ERGENLERDE DUYGU DÜZENLEME İLE
MUTLULUK ARASINDAKİ İLİŞKİDE PROSOSYAL
DAVRANIŞLARIN ÇOKLU ARACILIĞI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Fatma Nur AK

İstanbul

Temmuz-2024

T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

ERGENLERDE DUYGU DÜZENLEME İLE MUTLULUK
ARASINDAKİ İLİŞKİDE PROSOSYAL DAVRANIŞLARIN
ÇOKLU ARACILIĞI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Fatma Nur AK

Tez Danışmanı

Prof. Dr. Mustafa Yüksel ERDOĞDU

İstanbul

Temmuz-2024

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğüne,

Bu çalışma, jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Danışman Prof. Dr. Mustafa Yüksel ERDOĞDU

Üye: Dr. Öğretim Üyesi Osman SÖNER

Üye: Doç. Dr. Ahmet Faruk LEVENT

Onay:

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Prof. Dr. Erhan İÇENER
Enstitü Müdürü

BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

Yüksek lisans tezi olarak hazırladığım “**Ergenlerde Duygu Düzenleme ile Mutluluk Arasındaki İlişkide Prososyal Davranışın Çoklu Aracılığı**” adlı çalışmanın öneri aşamasından sonuçlandığı aşamaya kadar geçen süreçte bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle uyduğumu, tez içindeki tüm bilgileri bilimsel ahlak ve gelenek çerçevesinde elde ettiğimi, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığımı, bu çalışmamda doğrudan veya dolaylı olarak yaptığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu beyan ederim.

Fatma Nur AK

ÖN SÖZ

Bu yüksek lisans tez çalışması, hayatımda önemli bir dönüm noktası olmuştur ve bu süreçte bana destek olan herkese içten teşekkür ederim.

Öncelikle tez danışmanım Prof. Dr. Mustafa Yüksel ERDOĞDU'ya sonsuz teşekkürlerimi sunarım. Kendisi, kıymetli yaklaşımları, sabrı ve bilgeliği ile bu çalışmanın her aşamasında bana yol gösterdi. Onun desteği ve yönlendirmeleri olmadan bu tezi tamamlamam mümkün olmazdı.

Yeniden başladığım bu ilim yolculuğunda maddi manevi yanımda olan ailemin her bir üyesine teşekkür ederim. Sevgili annem Songül ve babam Zeki'ye verdikleri destek ve gösterdikleri sabır için minnettarım. Zorlu anlarda yanımda olan önden gidenlerim abim Muhammed Yasir'e ve ablam Elif Ebrar'a bana olan inancı ve teşvikleri için çok teşekkür ederim. Bu yola çıkarken her zaman bana destek olup cesaretlendiren, hayattaki en büyük şanslarımdan kız kardeşim Sarenur'a çok teşekkür ederim. Minik elleriyle motivasyon kaynağım yeğenim Yahya'ya teşekkür ederim.

Son olarak, bu çalışmanın her alanında bana güç veren ve yolumu aydınlatan, rehberler gönderen Allah'a şükrederim. Her adımda O'nun lütfu ve rahmetiyle ilerledim.

Fatma Nur AK

İstanbul-2024

ÖZET

ERGENLERDE DUYGU DÜZENLEME İLE MUTLULUK ARASINDAKİ İLİŞKİDE PROSOSYAL DAVRANIŞLARIN ÇOKLU ARACILIĞI

Fatma Nur AK

Yüksek Lisans, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Mustafa Yüksel ERDOĞDU

Temmuz 2024- 83 Sayfa

Çalışmanın temel amacı ergenlerde duygu düzenleme ile mutluluk arasındaki ilişkide prososyal davranışların çoklu aracılığını incelemektir. Çalışmada nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın evrenini, İstanbul ili Üsküdar ilçe sınırları içinde öğrenim gören lise öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise 238 kız (45,9), 280 erkek (54,1) olmak üzere 518 öğrenci oluşturmaktadır. Çalışmada ‘Kişisel Bilgi Formu’, ‘Ergenlerde Duygu Düzenleme Ölçeği’, ‘Ergenlerde Mutluluk Ölçeği’ ve ‘Prososyal Davranış Ölçeği’ kullanılmıştır. Veriler için, t testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), Pearson momentler korelasyon katsayısı ve çoklu aracılık için Bootstrap yöntemiyle Hayes tarafından geliştirilen ‘Model 6’ kullanılmıştır.

Çalışmada ergenlerin mutluluk düzeyleri algılanan akademik başarısı, genel gelir durumu, anne-baba yaklaşımı ile sosyo-kültürel faaliyetlere katılımına göre anlamlı farklılıklar göstermektedir. Ergenlerin mutluluk düzeyleri ile prososyal davranışlar ve duygu düzenlemenin alt boyutlarından içsel işlevsel duygu düzenleme ile dışsal işlevsel duygu düzenleme arasında pozitif; içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme arasında negatif ilişki olduğu bulunmuştur. Ergenlerin duygu düzenleme ile mutluluk arasındaki ilişkide prososyal davranışların çoklu aracılığını anlamlı biçimde ortaya koymayı amaçlanan çalışmada ergenlerin duygu düzenleme ve mutluluk arasındaki ilişkide prososyal davranışların aracılık görevi yaptıkları görülmüştür. Prososyal davranışlar ile mutluluk arasında doğrudan

etki anlamlıdır. Bunun dışında prososyal davranışlar ile mutluluk arasındaki ilişkide içsel işlevsel duygu düzenleme ve dışsal işlevsel duygu düzenlemenin aracılık rolü olmakla birlikte diğer alt boyutların aracılık rolünün olmadığı belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Ergenlik, Mutluluk, Duygu Düzenleme, Prososyal Davranışlar



ABSTRACT

MULTIPLE MEDIATION OF PROSOCIAL BEHAVIORS IN THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTION REGULATION AND HAPPINESS

Fatma Nur AK

Master, Guidance and Psychological Counseling

Thesis Supervisor: Prof. Dr. Mustafa Yüksel ERDOĞDU

July, 2024 – 83 Pages

The primary aim of this study is to examine the multiple mediation of prosocial behaviors with a view to exploring the relationship between emotion regulation and happiness in adolescents. Therefore, the relational survey model, a quantitative research method, was preferably used in the study. The population of this research consists of high school students studying within the boundaries of Üsküdar district in İstanbul whereas the sample of the research consists of 518 students, including 238 girls (45.9%) and 280 boys (54.1%). The study additionally used such specific tools of analysis as ‘Personal Information Form’, ‘Emotion Regulation Scale for Adolescents’, ‘Adolescent Happiness Scale’ and ‘Prosocial Behavior Scale’. For interpretation of the acquired data, t-test, one-way analysis of variance (ANOVA), Pearson correlation coefficient and ‘Model 6’, developed by Hayes for multiple mediation using the Bootstrap method, were further utilized.

The study found that adolescents ‘happiness levels significantly differ according to perceived academic achievement, general income status, parental approach and participation in socio-cultural activities. In the light of findings, Positive relationships were observed not only between adolescents’ happiness levels and prosocial behaviors, but also between functional internal emotion regulation and functional external emotion regulation. On the other hand, negative relationships were found between non-functional internal emotion regulation and non-functional external

emotion regulation. Taking into consideration research outcomes, this study figures out that prosocial behaviors serve as a mediator in the relationship between emotion regulation and happiness. Eventually, the study shows significance of direct effect between prosocial behaviors and happiness and reveals the facts that internal functional emotion regulation and external functional emotion regulation have a mediating role in the relationship between prosocial behaviors and happiness while other sub-dimensions do not have a mediating role.

Key Words: Adolescence, Happiness, Emotion Regulation, Prosocial Behaviors



İÇİNDEKİLER

TEZ ONAYI	i
BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ	ii
ÖN SÖZ	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	vi
İÇİNDEKİLER	viii
TABLolar LİSTESİ.....	xi
ŞEKİLLER.....	xiii
KISALTMALAR LİSTESİ	xiv

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ.....	1
1.1. Problem	1
1.2. Amaç	4
1.3. Araştırmanın Önemi.....	4
1.4. Varsayımlar.....	6
1.5. Sınırlılıklar.....	6
1.6. Tanımlar.....	7

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE.....	8
2.1. Duygu Düzenleme.....	8
2.1.1. Duygu Düzenleme Modelleri	9
2.1.1.1. Gross'un Süreç Modeli	9
2.1.1.2. Gratz ve Roemer Modeli	10
2.1.2. Duygu Düzenleme ile İlgili Yapılan Araştırmalar.....	10

2.2. Mutluluk.....	13
2.2.1. Mutluluk Kuramları.....	14
2.2.1.1. Erek Kuramı.....	14
2.2.1.2. Aşağıdan Yukarıya Kuramı.....	15
2.2.1.3. Yukarıdan Aşağıya Kuramı.....	15
2.2.1.4. Uyum Kuramı.....	15
2.2.1.5. Ryff'nin Psikolojik İyi Oluş Kuramı.....	16
2.2.2. Mutluluk ile İlgili Yapılan Araştırmalar.....	16
2.3. Prososyal Davranış.....	19
2.3.1. Prososyal Davranış Kuramları.....	20
2.3.1.1. Sosyal Öğrenme Kuramı.....	20
2.3.1.2. Ekolojik Sistemler Kuramı.....	21
2.3.1.3. Bilişsel Gelişim Kuramı.....	21
2.3.2. Prososyal Davranış Ögeleri.....	21
2.3.2.1. Özgecilik.....	21
2.3.2.2. Sempati.....	22
2.3.2.3. Empati.....	23
2.3.2.4. Öz Değer.....	23
2.3.3. Prososyal Davranışlar ile İlgili Yapılan Araştırmalar.....	24

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMA YÖNTEMİ.....	27
3.1. Araştırmanın Modeli.....	27
3.2. Evren ve Örneklem.....	27
3.3. Veri Toplama Araçları.....	29
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	29
3.3.2. Ergenlerde Mutluluk Ölçeği.....	29
3.3.3. Ergenlerde Duygu Düzenleme Ölçeği.....	30
3.3.4. Prososyal Davranış Ölçeği.....	31
3.4. Verilerin Toplanması.....	31
3.5. Verilerin Analizi.....	32

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMA BULGULARI..... 33

- 4.1. Duygu Düzenleme (İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme ve Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme), Mutluluk ve Prososyal Davranış Ölçeklerine İlişkin Betimsel İstatistiklerin İncelenmesi..... 33
- 4.2: Mutluluğun Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi..... 34
- 4.3. Duygu Düzenleme ile Alt Boyutlarının Mutluluk ve Prososyal Davranışlar Arasındaki İlişkinin İncelenmesi..... 42
- 4.4. Ergenlerde Duygu Düzenleme ile Mutluluk Arasındaki İlişkide Prososyal Davranışların Çoklu Aracılığının İncelenmesi..... 43

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER..... 47

- 5.1. Tartışma ve Sonuç..... 47
- 5.1.1. Ergenlerin Mutluluk ile Demografik Değişkenler Arasındaki Farklılıkların İncelenmesi..... 47
- 5.1.2. Prososyal Davranış, Mutluluk ve Duygu Düzenleme Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi..... 53
- 5.1.3. Ergenlerde Prososyal Davranış ile Mutluluk Arasındaki İlişkide Duygu Düzenlemenin Aracılığına İlişkin Değerlendirme..... 55
- 5.2. Öneriler..... 57

KAYNAKÇA..... 59

EKLER..... 76

ÖZGEÇMİŞ..... 83

TABLolar LİSTESİ

Tablo 3.1: Katılımcıların Demografik Bilgileri.....	28
Tablo 4.1: Mutluluk, Prososyal Davranış ve Duygu Düzenleme ile Alt Boyutlarının Ölçeklerine İlişkin Betimsel İstatistiklerin İncelenmesi.....	33
Tablo 4.2: Mutluluğun Cinsiyete Göre Farklılaşma Durumuna Göre İlişkisiz t Testi Sonuçları.....	34
Tablo 4.3: Ergenlerde Mutluluk Ölçeğinden Alınan Puanların Sınıf Düzeyine Göre ANOVA Testi Sonuçları.....	35
Tablo 4.4: Ergenlerde Mutluluk Ölçeğinden Alınan Puanların Algılanan Akademik Başarısına Göre ANOVA Testi Sonuçları.....	35
Tablo 4.5: Mutluluk Ölçeğinin Okul Başarı Düzeyine Göre Farklılaşma Kaynağına İlişkin LSD Sonuçları.....	36
Tablo 4.6: Ergenlerde Mutluluk Ölçeğinden Alınan Puanların Genel Gelir Duruma Göre ANOVA Testi Sonuçları.....	37
Tablo 4.7: Mutluluk Ölçeğinin Genel Gelir Duruma Göre Farklılaşma Kaynağına İlişkin LSD Sonuçları.....	37
Tablo 4.8: Ergenlerde Mutluluk Ölçeğinden Alınan Puanların Babanın Eğitim Durumuna Göre ANOVA Testi Sonuçları.....	38
Tablo 4.9: Ergenlerde Mutluluk Ölçeğinden Alınan Puanların Annenin Eğitim Durumuna Göre ANOVA Testi Sonuçları.....	39
Tablo 4.10: Ergenlerde Mutluluk Ölçeğinden Alınan Puanların Anne-Babanın Yaklaşım Durumuna Göre ANOVA Testi Sonuçları.....	39
Tablo 4.11: Mutluluk Ölçeğinin Anne-Babanın Yaklaşım Durumuna Göre Farklılaşma Kaynağına İlişkin LSD Sonuçları.....	40
Tablo 4.12: Ergenlerde Mutluluk Ölçeğinden Alınan Puanların Okuldaki Sosyo-Kültürel Faaliyetlere Katılımına Göre ANOVA Testi Sonuçları.....	41
Tablo 4.13: Mutluluk Ölçeğinin Okuldaki Sosyo-Kültürel Faaliyetlere Katılım Durumuna Göre Farklılaşma Kaynağına İlişkin LSD Sonuçları.....	41

Tablo 4.14 Mutluluk, Prososyal Davranışlar ve Duygu Düzenleme ile Alt Boyutları Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Momentler Korelasyon Katsayı Sonuçları.....	42
Tablo 4.15. Öğrencilerin Prososyal Davranışların Mutluluk Üzerindeki Doğrudan ve Dolaylı Etkilerinin Duygu Düzenleme Aracılığıyla Karşılaştırılması.....	45



ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1.1: Duygu düzenleme ve alt ölçekleri ile mutluluk arasındaki ilişkide prososyal davranışların çoklu aracılığına ilişkin analizi.....	43
---	----



KISALTMALAR LİSTESİ

Akt	:Aktaran
Çev	:Çeviren
DİDD	:Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme
DİODD	:Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme
Ed	:Editör
EDDÖ	:Ergen Duygu Düzenleme Ölçeği
EMÖ	:Ergen Mutluluk Ölçeği
İİDD	:İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme
İİODD	:İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme
M	:Mutluluk
PD	:Prososyal Davranış
PDÖ	:Prososyal Davranış Ölçeği
Sf	:Sayfa
SPSS	:(Statistic Package For Social Sciences) Sosyal Araştırmalar İçin İstatistiksel Program Paketi
vd	:Ve Diğerleri

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın problemi, amacı, varsayımı, önemi, sınırlılıklar ve tanımlara yer verilmiştir.

1.1. Problem

İnsan tabiatı itibariyle sosyal bir varlıktır. Bir topluluğa ya da gruba ait olma ihtiyacı hisseder. Yaşamında birey olarak yer alabileceği, kendine göre sosyal alanlar seçerek varlığını ikame eder. Bu toplulukların da kendi içlerinde belirli kuralları, özellikleri, kazanımları ve getirdiği sorumluluklar vardır. İnsan ait olduğu topluluğun bir parçası olarak buraya ait normları gerçekleştirme eğilimindedir (Stürmer ve Snyder, 2009).

Batson (1987)'a göre prososyal davranış, bireylerin kendileri dışındaki insanların yararı için yapılan hareketlerdir. Prososyal davranışlar başkalarına yardım eden ve destekleyen davranışlardır. Toplumdaki insanların gereksinimlerini gidermek ve yardımcı olmayı amaçlar. Bu yardımlar gıda, nakit gibi temel ihtiyaçlardır. Aynı zamanda psikolojik ve duygusal yardımı da içeren soyut ihtiyaçlarda söz konusudur. Kişi bu ihtiyaçları karşılarken beklenti içine girmeden, içinden gelerek ve isteyerek eyleme geçer (Dovidio vd., 2017)

Snyder (2008) prososyal davranışı bireyin ait olduğu topluma dair olumlu davranışları olarak değerlendirmiştir. Olumlu sosyal davranış (Pryor vd., 2009: 59), kişinin kendisi dışında farklı insanlar adına amaçlanan bir sonuçtur. Bu davranış baskı hissetmeden kendiliğinden ve bilinçli olarak gelişmelidir. Ancak doğrudan başkalarına yardım eden eylemlerle sınırlanamaz. Aynı zamanda bireyin toplumdaki rolünü ve sosyal sorumluluklarını içeren geniş bir bakış açısı sağlar (Eisenberg ve Mussen, 1989:3-4).

Genel olarak prososyal davranışın amacı bireyin kendisi dışındaki insanlara yönelik olumlu eylemler olduğu için toplumsal açıdan önemlidir. Bireyleri harekete geçiren topluma katkı sağlama isteği, sorumluluk, empati, aidiyet ihtiyacı, tatmin ve değer duygusu gibi motivasyonlar odağında incelendiğinde ise bireysel anlamda önemlidir. Tüm bu davranışlar bireyler ile toplum düzeyinin mutluluk ve refah seviyesinin artmasına sebep olabilmektedir. Prososyal olumlu bir davranıştır. Olumlu davranışa

sahip insanların kendini daha iyi hissetmesi ve bu anlamda mutlu olması beklenir (Diener, Lucas ve Oishi, 2002).

Mutluluk insan hayatının temel duygularından biridir. Her birey için kişisel bir yerde konumlandırılmıştır (Diener, 1984). Waldinger (2023)'e göre mutluluk güçlü ve kaliteli sosyal ilişkilerle ilgilidir. Keyes (2013)'e göre iyi oluş olarak ifade edilen mutluluk kişinin optimal işlevsellik düzeyinde olmasıdır. Yani psikolojik ve sosyal bakımdan iyi durumda olmasıdır. Veenhoven (1991)'a göre mutluluk bireyin hayatını olumlu olarak değerlendirmesidir. Lucas (2007)'a göre de mutluluk bireyin yaşamını ne kadar olumlu ve yeterli olarak değerlendirdiğine bağlıdır. Buna göre mutluluk yaşam doyumu, pozitif duyguların sık görülmesi ve negatif duyguların ise azlığının birleşimiyle meydana gelir.

Mutluluk için evrensel bir tanımlama yapılmasının aksine göreceli olduğu da (Veenhoven, 1991) söylenebilir. Warr (2020)'a göre mutluluğun genellikle bir yönelimi vardır. Birey bazen bir eşyaya, bir insana veya yaşamın geneline dair olumlu duygulara sahip olabilir. Bu bağlamda bakıldığında mutluluk geniş kapsamda ele alınmalıdır. Başka bir deyişle yaşam doyumu olarak ifade edilebilir (Veenhoven, 1991). Csikszentmihalyi (2003)'e göre birey zamanı farketmeksizin tamamen yoğunlaşabileceği bir aktivite bulduğunda yüksek düzeyde bir doyum hissedecektir. Bu doyum da mutluluğu getirecektir.

Diener (1984) mutluluğun bireyin yaşamındaki birçok unsurun etkisiyle ortaya çıkabileceğini düşünmektedir. Seligman (2002)'a göre ise olumlu duygular bireyin hayatını zenginleştirir ve mutluluğun çoğalmasını sağlar. Ayrıca ihtiyaçlar (Veenhoven, 1991), sosyal ilişkiler, hayata dair bir amaç ve başarı (Lyubomirsky, King ve Diener, 2005) gibi faktörler bireyin mutluluğunu etkileyen unsurlardandır. Mutluluğun insan yaşamını etkileyen geniş çerçevesi ele alındığında ne kadar önemli olduğu görülmektedir.

Mutluluk çoğunlukla insanların hayatında bir amaç olarak görülmüştür. İnsanlar günlük hayatlarında büyük veya küçük eylemlerinin ardından mutlu olmayı beklerler. Bu durum mutluluğun önemli bir motivasyon kaynağı olduğunu göstermektedir. Buna bağlı olarak uğraş verip, elde edilmek istenen sonuç olarak da kabul edilebilir (Fordyce, 1988).

Bireylerin mutluluk seviyeleri bilişsel yapılarla ilgiliyken, bilişsel yapılar aynı zamanda duygu düzenleme üzerinde de etkilidir (Csikszentmihalyi ve Hunter, 2003). Duygu düzenleme duyguların farkına varılması, nasıl kazanıldıklarına (Gross, 2002) ve ifade edildiklerine yönelik bilişsel süreçlerdir (Inwood ve Ferrari, 2018: 217). Bu süreçler duygusal deneyimlerin ve tepkilerin daha bilinçli ve kontrollü olarak düzenlenmesine olanak tanır.

Thompson (1994)'a göre duygu düzenleme kişinin amaçlarına ulaşmak üzere duygu süreçlerini takip etmesi, incelemesi ve duygularına yönelik düzenleme beceresi kazanmasıdır. Koole (2010)'a göre öfke, mutluluk ve acı benzeri tüm hisler kişide tecrübe edildiğinde önemli bir tesir bırakır. Bu hisler nasıl algılanırsa ona göre davranışlara yansıtılır. Duygu düzenleme ise kişinin bu his ve duyguları nasıl yönetip yaşamında sürdürdüğüdür. İnsanın yaşamında olumlu ve olumsuz hisleri her daim olacaktır. Ancak bu hisleri optimize edip olumsuz hisleri azaltması da duygu düzenleme ifadesiyle değerlendirilebilir (Larsen ve Prizmic, 2004).

Gross (2015) duygu düzenlemeyi duygusal deneyimler ve duyguların yansımaları, duygu yoğunluklarının azaltılması, devamlılığının sağlanması ve değiştirilmesi süreci olarak tanımlar. Barrett (2017)'e göre duygu düzenleme bireylerin duygusal deneyimlerini, genelde sosyal anlamda inşa etmesi ve yönetmesidir. Nolen-Hoeksema (2012)'ya göre ise duygu düzenleme, duyguların yoğunluğunu, süresini ve çeşitliliğini etkileyen stratejilerdir. Bu süreç, bireylerin duygu tecrübeleri ile tabirlerini nasıl değiştirdiğini ve yönettiğini içerir.

Duygu düzenlemenin birey için ana duygulardan mutluluk üzerinde pozitif yönde bir etkisi olacağı düşünülmektedir. Yapılan araştırmalar bireylerin duygularını düzenlediklerinde mutluluk düzeylerinin arttığını gösterirken (Ercengiz, 2019; Kornienko ve Rudnova, 2023), mutluluk ile pozitif korelasyonlu olduğu düşünülen iyi oluş (Chin ve Richard, 2014), pozitiflik (Yıldız, 2016) ve bilinçli farkındalık (Teper, Segal ve Inzlicht, 2013) gibi değişkenlerin de duygu düzenleme ile ilişkisinde pozitif korelasyon içermesi duygu düzenleme ve mutluluk arasında pozitif bir ilişkinin olduğunun dolaylı bir göstergesidir.

Prososyal davranışın mutluluğu artırması (Aknin ve Van de Vondervoort, 2015; Aknin ve Dunn, 2019; Towsyfyan ve Beshlideh, 2021) duygu düzenleme ile pozitif bir korelasyonu olması (Eisenberg ve Fabes, 1992; Lockwood, Seara-Cardoso ve Viding, 2014; Attari, Ghanbary Hashemabady, Mashhadi ve Kareshki, 2018) ve yukarıda da

bahsedildiği üzere duygu düzenleme ile mutluluk arasında da pozitif bir ilişkinin olmasından hareketle, bu çalışmanın amacı ergenlerde duygu düzenleme ile mutluluk arasındaki ilişkide prososyal davranışların aracılık rolünü ortaya koymaktır. Araştırma bulguları, prososyal davranışların sık kullanılması ve mutluluk düzeyinin yüksek olmasının duygu düzenlemeyle bağlantılı olduğunu ortaya koymaktadır.

Yukarıdaki prososyal davranışlar, duygu düzenleme ve mutluluk ile ilgili tanımlar, araştırma bulgularından hareketle bu araştırmanın temel problemi ergenlerde duygu düzenleme ile mutluluk arasındaki ilişkide prososyal davranışların çoklu aracılığıdır.

1.2. Amaç

Araştırmanın genel amacı ergenlerde duygu düzenleme ile mutluluk arasındaki ilişkide prososyal davranışların çoklu aracılığını ortaya koymaktır. Bu genel amaç çerçevesinde aşağıdaki sorulara yanıtlar aranmıştır.

1. Mutluluk, prososyal davranışlar ile duygu düzenleme ve alt ölçeklerinin betimsel istatistik düzeyleri nedir?
2. Mutluluk ölçek puanlarının yaş, cinsiyet, sınıf düzeyi, başarı, genel gelir durumu, anne baba eğitim, anne baba yaklaşımı ve okuldaki sosyo kültürel faaliyetlere katılma durumuna göre gruplar arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?
3. Mutluluk ve prososyal davranışlar ile duygu düzenleme alt ölçek puanları arasında anlamlı ilişkiler var mıdır?
4. Duygu düzenleme alt ölçek puanları ile mutluluk arasındaki ilişkide prososyal davranışların çoklu aracılığı var mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi

Duygular insana özgüdür. Mutluluk insanlık için en temel duygulardan bir tanesidir. Bu duygu sorulduğu zaman farklı tanım ve yorumlar karşımıza çıksa da ilgili literatür incelendiğinde “iyi oluş” kavramının mutluluk için sıkça kullanıldığını görmekteyiz. Kişinin mutluluk duygusu için bir hedefi olmalıdır. Bu durum olumlu ya da olumsuz olabilir. Bu hedef bir maddeye sahip olmak, mezun olmak, bir düşünce ya da etkinliğe dair olabilir. (Warr, 2020). Örneğin pandeminin de etkisiyle 2022 yılında Türkiye’de insanları en çok sağlıklı olmak mutlu etmiştir (TUIK, Şubat 2022). Diener’a (1984)

göre 'mutluluk toplumun yaşam kalitesini belirleyen değerdir'. Ancak Veenhoven'a (1991) göre mutluluk gerçek yaşam kalitesine duyarsızdır. Yani bu noktada mutluluğun göreceli olduğu ve kişinin öznelliğine göre değişmekte olması insanlar için tek tip bir mutluluğun varlığını ortadan kaldırmaktadır. Aynı zamanda kişi olumsuz şartlarda mutlu olabilir ya da olumlu şartlara rağmen mutsuz olabilir. Mutluluk bireyin yaşamının temeli için çok önemli bir kavramdır (Warr, 2020).

İnsanlar mutluluk gibi birbirinden farklı birçok duyguya sahiptir. Bu duyguların var olabilmesi için öncelikle bir durumun yahut deneyimin olması gerekir. Ancak bir durum sonrasında duygusal bir tepki ortaya çıkabilir. Kişi duygusal tepkiyi de hedeflerine göre değerlendirerek verebilir. (Lazarus 1966; akt., Werner ve Gross, 2010: 14-15). Lazarus'a (1991) göre duygu fiziksel değişim, dışı vurulmayan davranış ve duygulanımdır. Bandura (1991) duyguları düzenlemeyi, fikir ve eylemlerin tesiriyle kişinin yaşamında önemli bir etken olarak ifade etmektedir. Duygu düzenleme yoluyla duygular artabilir, azalabilir ya da devamlılığı sağlanabilir (Gross, 2014: 6). Bu durum kişinin yaşamında olumlu veya olumsuz duyguların devamlılığı için, çevresiyle kurduğu iletişim için duygu düzenlemenin önemini ortaya koymaktadır.

Gönüllülük esaslı eylemler olan prososyal davranışlar, bireyin kendisi dışında insanlara fayda sağlamayı amaçlayan yardım etme ve paylaşma gibi davranışları içerir (Brief ve Motowidlo, 1986). Bu davranışlardan empati, şefkat, yardım etme, paylaşma ve gönüllülük gibi prososyal davranışlar insan yaşamının erken dönemlerinde özellikle iki yaşında ortaya çıkar ve okul öncesi dönemde büyük bir gelişme gösterir (Wagner ve Chapman, 1992: 126-127). Duygu düzenleme becerisini kazanmış bireyler aynı zamanda empatik ve yardımsever davranışlarda bulunma eğilimine sahiptirler. Bu prososyal davranışlar, bireylerin sosyal bağlarını güçlendirir ve toplumsal aidiyet duygusunu ortaya çıkarır. Ayrıca başkalarına yardım etmek, bireyin kendini iyi hissetmesine ve yaşam memnuniyetinin de artmasını sağlar. Bu da toplumsal birliktelik için önemli olup bireylerin mutluluk düzeyleri ile yakından ilintilidir (Gross, 2015: 24).

2022 yılında dünya mutluluk çalışmalarının da pandemi öncesine göre prososyal davranışlarda artış olduğu görüldü. Bu da zor zamanlarda sosyal uyumun arttığını ve insanların daha fazla yardımlaşma içinde bulunduğunu göstermektedir. Ancak Ukrayna ve Rusya arasında yaşanan savaşın etkisiyle Ukrayna'da yardımseverlik

oranlarında artış yaşanırken, Rusya’da ise yardımseverlik oranları azaldı (Helliwell vd., 2023).

Bu çalışma da mutluluğun bazı demografik değişkenlere göre (Andrews ve Withey , 2012) farklılaşma durumu incelenerek mutlulukla ilişkili olabilecek demografik değişkenlerin tespit edilmesi ve mutluluk üzerinde engel olabilecek değişkenlerin belirlenerek gerekli önlemlerin alınması ile mutluluğu artırmaya yönelik adımlar atılması (Al Nima, Archer, ve Garcia, 2012) ve bu öğrenciler üzerinde gerek psikolojik danışma yaparak ya da farkındalık çalışmaları yaparak mutluluğu artırma konusunda (Lyubomirsky, 2008) yapılacak çalışmalarda da bu araştırmanın mühim bir yerinin olacağı beklenmektedir.

Prososyal davranışlar ve mutluluk arasında bir ilişki bulunduğu takdirde prososyal davranışları artırma konusunda ve bu anlamda mutluluğu sağlamak açısından duygu düzenlemenin ne kadar önemli olduğu konusunda farkındalık oluşturması ve öğrencilerin okullarda duygu düzenleme becerisi kazanmasına yönelik çalışmalar yapılmasında bu çalışmanın önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir. Ergenlerde duygu düzenleme ile mutluluk arasındaki ilişkide prososyal davranışların çoklu aracılığını incelemeye aracılık modelinin kullanılması bu çalışmayı önemli kılmaktadır.

1.4. Varsayımlar

Araştırmaya katılan öğrencilerin uygulanan demografik bilgi formu, ergenlerde mutluluk ölçeği, ergenlerde duygu düzenleme ölçeği ve prososyal davranış ölçeğine doğru ve içten cevaplar verdikleri varsayılmaktadır. Örneklemin evreni temsil ettiği varsayılmıştır.

1.5. Sınırlılıklar

Bu araştırmanın sınırlılıkları şu şekilde belirlenmiştir;

- Araştırma 2023-2024 eğitim öğretim yılı ile sınırlıdır.
- Bu araştırma İstanbul ilinde Üsküdar ilçesinde iki farklı okulda, lise düzeyinde öğrenim gören 518 öğrenciyle sınırlıdır.

- Araştırmada elde edilecek veriler ergenlerde mutluluk ölçeği, ergenlerde duygu dzenleme ve prososyal davranış ölçeği araçlarından elde edilen kişisel cevaplar ile sınırlandırılmıştır.

1.6. Tanımlar

Mutluluk: Mutluluk, bireyin hayatında pozitif duygu ve fikirlerin negatife göre daha fazla yer almasıdır (Diener, 1984: 543).

Duygu dzenleme: Duygu dzenleme duyguların farkına varılması, nasıl kazanıldıklarına ve ifade edildiklerine yönelik bilişsel süreçlerdir (Inwood ve Ferrari, 2018: 217)

Prososyal davranış: Prososyal davranışlar, kişinin kendisi dışında insanlar veya gruplar için içten gelerek, empati duygusuyla yaptığı gönüllü yardım eylemleridir (Eisenberg ve Mussen, 1989:3).

İKİNCİ BÖLÜM

Bu bölümde çalışmada ele alınan değişkenlerden duygu düzenleme, mutluluk ve prososyal davranış ile ilgili kuramsal çerçeveye yer verilmiştir.

2.1. Duygu Düzenleme

Duygu insan yapısında çok büyük bir alana hitap etmektedir. Örneğin geçim sıkıntısı, bir film izlerken hissedilen üzüntü, galibiyet sonrası mutluluk, topluma ters düşen bir eylemin ardından duyulan suçluluk hissi ya da sonucu olumsuz olan eylemden sonra hissedilen hayal kırıklığı gibi birçok örnek gösterilebilir. Tüm bu duygular, bireylerin gündelik hayatlarında ortaya çıkan olaylara uyum sağlayan (Plutchik, 1965), davranışlarının ve reaksiyonlarının ortaya çıkışında önemli bir konumdadır (Bonanno ve Burton, 2013). Thompsan (1991) düşünceyi yoğun olarak etkileyebilen yaşam deneyimlerinin duygu olduğunu ifade eder. Duygu düzenlemeyi ise kişilerin duygusal tecrübelerini ve sonrasındaki süreçlerini nasıl yorumladıkları olarak ele alır. Buna göre duygu düzenleme kişinin duygularını anlamlandırıp, belli bir düzene koyup, davranışlarının ortaya çıkış sürecinin yönetilmesidir (Rehm ve Staiger, 2018). Gross (2002)'a göre duygu düzenleme bireyin duygularının farkında olup olumlu ya da olumsuz duygularını doğru yönetme becerisine sahip olmasıdır. Bunun yanı sıra duyguların daha önce nasıl deneyimlendiği ve birey üzerinde hangi etkileri bıraktığı önemlidir. Bu durum doğal süreçte ya da planlı da olabilmektedir (Gross ve Muñoz, 1995). Lazarus (1991)'a göre duygu düzenleme bir baş etme sürecidir. Kişinin stresli olduğu zamanlarda duygularını nasıl yönetip yansıttığıdır.

Duygu düzenleme pozitif duyguları ve buna bağlı olarak ortaya çıkan tepkileri çoğaltma ya da negatif duygular ile meydana gelen negatif tepkileri azaltmaya yönelik gelişebilir. Örneğin bir kişi kaygılı bir haldeyken yaşadığı duyguyla başetmek için gevşeme gibi kendince yöntemler geliştirerek duygu düzenleme yapabilir. Buna bağlı olarak bireyler, duygusal tecrübelerini idare etme, değiştirip dönüştürmek için kullandıkları yöntemlere duygu düzenleme stratejileri denir. Bu stratejiler olumlu veya olumsuz amaçlarla kullanılabilir (Vatan ve Oruçlular, 2018).

2.1.1. Duygu Düzenleme Modelleri

2.1.1.1. Gross'un Süreç Modeli

James Gross'un geliştirdiği Süreç Modeli duygu düzenleme yolları ve yönetimini kavramak için geniş bir ereve sunmaktadır. Gross (2002)'a göre duygu düzenleme duyguların nasıl oluştuğundan ziyade ne şekilde yönetildiği ile ilgilidir. Birey yaşamında edindiği duygu deneyimlerinden yola çıkararak yeni uyarıcıları algılar ve yönetir. Bu uyarıcılara verdiği tepkinin kendisi ise duygu düzenlemedir. Süreç modeline göre duygu düzenleme bireyin duygularını aktifleştirecek bir tetiklenme ile ortaya çıkar. Duygunun tetiklenmesi ile birey duygunun kazanıldığı sürece dair eylemlerde bulunur (Akbulut, 2018).

Süreç modeli öncül ve tepki olarak iki başlık altında incelenir. 'öncül odaklı' karşılaşılan durumlara verilen refleksif davranışlardır. Durum veya olaylar henüz birey tarafından anlamlandırılmadan ortaya çıkan davranışlardır. 'Tepki odaklı' ise karşılaşılan durumun anlamlandırılıp, değerlendirilerek tepki sonrası süreci ele alır (Gross ve Mu oz, 1995). Bu iki strateji de eyleme göre farklı aşamalarda ortaya çıkmaktadır. Birey bu farklı aşamalara göre duygularını yeniden değerlendirme ya da bastırma yöntemlerini tercih eder.

 nc  odaklı stratejiler ve tepki odaklı stratejiler bastırma ve yeniden değerlendirme dışında farklı süreçleri de içermektedir.  nc l odaklı strateji süreçleri; durumun seçimi, durumun değerini, dikkat dağıtma ve bilişsel değerimdir. Durumun seçimi, bireyin kendisini olumlu ya da olumsuz hissettiren durumlara maruz bırakıp bırakmamasıdır. Durum değerini, bir durumun bireyin üzerindeki etkilerini değeritmesidir. Dikkat dağıtma, olaylar karşısında odaklandığı duygudan uzaklaşıp yönünü çevirmesidir. Bilişsel değerim, daha önce yaşanmış olay ve duygunun farklı şekilde anlamlandırılarak yeniden yapılandırılıp yeni bir forma getirilmesidir. Buna göre kişi yaşadığı bir deneyimi başka açılardan değerlendirip kendisinde oluşan duygusal tesiri değeritmeye çalışır. Tepki düzenleme stratejisi ise tepki odaklı strateji sürecine dahildir. Bireyin daha önce yaşadığı olaylar sonucunda duygularını ve tepkilerini düzenleyip yeni tepkiler ortaya koymasıdır (Gross ve Thompson, 2007; 15-21).

2.1.1.2. Gratz ve Roemer Modeli

Lizabeth Roemer ve Kim Gratz tarafından geliştirilen bu duygu düzenleme modeli bireyin duygularının farkındalığında olması üzerine odaklanır. Bu modele göre duygu düzenleme bireyin hayatındaki olumsuz duyguların yok edilmesi değildir. Süreç içerisinde bu olumsuz duyguların tesirinin azaltılmasıdır. Model öncelikle bireyin duygularının farkına varıp, iyi bir şekilde tanımlayabilmesini ele alır. Bu noktada kişi duygularını tanır ve varlıklarını olduğu gibi kabul eder. Sonra bireyin hayatında karşılaştığı olumsuzluklara karşı ortaya çıkan yine olumsuz duygu ve eylemlere hâkim olarak istenilen davranışları düzenlemeyi amaçlamaktadır. Son aşama ise kişinin hayatında yerine getirmek istediği amaçlara göre eylemler belirleyip yaşamına uyarlamasıdır (Gratz ve Roemer, 2004). Modelin genel özelliği farkındalık ve kabul üzerine yol almaktır. Kişi duygularını bastırmadan ya da kaçmadan bütünüyle kabul edip ifade eder. Buna göre duygu düzenlemenin çeşitli stratejiler dışında duygusal farkındalık, kabul ve tepki düzenleme gibi becerileri de içerdiğini vurgular.

2.1.2. Duygu Düzenleme ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Bu bölümde; duygu düzenleme ile ilgili bazı yurt içi, yurt dışı çalışmalar bulunmaktadır. Bu araştırmalar çeşitli alanlarda, farklı amaç ve kişilere uygulanmıştır.

Seçir (2024: 56), lisans öğrencilerinde kendini sabote etme ve duygu düzenlemeyi birlikte ele aldığı çalışmasında, Türkiye’de herhangi bir üniversitede okuyan 311 öğrenci ile çalışılmıştır. Çalışmanın sonucuna göre kendini sabotaj ve bilişsel esneklik arasında negatif bir ilişki olduğu görülürken, benlik saygısının kendini sabotajı olumsuz olarak yordadığı, kendini sabotaj ve duygu düzenlemenin alt boyutlarından yeniden yapılandırma arasında olumsuz bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Buna göre kendini sabote etme davranışlarının önlenmesine yönelik bilişsel esneklik ve duygu düzenleme yetilerinin geliştirilmesinin önemli olduğu görülmektedir.

Ching (2023: 69), Malezya’da eğitim gören üniversite öğrencilerindeki duygu düzenleme becerilerini incelediği tez çalışmasında 19-26 yaş aralığında bulunan 218 öğrenci ile çalışmıştır. Çalışmada anket ve ölçeklerden yararlanılarak, değişkenlerin öğrencilerin stres düzeyleri üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırmanın sonucuna göre duygu düzenlemenin diğer değişkenlerle arasında pozitif bir ilişki olduğu görülmüştür. Ayrıca olumlu yeniden değerlendirme ve farkındalığın öğrencilerde

sıkıntıya toleransı yükselttiği ve stres düzeylerini ise azalttığını göstermektedir. Farkındalık çalışmalarının öğrencilerin duygusal farkındalık ile duygu düzenleme becerilerini iyileştirdiği, olumlu yeniden değerlendirme ise stres yönetimine dair becerilerin gelişmesini sağladığı görülmüştür. Buna göre duygu düzenleme öğrencilerin iyi oluşları üzerinde pozitif ve yapıcı bir etkisinin olduğu görülmektedir.

Savran (2022: 62-63), kitap okuma alışkanlıklarının duygu düzenleme üzerindeki tesirini incelediği çalışmasında Karaman da öğrenim gören 370 öğrenci ile çalışmıştır. Çalışmada öğrencilerin becerileri çeşitli ölçeklerle değerlendirilmiştir. Çalışmanın sonucuna göre düzenli olarak kitap okuyan öğrencilerde duygu düzenleme becerilerinin daha gelişmiş olduğu görülmüştür. Buna göre kitap okuma alışkanlığının çocukların duygusal gelişiminde ne kadar önemli olduğunu ortaya çıkmaktadır.

Preece ve diğerleri (2021: 6), yalnızlık ve duygu düzenleme arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmalarında farklı yaşlardan 501 kişiyle çeşitli ölçme araçları aracılığıyla çalışmıştır. Çalışmanın sonucunda yalnızlığın duygu düzenleme de önemli bir etkisinin olduğu görülmüştür. Kendisini yalnız hisseden kişilerin duygu düzenleme davranışlarının daha az gözlendiği ortaya konulmuştur. Pozitif duygu düzenleme becerileri gelişmiş kişilerde ise yalnız duygusunun azaldığı görülmüştür. Buna göre çalışma yalnızlığın olumsuzluklarını gidermek için duygu düzenleme stratejilerinin önemli olduğu ortaya çıkmaktadır.

Vardi (2021: 165-166), tarafından okul öncesinde eğitim gören çocukların duygu düzenleme becerilerinin incelediği tez çalışması Malatya anaokullarında eğitim gören 428 çocuk aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırma da okul öncesi dönemde olan çocuklara ait veriler anne-baba ve öğretmenleri aracılığıyla değerlendirilerek elde edilmiştir. Çalışmanın sonucuna göre iyi gelişmiş davranışsal öz düzenleme becerilerine sahip çocukların duygu düzenleme yetilerinin de yüksek olduğu görülmüştür.. Ayrıca, ebeveynlerin ve öğretmenlerin destekleyici tutumlarının, bu becerilerin gelişiminde önemli bir rol oynadığı bulunmuştur.

Gruhn ve diğerlerinin (2020: 1), yaptığı çalışmada olumsuz deneyimler yaşamış çocukların karşısında duygu düzenleme becerilerini birlikte ele almıştır. Çalışma bu konuda yapılan çeşitli araştırmalardan elde edilen bilgilerin değerlendirilmesiyle genel bir bakış açısı sunarak tamamlanmıştır. Buna göre çocukluk dönemlerinde olumsuz davranışlara maruz kalan, yaşamlarında farklı zorluklarla karşılaşanlarda daha az duygu düzenleme becerilerinin geliştiği görülmüştür. Duygu düzenleme ve zorluklarla

baş etme yöntemi gelişmemiş çocuklar için erken müdahale ve çeşitli psikolojik destek programları önerilmektedir.

Habiboğlu (2020: 36), farkındalığın duygu düzenleme becerilerine etkisini incelediği tez çalışmasında İstanbul da okuyan 14-17 yaş arasında bulunan 297 lise öğrencisiyle çalışmıştır. Çalışmada öğrencilerin fark'andalık ve duygu düzenleme becerilerini geliştirmek için bir program uygulanmıştır. Araştırma deney ve kontrol grupları olarak ikiye ayrılmıştır. Program, farkındalık becerilerini ve duygu düzenleme stratejilerini öğretmeye yönelik çeşitli etkinlikler ve egzersizler içermektedir. Çalışmanın sonucunda deney grubu öğrencilerinde uygulanan programın etkili olduğu ve duygu düzenleme becerilerinde artış olduğu görülmüştür. Kontrol grubunda ise benzer bir gelişme görülmemiştir.

Öpöz (2017: 112), spor ve sanatla meşgul olan öğrencilerle duygu düzenlenin ilişkisini incelediği çalışmada İzmir ve Ankara şehirlerinde bulunan spor ve sanat merkezlerinde faaliyet gösteren 524 öğrenciyle çalışmıştır. Araştırma da öğrenciler sanatla uğraşanlar, sporlar uğraşanlar ve bir etkinlik içinde olmayanlar olarak üç grup olarak bölünmüştür. Çalışmanın sonucunda tüm bu gruplar da duygu düzenleme de güçlükler arttıkça öfke ve sosyal kaygının da arttığı görülmüştür. Buna göre ergenlerin spor ya da sanatla meşgul olması duygu düzenleme becerilerinin gelişmesine olumlu etkiler yaptığını göstermiştir. Çalışmada sanat alanının daha etkin olduğu belirtilmiştir.

Pendergast (2017: 37), duygu düzenlemenin stresin ve akademik performansı üzerindeki etkisini incelediği çalışmada 125 üniversite öğrencisiyle çalışmıştır. Eğitim dönemi boyunca öğrencilerin akademik performanslarını etkileyen faktörleri incelemek amaçlanmıştır. Çalışmanın sonucunda çok fazla dirençlilik ile etkin duygu düzenleme becerilerine sahip olmanın stres seviyesini azalttığı ve akademik performansı pozitif olarak etkilediği görülmüştür. Stresle başa çıkma ve duygu düzenleme becerileri başarıyı olumlu olarak etkilemektedir. Ayrıca, algılanan stresi azaltmak için yapılan müdahaleler de öğrencilerin akademik başarısını artırmada önemli bir rol oynamıştır.

Gaetan ve diğerleri (2016: 348), tarafından ergenlikte video oyunlarının duygularla olan etkileşimini konu alan çalışma 159 öğrencinin katılımıyla beraber tamamlanmıştır. Çalışma video oyunlarının oynanma süresine ve oyun içeriğine göre duygu düzenlemenin değişebileceğini ortaya koymaktadır. Bazı oyunların duygu düzenleme becerilerini arttırdığı görülürken bazılarında ise duygu düzenleme

becerilerini olumsuz olarak etkilemektedir. Buna göre video oyunları ergenlerin duygu gelişimini olumlu da olumsuz da etkilemektedir. Bilinçli oyun oynamanın önemine dikkat çekilen çalışmada aile ve ergenlerin farkındalığının artırılmasına yönelik çeşitli programları da tavsiye etmektedir.

Rutherford ve diğerleri (2015: 11), tarafından ebeveynlikte duygu düzenlemenin incelendiği çalışmada aynı zamanda duygu düzenlemenin ebeveynlerin çocuklarının gelişimlerine etkisini de incelemektedir. Çalışmanın sonucuna göre duygu düzenleme becerisine sahip ebeveynlerin duygu yönetimini etkili bir şekilde yapmaları çocuklarının da duygu düzenleme becerisi kazanmalarında etkili olmuştur. Ebeveynlerin çocukları için bir model oluşturması duygu düzenleme için kritik bir rol oynamaktadır. Buna göre çocukların yaşamlarında karşılaştıkları durumlar karşısında olumlu duygu regülasyonu için ebeveynlerinin duygu düzenleme becerisine sahip olması önemlidir.

Yıldız (2014: 185-186), bağlanma, iyi oluş ve duygu düzenleme ilişkisini incelediği çalışmasını Adıyaman da ortaokulda öğrenim gören 697 öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. Çalışmada, ergenlerin anne-babalarına olan bağlanma stilleri, duygu düzenleme stratejileri, baş etme yöntemleri ile iyi oluş düzeyleri değerlendirilmiştir. Çalışmanın bulguları, anne-babaya güvenli bağlanan ergenlerin daha yüksek düzeyde iyi oluşlarının olduğunu ve bu ilişkinin duygu düzenleme becerileri ve sorun çözme yöntemleri aracılığıyla güçlendirildiğini göstermiştir. Özellikle, olumlu duygu düzenleme becerileri ve problem odaklı baş etme yöntemlerinin, ergenlerin öznel iyi oluşunu artırdığı bulunmuştur.

2.2. Mutluluk

Bireyi ve toplumu olumlu anlamda ileriye götüren faktörleri açıklamada pozitif psikolojiden yararlanılabilir. Pozitif psikoloji iyi ve olumlunun bireyin yaşamında aktif olabilmesine yönelik çalışmalar yürütmektedir. Sorunlar, hatalar ya da zayıf yanlar yerine bireyin güçlü yanlarının ortaya çıkarılması hedeflenir (Kandemir, 2020: 11). Seligman'ın öncüsü olduğu Pozitif psikoloji, klasik psikolojinin olumsuz olana yönünü çevirmesini eleştirmiş ve psikolojinin sadece bireyin hayatını daha kapsamlı olarak değerlendirmesi gerektiğini savunmuştur (Bulut, 2020: 15). Bireyin yaşamına dair yaptığı sorgulama ve çalışmalarıyla ünlenen Aristoteles, erdemli davranışlarla

kişinin mutluluğa ulaşabileceğini öngörmüştür (Hefferon ve Boniwell, 2014: 8). İnsan erdemli davranışlara hayatında daha fazla yer vererek gerçek anlamda mutluluğa ulaşabilir.

Pozitif psikolojinin en temel kavramlarından biri mutluluktur (Datu ve Valdez, 2012: 24). Mutluluk pozitif duyguların bireyin yaşamında daha fazla yer alıp negatif duyguların az bulunmasıdır (Diener, 1984: 550-551). Diğer bir deyişle bireyin yaşamı bütün olarak olumlu görmesidir (Veenhoven, 1991: 2). Ayrıca bunu yaparken kişinin kendi amaçları doğrultusunda doyum alması da mutluluğu kapsamaktadır (Diener, 1984: 551). Mutluluk hakkında genel iyi olma hali ya da pozitif duygular dışında kişilerin yaşamlarına göre farklı tanımlamalar yapılabilir. 'Mutluluk nedir?' sorusuna her birey kendi hayatı, arzuları ile bilişsel yapısına göre cevap verecektir.

Lyubomirsky (2008)'a göre mutluluk genetik, çevre, kişinin eylemleri ve fikir yapısıyla alakalıdır. Buna göre kalıtsal faktörlerin mutluluk düzeyi üzerinde etkisinin olduğu gibi kişinin kendi çabası ve yaşamı algılayış açısı ile de mutluluk düzeyi değişmektedir. Fromm (1995)'a göre ise mutluluk bireyin özgürleşip kendisini ya da özünü keşfetmesi ile ilintilidir. Bu keşif bireyin tüm tecrübelerini ve buna bağlı olarak gelişimini barındırmaktadır.

2.2.1. Mutluluk Kuramları

2.2.1.1. Erek Kuramı

Erek kuramı Edward L. Deci ile Richard M. Ryan tarafından 1980'lerin başında geliştirilmiştir. Erek kuramı bireyin motivasyonu üzerine yoğunlaşır. Motivasyonu sağlayan hedefler gerçekleştiğinde veya birey ihtiyaçlarını giderdiğinde psikolojik refaha ulaşır (Deci ve Ryan, 2013). Erek kuramı bağımsızlık, yetkin olma ve ilişki kurma gibi mental gereksinimlerin motivasyon için çok önemli olduğunu vurgular. Özerkliğin sağlanması, davranışların kişinin hakimiyetinde olması açısından, yetkinlik yaşam içinde öz güveni artırması ve ilişki kurma ise sosyal bağlılık noktasında psikolojik refahı destekler (Niemi, Ryan ve Deci, 2009).

Kuramın temelinde bireyin yaşamında amaçlar yer alır. Bu amaçlar doğrultusunda hareket eden ve amaçlarını gerçek kılan kişiler mutlu olacaklardır (Omodei ve Wearing, 1990). Amaçlarına ulaşmadığında ise negatif davranış ve duygular meydana gelecektir (Diener ve Smith, 1999).

2.2.1.2. Aşağıdan Yukarıya Kuramı

Aşağıdan Yukarıya kuramı mutluluğun insanların hayatlarına dair memnuniyetini arttıran olay ve anıların biraraya gelmesiyle olduğunu ileri sürer. Bu durum tümevarım yöntemiyle açıklanır (Atilla ve Yıldırım, 2023: 347). Bireyin hayatındaki farklı alanlar, çevresi, işi, sosyal ilişkileri genel olarak mutluluğu etkiler. Yani mutluluğu etkileyecek küçük anılar, durumlar bir birikim oluşturarak kişinin tatmin olmasını sağlar (Eryılmaz, 2021:43-44).

Mutluluk sadece olumlu durumlardan etkilenmez olumsuz anı ve olaylarda bir araya geldiğinde mutluluğu etkiler (Headey ve Wearing, 1989). Bireyin yaşam koşulları gereksinimlerini karşılamasına izin vermesi durumu da yaşam doyumunu arttırmaktadır (Diener ve Smith, 1999).

2.2.1.3. Yukarıdan Aşağıya Kuramı

Aşağıdan yukarıya yaklaşımından farklı olarak yukarıdan aşağıya yaklaşımı tündengelim açısından olayları ele alır. Bir sorunu ya da durumu incelerken önce genele bakar ardından detaylarla ilgilenir. Yukarıdan aşağıya kuramına göre ise bireyin kişilik yapısı, özellikleri ve içsel durumu kişinin hayatında önemli etkenlerdir (Atilla ve Yıldırım, 2023). İnsan tabiatı gereği çevresi ile olayları olumlu veya olumsuz nasıl yaşayacağına dair bir kanıya da sahiptir (Gencer, 2018).

Kişilik olay ve durumlardan bağımsız olarak bireyin hayatında daha baskındır. Ancak kişiliğin asıl yapısını ortaya koyan olay ve durumlara nasıl reaksiyon verdiği. Burada bireyler kişilik özellikleri, mizaç farklılıklarıyla durumları değerlendirir (Diener,1984). Örneğin depresyonda olan bir kişi olayları daha negatif değerlendirecektir.

2.2.1.4. Uyum Kuramı

Bu kuram genellikle bilişsel uyumsuzluk kavramıyla ilişkilendirilir. Bilişsel uyumsuzluk ise Leon Festinger tarafından geliştirilmiştir. Festinger, insanların duygu ve düşüncelerini bir standart üzerinden dengede tutma yöneliminde olduklarını ifade eder. Bu denge sağlanamadığında bilişsel uyumsuzluk ortaya çıkar. Uyum kuramı ise insanların davranışları ve düşünceleri arasında olan tutarlılığı inceler. Kişi çevresi veya

kendi yaşantısı üzerinden kendine göre bir ölçüt belirler. Bu lt için bireylerin denge arayışı olduğu da ifade edilebilir.

İnsanlar yeni karşılaştıkları durumlara karşı önce farklı tepkiler verebilir. Daha sonra ise bu durumu kanıksayıp uyum sağlar. Aslında özüne uygun davranış uyum sağladığında ortaya çıkar. Wearing (1989) uyum sağlamanın insanları mutluluğuna pozitif etki eden önemli faktör olduğunu vurgulamıştır.

2.2.1.5. Ryff'nin Psikolojik İyi Oluş Kuramı

Carol Ryff (1995) için iyi oluş yalnızca kişinin hayatında psikolojik sorunların olmayışı değildir. Beraberinde kişinin kendisini kabul etmesi, pozitif ilişki, bağımsızlık, evre, yaşama dair anlam ve kişisel gelişim boyutlarıyla ele alınmalıdır. Bireylerin hayata dair amaçlarını belirlemesi, yeteneklerinin farkında ve çevresindeki insanlarla kurduğu pozitif ilişkiler psikolojik iyi oluşun göstergelerindedir (Ryff, 1995). Ryff psikolojik iyi oluşu altı temel boyutta ele almaktadır. Bunlardan ilki bireyin tüm yaşamını ve benliğini olumlu olarak değerlendirip kendini kabul etmesidir. İkinçisi bireyin toplumda kaliteli sosyal etkileşim içinde olumlu ilişkiler kurmasıdır. Üçüncüsü bireyin yaşamına dair bağımsız hareket etmesidir. Dördüncüsü ise bireyin yaşamına dair oluşturduğu çevresidir. Bireyin hem kendi hayatını hem de çevresini idare etmesidir. Beşincisi amaçtır. Bireyin hayatında ulaşmak istediği bir hedefinin veya amacının olmasıdır. Altıncısı ise kişisel olarak kendini tanınması ve bu doğrultuda farkındalığını arttırıp gelişmesidir (Ryff ve Keyes, 1995; 719-720).

2.2.2. Mutluluk ile İlgili Yapılan Araştırmalar

zelik (2023: 71), mutluluk ve dindarlık arasındaki ilişkiyi pozitif psikoloji bağlamında incelediği araştırmasında 439 öğrenciyle çalışmasını tamamlamıştır. Çalışmanın sonucuna göre mutluluk ve dindarlık arasında pozitif bir ilişki olduğu görülmüştür. Dindarlık düzeyi yüksek olan öğrencilerde mutluluk düzeyinin de arttığı görülmüştür. Dindarlığın ğrencilerin hayatlarına anlam katıp, problemlerle baş etmesine yardımcı olması gibi yollarla mutluluğu olumlu olarak desteklediği görülmektedir.

Bakır (2022: 89), okul yöneticilerinin davranışları ve öğretmen ilişkisinde mutluluğu incelediği tez çalışmasında 567 ilkokul ve ortaokul öğretmeniyle çalışmıştır. Araştırma çeşitli okullarda görev alan öğretmenlerin müdürlerinin liderliklerini nasıl değerlendirdiklerini ve bunun mutluluk seviyelerini ölçmeyi amaçlamıştır. Buna göre toksik liderlik eylemlerde bulunan müdürlerin, öğretmenlerinin mutluluk seviyelerini düşürdüğü görülmüştür.

Yap ve diğerlerinin (2022: 2), benlik saygısı ve mutluluk arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada ayrıca motivasyonun aracı etkisini incelemiştir. Malezya'da öğrenim gören 480 öğrenci ile çalışma tamamlanmıştır. Araştırmanın sonucunda benlik saygısının yüksek olmasının mutluluk üzerinde olumlu bir etkisinin olduğu görülmüştür. Buna bağlı olarak motivasyonun da öz saygı ve mutluluk arasında önemli bir aracı görevinin olduğu belirtilmiştir.

Sharma (2021: 1481), ergenlerde minnettarlık ve duygusal zekâyı mutluluk ile ele aldığı çalışmasına 100 öğrenci ile çalışmasını tamamlamıştır. Çalışmanın sonucuna göre iki değişkenin de ergenlerin mutluluk düzeylerini arttırmada pozitif bir etkisinin olduğu görülmüştür. Ayrıca minnettarlık ve duygusal zekâ arasında da pozitif bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Minnettarlık ve duygusal zekâ ergenlerin olumlu bir hayat tecrübesi yaşamalarına destek olabileceği gibi ruhsal olarak iyileştirebileceğini de göstermektedir.

Baltacı (2020: iii), Türk ile İsveçli annelerin çocuklarıyla ilişkilerinde odaklandıkları mutluluk yöntemlerini incelediği çalışmasında yaşları 1-5 arasında değişen çocuğa sahip olan 100 Türk anne ile 100 İsveçli anne ile çalışmasını tamamlamıştır. Araştırma farklı kültürlere sahip annelerin çocuklarının mutlulukları için nasıl yolları benimsediklerini incelemeyi amaçlamaktadır. Çalışmanın sonucuna göre iki kültürde farklı yolların uygulandığı ortaya çıkmaktadır. Türk annelerin çocuklarının mutluluklarını aile ve sosyal çevre ile desteklerken, İsveçli anneler ise bağımsızlık ve bireysel gelişim üzerine stratejiler uygulamaktadır. İki kültürdeki annelerin ortak olarak empati ve olumlu dönüt verme gibi yöntemler uyguladığı da belirtilmiştir.

Mankinen (2020: 64), doğa ve mutluluk arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında 355 Finli ortaokul öğrencisiyle çalışmasını tamamlamıştır. Çalışma doğaya temas etmenin çocuklarda mutluluğu pozitif olarak etkilediği sonucunu göstermektedir. Çocukların doğayı hem duygusal hemde bedensel olarak daha genel bir açıdan değerlendirdikleri

görülmüştür. Buna göre doğanın bireylerin genel yaşam memnuniyetini arttırdığını ve yaşamlarında temel bir yer edindiğini belirtmektedir.

Yurtseven (2019: 139), ‘‘Öğretmenlerin mesleki mutluluklarının incelenmesi’’ konulu tezinde farklı okul, kademe ve farklı branşlarda görev alan 32 öğretmen ile çalışmasını tamamlamıştır. Çalışmada araştırmacı öğretmenleri etkileyen faktörleri tespit etmeye çalışmıştır. Sonuç olarak idarecilerin desteklemesi, çalışma ekibi arasında kurulan sağlıklı diyaloglar, mesleki ilerleme için elverişli imkanlar ve çalışma ortamının elverişli olması öğretmenlerin mutluluk düzeylerini etkileyen faktörler olarak bulunmuştur. Buna göre öğretmenlerin çalışma ortamlarında işlerinin beğenilmesi ve onaylanması mutluluk düzeylerini pozitif olarak etkilemektedir.

Pala Akbaba (2018: 74), romantik ilişkiler ve mutluluk arasındaki ilişkiyi ele aldığı tez çalışmasında 466 üniversite öğrencisiyle çalışmıştır. Çalışma sonucunda romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançları olan kişilerde mutluluk seviyelerinin az olduğu görülmüştür. Romantik ilişkilerde bireylerin isteklerinin fazla olması mükemmeliyetçilik ve gerçeğe uygun olmayan düşünceler ikili ilişkilerde sorun oluşturmakta ve bu da kişinin mutluluk seviyesini azaltmaktadır. Buna göre gerçekçi düşüncelerde sahip kişilerde ilişkilere dair mutluluk seviyelerinin arttığı görülmektedir.

Lee ve diğerlerinin (2017: 40), şiddete maruz kalan öğrencilerde bu mağduriyetin mutluluk üzerindeki etkisini inceledikleri çalışmalarında özsaygının bu ilişkiye nasıl aracılık yaptığını ele almıştır. Buna göre araştırmacının sonucunda öz saygısı düşük olan gençlerde şiddete uğramanın getirdiği negatif durum yönetilemediğinden mutluluk seviyeleri olumsuz olarak etkilemektedir. Bu durum öz saygının yaşamda karşılaşılan olumsuzluklar için ne kadar önemli bir faktör olduğunu göstermektedir.

Chui ve Wong (2016: 13), cinsiyetlerin mutluluk ile yaşam memnuniyetine etkisini incelediği çalışmasında Hong Kong’daki öğrencilerle çalışmasını tamamlamıştır. Çalışmanın sonucuna göre cinsiyetin mutluluk ve yaşam memnuniyeti üzerinde önemli bir faktör olduğuna ulaşılmıştır. Buna göre arkadaş ilişkisi cinsiyetlerin her ikisi için de mutluluğu arttıran bir faktör iken kadınlar da daha etkili olduğu görülmektedir. Akademik başarının ise erkekleri daha fazla mutlu ettiği, daha az yaşam doyumu sağladığı görülürken, kadınlarda ise daha fazla yaşam doyumu sağladığı ancak daha fazla mutlu etmediği görülmektedir.

Teeter (2016: iv), çalışmasında meditasyonun farkındalık ve mutluluk üzerindeki etkisini incelediği incelemiştir. Çalışmada meditasyonun bireylerde farkındalığı arttırmakta olduğu ve buna bağlı olarak mutluluk seviyesinin de arttığı görülmüştür. Meditasyonun stresi azalttığı, mutluluğu ise arttırdığı sonucuna ulaşılan araştırma da bireylerin genel yaşam memnuniyeti ile mental sağlığı için meditasyonun gerekliliğine vurgu yapmaktadır.

Toprak (2014: v), mutluluk ve hayata dair mental gereksinimler odağında psikolojik sağlamlığı ele aldığı tez çalışmasında lisede eğitim gören 477 öğrenciyle çalışmıştır. Araştırma da mental olarak güçlü olmak ile ihtiyaçların karşılanmasının mutluluk ve yaşam doyumunu yordadığı bulunmuştur. Psikolojik sağlamlık ergenlerin stres yönetimi becerilerini ve yaşamlarında karşılaştıkları güçlüklerle mücadele etmelerini artırırken, psikolojik ihtiyaç doyumunu ise ergenlerin psikolojik ihtiyaçlarının karşılanmasının önemini göstermektedir.

2.3. Prososyal Davranış

Her insan bir topluluğa mensuptur. Gözünü açtığına bir ülke, şehir ve kültürün içindedir. Tüm bunlar farklı çevre şartları sağlasa da insan olmanın getirisi olan paylaşmak, yardımlaşmak veya iyilik yapmak gibi davranış örüntüleri toplumların dinamiklerinde vardır. Prososyal davranışlarla ilgili birçok farklı tanımın yanında ortak görüş, kişinin başkaları için yaptığı gönüllü davranışlar olduğudur. Sosyal bir varlık olan insanın olumlu davranışlarına prososyal davranış denir (Piliavi ve Charng, 1990: 63). Prososyal davranışlar, kişilerin kendileri dışında insanlar için ya da insanlık adına iyilik yapması (Hoffman, 2008), yardım faaliyetlerinde bulunması (Batson, 1987), paylaşım içeren eylemlere katılması, empati yapması gibi davranışların tümüne denir. Eisenberg (1982)'e göre prososyal davranışlar, bireyin farklı insanları mutlu etmeye yönelik gönüllü davranışlarıdır. Bu davranışlar çıkarsız ve karşılık beklemeden (Macaulay ve Berkowitz, 1970) gönüllü ve bilinçli (Staub, 2013) olarak yapılır.

İnsanlarda prososyal davranışı içeren ahlaki davranışların ortaya çıkışı bilişsel olarak hangi düzeyde olduğuyla ilgilidir. Genel olarak prososyal davranışların okul öncesi dönemde ortaya çıktığı bilinmektedir. Çocuklar okul öncesi dönemde ise konuşmaya başlayana kadar çevreleriyle değil daha çok kendi ihtiyaçları ile ilgilirler. Bu durum yaklaşık 2 yaşından itibaren konuşma dönemiyle değişmeye başlar. Çocuklar okul

öncesi dönemde sosyal ortamlara girip, çevrelerinden etkilenmeye başlarlar (Eisenberg ve Spinrad, 2007: 649). Yardım etme, iş birliği, arkadaşlarıyla paylaşımda bulunma bu dönemde gelişmeye başlar. İlkokul döneminde çevreleriyle yakından ilgilenip insanların duygu ve düşüncelerini kavramaya başlarlar. Soyut döneme geldiğinde ise birey ergenliğe girmiştir. Toplum ve kurallarla ilgili daha derin idrak süreci gelişmeye başlarken prososyal davranışları anlayarak hayata geçirmeye başlarlar (Piaget, 1935). Buna göre gelişim dönemi ilerledikçe prososyal davranışları artmaktadır (Lourenço, 2014: 246).

İnsanlar bireysel, grupla birlikte ya da zaman zaman sivil toplum kuruluşlarında fayda sağlama amacıyla prososyal davranışlar da bulunabilirler. Buna göre bireyleri harekete geçiren motivasyonun (Kohn, 1993) ne olduğu önemlidir. Prososyal davranışlar amacına göre farklı açılardan ele alınmaktadır. İlki fayda sağlayan yardım davranışları, ikincisi ise diğerkamlık olarak ifade edilebilecek yardım davranışlarıdır. Fayda sağlayan yardım davranışları bireyin kendisini düşünerek harekete geçmesidir. Örneğin, çevresinin eleştirisine maruz kalmamak için harekete geçme, içinde bulunduğu duygu durumundan çıkmak gibi amaçlarla prososyal davranışlarda bulunabilir. Diğerkamlık da ise birey tamamen başkalarını düşünmektedir. İnsanların yararını düşünerek eyleme geçmesidir (Çalık ve Kandemir, 2009: 561).

2.3.1. Prososyal Davranış Kuramları

2.3.1.1. Sosyal Öğrenme Kuramı

İnsanlar öğrenmeyi sadece doğrudan deneyimlerle değil, aynı zamanda başkalarını gözlemleyerek ve sosyal etkileşimler yoluyla da yapar. Bu süreçte öncelikle anne ve babayı daha sonra yakın çevresine dair model alma, taklit etme ve gözlem yapma gibi eylemler önemlidir. Kişi model alırken ya da gözlem yaparken aynı zamanda bilgi de alır. Ancak bu süreç kişinin işlevsiz olduğu bir durumda olmaz. Kişi durmaksızın karşılıklı bir etkileşim içindeyken sosyal öğrenme gerçekleşir. Bir eylem başka bir eylemi doğurur. Birey bu eylemler içinde kendisine entegre edebileceği eyleme adapte olur. (Bandura ve Walters, 1977: 141-145).

Bireyin çevresindeki kişileri gözlemleyerek öğrendiği davranışlar pekiştiriciler yoluyla kazanılır. Bu pekiştiriciler ödül ya da ceza olabilir. Bu pekiştiriciler davranışın ne kadar sıklıkla ortaya çıkacağını belirler.

2.3.1.2. Ekolojik Sistemler Kuramı

Urie Bronfenbrenner tarafından geliştirilen (Antony, 2022; 245) Ekolojik Sistemler Kuramı bireyin çevresindeki tüm etmenleri dikkate alır. Kuramda göre bireyin yaşamındaki tüm ilişki ağları Mikrosistem, Mezosistem, Ekzosistem, Makrosistem ve Kronosistem olarak içi içe bulunan hareler şeklinde ele alınır (Bronfenbrenner, 1979). Bireyin en yakının da bulunan aile üyeleri, okul arkadaşları, öğretmenleri Mikrosistem içinde yer alır. Mezosistem ise bireyin mikrosistem içindeki yakın çevresiyle kurduğu ilişkileri ele alır. Ekzosistem bireyin hayatını doğrudan etkilemeden dolaylı yoldan yaşamına dair etki aldığı alanları inceler. Makrosistem bireye ait kültürel değerler, dini inançlar ve içinde bulunduğu toplumsal yapıya dair daha geniş bir alanı içermektedir. Kronosistem ise bireyin hayatı boyunca etkisi altına girdiği çevresindeki değişiklikler ve durumların üzerindeki izlerini ele alır. Tüm bu sistem, kişinin gelişimini, ilişkilerini ve psikolojik durumunu etkileyerek sosyal davranışlarını ortaya çıkarır (Doğan, 2010; 153-158).

2.3.1.3. Bilişsel Gelişim Kuramı

Jean Piaget tarafından geliştirilen kuram bireylerin edindikleri bilgiyi tecrübe etme süreçleri ve kazanımları üzerine odaklanır. Buna göre çocukların zihin yapıları bir yetişkine göre farklıdır. Gelişim süreci ilerledikçe olayları algılama ve zihinsel değişim gerçekleşmektedir. Çocukların davranışlarında iç güdü ve biyolojik etkiler dışında çevresel faktörlerde oldukça etkilidir. Çevrelerinde gördükleri eylemleri kendi hayatlarına uyarlayabilirler. Büyüme döneminde ahlaki düşünme yetisine olumlu katkıda bulunan çevrenin prososyal davranışların kazanımında etkisi büyüktür. Piaget çocuklarda bilişsel ve ahlaki unsurların birlikte geliştiğini savunmuştur. Çevrenin örnekliliği ve çocuğun deneyimleri ile yardım etme, empati vb prososyal davranışların pekiştirilmesi sağlanır (Eisenberg ve Mussen, 1989).

2.3.2. Prososyal Davranış Ögeleri

2.3.2.1. Özgecilik

Comte (1875) özgecilik kavramını günümüz anlamında ilk açıklayan kişilerden olup, kişi tarafından farklı insanlar adına hayatını sürdürme anlamında kullanılmıştır.

Özgeciliğin diğere bir adı ise diğerkamlıktır. Durkheim özgeciliği yardım etmek olarak tanımlamıştır. Birey yardımda bulunurken kendi kişiliğini, egosunu bir kenara bırakır hatta onunla mücadele eder. Batson (1997)'a göre ise özgecilikte bireyin başkasına bir yardımda bulunurken harekete geçmeden önce hangi niyette olduğu önemlidir. Birey başkası için mi hareket geçti? Yoksa kendisine yönelik dolaylı bir beklentisi var mı? Özgecilik bu noktada farklı pencere açmaktadır. Stich ve Doris (2005)'e göre kişi hayatında bir şeylerin ters gidebileceğini düşündüğü için bu davranışları yapabilir. Bunun dışında kişi çevre faktöründen etkilenecek örnek alma yoluyla da yardım da bulunabilir.

Özgecilik bireyin bir çıkarı olmadan ya da karşılıklılık esas alınmadan yapılan içten gelen eylemlerdir. Kişi kendi iyiliğini değil başkalarının iyiliğini düşünür (Karadağ ve Mutağçılar, 2009). Özgecilik her zaman bireysel bir eylem değil toplum da bir eylemdir. Kişi toplumun çıkarları uğruna sosyal uyumu, iş birliğini ve refahı arttırmaya yönelik destekte bulunur. Örneğin kan bağışında bulunmak kişinin bir karşılık beklemeden yaptığı eylemlerdendir. Birey bağışta bulunurken bir gün kendisinin de ihtiyacı olabilir beklentisine girmeden tamamen toplum yararına faydacı bir bakış açısıyla harekete geçer (Düzgüner, 2019).

2.3.2.2. Sempati

Prososyal davranışların alt boyutlarından biri de sempatidir. Sempati empati ile benzerliğinden dolayı genellikle karıştırılmaktadır. Empati halk arasında kişinin kendisini başkasının yerine koymasındır. Başkalarının düşünce ve duygularına karşı duyulan anlayış olarak ifade edilebilir. Sempati de ise bu duyguların anlaşılması önemli değildir. Kişinin insanların duyguları için duyarlı olması ve buna bağlı olarak eylemlerde bulunmasıdır (Eisenberg, 2000). Örneğin birisi üzgün hissettiğinde onun bu duygusunu hissedip beraber üzülmektir. Buna göre sempati duyguyu paylaşmaktır (Özbek, 2005).

Hume (2000)'a göre sempati bireyin kendisinden bağımsız olarak başkasının duygusuna odaklanır. Kişi bu duyguyu, yargılamadan anlayışla ve olduğu gibi kabul eder. Sempati aynı zamanda bir beceridir. Duygular ifade edilmeden birey çevresindeki insanların duygu durumunu hissedebilir. Dökmen (2004) bu durumu duygusal yakınlık olarak ifade etmektedir. Sempati olmasaydı insanlar arasında ve

diyalog olmazdı. Sempatinin sağladığı yakınlık hissi toplum da prososyal davranışların gelişmesine, birlik ve beraberlik ile iş birliğinin artmasını sağlamaktadır (Wispe, 1986).

2.3.2.3. Empati

Empati kelimesi TDK (2024)'da duygudaşlık olarak ifade edilmiştir. Hoffman (1996) ise bireyin diğer insanların hissettiklerini anlayıp karşılığında buna uygun dönüt vermesi olarak ifade eder. Empati hakkında farklı görüşler olsa da genellikle Roger'ın tanımlamaları kabul görür. Roger (1983) empatiyi bir kimse ile var olma olarak tanımlamaktadır. Yani bireyin kendi dünyasından tamamen sıyrılıp empati kurduğu kişiyle özdeşim kurmasıdır. Bu durum kişinin bireysel hayatı için de terapi süreçleri içinde geçerlidir.

Empati süreci ilk olarak bireyin bir başkasına empati duyması ile başlar. Kişi karşısındakinin duygularını hisseder. Ardından ise empati duyduğuna dair eylemlerle karşısındaki kişiye bunu gösterir. Kişi burada anlaşıldığını hisseder. Empati birey ve toplum arasında karşılıklı iletişimin gelişmesini destekler. İnsanların pozitif iletişim becerileri edinmesini ve bağ kurmasını sağlar (Garner, 2012). Empati insan ilişkileri için olumlu ve etkili bir kavramdır. Kişilerarası iletişimi ve toplumsal düzlemde prososyal davranışların artmasını sağlamaktadır (Ersoy ve Köşger, 2016).

2.3.2.4. Öz Değer

Seligman (2011)'a göre öz değer kişinin kendisini pozitif olarak değerlendirmesidir. Kişinin kendisine biçtiği pozitif değerlendirmeler hayatındaki karşılaşılabilecek olumsuzluklarla mücadele etmesine ve genel mutluluk düzeyine olumlu katkılar sağlar. Öz değer kişinin tüm kazanım ve ünvanlarından münezzeh, insan olarak kendi saf değeridir (Dinç ve Kılıç, 2017). Zamanla bu hal değişir ve kişilik oluşmaya başlar. Satir (2001)'e göre ise bireyin kendine yönelik duygu ve düşünceleridir. Öz değer kişinin kendisini kıymetli ve hayatını yaşamaya değer bulmasıdır. Bu durum bireyin kendine güvenip daha mutlu olmasını sağlarken, öz değerinin az olması ruhsal sıkıntılar yaşamasına sebep olabilir.

2.3.3. Prososyal Davranışlar ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Ulu Tunç (2023: vi), boşanmanın çocuğun prososyal davranışlarına etkisini incelediği çalışmasında Trabzon'da anaokulunda öğrenim gören 48-72 aylık yaş grubunda bulunan çocuklarla çalışmıştır. Araştırma boşanmış ve evli ebeveynlerin çocukları arasındaki prososyal davranış farklılıklarını ortaya koymayı amaçlamıştır. Çalışmanın sonucunda anne-babaları boşanmış çocukların, daha az prososyal davranış gösterdikleri görülmüştür. Buna göre boşanmanın prososyal davranış üzerinde olumsuz etkisinin olduğu görülmektedir.

John (2023: 13), ihtiyaçların giderilmesi ve prososyal davranışların arasındaki ilişkiyi kültürün etkisini de ele alarak incelemiştir. Çalışmanın sonucuna göre temel ihtiyaçların giderilmesi prososyal davranışları olumlu yönde etkilemektedir. İhtiyaçlar ne kadar karşılanırsa prososyallığında ona göre arttığı görülmüştür. Ancak bu durumun kültüre göre değişme gösterdiği belirlenmiştir. Ortak değerleri ön plana alan toplumlarda ihtiyaçların giderilmesinin etkisi prososyal davranışlarda daha belirgin görülürken bireysel kültür yapısına sahip toplumlarda ise ihtiyaçların prososyallik üzerindeki etkisi daha azdır.

Baykut (2022: 62), ergenlerin prososyal davranışları ile öz-yeterliklerini incelediği çalışmada İstanbul şehrinin Küçükçekmece ilçesinde öğrenim gören 475 lise öğrencisiyle çalışmıştır. Çalışmanın sonucunda öğrenciler arasında öz-yeterlilik düzeyi artış gösterdikçe prososyal davranışlarında arttığı görülmektedir. Buna göre prososyal davranışların alt boyutları olan özgecilik, özdeğer, sempati ve empatinin de öz-yeterlilik ile anlamlı ve olumlu bir ilişkinin olduğu görülmüştür.

Isoitu-Sjöblom (2022: 2), çocukların prososyal davranışlarıyla anne babaların eğitim durumu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma da anne-babaların eğitim düzeyleri çocuklarının prososyalliklerini etkilediği görülmektedir. Eğitim düzeyi yükseldikçe çocuklardaki prososyal davranışların da arttığı görülmüştür. Buna göre anne-babaların çocuklarına prososyal davranışları daha iyi aktarabildikleri, sosyal destek sağladıkları ve bu anlamda destekledikleri görülmektedir.

Hellman ve diğerlerinin (2021: 8), Covid döneminde Almanya'daki prososyal davranışları inceledikleri çalışmalarında pandemi süreci boyunca prososyal davranışların nasıl değiştiği ele alınmıştır. Buna göre çalışmanın sonucunda covid döneminde prososyal davranışlarda artış olduğu, bireylerin daha fazla yardımlaşma

davranışları gösterdiği gözlenmiştir. Ayrıca kendilerini Covid dönemi dışında kırılgan hisseden bireylerde de kendilerini koruma altına alma ihtiyacı hissederek daha az prososyal davranışlar sergilendiği görülmüştür.

La Vita (2020: 48), ergenlik dönemine gelmemiş çocukların anne-baba tutumları ile prososyal davranışların arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmada Güney Afrika'da bulunan 120 öğrenciyle çalışmasını tamamlamıştır. Çalışmada demokratik tutum sergileyen ebeveynlerin çocuklarında prososyal davranışların arttığı görülürken, otoriter ebeveynlerin çocuklarında prososyalliğin azaldığı görülmektedir. Buna göre anne-baba tutumunun çocukların prososyalliği üzerinde önemli bir rolü olduğu görülürken bu konuda ebeveynlere yönelik farkındalık çalışmaları yapılması tavsiye edilmiştir.

Taşdemir (2020: i), öğretmenler ve prososyal davranış ilişkisini incelediği çalışmasında Kars şehrinin merkezine bağlı ilçelerde öğretmenlik yapan 601 kişi ile çalışmasını tamamlamıştır. Çalışmanın sonucuna göre iş doyumunun prososyal davranışlarla mesleki tükenmişlik arasında aracılığının olduğu görülmüştür. Prososyal davranışların ise iş doyumunun aracılığıyla mesleki tükenmiş üzerinde etkisinin olduğu ortaya konulmuştur.

Hughes ve diğerleri (2018: 96), yaptığı çalışmada kardeş ilişkileri ve prososyal davranışlar arasındaki ilişkiyi ele almıştır. Çalışma farklı yaş gruplarındaki çocuklarla yapılmıştır. Araştırmanın sonucunda kardeşlerin birbirilerinin duygusal ve sosyal gelişimlerinde etkili oldukları görülmüştür. Çocukların kardeşleriyle kurdukları pozitif ilişki, yardımlaşma ve empati gibi prososyal davranışları olumlu olarak etkilemektedir. Buna göre ailede kurulan ilişkiler de çocukların toplumsal hayattaki becerilerini arttırdığını göstermektedir.

Önal (2018: 93), anaokulu düzeyinde eğitim gören kaynaştırma öğrencilerinin prososyal davranışlarını incelediği çalışmasında Ankara şehrinde özel anaokullarında kaynaştırma olan ve kaynaştırma öğrencisi olmayan 4-6 yaş aralığında olan 257 çocuk ile çalışmasını tamamlamıştır. Çalışmanın sonucunda kaynaştırma öğrencilerinin bulunduğu sınıflarda öğrenim gören gelişim problemi olmayan öğrencilerde sınıflarında kaynaştırma öğrencisi olmayan okullarda okuyan öğrencilere nazaran prososyal davranışlarında artış olduğu gözlenmiştir.

Guo (2017: 162), tarafından üniversite öğrencilerinin prososyal davranışlarının ölçüldüğü çalışmada çeşitli üniversitelerden 720 öğrenciyle çalışmasını tamamlamıştır. Çalışmanın amacı sosyal desteğin öğrencilerdeki prososyal davranışlara etkisini incelemektir. Buna göre sosyal destek öğrencilerin prososyalliklerini olumlu yönde etkilediği görülmüştür. Öğrencilerin çevrelerinden aldıkları destek düzeyi arttıkça prososyallikleri de artmaktadır. Bu durum bireylerin aldıkları destekle kendilerini güvende hissetmelerine ve buna bağlı olarak başkalarına yardım etme gibi prososyal davranışlarda bulunmalarına sebep olmaktadır.

Salikutluk (2017: ii), prososyal davranışlar ve ebeveyn ilişkisi ele aldığı tezinde Antalya şehrinde bulunan anaokullarındaki 410 ebeveyn ve 5-6 yaş grubunda olan çocukları ile çalışmıştır. Çalışmanın sonucunda çocukların ve anne-babaların prososyal davranışlarının çocuk sevme davranışları ile pozitif bir ilişki olduğu görülmüştür.

Özdemir (2010: 111-114), prososyal davranışlarla ilgili yaptığı çalışmayı iki etapta yapılmış olup Ankara şehrinin Çankaya ilçesinde önce 104 lise öğrencisi daha sonra da 452 lise öğrencisi ile çalışılmıştır. Sonuç olarak prososyal davranışlar ile mizah, öfke ve utangaçlık arasında olumlu bir ilişki olduğu görülmüş olup babaların eğitim seviyesinin mizah ve prososyal davranış arasındaki ilişkiyi etkilediği saptanmıştır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMA YÖNTEMİ

3.1. Araştırmanın Modeli

Ergenlerde duygu düzenleme ile mutluluk arasındaki ilişkide prososyal davranışların çoklu aracılığı rolünü incelemek için yapılan araştırmada nicel araştırma metodlarından, ilişkisel tarama modelinden yararlanılmıştır. Bu metod; değişkenlerin etkileşimlerinin belirlenmesinde kullanılan araştırma modelidir (Tekbıyık, 2014).

3.2. Evren ve Örneklem

Çalışmanın evreni, 2022-2023 eğitim öğretim yılında, İstanbul ili Üsküdar ilçe sınırları içinde öğrenim gören tüm lise öğrencileridir. Bu liselerde küme örnekleme (alt ve üst sosyo ekonomik düzeyde) yöntemiyle iki okul random olarak seçilmiştir. Araştırmanın örneklemini de bu okullarda okuyan ve araştırmaya katılmaya gönüllü 518 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Örneklemdaki öğrenciler 238 kız (45,9), 280 erkek (54,1)'den meydana gelmektedir. Çalışmaya katılanların demografik değişkenlerinin frekans ve yüzdelerik sonuçları Tablo 3.1'de bulunmaktadır.

Tablo 3.1: Demografik Bilgiler Gruplar, Frekans ve Yüzde Değerleri

	Gruplar	Frekans (f)	Yüzdelik (%)
Yaş	13-14	62	12,0
	15-16	280	54,0
	17 ve üstü	176	34,0
Cinsiyet	Kız	238	45,9
	Erkek	280	54,1
Sınıf düzeyi	9	123	23,7
	10	150	29,0
	11	147	28,4
	12	98	18,9
Algılanan akademik başarısı	Düşük	51	9,8
	Orta	383	73,9
	Yüksek	84	16,2
Gelir gelir durumu	0-8000	29	5,6
	8001-12000	117	22,6
	12001-16000	147	28,4
	16001 ve üstü	225	43,4
Baba eğitim	İlkokul	109	21,0
	Lise	147	28,4
	Üniversite	191	36,9
	Lisansüstü	71	13,7
Anne eğitim	İlkokul	178	34,4
	Lise	176	34,0
	Üniversite	128	24,7
	Lisansüstü	36	6,9
Anne-Baba yaklaşımı	Demokratik	116	22,4
	Mükemmeliyetçi	72	13,9
	Otoriter	60	11,6
	Koruyucu	157	30,3
	Diğerleri	113	21,8
Okul Sosyo-Kültürel faaliyet	Evet	135	26,1
	Bazen	290	56,0
	Hayır	93	18,0

Tablo 3.1'e göre, araştırmayı 238'i (%45,9) kız, 280'i (%54,1) erkek öğrenci oluşturmaktadır. Toplamda 518 lise öğrencisi katılmıştır. Araştırmada öğrencilerin 3'ü (%0,6) 13 yaşında, 59'u (%11,4) 14 yaşında, 143'ü (% 27,6) 15 yaşında, 137'si (%26,4) 16 yaşında, 124'ü (%23,9) 17 yaşında, 47'si (%9,1) 18 yaşında, 5'i (1,0) 19 yaşındadır. Sınıf düzeyine bakıldığında 123'ü (23,7) 9.sınıf'ta, 150'si (%29,0) 10.sınıf'ta, 147'si (28,4) 11.sınıf'ta, 98'i (18,9) 12.sınıf'ta öğrenim görmektedir. Başarı durumunda ise öğrencilerin 51'i (%9,8) düşük, 383'ü (%73,9) orta, 84'ü

(%16,2) yüksek olarak kendini değerlendirmektedir. Öğrencilerin 29'u (%5,6) 0-8000, 117'si (%22,6) 8001-12000, 147'si (%28,4) 12001-16000, 225'i (%43,4) 16001 ve üstü gelir duruma sahiptir. Öğrencilerin baba eğitim düzeyine göre; babaların 109'u (%21,0) ilk ve orta, 147'si (%28,4) lise, 191'i (%36,9) lisans ve 71'i (%13,7) lisans üzeri eğitim düzeyindedir. Anne eğitim seviyesi; annelerin 178'i (%34,4) ilk ve orta, 176'sı (%34,0) lise, 128'i (%24,7) lisans ve 36'sı (%6,9) lisans üstü eğitim seviyesindedir. Anne-baba yaklaşım düzeyine bakıldığında ise öğrencilerin 116'sı (22,4) demokratik, 72'si (%13,9) mükemmeliyetçi, 60'ı (%11,6) otoriter, 157'si (%30,3) koruyucu ve 113'ü (21,8) diğerleri olarak değerlendirmiştir. Son olarak da okul sosyo-kültürel faaliyetlere katılım durumuna öğrencilerin 135'i (%26,1) evet, 290'ı (%56,0) bazen ve 93'ü (18,0) hayır olarak yanıt vermiştir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Çalışma da öğrencilerden data edinebilmek için araştırmacının hazırladığı kişisel bilgi formu, Philips ile Power (2007)'in geliştirdiği, "Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği (EİDDÖ)", Işık ve Atalay (2009)'ın geliştirdiği, "Ergen Mutluluk Ölçeği (EMÖ)" ve Erdoğan ve Baykut (2021)'un geliştirdiği, "Prososyal Davranış Ölçeği (PDÖ)" kendilerinden izin alınarak uygulanmıştır. Ölçeklere dair ayrıntılı bilgiler verilmiştir.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Uygulamayı yapan kişinin hazırladığı demografik bilgi formu 8 soruyu içermektedir. Form; cinsiyet, sınıf düzeyi, algılanan akademik başarısı, genel gelir durumu, anne-baba eğitim durumu ve tutumu, sosyo-kültürel faaliyetlere katılım sorularından oluşan bir anket formudur. Katılımcılara yapılan form EK-1'den sunulmuştur.

3.3.2. Ergenlerde Mutluluk Ölçeği

Ergenlik dönemindeki gençlerin mutluluk düzeylerini ölçmek için Işık ve Üzbe Atalay tarafından (2019) geliştirilen "Ergen Mutluluk Ölçeği" (EMÖ), tek bir faktöre dayanan bir yapı gösterir. Ölçek, 5'li Likert tipi bir değerlendirme sistemine dayalıdır ve 15 sorudan oluşmaktadır. Bu değerlendirme aracı ile elde edilen minimum puan 15,

maksimum puan ise 75'tir. Ölçek puanları yükseldikçe, bireyin mutluluk seviyesinin de yükseldiği kabul edilir. EMÖ'nün madde toplam korelasyonu $>.30$ değerindedir, bu da maddelerin tutarlılığını gösterir. Ölçeğin, ölçüt geçerliliği boyutu bakımından değerlendirildiğinde, mutluluk puanları ile olumlu duygu ve genel mutluluk seviyesi arasında pozitif bir ilişki ve orta seviyede, negatif duygu ile olumsuz ve orta seviyede anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir. Buna göre uyum indekslerinin RMSEA = .06, SRMR = .03, GFI = .93, NFI = .97, CFI = .98 ve AGFI = .91 olduğu bulunmuştur. İç tutarlık oranı .91 olarak tespit edilmiş, bu da ölçeğin güvenilir olduğunu kanıtlar. Ayrıca, .74 olarak belirlenen test-tekrar test güvenilirliği, ölçeğin zaman içinde istikrarlı sonuçlar verdiğini gösterir. Bu çalışmada ergenlerde mutluluk ölçek puanı Cronbach alfa değeri tekrar hesaplanarak .91 olarak bulunmuştur.

3.3.3. Ergenlerde Duygu Düzenleme Ölçeği

Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği (EİDDÖ), Philips ile Power'ın 2007 yılında geliştirdikleri bir araçtır. Bu ölçek, ergenlerin duygularını nasıl yönettiklerini dört kategori altında inceler: içsel işlevsel, içsel işlevsiz, dışsal işlevsel ve dışsal işlevsiz duygu düzenleme. Ölçeğin yapısını analiz etmek için yapılan açımlayıcı faktör analizi, 19 maddenin yer aldığı ve toplam varyansın yaklaşık %56'sını açıklayan dört boyutlu bir şekilde ele alınmıştır. Bunlar İİDD, DİİDD, İİODD ve DİİDD boyutlarını içerir. Analiz sonuçları, ölçeğin ilk iki faktöründe ve üçüncü faktöründe beşer madde bulunduğunu, dördüncü faktörde ise üç maddenin yer aldığını göstermektedir.

Ergenler için DDÖ'nin dört faktörlü yapısını kontrol etmek için gerçekleştirilen doğrulayıcı faktör analizi, faktörler arasındaki korelasyonların teorik olarak tutarlı olduğunu ortaya koymuştur. Bu analiz, ölçeğin faktör yapısının güvenilir olduğunu destekleyen kabul edilebilir bir model sunduğunu belirtmektedir. İstatistiksel olarak, bağımsız ki-kare testi ($\chi^2 = 1259.34$, $sd = 171$, $p < .001$) değişkenlere dair önemli ilişkiler barındırdığını işaret etmiştir. Ayrıca, modeldeki faktörler ile ölçülen değişkenler arasındaki yol katsayıları, anlamlılık düzeyinde ($p < .05$) önemli bulunmuştur. Karşılaştırmalı uyum indeksi değeri (.905), modelin önerilen kabul edilebilirlik standardını (.90) aşarak, modelin uygunluğunu göstermiştir. Philips ve Power'ın 2007 çalışmasına göre, bulunan Cronbach alfa değerleri .72, .76, .76 ve .66 olarak saptanmıştır.

Bu ölçek, yanıtlar için beş seviyeli bir Likert ölçeği kullanmaktadır: 'Hiçbir zaman' (1), 'Nadiren' (2), 'Bazen' (3), 'Çoğu zaman' (4) ve 'Her zaman' (5). Ölçek, dört ayrı alt boyut içermekte ve bütün alt boyutlarda bulunan sorular için işaretlenen cevapların toplamı, bu boyutlardan her biri için ayrı bir skor oluşturmaktadır. Ergenin, bu alt boyutlardan hangisinden en yüksek puanı aldığı, onun en sık kullandığı duygu düzenleme stratejisini yansıtmaktadır. Bu araştırmada Cronbach alfa değeri tekrar hesaplanarak duygu düzenlemenin alt boyutlarından İİDD .77, İİODD .68, DİDD .52 ve DİODD .60 olarak bulunmuştur.

3.3.4. Prososyal Davranış Ölçeği

Ergenlerin prososyallik düzeylerini incelemek amacıyla Erdoğan ve Baykut (2021)'un geliştirdiği Prososyal Davranış Ölçeği'nden yararlanılmıştır. Prososyal davranış ölçeği ergenlik zamanından geçen çocukların prososyal davranışlarını test etmeyi hedeflemektedir. Beşli likert olarak düzenlenmiştir. Ölçekten erişilen puanların yüksek olması prososyal pozitif davranışların var olduğunu göstermektedir. Ölçek 17 maddeden ve 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Yapılan açıklayıcı faktör analizine göre birinci faktör yükleri 20,86, ikinci 20,25, üçüncü 15,41 ve faktör yükleri 10,22 değerleri arasında değişmektedir. Ölçeğin tümünün varyansı ise 66,75.'dir. Alt boyutlar empati, sempati, öz değer ile özgecildir. Alt boyutların Cronbach Alpha değerleri sırasıyla .88 .87 .82 ve .74 şeklinde ölçülmüştür. Ölçeğin Cronbach alpha değerleri hesaplanarak, güvenirlik değerlerinin .74 ve .91 aralığında olduğu görülmüştür (Erdoğan ve Baykut, 2021: 306). Araştırmanın prososyal davranış ölçek puanı Cronbach alfa değeri yeniden hesaplanarak .77 sonucu bulunmuştur.

3.4. Verilerin Toplanması

Çalışmanın verileri, 2022-2023 eğitim öğretim yılında elde edilmiştir. Yararlanılan ölçekler için gerekli izinler elde edilmiştir (EK-6,7,8). Ölçeklerin Millî Eğitim Bakanlığına bağlı okullarda uygulanabilmesi için resmî kurumlardan izin alınmıştır (EK-1). Uygulama öncesinde bu çalışmanın örneklemdaki öğrencilere araştırmacı tarafından ölçeklerin uygulanması hakkında bilgilendirme yapılmıştır. Çalışmanın gönüllü esaslı yapıldığı, katılımcıların verilerinin araştırmacı tarafından saklı tutulacağı ifade edilmiş ve çalışmanın örneklemi bu doğrultuda belirlenmiştir. Ayrıca

ön bilgilendirme formunda çalışmanın araştırma konusu ifade edilmiştir. Ölçeklerin cevaplanması 15-20 dakika sürmüştür. Bu süre boyunca öğrenciler soruları yanıtlanmıştır. Prososyal davranış ile mutluluk arasındaki ilişkide duygu düzenleme ve alt boyutlarının çoklu aracılığının araştırıldığı çalışmada kişisel bilgi formu, prososyal davranış ölçeği, ergenlerde mutluluk ölçeği ve ergenlerde duygu düzenleme ölçeğinden yararlanılmıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırmada verilen ölçeklerden ulaşılan veriler IBM SPSS Statistic 26 programı kullanılarak analizler tamamlanmıştır. 550 öğrenciye ölçek formları verilmiş ve çalışma uygulanmıştır. Kayıp ve uç değerlere ait veriler çalışmadan çıkarılmıştır. Kalan 518 öğrenciye ait verilerin analizi yapılmıştır. Bu puanların normalite sonuçlarına göre; ergenlerde mutluluk ölçeğinin çarpıklık değeri (skewness)-.364, basıklık değeri (kurtosis)-.111, ergenlerde duygu düzenleme ölçeğinin İİDD alt ölçeğinin çarpıklık değeri -.196, basıklık değeri -.571, İİODD alt ölçeğinin çarpıklık değeri .114, basıklık değeri -.343, DİDD alt ölçeğinin çarpıklık değeri.104, basıklık değeri -.502, DİODD alt ölçeğinin çarpıklık değeri.711, basıklık değeri.019, prososyal davranış ölçeğinin çarpıklık değeri -.305, basıklık değeri -.294 olarak ölçülmüştür. Ölçek puanının basıklık ile çarpıklık sonuçlarının +3 ve -3 aralığında bulunması normal dağılım açısından kafidir (De Carlo, 1997; Hopkins ve Weeks, 1990). Çalışmanın nihayetinde ulaşılan verilerin normal dağılım gösterdiğine ulaşılmıştır. Normalite sonucuna göre araştırma için nicel araştırma yöntemlerinden parametrik testler uygulanmıştır. İki değişken arasındaki ilişki için Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı, ikili gruplar arasındaki farklılık için t Testi, Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA), bununla birlikte çoklu aracılık için Bootstrap yöntemiyle Hayes tarafından geliştirilen ‘Model 6’ kullanılmıştır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMA BULGULARI

Bu bölümde tezin amaç sorularındaki sıralama dikkate alınarak elde edilen bulguların analizine yer verilecektir. Öncelikle çalışmanın evreni olan öğrencilerin demografik bilgilerine yönelik analizlere yer verilecek, daha sonra da çalışmanın ana sorusu hakkında bulgulara yer verilmiştir.

4.1. Duygu Düzenleme ile Alt Boyutlarının Mutluluk ve Prososyal Davranış Ölçeklerine İlişkin Betimsel İstatistiklerin İncelenmesi

Çalışmanın bulgular bölümünde yararlanılan ölçeklere dair betimsel istatistikler değerlendirilmiştir. Daha sonra çalışma amaçlarına yönelik uygulanan istatistiksel işlemlerin bulguları tablolar halinde düzenlenmiştir. Araştırmada kullanılan Duygu Düzenleme, Mutluluk ve Prososyal Davranış Ölçeklerinin en düşük ve en yüksek değerleri, ortalama ile standart sapma verileri Tablo 4.1. 'de paylaşılmıştır.

Tablo 4.1: Mutluluk, Prososyal Davranış ve Duygu Düzenleme Alt Boyutlarının Ölçeklerine İlişkin Betimsel İstatistiklerin İncelenmesi

Ölçekler	N	En Düşük	En Yüksek	Ortalama	Standart Sapma
Mutluluk	518	22,00	75,00	50,59	10,65
Prososyal Davranış	518	33,00	81,00	58,39	9,21
İİDD	518	8,00	20,00	15,58	2,69
İİODD	518	8,00	25,00	14,91	4,00
DİDD	518	4,00	19,00	11,14	3,28
DİODD	518	5,00	22,0	9,68	3,31

Tablo 4.1’de gösterildiği üzere Mutluluk puanlarının ortalaması 50.59, standart sapma 10.65 olarak hesaplanmıştır. En düşük puan 22, en yüksek puan 75 olarak bulunmuştur. Prososyal Davranış ölçek puanlarının ise ortalaması 58.39, SS 9.21’dir. Elde edilen en düşük puan 33 en yüksek puan 81’dir. Duygu düzenlemenin alt maddelerinden İİDD ölçek puanlarının ortalaması 15.58, SS 2.69’dur. Ölçekten alınan en düşük puan 8 en yüksek puan 20 olarak hesaplanmıştır. İİODD’nin ortalaması 14.91, SS 4.00’dır. Ölçekten ulaşılan en düşük puan 8 en yüksek puan 25 olarak bulunmuştur. Duygu düzenlemenin alt maddelerinden DİDD’nin puanlarının ortalaması 11.14, SS 3.28 olarak ölçülmüştür. Alınan en düşük puanın 4 en yüksek puanın 19 olduğu görülmektedir. DİODD’nin puanlarının ortalaması 9.68, SS 3.31 şeklinde hesaplanmıştır. Ulaşılan en düşük puan 5 en yüksek puan 22 olarak bulunmuştur.

4.2. Mutluluğun Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi

Ergenler tarafından değerlendirilen mutluluğun sosyo-demografik değişkenlerin farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla Bağımsız Örneklem t Testi ile Tek Yönlü Varyans Analizinden (ANOVA) yararlanılmıştır. Analizden ulaşılan datalar çalışmada tablolar halinde düzenlenmiştir.

Ergenlerin mutluluklarının cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi için t testi yapılmış ve sonuçlar tablo 4.2’de sunulmuştur.

Tablo 4.2: Mutluluğun Cinsiyete Göre Farklılaşma Durumuna Göre İlişkisiz t Testi Sonuçları

Değişken	Cinsiyet	N	$\bar{X}\pm S$	Sd	T	P
Mutluluk	Kız	238	51.07±10.52	336	0.963	.336
	Erkek	280	50.17±10.75	335	0.965	

Tablo 4.2. incelendiğinde mutluluk puanları cinsiyete ilişkin anlamlı farklılıklar göstermemektedir [t(336)=0.963, p>.05].

Ergenlerin mutluluklarının sınıf düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaşp farklılaşmadığının belirlenmesi için ANOVA testi yapılmış ve sonuçlar tablo 4.3’de sunulmuştur.

Tablo 4.3: Ergenlerde Mutluluk Ölçeğinden Alınan Puanların Sınıf Düzeyine Göre ANOVA Testi Sonuçları

Değişken	Sınıf	N	$\bar{X}\pm S$	V.K.	K.T	Sd	K.O.	F	P
Mutluluk	9.sınıf	123	50.30±10.55	G.A	30,02	3	10.008	.088	.967
	10.sınıf	150	50.94±10.39	G.İ	58625,21	514	114.057		
	11.sınıf	147	50.49±10.34	Top.	58655,23	517			
	12.sınıf	98	50.56±11.71						

Analiz sonuçları incelendiğinde ‘‘Mutluluk’’ puanları sınıf düzeyine ilişkin anlamlı farklılıklar göstermemektedir [$f(3-514)=.88, p>.05$].

Ergenlerin mutluluklarının akademik başarıya göre anlamlı bir şekilde farklılaşp farklılaşmadığının belirlenmesi için ANOVA testi yapılmış ve sonuçlar tablo 4.4’de sunulmuştur.

Tablo 4.4: Ergenlerde Mutluluk Ölçeğinden Alınan Puanların Algılanan Akademik Başarıya Göre ANOVA Testi Sonuçları

Değişken	Başarı	N	$\bar{X}\pm S$	V.K.	K.T	Sd	K.O.	F	P
Mutluluk	Düşük	51	47.05±11.23	G.A	1486,82	2	743,411	6,697	.001
	Orta	383	50.37±10.73	G.İ	57168,41	515	111,007		
	Yüksek	84	53.73±9.08	Top.	58655,23	517			

Analiz sonuçlarına göre ‘‘Mutluluk’’ ölçek puanları algılanan akademik başarı düzeyine ilişkin anlamlı farklılıklar göstermektedir [$f(2-515)=6.69, p<.05$]. Farklılaşmanın hangi grup düzeyleri arasında olduğunu bulmak için post hoc test sonuçlarından yararlanılmıştır (Bkz Tablo 4.4.). Algılanan akademik başarısı yüksek olan $\bar{x}=53.73$ öğrencilerin mutluluk düzeyleri, okul başarıları orta düzeyde olanlara $\bar{x}=50.37$ ve düşük düzeyde olanlara $\bar{x}=47.05$ göre anlamlı bir şekilde yüksektir.

Tablo 4.5: Mutluluk Ölçeğinin Okul Başarı Düzeyine Göre Farklılaşma Kaynağına İlişkin LSD Sonuçları

Değişken	(I) başarı	(J) başarı	Ortalama Farklılık (I-J)	Standart Hata	P
Mutluluk	Düşük	Orta	-3.31193(*)	1.57049	.035
		Yüksek	-6.67927(*)	1.87032	.000
	Orta	Düşük	3.31193(*)	1.57049	.035
		Yüksek	-3.36734(*)	1.26939	.008
	Yüksek	Düşük	6.67927(*)	1.87032	.000
		Orta	3.36734(*)	1.26939	.008

Tablo 4.5.'te görüldüğü gibi, mutluluk ölçeği ve sınıf başarı düzeyi puanlarındaki farklılaşmanın kaynağını bulmak üzere post-hoc testlerinden LSD testi sonuçlarına bakılmıştır.

Tablo incelendiğinde, mutluluk ölçeği puanlarına göre; okul başarı düzeyi düşük bulunan ile orta düzey bulunan ve yüksek düzey bulunanlar arasında farklılaşmanın anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Okul başarı düzeyine ilişkin farklılaşmada; başarı düzeyi düşük olanlar ve orta düzeyde olanlar arasında p:.03 düzeyinde, istatistiksel olarak başarı düzeyi orta bulunanlar lehine anlamlı bir farklılık belirlenmiştir. Başarı düzeyi düşük olanlar ile yüksek düzeyde olanlar arasında p:.00 düzeyinde, istatistiksel düzlemde başarı düzeyi yüksek olanlar lehine anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

Ergenlerin mutluluklarının genel gelir durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaşp farklılaşmadığının belirlenmesi için ANOVA testi yapılmış ve sonuçlar tablo 4.6'da sunulmuştur.

Tablo 4.6: Ergenlerde Mutluluk Ölçeğinden Alınan Puanların Genel Gelir Duruma Göre ANOVA Testi Sonuçları

Değişken	Ekonomi	N	$\bar{X} \pm S$	V.K.	K.T	Sd	K.O.	F	P
Mutluluk	0-8000			G.A	1286,01	3	428,671	3,841	.010
	8001-12000	29	45.13±12.22	G.İ	57369,22	514	111,613		
	12001-16000	117	49.39±10.14						
	16001 ve üstü	147	51.12±10.77	Top.	58655,23	517			

Analiz sonuçları incelendiğinde “Mutluluk” ölçek puanları genel gelir durumuna ilişkin anlamlı farklılıklar göstermektedir [$f(3-514)=3.84$, $p<.05$]. Farklılaşmanın hangi grup düzeyleri arasında olduğunu bulmak için post hoc test sonuçlarından yararlanılmıştır (Bkz Tablo 4.6.). Genel gelir durumu 16001 ve üstü olan $\bar{x}=51.56$ öğrencilerin mutluluk düzeyleri, 12001-16000 olanlara $\bar{x}=51.12$, 8001-12000 olanlara $\bar{x}=49.39$ ve 0-8000 olanlara $\bar{x}=45.13$ göre anlamlı bir şekilde yüksektir.

Tablo 4.7: Mutluluk Ölçeğinin Genel Gelir Duruma Göre Farklılaşma Kaynağına İlişkin LSD Sonuçları

Değişken	(I) Gelir Durum	(J) Gelir Durum	Ortalama Farklılık (I-J)	Standart Hata	P
Mutluluk		8001-12000	-4.01461	2.24331	.362
	0-8000	12001-16000	-5.59361	2.19679	.092
		16001 ve üstü	-6.27176(*)	2.13442	.036
		0-8000	4.01461	2.24331	.362
	8001-12000	12001-16000	-1.57900	1.33381	.705
		16001 ve üstü	-2.25715	1.22836	.338
		0-8000	5.59361	2.19679	.092
	12001-16000	8001-12000	1.57900	1.33381	.705
		16001 ve üstü	-.67815	1.14119	.950
		0-8000	6.27176(*)	2.13442	.036
	16001 ve üstü	8001-12000	2.25715	1.22836	.338
		12001-16000	.67815	1.14119	.950

Tablo 4.7.'te görüldüğü gibi, mutluluk ölçeği ve genel gelir durum puanlarındaki farklılaşmanın kaynağını bulmak üzere post-hoc testlerinden LSD testi sonuçlarından yararlanılmıştır.

Tablo incelendiğinde, mutluluk ölçeği puanlarına göre; genel gelir durumu 16001 ve üstü olan ile 12001-16000 olanlar, 8001-12000 olanlar ve 0-8000 olanlar arasında farklılaşmanın anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu durumda genel gelir duruma ilişkin farklılaşmada; genel gelir durumu 0-8000 olanlar ve 16001 ve üstü olanlar arasında $p=.03$ düzeyinde, istatistiksel olarak genel gelir durumu 16001 ve üstü olanlar lehine anlamlı bir farklılık belirlenmiştir.

Ergenlerin mutluluklarının baba eğitim durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaşp farklılaşmadığının belirlenmesi için ANOVA testi yapılmış ve sonuçlar tablo 4.8'de sunulmuştur.

Tablo 4.8: Ergenlerde Mutluluk Ölçeğinden Alınan Puanların Baba Eğitim Durumuna Göre ANOVA Testi Sonuçları

Değişken	Baba Eğitim	N	$\bar{X} \pm S$	V.K.	K.T	Sd	K.O.	F	P
Mutluluk	İlkokul	109	50.85±10.99	G.A	13,53	3	4,511	,040	.990
	Lise	147	50.53±10.17	G.İ	58641,70	514	114,089		
	Üniversite	191	50.58±10.58	Top.	58655,23	517			
	Lisansüstü	71	50.30±11.47						

Analiz sonuçları incelendiğinde ‘‘Mutluluk’’ ölçeği puanları baba eğitim düzeyine göre anlamlı farklılıklar göstermemektedir [$f(3-514)=.040$, $p>.05$].

Ergenlerin mutluluklarının anne eğitim durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaşp farklılaşmadığının belirlenmesi için ANOVA testi yapılmış ve sonuçlar tablo 4.9'da sunulmuştur.

Tablo 4.9: Ergenlerde Mutluluk Ölçeğinden Alınan Puanların Annenin Eğitim Durumuna Göre ANOVA Testi Sonuçları

Değişken	Anne Eğitim	N	$\bar{X}\pm S$	V.K.	K.T	Sd	K.O.	F	P
Mutluluk	İlkokul	178	50.46±11.00	G.A	285,15	3	95,051		
	Lise	176	50.60±10.24	G.İ	58370,08	514	113,560	,837	.474
	Üniversite	128	51.40±10.68	Top.	58655,23	517			
	Lisansüstü	36	48.25±10.80						

Tablo 4.9’da görüldüğü üzere analiz sonuçları incelendiğinde ‘‘Mutluluk’’ puanları anne eğitim durumuna göre anlamlı farklılıklar göstermemektedir [$f(3-514)=.837$, $p>.05$].

Ergenlerin mutluluklarının anne-baba yaklaşım durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi için ANOVA testi yapılmış ve sonuçlar tablo 4.10’da sunulmuştur.

Tablo 4.10: Ergenlerde Mutluluk Ölçeğinden Alınan Puanların Anne-Babanın Yaklaşım Durumuna Göre ANOVA Testi Sonuçları

Değişken	Anne-Baba Yaklaşımı	N	$\bar{X}\pm S$	V.K.	K.T	Sd	K.O.	F	P
Mutluluk	Demokratik	116	54.65±9.53	G.A	4987,07	4	1246,768		
	Mükemmeliyetçi	72	47.31±11.08	G.İ	53668,16	513	104,616	11,918	.000
	Otoriter	60	46.45±9.87	Top.	58655,23	517			
	Koruyucu	157	52.47±9.59						
	Diğerleri	113	48.07±11.33						

Analiz sonuçları incelendiğinde ‘‘Mutluluk’’ ölçek puanları anne-babaların yaklaşım durumuna ilişkin anlamlı farklılıklar göstermektedir [$f(4-513)=11.918$, $p<.05$]. Farklılaşmanın hangi grup düzeyleri arasında olduğunu bulmak için post hoc test sonuçlarından yararlanılmıştır. Anne-baba yaklaşımı demokratik olan $\bar{x}=54.65$ öğrencilerin mutluluk düzeyleri, anne-baba yaklaşımı koruyucu olanlara $\bar{x}=52.47$, diğerleri olarak yanıtlayanlara $\bar{x}=48.07$, mükemmeliyetçi olanlara $\bar{x}=47.31$ ve otoriter olanlara $\bar{x}=46.45$ göre anlamlı bir şekilde yüksektir.

Tablo 4.11: Mutluluk Ölçeğinin Anne-Babanın Yaklaşım Durumuna Göre Farklılaşma Kaynağına İlişkin LSD Sonuçları

Değişken	(I) Anne-Baba	(J) Anne-Baba	Ortalama Farklılık (I-J)	Standart Hata	Sig.(p)
Mutluluk	Demokratik	Mükemmeliyetçi	7,33573(*)	1,53456	,000
		Otoriter	8,20517(*)	1,62649	,000
		Koruyucu	2,17747	1,25228	,083
		Diğerleri	6,57553(*)	1,35191	,000
	Mükemmeliyetçi	Demokratik	-7,33573(*)	1,53456	,000
		Otoriter	,86944	1,78791	,627
		Koruyucu	-5,15826(*)	1,45580	,000
		Diğerleri	-,76020	1,54234	,622
	Otoriter	Demokratik	-8,20517*	1,62649	,000
		Mükemmeliyetçi	-,86944	1,78791	,627
		Koruyucu	-6,02771*	1,55240	,000
		Diğerleri	-1,62965	1,63383	,319
	Koruyucu	Demokratik	-2,17747	1,25228	,083
		Mükemmeliyetçi	5,15826*	1,45580	,000
		Otoriter	6,02771*	1,55240	,000
		Diğerleri	4,39806*	1,26181	,001
	Diğerleri	Demokratik	-6,57553*	1,35191	,000
		Mükemmeliyetçi	,76020	1,54234	,622
		Otoriter	1,62965	1,63383	,319
		Koruyucu	-4,39806*	1,26181	,001

Tablo 4.11 incelendiğinde, mutluluk ölçeği ve anne-baba yaklaşım durumuna göre puanlarındaki farklılaşmanın kaynağını bulmak üzere post-hoc testlerinden LSD testi sonuçlarından yararlanılmıştır. Tablo incelendiğinde, mutluluk ölçeği puanlarına göre; anne-baba yaklaşım durumu demokratik olanlar ile mükemmeliyetçi olanlar, otoriter olanlar ve diğerleri yanıtını verenler arasında farklılaşmanın anlamlı olduğu belirlenmiştir. Buna göre anne-baba yaklaşım durumunda farklılaşmada; Demokratik olanlar ile mükemmeliyetçi olanlar arasında p:.00 düzeyinde, demokratik olanlar ile otoriter olanlar arasında p:.00 düzeyinde, demokratik olanlar ile diğerleri yanıtı olanlar

arasında p:00 düzeyinde, istatistiksel olarak anne-baba yaklaşımı demokratik olanlar yararına anlamlı bir farklılık belirlenmiştir.

Ergenlerin mutluluklarının okuldaki sosyo-kültürel faaliyetlere katılıma göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi için ANOVA testi yapılmış ve sonuçlar tablo 4.12’de sunulmuştur.

Tablo 4.12: Ergenlerde Mutluluk Ölçeğinden Alınan Puanların Okuldaki Sosyo-Kültürel Faaliyetlere Katılımına Göre ANOVA Testi Sonuçları

Değişken	Sosyo-Kültürel	N	$\bar{X} \pm S$	V.K.	K.T	Sd	K.O.	F	P
Mutluluk	Evet	135	52.99±10.41	G.A	3010,10	2	1505,050	13,929	.000
	Bazen	290	51.02±10.02	G.İ	55645,13	515	108,049		
	Hayır	93	45.75±11.45	Top.	58655,23	517			

Analiz sonuçlarına göre ‘‘Mutluluk’’ ölçeği puanları öğrencilerin sosyo-kültürel faaliyetlere katılım seviyesi incelendiğinde anlamlı farklılıklar göstermektedir [f(2-515)=13.929, p<.05]. Farklılaşmanın hangi grup düzeyleri arasında olduğunu bulmak için post hoc test sonuçlarından yararlanılmıştır (Bkz Tablo 4.12). Okuldaki sosyo-kültürel faaliyetlere katılıma evet yanıtı veren $\bar{x}=52.99$ öğrencilerin mutluluk düzeyleri, bazen yanıtı verenlere $\bar{x}=51.02$ ve hayır yanıtı verenlere $\bar{x}=45.75$ göre anlamlı bir şekilde yüksektir.

Tablo 4.13: Mutluluk Ölçeğinin Okuldaki Sosyo-Kültürel Faaliyetlere Katılım Durumuna Göre Farklılaşma Kaynağına İlişkin LSD Sonuçları

Değişken	(I) Sosyo-kültürel	(J) Sosyo-kültürel	Ortalama Farklılık (I-J)	Standart Hata	Sig.(p)
Mutluluk	Evet	Bazen	1,96845	1,08303	,070
		Hayır	7,23990(*)	1,40078	,000
	Bazen	Evet	-1,96845	1,08303	,070
		Hayır	5,27145(*)	1,23871	,000
	Hayır	Evet	-7,23990(*)	1,40078	,000
		Bazen	-5,27145(*)	1,23871	,000

Tablo 4.13'te görüldüğü gibi, mutluluk ölçeği ve okuldaki sosyo-kültürel faaliyetlere katılım durumuna göre puanlarındaki farklılaşmanın kaynağını bulmak üzere post-hoc testlerinden LSD testi sonuçlarından yararlanılmıştır. Tablo incelendiğinde, mutluluk ölçeği puanlarına göre; okuldaki sosyo-kültürel faaliyetlere katılıma evet cevabı verenlerle hayır cevabını verenler arasında farklılaşmanın anlamlı olduğu görülmektedir. Bu durumda sosyo-kültürel faaliyetlere katılım durumuna göre farklılaşmada; evet cevabı verenlerle hayır cevabını verenler arasında p:.00 düzeyinde, istatistiksel olarak sosyo-kültürel faaliyetlere katılım durumu evet yanıtı verenler lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Okuldaki sosyo-kültürel faaliyetlere katılıma bazen yanıtını verenler ile hayır yanıtını verenler arasında p:.00 düzeyinde, istatistiksel olarak sosyo-kültürel faaliyetlere katılım durumu hayır yanıtı verenler lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.

4.3. Duygu Düzenleme ile Alt Boyutlarının Mutluluk ve Prososyal Davranışlar Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Tablo 4.14: Mutluluk, Prososyal Davranışlar ve Duygu Düzenleme ile Alt Boyutlarının Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Momentler Korelasyon Katsayı Sonuçları

Değişken	1.	2.	3.	4.	5.	6.
1.Mutluluk	-					
2.Prososyal Davranışlar	.310**	-				
3.İİDD	.246**	.288**	-			
4.İİODD	-.392**	.030	-.006	-		
5.DİDD	.223**	.287**	.102*	-.006	-	
6.DİODD	-.211**	-.155**	-.121**	.380**	.001	-

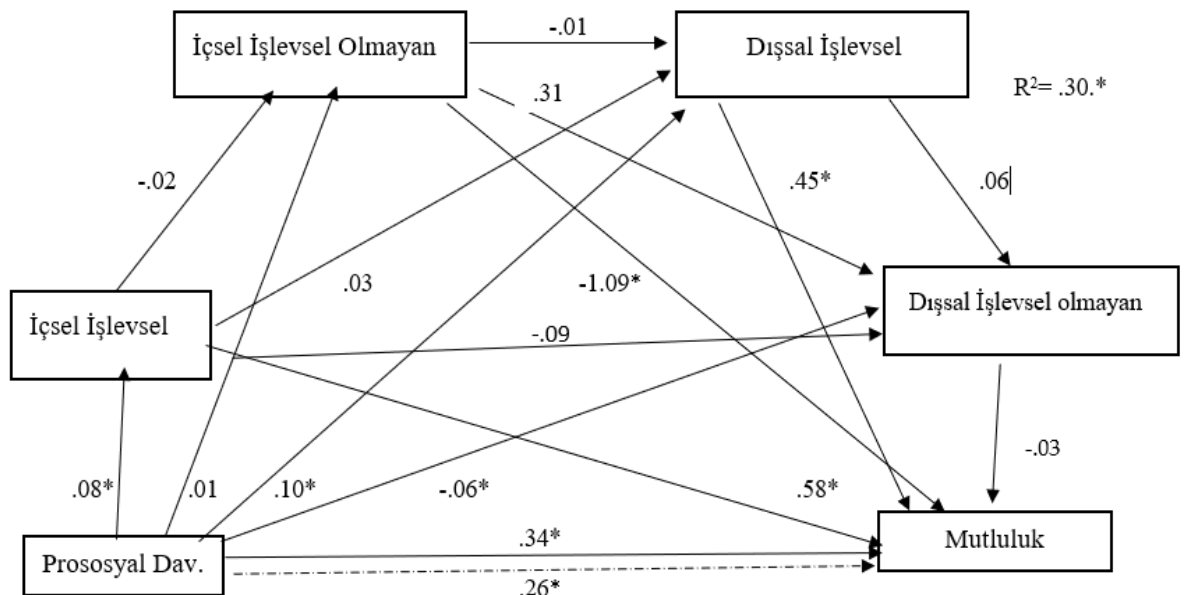
Tablo 4.14'e göre, mutluluk ile prososyal davranış ölçeği arasındaki ilişkiye ait korelasyon katsayısı, [r= .31, p<.01] olarak hesaplanmıştır. Mutluluk ile duygu düzenlemenin alt ölçeği olan İİDD arasındaki ilişkiye ait korelasyon katsayısı [r=.24, p<.01] olarak bulunmuştur. Mutluluk ile İİODD arasındaki ilişkiye ait korelasyon

katsayısı [$r=-.39, p<.01$] olarak bulunmuştur. Mutluluk ile duygu düzenlemenin alt ölçeği olan DİDD arasındaki ilişkiye ait korelasyon katsayısı [$r=.22, p<.01$] olarak bulunmuştur. Mutluluk ile DİODD arasındaki ilişkiye ait korelasyon katsayısı [$r=-.21, p<.01$] olarak hesaplanmıştır. Prososyal davranış ile duygu düzenlemenin alt ölçeği olan İİDD arasındaki ilişkiye ait korelasyon katsayısı [$r=.28, p<.01$] olarak bulunmuştur. Prososyal davranış ile İİODD arasındaki ilişkiye ait korelasyon katsayısı [$r=.030, p<.05$] olarak bulunmuştur. Prososyal davranış ile duygu düzenlemenin alt ölçeği olan DİDD arasındaki ilişkiye ait korelasyon katsayısı [$r=.28, p<.01$] olarak bulunmuştur. Prososyal davranış ile duygu düzenlemenin alt ölçeği olan DİODD arasındaki ilişkiye ait korelasyon katsayısı [$r=-.15, p<.01$] olarak bulunmuştur.

4.4. Ergenlerde Duygu Düzenleme ile Mutluluk Arasındaki İlişkide Prososyal Davranışların Çoklu Aracılığının İncelenmesi

Şekil 1.1: Duygu düzenleme ve alt ölçekleri (DİDD, İİDD, İİODD ve DİODD) ile mutluluk arasındaki ilişkide prososyal davranışların çoklu aracılığına ilişkin analizi

Duygu düzenleme alt ölçekleri (DİDD, İİDD, İİODD ve DİODD) ile mutluluk arasındaki ilişkide prososyal davranışların çoklu aracılığına dair analiz sonuçlarına Şekil 1’de gösterilmiştir.



Şekil 1. Duygu düzenleme alt boyutları ile mutluluk arasındaki ilişki de prososyal davranışların çoklu aracılığı ve standardize edilmemiş beta değerleri, * $p < .001$,

Şekil 1’de görüldüğü üzere prososyal davranışın mutluluk üzerindeki toplam etkisi ($c = .34$, $S_h = .04$, $t = 7.05$, $p < .01$) anlamlı düzeydedir (Adım 1). Ayrıca prososyal davranışın aracı değişkenler olan İİDD ($B = .08$, $S_h = .01$, $t = 6.70$, $p < .01$) ile DİDD ($B = .10$, $S_h = .02$, $t = 6.21$, $p < .05$) üzerinde pozitif yönde, DİODD üzerinde ($B = -.06$, $S_h = .02$, $t = -3.82$, $p < .01$) ise etkisi negatif yönde anlamlı düzeydedir. Bununla birlikte prososyal davranışın aracı değişkenlerden olan içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme üzerindeki etkisi ise anlamsızdır ($B = .01$, $S_h = .02$, $t = .634$, $p > .05$) (Adım 2). Aracı değişkenlerin mutluluk üzerindeki doğrudan etkileri incelendiğinde İİDD ($B = .58$, $S_h = .15$, $t = 3.82$, $p < .01$) ile DİDD ($B = .45$, $S_h = .12$, $t = 3.59$, $p < .01$) ölçek puanlarının etkileri pozitif yönde anlamlı düzeyde bulunmuştur. İİODD’nin mutluluk üzerindeki doğrudan etkisi ($B = -1.09$, $S_h = .10$, $t = -10.30$, $p < .01$) ise negatif yönde anlamlıdır. Bununla birlikte DİODD’nin mutluluk üzerindeki etkisi ise anlamsızdır ($B = -.03$, $S_h = .13$, $t = -.212$, $p > .05$) (Adım 3).

Prososyal davranışlar ile tüm aracı değişkenler aynı anda incelendiğinde (Adım 4) doğrudan etki bakımından prososyal davranış ile mutluluk arasındaki ilişki düşmüş fakat elde edilen veri anlamlı olarak hesaplanmıştır ($c' = .26$, $S_h = .05$, $t = 5.56$, $p < .01$). Buna göre aracı değişkenlerden içsel işlevsel ile dışsal işlevsel duygu düzenlemenin aracılık rolüne sahip oldukları gözlenmektedir. Bununla birlikte tüm modelin anlamlı olduğu ($F(5-512) = 44.32$, $p < .001$) ve mutluluk üzerindeki toplam varyansın %30’unu açıkladığı görülmektedir.

Öğrencilerin Duygu düzenleme aracılığı ile prososyal davranışın mutluluk üzerindeki doğrudan ve dolaylı etkilerine Tablo 4.15.’de yer verilmiştir.

Tablo 4.15. Öğrencilerin Prososyal Davranışların Mutluluk Üzerindeki Doğrudan ve Dolaylı Etkilerinin Duygu Düzenleme Aracılığıyla Karşılaştırılması

Etkiler	BE	SE	t	95% BCa Güven Aralığı	
				LLCI	ULCI
Toplam Etki	.3431	.0486	7.05	.2476	.4386
Doğrudan Etki	.2602	.0468	5.55	.1682	.3521
Dolaylı Etki	.0830	.0320		.0206	.1439
Ind1 (PD→İİDD→M)	.0483	.0158		.0193	.0815
Ind2 (PD→İİODD→M)	-.0139	.0228		-.0591	.0310
Ind3 (PD→DİDD → M)	.0438	.0154		.0165	.0773
Ind4(PD→ DİODD → M)	.0016	.0088		-.0168	.0186
Ind5(PD→ İİDD → İİODD → M)	.0018	.0065		-.0113	.0148
Ind6 (PD → İİDD → DİDD → M)	.0012	.0022		-.0029	.0059
Ind7(PD→ İİDD → DİODD → M)	.0002	.0003		-.0023	.0033
Ind8(PD→ İİODD → DİDD → M)	-.0001	.0004		-.0011	.0007
Ind9(PD→ İİODD → DİODD → M)	-.0001	.0011		-.0026	.0021
Ind10(PD→ DİDD → DİODD → M)	-.0002	.0011		-.0026	.0020
Ind11(PD→ İİDD → İİODD → DİDD → M)	.0000	.0001		-.0002	.0002
Ind12(PD→ İİDD → İİODD → DİODD → M)	.0000	.0003		-.0006	.0006
Ind13(PD→ İİDD → DİDD → DİODD → M)	.0000	.0001		-.0002	.0001
Ind14(PD→ İİODD → DİDD → DİODD → M)	.0000	.0000		.0000	.0000
Ind15(PD→ İİDD → İİODD → DİDD → DİODD → M)	.0000	.0000		.0000	.0000

Bootstrap örnek boyutu = 5000; BE Önyüklemeye etkisi, SE standart hatası, LLCI alt limit güven aralığı, ULCI üst limit güven aralığı. Prososyal davranış (PD), İİDD, İİODD, DİDD, DİODD, Mutluluk (M)

Çalışmada yapılan aracılık modelindeki dolaylı neticelerin istatistiksel bakımdan önemli olup olmadığı, 5000 Bootstrap örneklemeyle, %95 güven aralığında incelenmiş

veriler yanlılık hatasından arındırılmış ve düzeltilmiş sonuçlara Tablo 4.15'te yer verilmiştir. Edinilen sonuçlarda prososyal davranışın duygu düzenleme yöntemleri aracılığı ile mutluluk üzerindeki doğrudan (nokta tahmin= .2602 ve %95 BCa GA [.1682, .3521] ve dolaylı etkisi (nokta tahmin= .0830 ve %95 BCa GA [.0206, .1439] istatistiksel olarak anlamlıdır. Test edilen modelde prososyal davranışın mutluluk üzerinde dolaylı etkileri olduğu düşünülen dört aracı değişken tek tek ele alındığında İİDD ile (nokta tahmin= .0483 ve %95 BCa GA [.0193, .0815]) DİDD'nin (nokta tahmin= .0438 ve %95 BCa GA [.0165, .0773]) aracılığı istatistiksel olarak anlamlıdır. Bununla birlikte prososyal davranış ile mutluluk arasındaki ilişkide İİODD ile (nokta tahmin=-.0139ve %95 BCa GA [-.0591, .0310]), DİODD'nin (nokta tahmin= .0016 ve %95 BCa GA [-.0168, .0186]) aracılığı anlamlı değildir. Aracı değişkenlerin güçlerini tespit etmek amacıyla yapılan ikili karşılaştırmada İİDD'nin, DİDD'ye göre daha güçlü aracı rolüne sahip olduğu gözlenmiştir.

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1. Tartışma ve Sonuç

Sonuç kısmında ‘Ergenlerde Duygu Düzenleme ile Mutluluk Arasındaki İlişkide Prososyal Davranışların Çoklu Aracılığı’ konulu teze ait bulgular ve amaçlar odağında tartışmalara yer verilmiştir.

Öncelikle yapılan çalışmada, mutluluk ölçek puanlarının ortalaması 50,59; prososyal davranış ölçek puanlarının ortalaması 58,39 ve ergenlerde duygu düzenleme ölçeği; İİDD alt boyut puanlarının ortalaması 15,58; İİODD 14,91; DİDD 11,14; DİODD 9,68 olarak tespit edilmiştir. Bu durumda çalışmaya katılan öğrencilerin mutluluk düzeylerinin orta düzeyde olduğu belirlenmiştir.

5.1.1. Ergenlerin Mutluluk ile Demografik Değişkenler Arasındaki Farklılıkların İncelenmesi

Ergenlerin mutluluk ölçek puanlarının *cinsiyet* değişkeni ile sonuçları birlikte ele alındığında, çalışmanın uygulandığı öğrenciler arasında anlamlı farklılıklar görülmemiştir. Elde edilen bu bulgu kız ve erkeklerin genel mutluluk düzeylerinde benzerlik olduğunu göstermektedir. Buna göre mutluluk açısından kadınların ve erkeklerin duygularının ayrışmadığı aynı düzeyde mutlu ya da aynı düzeyde mutsuz olduğundan kaynaklandığı düşünülebilir. Günümüzde eğitim sistemleri ve aileler, cinsiyet farkı gözetmeksizin çocukların iyi oluşlarını desteklemeye daha fazla önem vermektedir. Bu durum kız ve erkeklerin benzer mutluluk seviyelerine sahip olmasına katkıda bulunabilir. İlgili literatür incelendiğinde mutluluk düzeyleri ile kız ve erkekler arasında anlamlı ve anlamsız sonuçlar olduğu da görülmektedir.

Bu bulgunun yapılan farklı çalışmalarla da uyumlu olduğu görülmektedir. Çankaya ve Meydan (2018: 217) tarafından ergenlik döneminde mutluluk ve umut arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada mutluluk ve cinsiyet faktörü arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Seferoğlu (2023: 43) tarafından özşefkat ve bilişsel esneklik düzeyinin mutluluk algısını yordayıcı etkilerinin incelenmesi konulu çalışmada

mutluluk ve cinsiyet değişkeni incelemesinde anlamlı farklılık bulunmamıştır. Yılmaz (2019: 48) çeşitli okul yapılarında çalışan öğretmenlerin iyi oluş seviyeleriyle mutluluk seviyelerinin incelendiği çalışmada da mutluluk ve cinsiyet incelemesinde farklılık bulunmamıştır. Kağan ve Atalay (2018: 3963) tarafından lise düzeyinde eğitim gören öğrencilerin mizah düzeyleri ile mutluluk ilişkilerinin incelendiği çalışmada yine mutluluk ve cinsiyet değişkeni arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Kalafat (1996: 97) tarafından depresyon ve mutlulukta otomatik düşüncenin rolü konulu araştırma çalışmasında da mutluluk ve cinsiyet arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. İncelenen bu çalışmalar elde edilen bulguları desteklemektedir.

İlgili literatür gözden geçirildiğinde mutluluk ile cinsiyet arasında anlamlı farklılığın bulunduğu çalışmalara da rastlanmıştır. Buna göre Kalkışım (2023: 64) tarafından yapılan karar verme becerileri ve mutluluğun birlikte ele alındığı çalışmada kız öğrencilerin erkeklere göre daha mutlu olduğu sonucu belirtilmiştir. Alkışım ve Gökbulut (2023: 74) tarafından yapılan ergenlerde internet bağımlılığı, okula yabancılaşma ile mutluluk seviyelerinin incelendiği çalışmada da kız öğrencilerin erkeklere göre daha mutlu olduğu belirtilmiştir. Bunun dışında erkek öğrencilerin kız öğrencilere daha mutlu olduğu sonucuna ulaşan çalışmalar da vardır. Moksnes ve Espnes (2013: 7) tarafından yapılan ergenlerde benlik saygısı ve yaşam doyumunu konulu çalışma da erkeklerin kızlara göre daha mutlu olduğu görülmüştür. Yine Düzgün (2016: 91) tarafından ortaokul ğretmenlerinin mutluluk seviyeleri ile sınıf yönetimlerini incelediği çalışma da erkeklerin daha mutlu sonucu görülmektedir.

Ergenlerin mutluluk ölçek puanlarının *sınıf düzeyi* değişkeni ile sonuçları birlikte ele alındığında, çalışmanın uygulandığı öğrenciler arasında anlamlı farklılıklar görülmemiştir. Elde edilen bu bulgu, farklı sınıf düzeylerindeki öğrencilerin mutluluk düzeylerinin benzer olduğunu göstermektedir. Farklı kademelerdeki sınıflarda eğitim gören öğrencilerin mutluluk düzeylerinin benzer olması, eğitim sistemi ve okul ortamının her sınıf seviyesine eşit olarak destek olduğuna işaret edebilir. Bu da sınıf düzeyi farketmeksizin öğrencilerin mutluluk düzeylerinin benzer olduğunu göstermektedir. Yapılan çalışmalarda sınıf düzeyi ve mutluluğun ilişkisine dair hem anlamlı hem de anlamsız sonuçların olduğu görülmektedir.

Kartal (2013: 112) tarafından yapılan ergenlerin iyi oluş ve iletişim becerilerinin incelendiği çalışmada da bu araştırma bulgusuna benzer bir sonuç çıkmıştır. Akdoğan

(2017: 89) tarafından yapılan lise öğrencilerinde psikolojik dayanıklılık ve problemler çözmeye yönelik eylemlerin iyi oluşlarını nasıl etkilediğini incelediği çalışmada sınıf düzeyine göre anlamlı farklılıklar bulunmamıştır. Nigar (2014: 52) tarafından yapılan yatılı kalan ve diğer ortaokul öğrencilerinin iyi oluş ve psikolojik gereksinim seviyesinin mukayese edildiği araştırmada da sınıf düzeyine göre anlamlı farklılıklara ulaşılmamıştır. Çevik (2010: 57) lise öğrencilerinin iyi oluşlarını farklı değişkenlerle birlikte değerlendirdiği çalışmasında da sınıf düzeyine göre anlamlı sonuçlara ulaşamamıştır.

Ancak yapılan bazı çalışmalarda sonuçlar bu bulgularla çelişmektedir. Şahin ve arkadaşları (2012: 831) tarafından yapılan iyi oluşun umut ile yaşamda anlam üzerinden ele aldığı çalışmada sınıf düzeyi açısından anlamlı farklılıklar ortaya çıkmış, üniversitenin ilk yıllarına göre ilerleyen yıllarda öznel iyi oluş seviyesinin arttığını belirtilmiştir. Yine Bayram (2018: 61) tarafından yapılan çalışmada lise öğrencilerinde sınıf düzeyine göre anlamlı farklılıklara ulaşılmıştır. Ancak bu çalışmalar göstermektedir ki gelişim ve öğrenim döneminde olan öğrenciler için çeşitli sebeplerle sınıf seviyesi ile alakası olmaksızın mutluluk düzeyi değişebilmektedir.

Ergenlerin mutluluk ölçek puanlarının *algılanan akademik başarı* değişkeni ile sonuçları birlikte ele alındığında; çalışmanın yapıldığı okullardaki ergenlerin mutluluk puanlarının, akademik başarı düzeyine göre anlamlı farklılıklar gösterdiği görülmektedir. Buna bağlı olarak akademik başarısı yüksek seviyedeki ergenlerin mutluluk düzeyleri, akademik başarıları orta düzeyde olanlara ve düşük yanıtını verenlere karşın daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Akademik başarısı yüksek olan ergenler hedeflerine ulaşarak, çevrelerinden olumlu geri bildirimler alarak, kendilerini daha yeterli hissetmeleri ve geleceğe dair olumlu beklentiler içinde olmalarından dolayı mutluluk seviyelerinin de yüksek olması beklenir. Ayrıca düşük akademik başarısına sahip ergenlerde de stres, baskı ve geleceğe dair olumsuz duygular hissetmeleri gibi faktörlerden dolayı mutluluk seviyesinin düşmesi beklenen bir sonuçtur. Yapılan literatür incelemesinde de araştırmaların genel olarak bu sonuçla uyumlu olduğu görülmektedir.

Baltacı (2021: 41) tarafından yapılan ergenlerin mutluluk ile okul iyi oluş seviyelerinin incelendiği çalışmada öğrencilerin mutluluk puanlarının, okul başarı düzeyine göre anlamlı farklılıklar gösterdiği görülmektedir. Çivitci (2009: 42) tarafından yapılan ilkökul öğrencilerinde yaşam doyumunun bazı faktörlere göre incelendiği çalışmada

okul başarı düzeyine göre anlamlı farklılıklar gösterdiği görülmektedir. Canbay (2010: 88) tarafından yapılan öğrencilerin iyi oluş seviyeleriyle toplumsal beceri seviyelerinin incelendiği çalışmada okul başarı düzeyine göre anlamlı farklılıklar olduğu görülmektedir. Şanlı (2024: 61) tarafından yapılan ortaokul öğrencilerinde mutluluk: Okula aidiyet ve demografik değişkenlerle ilişkisi konulu çalışmada da öğrencilerin okul başarı düzeyine göre anlamlı farklılıklar gösterdiği görülmektedir. Akademik başarı ergenlik dönemi için aile ve toplumsal onay için önemli olduğu düşünülürse algılanan akademik başarısı ile mutluluk arasında anlamlı bir ilişkinin çıkması beklenir. Buna göre yapılan çalışmalarda aksi bir duruma rastlanmamıştır.

Ergenlerin mutluluk ölçek puanlarının *genel gelir durumu* değişkeni ile sonuçları birlikte ele alındığında, çalışmanın uygulandığı öğrenciler arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Bu bulgu, ergenler için gelir durumu yaşam kalitesi ve dolayısıyla mutluluk üzerinde önemli bir etkisinin olduğunu göstermektedir. Genel geliri daha iyi durumda olanlar, daha iyi hayat şartlarına, eğitim imkanlarına; sağlık hizmetlerine ve sosyal aktivitelere ulaşabilirler. Buna bağlı olarak genel mutluluk düzeylerinin de artması beklenir. Yapılan literatür incelemesinde gelir durumu mutluluk ile ilişkisine dair hem olumlu hem olumsuz sonuçlara ulaşılmıştır. Özen (2005: 101) tarafından öğrencilerin iyi oluş düzeylerinin incelendiği çalışmada gelir durumuna göre anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Akbaş (2023: 76) tarafından yapılan internet bağımlılığı, okula yabancılaşma ile mutluluk seviyelerinin incelendiği çalışmada gelir durumuna göre anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Kermen (2013: 56) tarafından yapılan öğrencilerin ihtiyaç doyumu ile iyi oluş seviyelerinin birlikte incelendiği çalışmada gelir durumuna göre anlamlı farklılıklar bulunmuştur.

Nur (2011: 111) tarafından yapılan üniversite öğrencilerinin ilişkilerde açıklık, iyi oluş ile hissettikleri toplumsal desteğin ilişkisinin incelendiği araştırmada gelir durumuna göre anlamlı farklılıklar bulunmamıştır. Şahin (2015: 66) tarafından yapılan üniversite öğrencilerinin mutluluk, iyimserlik ile özgecilik seviyelerinin karşılaştırıldığı çalışmada gelir durumuna göre anlamlı farklılıklar bulunmamıştır. Çuvalcı ve Akgül (2023: 50) tarafından yapılan öğrencilerin fiziksel etkinliğe özgü davranışlarıyla mutluluk yönelimlerini birlikte ele aldığı çalışmasında genel gelir durumuna anlamlı farklılıklar bulunmamıştır. Çakır (2015: 99) tarafından yapılan öğrencilerinin iyi oluş seviyelerinin farklı değişkenler ile ele alındığı çalışmada gelir durumuna göre anlamlı farklılıklar bulunmamıştır. Akyüz ve diğerleri (2017: 260) tarafından yapılan hayat

kalitesi ile mutluluk seviyelerinin incelendiği çalışmada da gelir durumu ve mutluluk ilişkisinde anlamlı bir farklılık bulunmadığı görülmüştür. Bu durumda birbiriyle çelişen çalışmaların olmasının sebepleri öğrencilerin yaş seviyeleri, gelir durumunun çeşitlilik göstermesi ve gelir seviyesini nasıl algıladıkları üzerine değişebilir.

Ergenlerin mutluluk ölçek puanlarının *anne- baba eğitim durumu* değişkeni ile sonuçları birlikte ele alındığında, çalışmanın uygulandığı öğrenciler arasında anlamlı farklılıklar bulunmamıştır. Bu bulgu ebeveynlerin eğitim seviyelerinin çocukların mutluluk düzeyleri üzerinde belirgin bir etkisinin olmadığını göstermektedir. Ebeveynlerin eğitim durumunun çocukların mutluluk seviyesi üzerinde anlamlı bir etkisinin olması beklenirken karşılaşılan bu sonuç ebeveyn eğitiminin doğrudan bir etkide bulunmadığını göstermektedir. Buna karşın eğitilmiş anne-babalar en önemli faktör olmamasına karşın çocuklarına daha fazla eğitim ve destek sağlayıp mutlulukları üzerinde dolaylı bir etki yapabilirler.

Çalık (2014: 41) tarafından yapılan ergenlerde sosyal medyanın mutluluk üzerindeki izini incelediği çalışmada anne-baba eğitim durumuna göre farklılıklar bulunmamıştır. Çankaya (2018: 76) tarafından yapılan ergenlik döneminde mutluluk ve umut konulu araştırmada anne- baba eğitim durumuna ilişkin farklılıklar bulunmamıştır. Yeter (2019: 89) tarafından yapılan mutluluk seviyelerinin aile aidiyeti ile manevi yönelimleri üzerinden incelendiği araştırmada anne-baba eğitimine ilişkin anlamlı farklılıklar bulunmamıştır. Koç (2022: 47) tarafından yapılan öğrencilerin spor dersine dair tutumlarının mutluluk üzerindeki etkisinin incelendiği çalışmada anne- baba eğitim durumuna göre farklılıklar bulunmamıştır. Özcan (2021: 73-74) tarafından yapılan mutluluk düzeyi ile merhamet duygusu ilişkisi konulu çalışmada anne- baba eğitim durumuna göre anlamlı farklılıklar bulunmamıştır. İlgili literatür incelendiğinde bulunun sonuçla doğru orantılı çalışmalarla karşılaşılmıştır. Bu da anne ve babanın eğitim durumunun kişinin mutluluk durumuna bir etkisi olmadığını göstermektedir.

Ergenlerin mutluluk puanlarının, öğrencilerin *anne-babalarının yaklaşım durumuna* göre anlamlı farklılıklar gösterdiği görülmektedir. Buna göre anne-baba yaklaşımı demokratik olan öğrencilerin mutluluk düzeyleri, anne-baba yaklaşımı koruyucu olanlara, diğerleri olarak yanıtlayanlara, mükemmeliyetçi olanlara ve otoriter olanlara ilişkin anlamlı şekilde yüksek olduğu sonucu görülmüştür. Sonuç olarak anne-baba yaklaşımı demokratik olan ergenler için mutluluk seviyelerinin daha yüksek olması, demokratik ebeveynlik yaklaşımının ergenlerin duygusal ve sosyal gelişimini olumlu

etkilediğini göstermektedir. Otoriter ve mükemmeliyetçi ebeveynlik yaklaşımları düşük duygusal destek ve yüksek beklentiler içerdiği için mutluluk düzeylerini olumsuz etkilemesi beklenir. İlgili literatür incelendiğinde mutluluk ile anne-baba yaklaşımı arasında beklendiği üzere anlamlı ilişkiler görülmüştür.

Demir (2020: 8)'in aile özellikleri ve mutluluk ilişkisinin incelendiği çalışmada ebeveyn davranışları ile ergenlerin mutluluk seviyelerinin incelemesinde anlamlı farklılık görülmüştür. Çalışmada anlayışlı ebeveyne sahip çocukların mutluluk düzeylerinin daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Baltacı (2021: 42) tarafından yapılan ergenlerin mutluluk ile okulda iyi oluş seviyelerinin karşılaştırıldığı çalışmada ebeveyn tutumunu demokratik olarak ifade eden öğrencilerin mutluluk düzeylerinin daha yüksek düzeyde olduğu belirtilmiştir. Isıtan (2019: 36) tarafından yapılan anne baba tutumlarının farklı değişkenlerle karşılaştırıldığında çocuklardaki etkisinin incelendiği çalışmada demokratik davranışlar sergileyen ebeveynlerin çocuklarında mutluluk seviyesinin de artma görülmüştür. Yine Mohammadi ve Firoozi (2016: 671) tarafından yapılan ebeveynlik stilleri ile mutluluk arasındaki ilişki ile duygusal zekanın aracılık rolü konulu çalışma da demokratik davranışlar gösteren ailelerin çocuklarında mutluluk seviyesinde artma görüldüğü belirtilmiştir. İncelenen çalışmaların sonucunun bu araştırma ile paralellik gösterdiği, anne-baba tutumlarında demokratik olmak mutluluğu olumlu yönde yordarken, otoriter davranışlar ve baskı kurmanın mutluluğu azalttığı görülmektedir.

Ergenlerin mutluluk puanlarının *sosyo-kültürel faaliyetlere katılım* düzeyine göre anlamlı farklılıklar gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Okuldaki sosyo-kültürel faaliyetlere katılıma evet yanıtı veren öğrencilerin mutluluk düzeyleri, bazen yanıt verenlere ve hayır yanıtı verenlere göre anlamlı olarak yüksek olduğu saptanmıştır. Sosyo-kültürel faaliyetlere katılım, bireylerin sosyal etkileşimini artırır, yeteneklerini geliştirip kendilerini ifade etmelerine imkân sağlar. Bu tarz çalışmalar sosyal becerileri, özgüveni ve aidiyet hissini kuvvetlendirir. Buna bağlı olarak da mutluluk düzeyinin artması beklenir.

Csikszentmihalyi ve Hunter, (2003: 197) tarafından yapılan günlük yaşamda mutluluk konusunda yaptıkları çalışmada sosyal faaliyetlere daha çok katılan öğrencilerin daha mutlu olduğunu belirtmişlerdir. Tkach ve Lyubomirsky (2006: 216) tarafından yapılan insanlar mutluluğu nasıl ararlar?: kişiliği, mutluluğu arttıran stratejileri ve refahı ilişkilendirmek konulu çalışmada da sosyo-kültürel faaliyetlerde bulunmak mutluluğu

arttırmaktadır. Gray ve diğerleri (2013: 717) Tayland'daki öğrenciler arasında mutluluk: aile ve aile dışı faktörler konulu çalışmada ise öğrencilerin dersler dışında faaliyetlerde bulunmasının mutluluk düzeylerini olumlu etkilediğini belirtmiştir. Ergül (2017: 39) tarafından yapılan ortaokul düzeyinde eğitim gören öğrencilerde okul dışında yapılan faaliyetlerin öğrencilerin hayatlarındaki verimini incelediği çalışmada öğrencilerin okul dışındaki çeşitli faaliyetlere katılımının hayat kalitesini olumlu yönde etkilediği belirtilmiştir. Bu durumda yapılan çalışma karşılaşılan sonuçlarla benzerlik göstermiş farklı bir sonuçla karşılaşılmamıştır.

5.1.2. Prososyal Davranış, Mutluluk ve Duygu Düzenleme Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi

Ergenlerde prososyal davranışlar ile mutluluk arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin arasındaki ilişkilerin yönlerini ve büyüklüğünü hesaplamak için yapılan Pearson Korelasyon Analizi, ergenlerin mutluluk ölçeği ile prososyal davranış ölçeği ve duygu düzenlemenin alt boyutlarından içsel işlevsel duygu düzenleme ile dışsal işlevsel duygu düzenleme arasında pozitif yönde; yine duygu düzenlemenin alt boyutlarından içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme ile dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme arasında ise negatif yönde bir ilişki olduğu bulunmuştur. Bu ilişkilere göre, sosyal ve kültürel etkinliklere katılım düzeyi daha fazla olan, duygu düzenleme becerisi gelişmiş ergenlerde mutluluk düzeyi fazladır. Ayrıca ebeveynleri tarafında düşünceleri dinlenen, alınan kararlarda karşılıklı fikirlerin konuşulduğu ev ortamlarına sahip ergenlerde ve akademik başarısı yüksek, toplumsal alanda kendisine yer edinen ergenlerde de mutluluk düzeyi artmaktadır.

Literatür çalışmaları incelendiğinde bu ilişkilerin doğrudan ya da dolaylı olarak ele alındığı farklı araştırmalara rastlanılmıştır. Prososyal davranışlar ve mutluluk ilişkisini ele alan çalışmalar incelendiğinde örneğin Aknin, Dunn ve Norton (2012: 353) bireylerin başkalarına yardım edip, bu doğrultuda harcamalar yapmasının mutluluğu arttırdığını ve yardım için tekrar harekete geçmesini sağlama konusunda pozitif bir etkisinin olduğunu tespit etmiştir. Layous ve diğerleri (2012: 2) çocukların prososyal davranışlarının artması için yapılan teşvik edici çalışmalarla iyi oluşlarının arasında olumlu bir ilişki olduğunu göstermiştir. Ülkemizde yapılan çalışmalarda ise, Yıldız (2021: 95) iyi oluş ile hayatın anlamını prososyal davranışlar bağlamında ele aldığı çalışmasında pozitif bir ilişkiye ulaşmıştır.

Mutluluk ve duygu düzenleme üzerine yapılmış bazı çalışmalar incelendiğinde; Fredrickson (2001: 224) olumlu duyguların düzenlenmesiyle mutluluk düzeyinin nasıl arttığını ortaya koymuştur. Lyubomirsky ve Layous (2013: 60) olumlu psikolojik destek çalışmalarının bireyin duygu düzenleme yöntemlerini öğrenmesini sağlamasıyla mutluluk düzeylerinin arttığını ve aralarında pozitif bir ilişki bulunduğunu ortaya koymuştur. Ülkemizde yapılan çalışmalarda ise, Demir (2023: 12) tarafından duygu düzenleme, stres yönetimi ve öz yeterliliğin incelendiği çalışmada duygu düzenleme stratejileri ve stres yönetimi için olumlu ilişki görülmekle birlikte duygu düzenleme bireylerde mutluluk seviyesini arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Ercengiz (2019: 275) tarafından duygu düzenlemenin mutluluk düzeyindeki rolünün incelendiği çalışmada dışsal işlevsel duygu düzenleme ve mutluluk arasında olumlu bir ilişki bulunmuştur.

Prososyal davranışlar ve duygu düzenleme üzerine yapılmış bazı çalışmalar incelendiğinde; Eisenberg ve Fabes (1992: 376) tarafından duygu düzenleme ve sosyal yeterliliğin gelişimi konulu çalışmada duygu düzenleme becerisi gelişmiş kişilerin prososyal davranışlarla ilgili olduğunu ve aralarında pozitif bir ilişki olduğunu ifade etmiştir. Gordon (2014: 36) duygu düzenleme becerilerinin prososyal davranışlarda artışa neden olacağını ortaya koymuştur. Eisenberg ve arkadaşları (1996: 989) tarafından çocukların eğilimsel prososyal davranışlarının duygusallık, düzenleme ve sosyal işleyişle ilişkileri konulu çalışmada da prososyal davranış becerileri ile duygu düzenleme becerisine sahip çocukların davranışlarında pozitif ilişki olduğu çıkarılmıştır. Ülkemizde yapılan çalışmalarda ise, Güngör ve Özcan (2017: 78) tarafından anaokuluna giden çocukların prososyal davranışları ve duygu düzenleme yeteneklerinin incelendiği çalışmada duygu düzenleme ile prososyallik arasında pozitif bağlantı olduğu görülmüştür.

Prososyal davranışlar, mutluluk, duygu düzenleme ile ilgili doğrudan yapılan çalışmalara rastlanmamıştır. Ancak prososyal davranışlar, mutluluk, duygu düzenleme ve alt boyutlarını birbirleriyle ilişkilendiren çalışmalar da bulunmaktadır. Örneğin; Post (2014: 73) prososyal davranışlardan fedakârlık ve mutluluk üzerine yaptığı çalışmada prososyal davranışların kişilerin duygu düzenleme becerilerini geliştirmede önemli bir parçası olarak görmektedir. Lyubomirsky ve arkadaşları (2005: 125-126) mutluluğun peşinde: sürdürülebilir değişimin mimarisi adlı çalışmada mutluluğun nasıl arttırılacağına dair çeşitli stratejiler sunmuştur. Bu noktada prososyal

davranışlara dair iyilik yapmak, empati gibi davranışlar odağında, duyguların olumlu ve olumsuz farkındalığının sağlanarak düzenlenmesine yönelik çeşitli yöntemler sunarak mutluluğun sürdürülebilirliğini ifade etmiştir.

5.1.3. Ergenlerde Duygu Düzenleme ile Mutluluk Arasındaki İlişkide Prososyal Davranışların Aracılığına İlişkin Değerlendirme

Ergenlerin duygu düzenleme ile mutluluk arasındaki ilişkide prososyal davranışların çoklu aracılığını anlamlı biçimde ortaya koymayı amaçlanan çalışmada ergenlerin duygu düzenleme ve mutluluk arasındaki ilişkide prososyal davranışların aracılık görevi yaptıkları görülmüştür.

Çalışma sonucundan elde edilen bulgulardan yola çıkarak, prososyal davranışların mutluluk için anlamlı bir toplam etkisinin olduğu sonucuna ulaşıldı. Bu sonuç prososyal davranışların ergenlerin mutluluk düzeyinde kilit bir konumda olduğunu göstermektedir. Prososyal davranışların kişilerin toplumsal ilişkilerini kuvvetlendirdiği ve kişilerin mutluluk düzeylerini arttırdığı sonucu farklı araştırmalarla uyumludur. Song, Broekhuizen ve Dubas (2020: 13) tarafından yapılan çalışmada çocukların almaktan daha çok paylaşırken mutlu oldukları ortaya konulmuştur. Weiss-Sidi ve Riemer (2023: 11) tarafından yapılan çalışmada yine yardım etmenin farklı kültürler için de mutluluğu olumlu olarak etkilediği belirtilmiştir.

Prososyal davranışların aracı değişkenler olan duygu düzenlemenin alt boyutlarından İİDD ile DİDD üzerinde olumlu etkisinin olduğu görüldü. Bu durum ergenlerin duygularını düzenleme ve pozitif duyguları devam ettirme yetilerinin prososyal davranışlar tarafından desteklendiğini göstermektedir. Ayrıca yine ergenler tarafından toplumda destek bulma ve başkalarından yardım isteme yetilerinin, prososyal davranışlarla desteklendiğini ve bu durumun mutluluk düzeyini çoğalttığını işaret etmektedir. Yurdakul vd (2022: 366) tarafından yapılan bu çalışmada İİDD'nin anlamını ifade eden öz düzenlemenin güçlü olduğu çocuklarda daha yüksek düzeyde prososyal davranışların sergilendiği belirtilmiştir. Fu vd (2022: 4) tarafından yapılan çalışmada ise DİDD'nin anlamını ifade eden sosyal destek ve empatinin prososyal davranışları olumlu olarak etkilediği belirtilmiştir.

Olumlu ve mantıklı düşünme kavramlarını barındıran içsel işlevsel duygu düzenleme ile sosyal destek anlamına gelen dışsal işlevsel duygu düzenlemeye göre ergenlerin kendileri dışında insanlar için fayda içeren davranışlarda bulunması, sosyal anlamda yetkin olmalarını ve bunun duygu durumlarını yönetme becerilerini geliştirmelerine yol açabilir.

Bunların dışında kalan duygu düzenlemenin alt boyutlarından İİODD üzerinde prososyal davranışların anlamlı bir etkisinin olmadığı görülmüştür. Yine İİODD'nin mutluluk için negatif olarak anlamlı bir etkisinin olduğu görülmüştür. DİODD üzerinde yine prososyal davranışların negatif bir etkisinin olduğu görülmüştür. DİODD'nin mutluluk üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı belirlenmiştir. Buna göre DİODD mutluluğa olumsuz olarak katkıda bulunurken bu olumsuzluğun prososyal davranışlarla azaltılabileceği düşünülmektedir. Barut (2019: 55) tarafından yapılan oyun bağımlılığı, arkadaş ilişkileri ve duygu düzenlemenin incelendiği çalışmada ergenlerde dijital oyun bağımlılığı arttıkça İİODD ve DİODD düzeyleri de artmaktadır.

Kendini suçlama ve içe kapanma davranışlarını kapsayan İİODD ile başkalarını manipüle etme ve suçlama davranışlarını içeren DİODD'ye sahip ergenler için toplumda kendine yer edinememe, akran zorbalığı ve çeşitli bağımlılık davranışlarının ortaya çıkmasına sebep olabilir.

Özetle prososyal davranışların ergenlerin mutluluk düzeyleri üzerinde önemli bir noktada olduğu ve içsel işlevsel duygu düzenleme ile dışsal işlevsel duygu düzenleme vasıtasıyla kuvvetlendiği görülmektedir. Buna göre ergenlerin gelişimleri için prososyal davranışlar desteklenmelidir. Duygu düzenleme becerilerinin geliştirilmesi mutluluk seviyesinin yükselmesinde etkili olabilir. Çalışmanın sonuçları ergenlerin mutluluk düzeylerini arttırmak ve olumlu duygu düzenleme yapabilmenin önemini ortaya koymaktadır.

Araştırma bulguları değerlendirildiğinde bazı değişkenlerin birbirinden farklı sonuçlar verip anlamlı ortaya çıkmaması çalışmanın uygulandığı öğrencilerin benzer okullarda okuması, aile yapılarının ve gelir düzeylerinin buldukları ortamlara istinaden benzer düzlemlerde olduğu tahmin edilmesiyle ilgili olduğu düşünülmektedir. Bu durum öğrenciler arasında benzer demografik yapı ve ölçek yanıtlarının ortaya çıkmasına sebep olmuştur. Çalışmanın amacı ergenlerin duygu düzenleme ile mutluluk arasındaki ilişkide prososyal davranışların çoklu aracılığı rolünün incelenmesiydi.

Çalışma yapılmadan önce beklendiği üzere duygu düzenleme, mutluluk ve prososyal davranışlar arasında pozitif bir ilişki olduğuna netice olarak ulaşılmıştır. Bu çalışmadan elde edilen verilere istinaden gelecek çalışmalar için çeşitli tavsiyeler, öneriler bölümünde verilmiştir.

5.2. Öneriler

1. Mutluluk insanların sahip olması gereken en temel duygulardandır. Bu nedenle başarısı düşük olan öğrencilerin mutluluk düzeyi de düşük olduğu için başarısını arttırması mutluluğunu arttırmak olduğundan öğrencilerin çalışma alışkanlıkları, verimli ve başarılı olabilecek yollar konusunda öğrencilere rehberlik edilmesi önerilebilir.

2. Gelir durumun düşmesi öğrencilerin mutluluk düzeyini olumsuz etkilediği görülmektedir. Buna göre genel gelir durumu düşük olan öğrencilere burs verilmesi, ücretsiz yemek verilmesi ve okulda kullanacağı araç-gereçlere dair gelir destek programlarına dahil edilerek maddi kaygılardan uzaklaştırılması önerilebilir.

3. Demokratik anne-babaların çocuklarının mutluluk düzeyleri daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu vesileyle anne-babalara çocuk yetiştirme konusunda farkındalık çalışmaları yapılması, çocuklar üzerindeki davranışların olumsuz etkileri üzerinde bilgilendirici konferanslar, veli toplantıları ve eğitimler verilmesi önerilebilir.

4. Sosyo-kültürel faaliyetlere katılımın mutluluğu olumlu yönde etkilediğine dair bulgu vardır. Buna istinaden okullarda öğrencilerde sosyo-kültürel faaliyetlere katılım öğrenci mutluluğunu sağlamak anlamında okullarda öğrencilerin sosyo-kültürel faaliyetlere katılmasının sağlanmasına yönelik çalışmalar yapılması önerilebilir.

5. Prososyal davranışlar bireylerin mutluluğunu olumlu yönde arttırıyor. Bu vesileyle prososyal davranışların geliştirilmesi konusunda psikolojik danışmanlara veya çocuklara yönelik çalışmalar yapılması önerilebilir.

6. Çocukların empati ve özgecilik değerlerini arttırmak için okullarda yaratıcı drama faaliyetleri düzenlenebilir.

7. Prososyal davranış ve mutluluk arasındaki ilişkide İİDD ve DİDD'nin aracılığı vardır. Bu vesileyle öğrencilerin mutluluğunu arttırırken prososyal davranışlarla beraber içsel işlevselliği geliştirmek anlamında sanat terapileri ve spor faaliyetleri

okullarda dzenlenebilir. Ayrıca dışsal işlevselliği geliştirmek için grup çalışmalarını destekleyen takım oyunları ve akran eğitimi gibi sosyal etkinliklerin yapılması önerilebilir.

8. Bu alışma sadece Üsküdar bölgesindeki okullarla sınırlıdır. Bu çalışmaların genellenebilmesi için bu ve benzeri çalışmaların farklı örneklerde yapılması önerilebilir.

9. Bu alışma verileri nicel bir araştırma yönteminden elde edilmiştir. Mutluluğun nedenlerine dönük derinlemesine inceleme imkânı veren nitel araştırmalar yapılması önerilebilir.

10. Mutluluğun bu çalışmada prososyal davranış ve duygu düzenleme üzerindeki etkileri incelenmiştir. Bununla beraber mutluluğu etkileyebilecek benlik, iyi oluş hali ve yaşamın anlamı gibi değişkenlerin de ele alınabileceği başka çalışmalar yapılabilir.

KAYNAKÇA

- Akbaş, S. A., ve Gökbulut, B. (2023). Lise Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı, Okula Yabancılaşma ve Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişki. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 22(87), 741-762.
- Akbulut, C. A. (2018). Depresyonun duygu düzenleme süreçlerinin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 21(2): 184-192.
- Akdoğan, B. (2017). *Lise Öğrencilerinde Psikolojik Dayanıklılık ve Çatışma Çözme Davranışlarının Öznel İyi Oluşlarını Yordaması*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- 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.
- Aknin, L. B., Dunn, E. W., & Norton, M. I. (2012). *Happiness runs in a circular motion: Evidence for a positive feedback loop between prosocial spending and happiness*. *Journal of happiness studies*, 13, 347-355.
- Aknin, L. B., Whillans, A. V., Norton, M. I., & Dunn, E. W. (2019). Happiness and prosocial behavior: An evaluation of the evidence. *World happiness report, 2019*, 67-86.
- Akyüz, H., Yaşartürk, F., Aydın, İ., Zorba, E., ve Türkmen, M. (2017). Üniversite öğrencilerinin yaşam kalitesi ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (UKSAD)*, 3(2), 253262.
- Al Nima, A., Archer, T., & Garcia, D. (2012). *Adolescents' happiness-increasing strategies, temperament, and character: mediation models on subjective well-being*, 4(10): 4
- Andrews, F. M., & Withey, S. B. (2012). *Social indicators of well-being: Americans' perceptions of life quality*. Springer Science & Business Media.

- Antony, E. M. (2022). Framing childhood resilience through Bronfenbrenner's ecological systems theory: a discussion paper. *Cambridge Educational Research e-Journal (CERJ)*, 9, 244-257.
- Atilla, G., ve Yıldırım, G. (2023). Umudun Yaşam Doyumu ve Olumlu Gelecek Beklentisi Üzerine Etkisi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 10(1), 341-359.
- Attari, A., Ghanbary Hashemabady, B. A., Mashhadi, A., & Kareshki, H. (2018). Temperament and Prosocial Behavior: The Mediating Role of Prosocial Reasoning, Emotion Regulation, and Emotion Lability. *Practice in Clinical Psychology*, 6(4), 257-264.
- Bakır, M. (2022). *Okul müdürlerinin toksik liderlik davranış düzeyleri ile öğretmenlerin örgütsel mutlulukları arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Baltacı, K. (2020). *Türk ve İsveçli annelerin çocukları için kullandıkları mutluluk artırıcı stratejilerinin karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Baltacı, Ö., ve Akbulut, Ö. F. (2021). Ergenlerin Mutluluk ve Okulda Öznel İyi Oluş Düzeylerinin İncelenmesi. *Türk Akademik Yayınlar Dergisi (TAY Journal)*, 5(1), 24-50.
- Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational behavior and human decision processes*, 50(2), 248-287.
- Bandura, A., & Walters, R. H. (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice hall, 1, 141-154.
- Barrett, L. F. (2017). The theory of constructed emotion: an active inference account of interoception and categorization. *Social cognitive and affective neuroscience*, 12(1), 1-23.
- Barut, B. (2019). *Ergenlerde dijital oyun bağımlılık düzeyi ile algılanan sosyal destek ve duygu düzenleme arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Batson, C. D. (1987). Prosocial motivation: Is it ever truly altruistic?. In *Advances in experimental social psychology*. Academic Press. 20, 65-122.

- Batson, C. D. (1997). Self–other merging and the empathy–altruism hypothesis: Reply to Neuberg et al. (1997). *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(3), 517–522.
- Baykut, İ. E. (2022). *Ergenlerin prososyal davranışları ile öz-yeterlikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Bayram, E. (2018). *Ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri ile kişilerarası ilişki tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bolu.
- Bonanno, G. A., & Burton, C. L. (2013). Regulatory flexibility: An individual differences perspective on coping and emotion regulation. *Perspectives on psychological science*, 8(6), 591-612.
- Brief, A. P., & Motowidlo, S. J. (1986). Prosocial Organizational Behaviors. *Academy of Management Review*, 11(4): 710-725.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard university press, 14-38
- Bulut, S., ve Subaşı, M. (2020). *Pozitif psikolojiye giriş*. Ankara: Nobel Yayıncılık, 1-15.
- Chin, T., & Rickard, N. S. (2014). Emotion regulation strategy mediates both positive and negative relationships between music uses and well-being. *Psychology of Music*, 42(5), 692-713.
- Ching, K. X. (2023). *Emotion regulation among undergraduates in Malaysia: Distress tolerance, mindfulness, and positive reappraisal*. Doctoral Dissertation, Universiti Tunku Abdul Rahman.
- Chui, W. H., & Wong, M. Y. (2016). Gender differences in happiness and life satisfaction among adolescents in Hong Kong: Relationships and self-concept. *Social Indicators Research*, 125, 1035-1051.
- Csikszentmihalyi, M., & Hunter, J. (2003). Happiness in Everyday Life: The Uses of Experience Sampling. *Journal of happiness studies*, 4: 185-199.

- Comte, A. (1875). *System of positive polity: General view of positivism & introductory principles* (Vol. 1). Longmans, Green, and Company, 142-150.
- Çakır, G. (2015). *Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- 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*, 60(60): 555-576.
- Çalık, Z. (2024). *Ergenlerde sosyal medya kullanımının mutluluk ve yaşam doyumuna etkisi*. Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzincan.
- Çankaya, Z. C., ve Meydan, B. (2018). Ergenlik döneminde mutluluk ve umut. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(65), 207-222.
- Çevik, N. (2010). *Lise öğrencilerinin öznel iyi oluşlarını yordayan bazı değişkenler*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Çivitci, A. (2009). İlköğretim öğrencilerinde yaşam doyumu: Bazı kişisel ve ailesel özelliklerin rolü. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(1), 29-52.
- Çuvalcı, O., ve Akgül, M. H. (2023). Ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktiviteye yönelik tutumları ile mutluluk yönelimleri ilişkisi üzerine bir araştırma. *Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2), 38-54.
- Datu, J. A. D., & Valdez, J. P. M. (2012). Exploring Filipino adolescents' conception of happiness. *International Journal of Research Studies in Psychology*, 1(3): 21-29.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2013). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Springer Science & Business Media.
- Demir, Ü. (2020). Aile özellikleri ve mutluluk: Çanakkale'de lise öğrencileri üzerine bir araştırma. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 28(3), 1296-1306.

- Demir, Z. G. (2023). Üniversite Öğrencilerinde Bilişsel Duygu Düzenleme, Stresle Başa Çıkma ve Akademik Öz Yeterlilik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Mavi Atlas*, 11(1), 1-16.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological bulletin*, 95(3), 542.
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. *Handbook of positive psychology*, 2, 63-73.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological bulletin*, 125(2), 276.
- Dinç, S. Y., ve Kılıç, N. (2017). Sınav Kaygısı Yaşayan Kpss'ye Hazırlık Öğrencilerinin Öz-Değer Algısı Üzerine Nitel Bir Çalışma. *Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler E-Dergisi*, 61, 771-778.
- Doğan, A. (2010). Ekolojik sistemler kurami çerçevesinde akran zorbalığının incelenmesi. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 17(3), 149-162.
- Dovidio, J. F., Piliavin, J. A., Schroeder, D. A., & Penner, L. A. (2017). *The social psychology of prosocial behavior*. Psychology Press. 200-233
- Dökmen, Ü. (2004). *İletişim çatışmaları ve empati*. Sistem Yayıncılık, 138.
- Düzgün, O. (2016). *Ortaokulda görev yapmakta olan öğretmenlerin mutluluk düzeyleri ile sınıf yönetimi becerileri arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tokat.
- Düzgüner, S. (2019). Pro-sosyal davranışlarda diğerkâmlığın (özgecilik) tanımı ve konumu. *Bilimname*, 2019(40), 351-373.
- Eisenberg, N. (1982). The Development of Reasoning regarding Prosocial Behavior. *The Development of Prosocial Behavior*, 219-249. doi:10.1016/b978-0-12-234980-5.50014-6
- Eisenberg N, 2000. Emotion, regulation, and moral development. *Annual review of psychology*, 51(1), 665-697.
- Eisenberg, N., & Fabes, R. A. (1992). Emotion, regulation, and the development of social competence.
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., Karbon, M., Murphy, B. C., Wosinski, M., Polazzi, L., ... & Juhnke, C. (1996). The relations of children's dispositional prosocial behavior

- to emotionality, regulation, and social functioning. *Child development*, 67(3), 974-992.
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., & Spinrad, T. L. (2007). *Prosocial Development. Handbook of Child Psychology*. doi:10.1002/9780470147658.chpsy0311
- Eisenberg, Nancy & Mussen, Paul H. (1989). *The roots of prosocial behavior in children*. Cambridge University Press.
- Ercengiz, M. (2019). Ergenlerde Duygu Düzenleme Stratejilerinin Yordayıcı Olarak Mutluluk Düzeyindeki Rolü. *Ekev Akademi Dergisi*, (77), 267-278.
- Erdoğdu, M.Y., ve Baykut, İ.E. (2021 Haziran, 25-27). Pro-sosyal davranış ölçęđi (PSDÖ) geliştirme çalışması (Conference presentation abstract). *6.Uluslararası Mardin Artuklu Bilimsel Araştırmalar Kongresi*, Mardin, Türkiye.
- Ergül, O. K. (2017). *12–14 yaş grubu ergenlerde ders dışı etkinlikler ve egzersiz kapsamında uygulanan fiziksel aktivite programının ilköğretim öğrencilerinin yaşam kalitesi üzerindeki etkileri*. Doktora Tezi, Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Manisa.
- Ersoy, E., ve Köşger, F. (2016). Empati: Tanımı ve Önemi/empathy: Definition and its importance. *Osmangazi tıp dergisi*, 38(2), 9-17.
- Eryılmaz, A. (2023). *Herkes için mutluluğun başucu kitabı: Teoriden uygulamaya pozitif psikoloji*. Ankara, Pegem Akademi, 43-44.
- Fordyce, M. W. (1988). A review of research on the happiness measures: A sixty second index of happiness and mental health. *Social indicators research*, 20, 355-381.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American psychologist*, 56(3), 218.
- Fromm, E. (1995). *Erdem ve mutluluk*, çev. Ayda Yörükan, Türkiye İş Bankası Yayınları, Ankara, 20-21.
- Fu, W., Wang, C., Chai, H., & Xue, R. (2022). Examining the relationship of empathy, social support, and prosocial behavior of adolescents in China: A structural

- equation modeling approach. *Humanities and Social Sciences Communications*, 9(1), 1-8.
- Gaetan, S., Bréjard, V., & Bonnet, A. (2016). Video games in adolescence and emotional functioning: Emotion regulation, emotion intensity, emotion expression, and alexithymia. *Computers in Human Behavior*, 61, 344-349.
- Garner, P. W., & Waajid, B. (2012). Emotion knowledge and self-regulation as predictors of preschoolers' cognitive ability, classroom behavior, and social competence. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 30(4), 330-343.
- Gencer, N. (2018). Öznel İyi Oluş: Genel Bir Bakış. *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11(3), 2621-2638.
- Gordon, H. (2014). *Investigating the relation between empathy and prosocial behavior: An emotion regulation framework*. Doktora Tezi, Virginia Tech.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of psychopathology and behavioral assessment*, 26,41-54. <https://doi.org/10.1007/s11205-011-9954-y>
- Gross, J. J., & Muñoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical psychology: Science and practice*, 2(2), 151.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological inquiry*, 26(1), 1-26.
- Gross, J. J. (2015). The extended process model of emotion regulation: Elaborations, applications, and future directions. *Psychological inquiry*, 26(1), 130-137.
- Gross, J.J., ve Thompson, RA (2007). Duygu Düzenleme: Kavramsal Temeller. JJ Gross (Ed.), *Duygu düzenleme El Kitabı* (s. 3-24). Guilford Basını.
- Gruhn, M. A., & Compas, B. E. (2020). Effects of maltreatment on coping and emotion regulation in childhood and adolescence: A meta-analytic review. *Child abuse & neglect*, 103, 104446.

- Guo, Y. (2017). The Influence of Social Support on the Prosocial Behavior of College Students: The Mediating Effect Based on Interpersonal Trust. *English Language Teaching, 10*(12), 158-163.
- Güngör Aytar, F. A., ve Özcan, A., (2017). *Okul Öncesi Eğitim Kurumuna Devam Eden 60-72 Aylık Çocukların Ahlaki ve Sosyal Kural Algıları Prososyal Davranışları ile Duygu Düzenleme Becerileri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*. 5. Uluslararası Okul Öncesi Eğitim Kongresi (pp.77-78). Ankara, Turkey
- Habiboğlu Arık, S. (2020). *Fark'andalık (mindfulness) temelli duygu düzenleme programının ergenlerde fark'andalık ve duygu düzenleme becerilerine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Bahçeşehir Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Headey, B., & Wearing, A. (1989). Personality, life events, and subjective well-being: Toward a dynamic equilibrium model. *Journal of Personality and Social psychology, 57*(4), 731.
- Hefferon, K. ve Boniwell, I. (2014). *Pozitif psikoloji: Kuram, araştırma ve uygulamalar*. Ankara: Nobel yayınları, 8-10.
- Helliwell, J. F., Huang, H., Norton, M., Goff, L., & Wang, S. (2023). World happiness, Trust and Social Connections in Times of Crisis. *In World Happiness Report 2023* (11th ed., Chapter 2). Sustainable Development Solutions Network.
- Hellmann, D. M., Dorrough, A. R., & Glöckner, A. (2021). Prosocial behavior during the COVID-19 pandemic in Germany. The role of responsibility and vulnerability. *Heliyon, 7*(9).
- Hoffman, M. L. (1996). Empathy and moral development. *The annual report of educational psychology in Japan, 35*, 157-162.
- Hoffman, M. L. (2008). Empathy and prosocial behavior. *Handbook of emotions, 3*, 440-455.
- Hopkins, K.D., & Weeks, D.L. (1990). Tests for normality and measures of skewness and kurtosis: Their place in research reporting. *Educational and Psychological Measurement, 50*(4), 717-729.

- Hughes, C., McHarg, G., & White, N. (2018). Sibling influences on prosocial behavior. *Current opinion in psychology*, 20, 96-101.
- Hume, D. (2000). *A treatise of human nature*. Oxford University Press, 155-157.
- Inwood, E., & Ferrari, M. (2018). Mechanisms of change in the relationship between self-compassion, emotion regulation and mental health: A systematic review. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 10(2): 215-235.
- Isitan, G. (2019). *Çocuklarda anne baba tutumlarının otomatik düşünceler mutluluk ve depresyon düzeyleriyle ilişkilerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Isoitu-Sjöblom, S. (2022). *The Connection of Parental Education with Children's Prosocial Behavior*. Master's Thesis, University of Turku.
- Işık, S., ve Üzbe Atalay, N. (2019). Developing the Adolescent Happiness Scale: Validity and Reliability Study= Ergen Mutluluk Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Pegem Journal of Education and Instruction*, 9(3): 673-696.
- John, A. (2023). The relationship between basic need fulfillment and prosocial behavior: the moderating role of culture. *SUNY New Paltz*, 2-25.
- Kağan, M., ve Atalay, M. (2018). Lise Öğrencilerinin Mizah Kullanım Durumları ile Öznel İyi Oluşları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *International Journal of Social Humanities Sciences Research*, 5(29), 3957-3965.
- Kandemir, Menderes. (2020) *Pozitif Psikolojik Sermaye*. 1.bs. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, 11.
- Kalafat, S. (1996). *Depresyon ve mutlulukta otomatik düşüncenin rolü*. Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
- Karadağ, E., ve Mutafçılar, I. (2009). Prososyal davranış ekseninde özgecilik üzerine teorik bir çözümleme. *FLSF Felsefe ve Sosyal Bilimler Dergisi*, (8), 41-69.
- Kartal, M. A. (2013). *Ortaöğretim öğrencilerinin bazı değişkenlere göre öznel iyi oluş ve iletişim beceri düzeyleri*. Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun.

- Kermen, U. (2013). *Üniversite öğrencilerinin ihtiyaç doyumu ve öznel iyi oluş düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bolu.
- Keyes, C. L. (2013). *Mental well-being: International contributions to the study of positive mental health* (Vol. 8). Dordrecht: Springer.
- Koç, V. (2022). *Lise öğrencilerinin beden eğitimi ve spor dersine yönelik tutumları ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Ardahan Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı. Ardahan.
- Kohn, A. (1993). Punished by rewards: The trouble with gold stars, incentive plans, A's, praise, and other bribes. *New York*.
- Koole, S. L. (2010). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and emotion*, 138-177.
- La Vita, W. (2020). *The relationship between parenting style and prosocial behaviour of preadolescents in a South African context* (Doctoral dissertation, Stellenbosch: Stellenbosch University).
- Larsen, R. J., & Prizmic, Z. (2004). Affect regulation. *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications*, 40-61.
- 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), 1-3.
- Lazarus, R. S. (1991). Progress on a cognitive-motivational-relational theory of emotion. *American psychologist*, 46(8), 819.
- Lee, C. S., Park, J. Y., & Jang, H. Y. (2017). The mediating effect of self-esteem between school violence victimization and happiness of adolescents. *J. Digit. Converg*, 15, 35-43.
- Lockwood, P. L., Seara-Cardoso, A., & Viding, E. (2014). Emotion regulation moderates the association between empathy and prosocial behavior. *PloS one*, 9(5), e96555.

- Lourenço, O. (2014). Piaget's Theory and Children's Development of Prosocial Behavior: The Force of Negation. In *Social interaction and the development of knowledge* (pp. 239-256). Psychology Press.
- Lucas, R. E. (2007). Personality and the pursuit of happiness. *Social and Personality Psychology Compass*, 1(1), 168-182.
- Lyubomirsky, S. (2008). The how of happiness: A scientific approach to getting the life you want. *New York: Penguin Press*.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success?. *Psychological bulletin*, 131(6), 803.
- Lyubomirsky, S., & Layous, K. (2013). How do simple positive activities increase well-being?. *Current directions in psychological science*, 22(1), 57-62.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of general psychology*, 9(2), 111-131.
- Macaulay, J. R., & Berkowitz, L. (Eds.) (1970). Altruism and helping behavior. *New York: Academic Press*.
- Mankinen, K. (2020). *Social representations of happiness and nature among Finnish adolescents*. Master's Thesis, University of Helsinki Faculty of Social Sciences Social Psychology.
- Mohammadi, M., & Firoozi, M. (2016). The relationship between parenting styles and happiness with the mediating role of emotional intelligence. *International Journal of Medical Research & Health Sciences*, 5(9), 667-673.
- Niemiec, C. P., Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2009). The path taken: Consequences of attaining intrinsic and extrinsic aspirations in post-college life. *Journal of research in personality*, 43(3), 291-306.
- Nigar, F. (2014). *Ortaokul öğrencileri ile yatılı bölge ortaokul öğrencilerinin öznel iyi oluş ve temel psikolojik ihtiyaçlar düzeyinin karşılaştırması*. Yüksek Lisans Tezi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tokat.
- Nolen-Hoeksema, S. (2012). Emotion regulation and psychopathology: The role of gender. *Annual review of clinical psychology*, 8, 161-187.

- Nur Şahin, G. (2011). *Üniversite öğrencilerinin kendini açma, öznel iyi oluş ve algıladıkları sosyal destek düzeylerinin karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Omodei, M. M., & Wearing, A. J. (1990). Need satisfaction and involvement in personal projects: Toward an integrative model of subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(4), 762.
- Önal, F. (2018). *Okul öncesi eğitimde sınıfta kaynaştırma öğrencisi olan ve olmayan çocukların prososyal davranışlarının incelenmesi*. İstanbul Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Öpöz, T. (2017). *Spor veya sanatla uğraşan ergenlerin duygu düzenleme becerileri, sosyal kaygı ve öfke düzeyleri arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Özbek, M. (2005). İnsan ilişkilerinde empatinin yeri ve önemi. In *Journal of Social Policy Conferences* (No. 49). Istanbul University.
- Özcan, E. N. (2021). *Mutluluk Düzeyi ile Merhamet Duygusu İlişkisi*. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Samsun.
- Özçelik, B. (2023). *Pozitif Psikoloji Bağlamında Üniversite Öğrencilerinde Mutluluk ve Dindarlık İlişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ordu.
- Özdemir, Z. (2010). *Lise öğrencilerinin prososyal davranışlarının; Mizah, öfke ve utangaçlık düzeylerine göre incelenmesi*. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Özen, Ö. (2005). *Ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Pendergast, K. A. (2017). *The role of resilience, emotion regulation, and perceived stress on college academic performance*. Master's thesis, The University of Tennessee at Chattanooga.
- Piaget, J. (1972). *The Moral Judgment of the Child [by] Jean Piaget*. Routledge & Kegan.

- Piliavin, J. A., & Charng, H. W. (1990). Altruism: A review of recent theory and research. *Annual review of sociology*, 16(1), 27-65.
- Plutchik, R. (1965). What is an emotion?. *The Journal of psychology*, 61(2), 295-303.
- Post, S. G. (2014). Altruism, happiness, and health: It's good to be good. *An Exploration of the Health Benefits of Factors That Help Us to Thrive*, 66-76.
- Preece, D. A., Goldenberg, A., Becerra, R., Boyes, M., Hasking, P., & Gross, J. J. (2021). Loneliness and emotion regulation. *Personality and Individual Differences*, 180, 110974.
- Pryor, J. B., Reeder, G. D., Monroe, A. E., & Patel, A. (2009). Stigmas and prosocial behavior. *The Psychology of Prosocial Behavior: Group processes, intergroup relations, and helping*, 59-80.
- Rehm, I. C., & Staiger, P. K. (2018). Emotion regulation and psychopathology: Current understanding and new directions. *Clinical Psychologist*, 22(2), 109-111.
- Rogers, C. R., ve Akkoyun, F. (1983). Empatik olmak, değeri anlaşılmamış bir varoluş şeklidir. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES)*, 16(1), 103-124.
- Rudnova, N. A., & Kornienko, D. S. (2023). A contextual approach to the characteristics of a preschooler's temperament: The role of the educational environment.
- Rutherford, H. J., Wallace, N. S., Laurent, H. K., & Mayes, L. C. (2015). Emotion regulation in parenthood. *Developmental Review*, 36, 1-14.
- Ryff, C.D. (1995). Psychological Well-Being in Adult Life. *Current Directions in Psychological Science*, 4 (4), 99-104
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69(4), 719.
- Salıktuluk, Y. Z. (2017). *Çocukların prososyal davranışlarının ebeveynlerin prososyal davranışları ve çocuk sevme eğilimleriyle ilişkisi*. Yüksek Lisans, Akdeniz Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Antalya.
- Satir, V. (2001). *Bir İnsan Yaratmak*. Beyaz yayınları, İstanbul. 21-36.

- Savran, E. (2022). *6. ve 7. Sınıf Öğrencilerinin Kitap Okuma Alışkanlıklarının Duygu Düzenleme Becerilerine Etkisi*. Yüksek Lisans, KTO Karatay Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Konya.
- Seferoğlu, H. (2023). *Öz şefkat ve bilişsel esneklik düzeyinin mutluluk algısını yordayıcı etkilerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans, Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Seligman, M. E. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. *Handbook of positive psychology*, 2(2002), 3-12.
- Seligman, M. E. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Simon and Schuster.
- Sharma, G. (2021). Relationship of Gratitude and Emotional Intelligence with Happiness among Adolescents. *International Journal of Indian Psychology*, 9(2).
- Snyder, M., & Omoto, A. M. (2008). Volunteerism: Social issues perspectives and social policy implications. *Social issues and policy review*, 2(1), 1-36.
- Song, Y., Broekhuizen, M. L., & Dubas, J. S. (2020). Happy little benefactor: Prosocial behaviors promote happiness in young children from two cultures. *Frontiers in psychology*, 11, 482953.
- Staub, E. (2013). *Positive social behavior and morality: Social and personal influences*. Elsevier. 2-32.
- Stich, S., Doris, J. M., & Roedder, E. (2010). Altruism. In J. M. Doris (Ed.) & Moral Psychology Research Group, *The moral psychology handbook* (pp. 147–205). Oxford University.
- Stürmer, S., & Snyder, M. (2009). The psychological study of group processes and intergroup relations in prosocial behavior: Past, present, future. *The psychology of prosocial behavior: Group processes, intergroup relations, and helping*, 1-10.
- Şahin, M., Aydın, B., Sarı, S. V., Kaya, S., ve Pala, H. (2012). Öznel iyi oluşu açıklamada umut ve yaşamda anlamın. *Kastamonu Education Journal*, 20(3), 827-836.

- Şahin, Y. (2015). *Üniversite öğrencilerinin mutluluk, iyimserlik ve özgecilik düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tokat.
- Şanlı, T (2024). *Ortaokul öğrencilerinde mutluluk: Okula aidiyet ve demografik değişkenlerle ilişkisi*. Yüksek Lisans, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Taşdemir, O. (2020). *Öğretmenlerde prososyal davranışların iş doyumunu ve mesleki tükenmişlik ile ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Van.
- Tekbıyık, A. (2014). İlişkisel Tarama. M. Metin (Ed), *Kuramdan Uygulamaya Eğitimde Bilimsel Araştırma Yöntemleri içinde* (s.99-114). Ankara: Pegem.
- Teeter, S. R. (2016). *The effect of meditation on mindfulness and happiness*. Western Carolina University.
- Teper, R., Segal, Z. V., & Inzlicht, M. (2013). Inside the mindful mind: How mindfulness enhances emotion regulation through improvements in executive control. *Current Directions in Psychological Science*, 22(6), 449-454.
- Thompson, R. A. (1991). Emotional regulation and emotional development. *Educational psychology review*, 3, 269-307.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the society for research in child development*, 25-52.
- Tkach, C., & Lyubomirsky, S. (2006). How do people pursue happiness?: Relating personality, happiness-increasing strategies, and well-being. *Journal of happiness studies*, 7, 183-225.
- Toprak, H. (2014). *Ergenlerde mutluluk ve yaşam doyumunun yordayıcısı olarak psikolojik sağlamlık ve psikolojik ihtiyaç doyumunu*. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Towsyfyhan, N., Marashi, S. A., & Beshlideh, K. (2021). The Role of the Prosocial Behavior on Improving the Psychological Well-Being of University Students by Mediating Role of Positive Emotions and Moderating Role of Emotion Regulation. *Research in cognitive and behavioral sciences*, 11(2), 107-122.

- TÜİK, Türkiye İstatistik Kurumu. Yaşam Memnuniyeti Araştırması (Şubat 2022). <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Yasam-Memnuniyeti-Arastirmasi-2022-49691>
- Türk Dil Kurumu. (2024). Empati. *İçinde Güncel Türkçe sözlük*. Erişim tarihi: Mayıs 25, 2024, <http://www.tdk.gov.tr>
- Ulu Tunç, D. N. (2023). *Boşanmanın çocuğun prososyal davranışlarına etkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bursa.
- Waldinger, R., & Schulz, M. (2023). *The good life: lessons from the world's longest scientific study of happiness*. Simon and Schuster.
- Warr, P. (2020) *Mutluluk Psikolojisi*. 1.bs. İstanbul: Nobel Yaşam: 2-47.
- Weiss-Sidi, M., & Riemer, H. (2023). Help others—be happy? The effect of altruistic behavior on happiness across cultures. *Frontiers in Psychology, 14*, 1156661.
- Wesner, K., & Gross, J.J. (2010). Emotion regulation and psychopathology. A. M. Kringand & D. M. Sloan, Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment (s.13-37). *New York: The Guildford Press*.
- Wispé, L. (1986). The distinction between sympathy and empathy: To call forth a concept, a word is needed. *Journal of personality and social psychology, 50(2)*, 314.
- Vardi, Ö. (2021). *5-6 yaş çocuklarının davranışsal öz düzenleme ve duygu düzenleme becerilerinin incelenmesi*, Yüksek lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Vatan, S., ve Oruçlular Kahya, Y. (2018). Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi, 19(2)*.
- Veenhoven, R. (1991). Is happiness relative?. *Social Indicators Research, 24 (1)*, 1-34.
- Yap, C. C., Mohamad Som, R. B., Sum, X. Y., Tan, S. A., & Yee, K. W. (2022). Association between self-esteem and happiness among adolescents in Malaysia: The mediating role of motivation. *Psychological reports, 125(3)*, 1348-1362.

- Yeter, S. İ. (2019). *Üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeylerinin aile aidiyeti ve manevi yönelimlerine göre yordanması*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Yıldız, D. (2021). *Üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluş ve yaşamda anlamın yordayıcısı olarak prososyal davranışlar*. Yüksek Lisans, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Yıldız, M. A., ve Baki, D. U. Y. (2014). Ergenler için duygu düzenleme ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 5(41).
- Yıldız, M. A. (2016). Ergenlerde yalnızlık ile pozitiflik arasındaki ilişkide duygu düzenleme yöntemlerinin çoklu aracılığı. *Eğitim ve Bilim*, 41(186).
- Yılmaz, Ö. (2019). *Farklı okul türlerinde görev yapan öğretmenlerin spiritüel iyi oluş düzeyleri ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yıldız, M. A. (2014). *Ergenlerde anne-babaya bağlanma ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide duygu düzenleme ve baş etme yöntemlerinin çoklu aracılık rolü*. Doktora Tezi, Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Yurdakul, Y., Ildız, G. İ., ve Ayhan, A. B. (2022). Okul öncesi dönem çocuklarında öz düzenleme becerileri ile prososyal davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (62), 354-376.
- Yurtseven, S. (2019). *Öğretmenlerin mesleki mutluluklarının incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Zahn-Waxler, C., Radke-Yarrow, M., Wagner, E., & Chapman, M. (1992). Development of concern for others. *Developmental psychology*, 28(1), 126.

EKLER

Ek 1-Valilik Oluru



T.C.
İSTANBUL VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü



Sayı : E-59090411-44-97876827
Konu : Anket ve Araştırma İzni (Fatma Nur AK)

01.03.2024

İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE
(Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü)

İlgi : a) Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğünün 21.01.2020 tarihli ve 2020/2 sayılı genelgesi.
b) Valilik Makamının 29.02.2024 tarihli ve 97797590 sayılı oluru.

Valilik Makamının Anket ve Araştırma İzni konulu ilgi (b) oluru ve kullanılması uygun görülen ölçme araçlarının Müdürlüğümüzce mühürlenmiş örnekleri ekte gönderilmiştir.
İlgi (a) genelgenin 28. maddesinde; "Araştırma uygulama izni alan kamu kurum ve kuruluşları, uluslararası kuruluşlar, üniversiteler, sivil toplum kuruluşları ve araştırmacılar tamamladıkları bilimsel araştırma ile ilgili sonuç raporlarını, izni aldıkları ilgili birime çalışma bitiminden itibaren 30 gün içerisinde göndereceklerdir." ifadesi yer almaktadır.
Olur gereğince işlem yapılması ve araştırma sonuç raporunun ekte sunulan örneğe göre Müdürlüğümüz Strateji Geliştirme Şubesine gönderilmesi hususlarında gereğini arz ederim.

Ayşe Nur ÇALIKCI
İl Millî Eğitim Müdürü a.
Şube Müdürü

Ek:
1- Valilik Oluru (1 Sayfa)
2- Rapor Örneği
3- Ölçekler

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://www.turkiye.gov.tr/meb-ebys>
Adres : Bırbırdirek Mah. İnanç Oktem Cad. No: 1 Sultanahmet Fatih İstanbul Belge Doğrulama : <https://www.turkiye.gov.tr/meb-ebys>
Telefon : 0212 384 36 30 strateji@atirne34@meb.gov.tr Bilgi İçin : Aydın BAĞTA
E-posta : strateji@atirne34@meb.gov.tr İzinleri İçin : Veri Hazırlama ve Kontrol İşletmeni
Kısa Adresi : mebz@atirne34@meb.gov.tr İnternet Adresi : <http://istanbul.meb.gov.tr/>
Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://www.turkiye.gov.tr/meb-ebys> 436e-a138-3e3b-b751-da02 kodu ile doğrulanabilir.



T.C.
İSTANBUL VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü



Sayı : E-59090411-20-97797590
Konu : Anket ve Araştırma İzni (Fatma Nur AK)

29/02/2024

VALİLİK MAKAMINA

İlgi : a) Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğünün 21.01.2020 tarihli ve 2020/2 sayılı genelgesi.
b) İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Rektörlüğünün 09.02.2024 tarihli ve 2400006224 sayılı yazısı.
c) Müdürlüğümüz Araştırma ve Anket Komisyonunun 26.02.2024 tarihli tutanağı.

Araştırma Konusu : Duygu Düzenleme ve Mutluluk Arasındaki İlişkiye Prososyal Davranışların Çekici Aracılığı
Araştırma Türü : Anket
Araştırma Yeri : Üsküdar İlçesinde Bulunan Liseler
Araştırma Yapılacak Kişiler : Öğrenci
Araştırmanın Süresi : 2023 - 2024 Eğitim ve Öğretim Yılı

Yukarıda bilgileri verilen araştırmamın; 6698 sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanununa aykırı olarak kişisel veri istenmemesi, öğrenci velilerinden açık rıza onayı alınması, bir örneği Müdürlüğümüzde muhafaza edilen mühürlü ve imzalı veri toplama araçlarının kurumlarınıza araştırmacı tarafından ulaştırılarak uygulanması, katılımcıların gönüllülük esasına göre seçilmesi, araştırma sonuç raporunun kamuoyuyla paylaşılmaması ve araştırma bitirdikten sonra 2 (iki) hafta içerisinde Müdürlüğümüze gönderilmesi, okul idarelerinin denetim, gözetim ve sorumluluğunda, eğitim ve öğretimi aksatmayacak şekilde, ilgi (a) genelge esasları dâhilinde uygulanması kaydıyla Müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.
Makamlarınızca da uygun görülmesi halinde olurlarınıza arz ederim.

Doç. Dr. Murat Mücahit YENTÜR
İl Millî Eğitim Müdürü

OLUR

Mustafa KAYA
Vali a.
Vali Yardımcısı

Ek:
1- İlgi (b) Yazı ve Ekleri (6 Sayfa)
2- İlgi (c) Tutanak (1 Sayfa)
3- Araştırma Geri Bildirim Formu (1 Sayfa)

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://www.turkiye.gov.tr/meb-ebys>
Adres : Bırbırdirek Mah. İnanç Oktem Cad. No: 1 Sultanahmet Fatih İstanbul Belge Doğrulama : <https://www.turkiye.gov.tr/meb-ebys>
Telefon : 0212 384 36 28 strateji@atirne34@meb.gov.tr Bilgi İçin : Aydın BAĞTA
E-posta : strateji@atirne34@meb.gov.tr İzinleri İçin : Veri Hazırlama ve Kontrol İşletmeni
Kısa Adresi : mebz@atirne34@meb.gov.tr İnternet Adresi : <http://istanbul.meb.gov.tr/>
Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://www.turkiye.gov.tr/meb-ebys> 15f5-8cd8-396e-9db3-4f60 kodu ile doğrulanabilir.

Ek 2-Demografik Bilgi Formu

1. Yaş

2. Cinsiyet A) Kadın B) Erkek

3. Sınıf düzeyiniz A) 9 B) 10 C) 11 D) 12

4. Algılanan akademik başarısı açısından kendinizi nasıl değerlendiriyorsunuz?

A) Düşük B) Orta C) Yüksek

5. Genel gelir durumunuz nedir?

A) 0-8000 B) 8001-12000 C) 12001-16000 D) 16001 ve üstü

6. Babanızın eğitim durumu

A) İlkokul B) Lise C) Üniversite D) Lisansüstü

7. Annenizin eğitim durumu

A) İlkokul B) Lise C) Üniversite D) Lisansüstü

8. Anne-babanın size yaklaşımını nasıl değerlendiriyorsunuz?

A) Demokratik B) Mükemmeliyetçi C) Otoriter D) Koruyucu E)

Diğerleri

9. Okuldaki sosyo-kültürel faaliyetlere katılır mısınız?

A) Evet B) Bazen C) Hayır

Ek 3-Ergenlerde Duygu Düzenleme  leği

Yaşamda zaman zaman insanların başlarına olumsuz, hoş olmayan olaylar gelir ve bu olaylara bazı tepkiler verilir. Bu tepkilerin bazıları düşüncelerle ilgili iken bazıları ise davranışlarla ilgilidir. Lütfen aşağıdaki her bir ifadeyi dikkatlice okuyarak, sıkıntı verici, olumsuz bir olay yaşadığınızda cümlede verilen durum veya davranışı ne sıklıkla yaptığımızı size en uygun olan seçeneğe çarpı işareti (X) koyunuz. Lütfen her ifade için sadece bir seçeneği işaretleyiniz ve hiçbir ifadeyi boş bırakmayınız.						
“Başıma olumsuz bir olay geldiğinde;		Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	çoğu zaman	Her zaman
1	Duruma ilişkin düşüncelerimi yeniden gözden geçiririm.	()	()	()	()	()
2	Duruma ilişkin amaçlarımı veya planlarımı yeniden gözden geçiririm, düşünürüm.	()	()	()	()	()
3	Durum üzerinde düşünüp anlamaya çalışırım.	()	()	()	()	()
4	Bir dahaki sefere neyi daha iyi yapabileceğimi düşünürüm.	()	()	()	()	()
5	öfkemi/üzüntümü sözel olarak (�rn. bağırmak, tartışmak gibi) başkalarından çıkarırım.	()	()	()	()	()
6	öfkemi/üzüntümü fiziksel olarak (�rn. kavga etmek, vurmak gibi) başkalarından çıkarırım.	()	()	()	()	()
7	Başkalarını kötü hissettirmeye çalışırım (�rn. kaba davranarak, onları görmezden gelerek).	()	()	()	()	()
8	Başkalarına zorbalık yaparım (�rn. alay etmek, itmek, dedikodu yapmak gibi).	()	()	()	()	()
9	öfkemi/üzüntümü etrafımdaki eşyalardan çıkarırım.	()	()	()	()	()

Ek 4-Ergenlerde Mutluluk Ölçeği

Açıklama: Aşağıda yaşamınızın çeşitli yönlerine ilişkin bazı ifadeler yer almaktadır. Sizden istediğimiz her bir ifadeyi dikkatle okuyarak ifadelere katılma derecenizi belirtmenizdir. İfadelere katılma dereceniz “hiç katılmıyorum” ise (1), “çoğunlukla katılmıyorum” ise (2), “biraz katılıyorum” ise (3), “çoğunlukla katılıyorum” ise (4) ve “tamamen katılıyorum” ise (5) seçeneğine (X) işareti koyunuz. Formda yer alan ifadelerin doğru ya da yanlış cevabı yoktur, eksiksiz ve samimi bir şekilde cevaplamanız yeterlidir. Katılımınız için çok teşekkür ederiz.		Hic katılmıyorum	Coğunlukla katılmıyorum	Biraz katılıyorum	Coğunlukla katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1	Hayatın tadını çıkaran biriyim.	1	2	3	4	5
2	Yapmaktan keyif aldığım etkinlikler var.	1	2	3	4	5
3	Huzurlu bir hayatım var.	1	2	3	4	5
4	Hayatımda güvenebileceğim insanlar var.	1	2	3	4	5
5	Kendimi güvende hissediyorum.	1	2	3	4	5
6	Gelecekte iyi bir yaşamım olacağını düşünüyorum.	1	2	3	4	5
7	Geçirdiğim her anın keyfini çıkarmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
8	Mutlu olmak için pek çok sebebim var.	1	2	3	4	5
9	Her ne olursa olsun hayatımın eğlenceli olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
10	Kendimi çok dinç hissediyorum.	1	2	3	4	5

Ek 5-Prososyal Davranış Ölçeği

MADDELER		Tamamen katılıyorum	Katılıyorum	Kararsızım	Katılmıyorum	Hiç katılmıyorum
1	Hiçbir karşılık beklemeden mahalleme ya da okula yeni gelen birilerine çevreyi tanıtmayı kendime bir görev bilirim					
2	Bir arkadaşım herhangi bir nedenden dolayı bana karşı bir kırgınlık hissediyorsa bunu hemen hissedebilirim.					
3	Arkadaşlarım sınavda başarısız olduklarında kendimi üzgün hissederim.					
4	Haksızlığa uğradığımı düşündüğüm tüm kişilere bir menfaat beklemeden yardımcı olmaktan zevk alırım.					
5	Herhangi bir iş dolayısı ile sıra beklerken hasta, yaşlı ya da zor durumda olanlara hiç düşünmeden sıramı veririm.					
6	Mutlu olmak için çevremdeki birinin mutlu olması bile bana yetiyor.					
7	Arkadaşlarımın arasında yardımsever olarak bilinmek beni çok memnun eder.					
8	Birçok insanın bana saygı duyması gerektiğini düşünüyorum.					
9	Bir arkadaşım haksızlığa uğradığında kendim uğramış gibi hissederim.					
10	Yetenekli ve başarılı olduğum için her zaman takdiri hak ediyorum.					

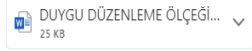
Ek 6-Ergenlerde Duygu Dzenleme leği İzni



Baki Duy <
Kime: Siz



25.08.2022 Per 16:20



Sayın Ak,

Öncelikle tez çalışmanızda kolaylıklar dilerim. Ekte talep etmiş olduğunuz Ergenler İçin Duygu Dzenleme leği bulunmakta. leğek maddelerinin sonunda puanlamaya veya alt boyutlara ilişkin bilgiler mevcut. Sizden ricam, etik bir sorumluluğun da gereği olarak tez dahil hiçbir yayında leğeğin tüm maddelerine yer vermemeniz ve olur da leğeği sizden talep edenler olduğunda leğeği paylaşmayıp şahsıma yönlendirmeniz ve son olarak da leğeği araştırma amacı dışında kullanmamanız.

Kolaylıklar dilerim...

fatmanur ak <

25 Ağu 2022 Per, 11:47 tarihinde şunu yazdı:

Merhaba hocam,
Ben Fatmanur AK, İstanbul Sabahattin Zaim üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik danışmanlık yüksek lisans programında tez dönemi öğrencisiyim. Tezimde türkçe uyarlamasını yaptığınız "Ergenler İçin Duygu Dzenleme leğeği"ni veri toplama aracı olarak kullanmak için izninizi rica ediyorum.
İyi çalışmalar.

--

Baki Duy

Anadolu Üniversitesi

Eğitim Fakóltesi

Eğitim Bilimleri Bölümü



Ek 7-Ergenlerde Mutluluk Ölçeği İzni



Şerife Işık <
Kime: Siz



25.08.2022 Per 12:34



merhaba fatmanur,
istemmiş olduğun ölçek ektedir, iyi çalışmalar diliyorum, sevgiler

fatmanur ak < >, 25 Ağu 2022 Per, 11:59 tarihinde şunu yazdı:

Merhaba hocam,

Ben Fatmanur AK, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik danışmanlık yüksek lisans programında tez dönemi öğrencisiyim. Tezimde geliştirdiğiniz "Ergen Mutluluk Ölçeği"ni veri toplama aracı olarak kullanmak için izninizi rica ediyorum.

İyi çalışmalar.

--

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

ÖZGEÇMİŞ

Fatma Nur AK

EĞİTİM

Yüksek Lisans: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

Lisans: Sakarya Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Tarih Bölümü, 2016, Sakarya

MESLEKİ DENEYİM

Hakkı Demir Anadolu İmam Hatip Lisesi- Sosyal Bilgiler Öğretmeni 2019-2021

Şehit Cengiz Hasbal Ortaokulu-Sosyal Bilgiler Öğretmeni 2022-2023

Hakkı Demir Anadolu İmam Hatip Lisesi- Sosyal Bilgiler Öğretmeni 2023-2024