

T.C.

İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

LİSE ÖĞRENCİLERİNDE ALGILANAN
SOSYAL DESTEK DÜZEYİNİN YAŞAM DOYUMU
VE ÖZ-ŞEFKAT İLE İLİŞKİSİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Şerife BOZBEŞPARMAK

İstanbul

Haziran-2025

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

LİSE ÖĞRENCİLERİNDE ALGILANAN
SOSYAL DESTEK DÜZEYİNİN YAŞAM DOYUMU
VE ÖZ-ŞEFKAT İLE İLİŞKİSİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Şerife BOZBEŞPARMAK

Tez Danışmanı

Prof. Dr. Ali Haydar ŞAR

İstanbul

Haziran-2025

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. Ali Haydar ŞAR

Üye: Prof. Dr. Serap ÖZBAŞ

Üye: Doç. Dr. Besra TAŞ BOLAT

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylıyorum.

Prof. Dr. Erhan İÇENER

Enstitü Müdürü

BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

Yüksek lisans tezi olarak hazırladığım “**Lise Öğrencilerinde Algılanan Sosyal Destek Düzeyinin Yaşam Doyumu ve Öz-Şefkat ile İlişkisi**” 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.

Şerife BOZBEŞPARMAK

ÖN SÖZ

Yüksek lisans tezi olarak hazırladığım “**Lise Öğrencilerinde Algılanan Sosyal Destek Düzeyinin Yaşam Doyumu ve Öz-Şefkat ile İlişkisi**” adlı çalışmayı yazarken bana yol gösteren, bilgileri ve öğretileri ile destek olan saygıdeğer danışmanım Prof. Dr. Ali Haydar ŞAR’a teşekkürlerimi sunarım. Hayatım boyunca beni yetiştiren, destek olan aileme de teşekkür ederim. Ayrıca yaptığım çalışmaya katılım gösteren öğrencilere de teşekkürlerimi sunarım.

Şerife BOZBEŞPARMAK

İstanbul-2025

ÖZET

LİSE ÖĞRENCİLERİNDE ALGILANAN

SOSYAL DESTEK DÜZEYİNİN YAŞAM DOYUMU

VE ÖZ-ŞEFKAT İLE İLİŞKİSİ

Şerife BOZBEŞPARMAK

Yüksek Lisans, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Ali Haydar ŞAR

Haziran, 2025 - 91 Sayfa

Bu araştırmanın amacı lise öğrencilerinde algılanan sosyal destek düzeyinin yaşam doyumu ve öz-şefkat ile ilişkisini ortaya koymaktır. Çalışmanın verileri İstanbul ili, Küçükçekmece, Bakırköy, Bağcılar, Başakşehir ve Fatih ilçelerindeki lise kademesinde öğrenim gören 309'u kız (%51,3), 293'ü erkek (%48,7) olmak üzere toplam 602 öğrenciden elde edilmiştir. Araştırmada “Algılanan Sosyal Destek Ölçeği”, “Yaşam Doyumu Ölçeği” ve “Öz-şefkat Ölçeği Kısa Formu” kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen puanların normallik testi sonuçları doğrultusunda; t testi, tek yönlü varyans analizi, pearson korelasyon ve çoklu regresyon kullanılmıştır.

Araştırmanın sonuçlarına göre, öğrencilerin algıladıkları sosyal destek düzeyleri ile yaşam doyumu ve öz-şefkat düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir korelasyon bulunmuştur. Öğrencilerin algılanan sosyal destek ve yaşam doyumu düzeylerinin cinsiyet bazında değişiklik göstermediği; öz-şefkat puanlarının ise erkek öğrencilerin lehine anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Algılanan sosyal destek ve yaşam doyumu ölçeğinin puan ortalamalarının kardeş sayısına bağlı olarak değişiklik gösterdiği, öz-şefkat ölçeği puan ortalamalarının ise kardeş sayısına bağlı olarak değişiklik göstermediği bulunmuştur. Ayrıca öğrencilerin yaşam doyum puanları ve algıladıkları sosyal destek puanları; gelir düzeyi, ebeveyn tutumu ve akademik başarı puanlarına bağlı olarak anlamlı farklılıklar gösterdiği bulunmuştur.

Anahtar kelimeler: Algılanan Sosyal Destek, Yaşam Doyumu, Öz-şefkat

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP OF PERCEIVED SOCIAL SUPPORT LEVEL WITH LIFE SATISFACTION AND SELF-COMPASSION IN HIGH SCHOOL STUDENTS

Master, Psychological Counseling and Guidance

Thesis Supervisor: Prof. Dr. Ali Haydar ŞAR

Jun, 2025 - 91 Pages

The aim of this study is to examine the relationship between perceived social support, life satisfaction, and self-compassion among high school students. The data were obtained from a total of 602 students, 309 female (51.3%) and 293 male (48.7%), studying in high schools located in the districts of Küçükçekmece, Bakırköy, Bağcılar, Başakşehir, and Fatih in Istanbul. The Perceived Social Support Scale, Satisfaction with Life Scale, and Self-Compassion Scale – Short Form were used in the study. Based on the results of the normality tests conducted on the data, t-test, one-way ANOVA, Pearson correlation, and multiple regression analysis were employed.

The findings revealed a significant positive correlation between students' perceived social support levels and their levels of life satisfaction and self-compassion. It was found that perceived social support and life satisfaction did not differ significantly by gender, whereas self-compassion scores were significantly higher among male students. The mean scores of perceived social support and life satisfaction varied depending on the number of siblings, while self-compassion scores did not. Additionally, students' life satisfaction and perceived social support scores showed significant differences based on income level, parental attitudes, and academic achievement.

Keywords: Perceived Social Support, Life Satisfaction, Self-Compassion

İÇİNDEKİLER

TEZ ONAYI	i
BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ	ii
ÖN SÖZ	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	v
İÇİNDEKİLER	vi
TABLolar LİSTESİ	ix
KISALTMALAR LİSTESİ	x
BİRİNCİ BÖLÜM	1
GİRİŞ	1
1.1. Problem.....	1
1.2. Amaç	3
1.3. Önem	4
1.4. Varsayımlar	6
1.5. Sınırlılıklar	6
1.6. Tanımlar	6
İKİNCİ BÖLÜM	7
KURAMSAL ÇERÇEVE	7
2.1. Sosyal Destek.....	7
2.1.1. Sosyal Destek Türleri	8
2.1.2. Sosyal Destek Modelleri.....	9
2.1.3. Sosyal Destek Kaynakları.....	10
2.1.4. Algılanan Sosyal Destek.....	10
2.1.5. Ergenlik Döneminde Sosyal Destek.....	11
2.1.6. İlgili Araştırmalar	13
2.2. Yaşam Doyumu	15

2.2.1. Yaşam Doyumu ile ilgili Kuramlar	16
2.2.1.1. Erek Kuramı	16
2.2.1.2. Haz ve Acı Kuramı	17
2.2.1.3. Aktivite Kuramı	17
2.2.1.4. Aşağıdan Yukarıya ve Yukarıdan Aşağıya Kuramı	17
2.2.1.5. Bağ Kuramı	18
2.2.1.6. Yargı Kuramı	18
2.2.2. İlgili Araştırmalar	18
2.3. Öz-şefkat	19
2.3.1. Öz-şefkatin Unsurları	21
2.3.1.1. Öz nezaket	21
2.3.1.2. Ortak İnsanlık	22
2.3.1.3. Farkındalık	22
2.3.2. Öz-şefkati Etkileyen Faktörler	23
2.3.2.1. Aile Faktörü	23
2.3.2.2. Yaş Faktörü	23
2.3.2.3. Cinsiyet Faktörü	24
2.3.2.4. Kültür faktörü	24
2.3.3. İlgili Araştırmalar	25
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	27
YÖNTEM	27
3.1. Araştırma Modeli	27
3.2. Çalışma Grubu	27
3.3. Veri Toplama Araçları	28
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	28
3.3.2. Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ASDÖ-R)	28
3.3.3. Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)	29
3.3.4. Öz-şefkat Ölçeği Kısa Formu (ÖŞÖ-K)	29
3.4. Verilerin Toplanması ve İşlem Süreci	29
3.5. Verilerin Analizinde Kullanılan İstatistiksel Yöntemler	30
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	31
BULGULAR	31

4.1. Algılanan Sosyal Destek ve Alt Boyutları, Yaşam Doyumu ve Öz-şefkat Ölçeklerine İlişkin Betimsel İstatistiklerin İncelenmesi	31
4.2. Algılanan Sosyal Destek ve Alt Boyutlarının Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi	32
4.3. Yaşam Doyumu ve Öz-şefkatin Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi	38
4.4. Algılanan Sosyal Destek ve Alt Boyutları ile Yaşam Doyumu ve Öz-şefkat Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	41
4.5. Algılanan Sosyal Destek ve Alt Boyutlarının Yaşam Doyumu ve Öz-şefkat Tarafından Yordama Gücünün İncelenmesi.....	43
BEŞİNCİ BÖLÜM.....	44
TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER.....	44
5.1. Tartışma ve Sonuç	44
5.1.1. Algılanan Sosyal Destek ve Alt Boyutları ile Demografik Değişkenler Arasındaki Farklılığa İlişkin Sonuç ve Tartışma	44
5.1.2. Yaşam Doyumu ve Öz-şefkat ile Demografik Değişkenler Arasındaki Farklılığa İlişkin Sonuç ve Tartışma	47
5.1.3. Algılanan Sosyal Destek ile Yaşam Doyumu ve Öz-şefkat Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi.....	51
5.1.4. Algılanan Sosyal Destek Düzeylerinin Yaşam Doyumu ve Öz-Şefkati Yordamasına İlişkin Değerlendirme	51
5.2. Öneriler	52
KAYNAKÇA.....	53
EKLER.....	86
ÖZGEÇMİŞ.....	91

TABLULAR LİSTESİ

Tablo 3.1: Katılımcıların Demografik Bilgileri.....	27
Tablo 4.1: Algılanan Sosyal Destek, Yaşam Doyumu ve Öz-Şefkat Ölçeklerinin Betimsel İstatistikleri	31
Tablo 4.2: Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ve Alt Boyutlarının Cinsiyet Değişkenine Göre t Testi Sonuçları	32
Tablo 4.3: Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ve Alt Boyutlarının Başarı Puanı Değişkenine Göre Anova Sonuçları.....	32
Tablo 4.4: Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ve Alt Boyutlarının Kardeş Sayısı Değişkenine Göre Anova Sonuçları.....	34
Tablo 4.5: Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ve Alt Boyutlarının Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Anova Sonuçları.....	35
Tablo 4.6: Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ve Alt Boyutlarının Ebeveyn Tutumu Değişkenine Göre Anova Sonuçları.....	36
Tablo 4.7: Yaşam Doyumu ve Öz-Şefkat Ölçek Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre t Testi Sonuçları.....	38
Tablo 4.8: Yaşam Doyumu ve Öz-Şefkat Ölçek Puanlarının Başarı Puanı Değişkenine Göre Anova Sonuçları.....	38
Tablo 4.9: Yaşam Doyumu ve Öz-Şefkat Ölçek Puanlarının Kardeş Sayısı Değişkenine Göre Anova Sonuçları.....	39
Tablo 4.10: Yaşam Doyumu ve Öz-Şefkat Ölçek Puanlarının Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Anova Sonuçları.....	40
Tablo 4.11: Yaşam Doyumu ve Öz-Şefkat Ölçek Puanlarının Ebeveyn Tutumu Değişkenine Göre Anova Sonuçları.....	41
Tablo 4.12: Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ve Alt Boyutları İle Yaşam Doyumu Ölçeği ve Öz-Şefkat Ölçeği Arasındaki Korelasyon Sonuçları.....	42
Tablo 4.13: Algılanan Sosyal Destek ve Alt Boyutlarının Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları.....	43

KISALTMALAR LİSTESİ

MEB: Milli Eğitim Bakanlığı

SPSS: (Statistical Package for the Social Sciences) Sosyal Araştırmalar İçin İstatistiksel Program Paketi

ASDÖ-R: Algılanan Sosyal Destek Ölçeği

YDÖ: Yaşam Doyumu Ölçeği

ÖŞÖ-K: Öz-şefkat Ölçeği Kısa Formu

Akt: Aktaran

ev: Çeviren

Ed: Editör

vd: Ve Diğerleri

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın problem durumu, amacı, önemi, varsayımları, sınırlılıkları ve tanımları ele alınmıştır.

1.1. Problem

Ergenlik dönemi diğer dönemlere kıyasla değişim hızının en çok olduğu dönemi kapsamaktadır. Yaşanılan bu hızlı değişim sonucu itibariyle ergenlerin psikolojik işleyişlerinde belirgin farklılık görülmekte ve ergende uyum sorunları ortaya çıkmaktadır (Ausubel, 2002: 18). Ergenler karşılaştığı bu sarsıcı durumlarla kendi çabalarıyla üstesinden gelmekte sıkıntı yaşayabileceğinden dolayı sosyal desteğe sahip olması gerekmektedir. Bu anlamda ergenlerin yaşamındaki değişimlere uyum gösterebilmesinde sosyal destek önemli bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır.

Sosyal destek kavramı Aulia ve diğerlerine (2025: 279) göre bireyin çevresi tarafından sağlanan destek anlayışı, olumsuz duygularla baş etmesine yardımcı olan kaynak (Cohen, 2004: 676), güvenilebileceği ve önemsendiğini hissetmesini sağlayan kişilerin varlığı (Sarason vd., 1983: 127), bireyler arasında etkileşimli ilişkiye dayanan yapı (Feeney ve Collins, 2015: 132; Rodriguez vd., 2022) olarak tanımlanmaktadır. Sosyal destek bireylerin kaygı, stres veya depresyon ile başa çıkmasında önemli bir faktördür (Cohen ve Wills, 1985: 311). Bununla birlikte sosyal destek, bireylerin olumsuz durumlara karşı duyarlılığını azaltmasına katkı sağlayarak bireyleri stresli yaşam durumlarına karşı koruyabilmekte ve odaklanmasına yardımcı olabilmektedir (Trepte ve Scharkow, 2016: 308).

Sosyal desteğin genel refah (Cohen ve Wills, 1985: 311), sağlıklı etkileşim (Finch ve Vega, 2003: 109), gelişimin desteklenmesi (Aulia vd., 2025: 278; Zhang vd., 2025: 41), olumsuz deneyimlerden kaçınma (Cohen ve Wills, 1985: 311), yaşanılan hayal kırıklarına dayanma ve bu durumla başa etme kapasitesi (Sarason vd., 1983: 127) üzerinde olumlu etkisinin olduğu belirtilmektedir.

Yapılan araştırmalar incelendiğinde algılanan sosyal destek ile öğrenme başarısı (Aulia vd., 2025: 286), mutluluk (Yaqoob, 2024: 62), fiziksel sağlık (Finch ve Vega, 2003: 109; Uchino, 2006: 377; Yaqoob, 2024: 62), dayanıklılık (Huang vd., 2022; Moret-Tatay vd., 2025: 27; Rodriguez vd., 2022; Yamamoto vd., 2023), iyi oluş (Gise ve Cohen, 2021: 292), iyimserlik (Dougall vd., 2001: 235; Rodriguez vd., 2022), yaşam kalitesi (Costa vd., 2017: 352; Fertelli ve Tuncay, 2019: 107; Gardner vd., 2017: 33; Ngwira vd., 2025: 1; Rodriguez vd., 2022), öz saygı (Bakan vd., 2024: 86; Huang vd., 2022), motivasyon (Tulunay Ateş, 2016: 359), stresle başa çıkma (Yıldız ve Dirik, 2018: 132) arasında pozitif ilişki olduğu; umutsuzluk (Bakan vd., 2024: 86; Dissanayake vd., 2023; Nalbantoğlu vd., 2024: 63; Zuo vd., 2021), depresyon (Dissanayake vd., 2023; Korkmaz ve Tel, 2010: 79; Mutlu vd., 2023: 92; Pineda vd., 2022: 45), kaygı ve sıkıntı (Gise ve Cohen, 2021: 292) arasında ise negatif yönde ilişki olduğu belirtilmektedir.

Sosyal desteğin yukarıdaki tanımlarda da görüldüğu gibi insanların refahını arttırma, duygusal dayanıklılıklarını koruma gibi etkileri bulunmaktadır. Bu anlamda sosyal desteğe sahip olan insanların içsel güçlerini düzenleyerek olumsuz duygular ile baş edebileceği ve yaşama yönelik tutumlarının olumlu olabileceği düşünölmektedir. Bu sebeple çalışmada ki diğer değişken yaşam doyumudur.

Yaşam doyumunu, kişinin yaşamının kendi oluşturduğu standartlar ile birlikte bütönsel olarak yaşam kalitesini analiz ederek öznel yargıda bulunmasını ifade etmektedir (Banjare vd., 2015: 1; Diener vd., 1985: 71; Pavot vd., 1991: 150). Yaşam doyumunu bireyin mevcut durumu ile ideal durumu arasında karşılaştırma yapmasıyla ilişkili olmakla (Diener vd., 1985: 71) birlikte kişisel algılara bağlı olmasından dolayı bireyin yaşamdaki edinimleri, beklentileri doğrultusunda değişkenlik gösterebilmektedir (Murray vd., 2000; Akt., İlyas ve Malik, 2025: 1470).

Yaşam doyumunu, bireylerin çevrelerindeki kişilere yardımda bulunma olasılığını (Bono vd., 2017: 239) ve fiziksel sağlığını (Boehm ve Kubzansky, 2012: 655; Siahpush vd., 2008: 18) desteklemektedir. Bunun yanı sıra ergenlerin psikolojik veya davranışsal problemler geliştirmesini önlemekte ve yaşam içerisinde karşılaşılan stresli olayların etkilerini hafifletmesine katkı sağlamaktadır (Park, 2004: 25; Zhu vd., 2025).

Yapılan çalışmalar incelendiğinde yaşam doyumunu ile baş etme kaynakları (Hamarat vd., 2001: 192), ruh sağlığı (Dezhapoun, 2025: 87), benlik saygısı (Szczeşniak vd.,

2022), öz yeterlilik (Ilyas, ve Malik, 2025: 1474), olumlu deneyim (Sánchez-Álvarez vd., 2015), dayanıklılık (Khosravi, 2025: 17), olumlu tutum (Nagar, 2024: 145), iyimserlik (Netzer ve Tarrasch, 2024: 16599), sosyal yetkinlik (Salas ve Fernández-Martín, 2024: 54), akademik başarı (Salas ve Fernández-Martín, 2024: 54) ve arkadaşlık kalitesi (Alsarrani vd., 2022: 32) arasında pozitif ilişki olduğu; algılanan stres (Hamarat vd., 2001: 191), olumsuz duygulanım (Netzer ve Tarrasch, 2024: 16599), akademik baskı (Labrague vd., 2025: 61) ve psikolojik sıkıntı (Khosravi, 2025: 17) arasında ise negatif yönde ilişki olduğu belirtilmektedir.

Bireylerin sosyal çevrelerinden destek aldıkça kendilerine yönelik tutumların olumlu olacağı düşünülmektedir. Bu sebeple çalışmada ele alınan bir diğer değişken öz-şefkattir. Öz-şefkat, bireylerin yaşadıkları olumsuz durumları kabul etmelerini (Qu, 2024: 2) ve tepkilerini düzenlemesine yardımcı olarak (Muris ve Otgaar, 2022: 1407-1408) sağlıklı ilişkiler kurmasını sağlayan (Manzoor vd., 2025: 53) bir faktördür. Bu anlamda öz-şefkat, zorlu psikolojik etkilere karşı tampon görevi görmektedir (Marsh vd., 2018: 1012).

Yapılan çalışmalarda öz-şefkat ile olumlu duygu (Hou vd., 2025), psikolojik zenginlik (Liu vd., 2025), duygu düzenleme (Syafitri vd., 2024), bilişsel esneklik (Daşçı, 2022: 54) arasında pozitif ilişki olduğu; kaygı (Egan vd., 2021: 401), madde kullanımı (Beluonwu ve Uroko, 2024), anksiyete, depresyon (Egan vd., 2021: 401; Huangfu ve Shuai, 2024; Maduvarshni ve Nair, 2025: 16), psikopatoloji (MacBeth ve Gumley, 2012: 545), kendini saklama (Daşçı, 2022: 54) arasında ise negatif yönde ilişki olduğu belirtilmektedir.

Yukarıdaki tanımlamalar ve yapılan araştırma bulgularına istinaden bu araştırmanın temel problemi lise öğrencilerinde algılanan sosyal destek düzeyinin yaşam doyumu ve öz-şefkat ile ilişkisinin incelenmesidir.

1.2. Amaç

Araştırmanın genel amacı lise öğrencilerinde algılanan sosyal destek düzeyinin yaşam doyumu ve öz-şefkat ile ilişkisinin incelenmesidir. Bu genel amaç kapsamında aşağıdaki sorulara cevap aranmaktadır.

1. Algılanan sosyal destek, yaşam doyumu ve öz-şefkat ölçeği puanlarının betimsel istatistik düzeyi nedir?

2. Lise öğrencilerinin algılanan sosyal destek ölçeği ve alt boyutlarının puanları; cinsiyet, akademik başarı puanı, kardeş sayısı, ailenin gelir düzeyi ve algılanan ebeveyn tutumuna göre farklılaşmakta mıdır?
3. Lise öğrencilerinin yaşam doyumu puanları; cinsiyet, akademik başarı puanı, kardeş sayısı, ailenin gelir düzeyi ve algılanan ebeveyn tutumuna göre farklılaşmakta mıdır?
4. Lise öğrencilerinin öz-şefkat puanları; cinsiyet, akademik başarı puanı, kardeş sayısı, ailenin gelir düzeyi ve algılanan ebeveyn tutumuna göre farklılaşmakta mıdır?
5. Lise öğrencilerinin algılanan sosyal destek ölçeği ve alt boyutlarının puanları ile yaşam doyumu ve öz-şefkat puanları arasında anlamlı ilişki var mıdır?
6. Algılanan sosyal destek ölçek puanları yaşam doyumu ve öz-şefkat ölçek puanlarını yordamakta mıdır?

1.3. Önem

Ergenlik dönemi; bireylerin gerçekte kim olduklarını (Steinberg ve Morris, 2001: 91) ve yaşamdaki yönelimlerini belirledikleri (Russo Netzer ve Tarrasch, 2024: 16591), psikolojik dönüşümlerin (Gultom ve Wibowo, 2025: 47), sosyal davranışların hızla değiştiği (Bokhorst vd., 2010: 417), çevresiyle kurduğu ilişkilerin gelişimlerinde önemli rol oynadığı (Osher vd., 2020: 19), olumsuz duygu durumlarının sık görüldüğü (Merikangas, 2010: 980) kritik bir dönemi kapsamaktadır. Bireyin bu dönemde aile ve diğer sosyal ağlarından destek alması psikolojik iyi oluşu için önemlidir (Trepte ve Scharkow, 2016: 308). Sosyal destek, bireye yaşanan sorun hakkında konuşma motivasyonu sağlamak ve bireyin sürece odaklanmasına yardımcı olmaktadır. Bununla birlikte ergenlerin yaşamlarında stresli durumlarla karşılaştıklarında çevresindeki sosyal ağlardan destek alacağını ön görmesi; onlara güvence vererek rahatlık sağlamakla birlikte bu olumsuz durum ile baş etme becerisini de geliştirmektedir (Trepte ve Scharkow, 2016: 308).

Ergenlik döneminde kurulan sosyal bağlamların, ergenin davranışlarının çoğunu etkilediği öne sürülmektedir (Blakemore ve Mills, 2014: 188). Ergenlik dönemindeki bireyin, sosyal destek almaması ruh sağlığı sorunları yaşamasına ve bu sonuçların yetişkinlik dönemine yansıtacağı belirtilmektedir (Devita vd., 2025: 20-21). Bu anlamda bakıldığında sosyal destek alamayan ergenlerin bu dönemde yanlış

davranışlara yönelme eğilimlerinin daha fazla olabileceği, motivasyonlarını yönetmede sıkıntı yaşayabileceğinden dolayı akademik başarıda düşüş yaşayabileceği ayrıca geleceğe yönelik planlar yapmakta sıkıntı yaşayabileceği söylenebilmektedir. Bu gibi nedenlerden dolayı ergenlik dönemindeki bireyin sosyal desteğe sahip olmasının önemli olduğu görülmektedir.

Yaşam doyumu genel itibariyle, bireyin yaşamında sahip olduğu ve sahip olmayı beklediği durum arasındaki fonksiyon (Michalos, 1985: 347), yaşama yönelik görüşün arzulanam yaşam durumu ile kıyaslanması (McDowell, 2006: 521) bağlamında ele alınmaktadır. Yaşam doyumu bireyin yaşamından fayda sağlaması ve tatmin olması için gereklidir (Keyes vd., 2002; Akt., Dezhapoun, 2025: 80). Yaşam doyumu bireyin problem çözme yeteneğini, sosyal işlevlerindeki performans kalitesini iyileştirebilir, yaşam süresini uzatabilir (Frisch, 2000: 213); bununla birlikte, bireylere sıkıcı veya stresli durumlarda sabretmesini ve performansının iyi olması için gerekli motivasyonu kazandırmaktadır (Lazarus, 1991: 609). Bu anlamda ergenlik dönemindeki bireylerin sorunlarını sağlıklı bir şekilde ele almasında yaşam doyumu önemli bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Bununla birlikte öz-şefkat bireyin zor zamanlarında kendini yargılamadan, nazik ve ilgiyle davranmasını kapsamaktadır (Ferrari vd., 2019: 1455; Neff ve Beretvas, 2013: 78; Smeets vd., 2014: 794). Ayrıca öz-şefkat, bireyi yaşamdaki krizlerden korunmasına (Hairunisa vd., 2025: 63) yardımcı olmaktadır. Bu anlamda ele alındığında bireylerin ergenlik dönemine girmeleriyle birlikte kendilerine şefkatli davranmalarının önemli olduğu görülmektedir. İlgili literatür incelendiğinde insanların hayatları boyunca yaşam doyumlarında birtakım dalgalanmalar yaşayabildiği; ancak ergenlik dönemi yaşam doyumunun (Orben vd., 2022) ve öz-şefkatin (Neff, 2003b: 95) en düşük olduğu evreyi temsil ettiği bulunmuştur.

Bundan dolayı bu çalışmada lise öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek ile yaşam doyumu ve öz-şefkat arasında ilişki bulunduğu durumda, ergenlerin yaşamlarından doyum almalarında ve öz-şefkate sahip olmalarında sosyal desteğin öneminin anlaşılacağı ve yapılacak olan çalışmalara yol göstereceği düşünülmektedir. Bununla birlikte ergenlerin algıladıkları sosyal destek, yaşam doyumu ve öz-şefkat düzeylerinin; demografik değişkenler üzerinden incelenmesiyle; riskli grupların belirlenmesi ve bunlara dönük gerekli düzenlemelerin yapılması konusunda önemli verilerin sağlanması beklenmektedir. Bu bağlamda gerekli önlemlerin alınması ve

psikolojik desteğin verilmesi konusunda anne-babalara, eğitimcilere, araştırmacılara, katkı sağlaması beklenmektedir.

1.4. Varsayımlar

1. Araştırmaya katılım sağlayan öğrencilerin, çalışmada kullanılan ölçme araçlarına samimi ve doğru yanıtlar verdiği varsayılmıştır.

1.5. Sınırlılıklar

1. Araştırma 2024-2025 eğitim öğretim yılı ile sınırlıdır.
2. Araştırmadan elde edilen veriler “Kişisel Bilgi Formu”, “Algılanan Sosyal Destek Ölçeği”, “Yaşam Doyumu Ölçeği” ve “Öz-şefkat Ölçeği Kısa Formu” ile sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Algılanan Sosyal Destek: Bireyin gereksinim duyması durumunda potansiyel olarak sahip olabileceği sosyal desteği varsayması halidir (Trepte ve Scharkow, 2016: 307).

Yaşam Doyumu: Bireyin yaşamının genel koşullarını tümüyle ele alarak olumlu yönden değerlendirme seviyesidir (Veenhoven, 1988: 334).

Öz-şefkat: Bireyin acıdan kaçınmayarak yaşadığı zor durumu hafifletmesine fırsat vermesi ve kendisine karşı anlayışlı bir tutum içerisinde olmasıdır (Neff, 2003b: 87).

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

Araştırmanın bu bölümünde “Algılanan Sosyal Destek”, “Yaşam Doyumu” ve “Öz-şefkat” konularını içeren kuramsal bilgilere ve ilgili araştırmalara yer verilmiştir.

2.1. Sosyal Destek

İnsanlar doğuştan sosyal olmakta (Holt Lunstad ve Smith, 2012: 41) yaşamı boyunca sosyal ilişkilere gereksinim duymakta ve günlük hayatın vermiş olduğu zorlayıcı olaylarla karşılaştığında baş edebilmek için sosyal desteğe ihtiyaç duymaktadır (Sönmez, 2021: 2). Sosyal destek kavramı çok boyutlu bir yapı olmakla birlikte farklı şekillerde kavramsallaştırılmıştır. Literatürdeki bu çeşitlilik araştırmacıların ortak bir tanımda fikir birliğinin olmadığını yansıtmaktadır (House, 1987: 137; Rodriguez ve Cohen, 1998: 536; Wang vd., 2021: 2).

Cobb’a (1976: 301-302) göre sosyal destek anne rahminde başlamakta, en iyi anne memesinden alınmakta ve özellikle de bebeğin tutulma şekliyle desteklenmektedir. Büyüme ve gelişme devam ettikçe diğer üyelerden alınan destek artmakta ancak tüm kültürlerde olmasa da genellikle sosyal destek yine aile üyelerinden elde edilmektedir. Sosyal destek kavramı Yıldırım’a (1997: 81) göre bireyin toplum tarafından almış olduğu sosyal ve psikolojik destek, aile üyeleri ve arkadaşları tarafından birey için gerçekleştirilen işlev (Thoits, 1995: 64), bireyin çevresi tarafından sağlanan maddi ve maddi olmayan yardım kaynakları (Cohen ve Syme, 1985: 4; Tang, 2008: 81), kişinin toplumla kurduğu bağlantı niceliği (Baum vd., 2012: 466), sosyal ilişkilerin refahını desteklediği yapı (Cohen vd., 2000: 4) ve bireyin hem zihinsel hem de sosyal sağlığına faydalı bir etki yapan süreç olarak tanımlanmaktadır (Rodriguez ve Cohen, 1998: 536).

Sosyal destek kavramı bireylere sağlanan yardım sürecini ifade etmektedir (Kazdın, 2000; Akt., Islam ve Iqbal, 2008; 96). Bireyin sağlıklı bir yaşam sürmesinde sosyal destek güçlü bir belirleyicidir (Dykstra, 2007: 88). Cobb’a (1976: 300) göre sosyal

desteğe sahip bireyler önemsendiğine, değer gördüğüne inanmakta ve kendilerini tehlikeli anlarda destek sağlayacak olan toplum örgütünün bir parçası olarak görmektedir. Sosyal destek bireyin krizle başa çıkmasını kolaylaştırmakta (Cobb, 1976: 302) umudunu, moralini güçlendirmekte ve ait olma ihtiyacını karşılamaktadır (Bruhn ve Philips, 1984: 152). Çoğunlukla sosyal desteğe sahip bireylerin zorlu hayat şartlarıyla karşılaştıklarında daha iyi şartlara sahip olacakları savunulmaktadır (Schaefer vd., 1981: 382). Sosyal destek ile ilgili yapılan çalışmalar, sosyal desteğin bireyin fiziksel ve psikolojik sağlığıyla ilişkili olduğunu göstermektedir (Cohen ve Wills, 1985: 311).

2.1.1. Sosyal Destek Türleri

Alanyazın incelendiğinde sosyal destek ile ilgili araştırma yapan araştırmacıların sosyal destek türlerini farklı şekillerde ele alarak benzer gruplara ayırdıkları görülmektedir. Cohen ve Wills (1985: 313) sosyal destek ile ilgili yapılan çalışmaların tipolojileriyle tutarlı olduğunu belirterek sosyal destek türlerini 4 boyutta ele alarak şu şekilde açıklamıştır:

Duygusal Destek: İlgı, empati ve güvenin ifade edilmesini kapsamaktadır (Cohen, 2004: 677). Kişinin saygı görmesi, yaşamında bir değeri ve deneyimleri olduğu için değerli olduğunun iletilmesidir. Bir zor yaşantı durumunda olmasına rağmen kabul edilir olduğunu fark etmesiyle desteklenmektedir. Bu destek türü saygınlık desteği, ifade desteği ve yakın desteği olarak da adlandırılmaktadır.

Bilgi Desteği: Kişinin yaşadığı problemleri fark etmesi ve bunlarla baş etmesine katkı sağlamasına yardımcı olmasıdır. Bu destek türü literatürde değerlendirme desteği veya bilişsel rehberlik olarak da ifade edilmektedir.

Sosyal Arkadaşlık Desteği: Bireyin boş zamanlarında başkalarıyla zaman geçirmesi ve eğlenceli faaliyetlere katılmasıdır. Bu sayede birey hem bir ihtiyacını karşılamakta hem de yaşadığı stresi azaltmaktadır. Bu destek türü yaygın destek olarak da ifade edilmektedir.

Araçsal Destek: Kişinin ihtiyacı doğrultusunda finansal yardımın sağlandığı destek türüdür. Bu destek türü somut destek veya maddi destek olarak da ifade edilmektedir.

Schaefer ve arkadaşları (1981: 385-386) ise, sosyal destek türlerini üç grupta ele alarak gruplandırmayı şu şekilde ele almıştır:

Duygusal destek: İlişkiler içerisinde bireyin bir başkasına güvенеbilmesini, yakınlık kurabilmesini kapsamaktadır. Bu durum bireyin sevildiğini hissetmesine ve bir gruba ait olduğunu hissetmesine yardımcı olmaktadır.

Somut destek: Doğrudan yapılan hizmetleri veya yardımları kapsamaktadır. İhtiyacı olan kişilere maddi yardımda bulunma, hediye verme veya o kişinin herhangi bir işini yapma gibi hizmetleri içermektedir.

Bilgilendirici destek: Bireyin yaşadığı problemi çözmeye katkı sağlayacak bilgilerin verilmesini ve bireyin gidişatına yönelik geri bildirimlerin sunulmasını içermektedir. Cassel (1976) yapılan bu geri bildirimlerin bireyin sosyal rollerini ve toplumsal dayanışmalarını korumalarına katkı sağladığını ifade etmektedir (Akt., Schaefer vd., 1981: 386).

2.1.2. Sosyal Destek Modelleri

Cohen ve Wills (1985: 314) sosyal desteği tampon ve temel etki modeli olmak üzere iki model temelinde değerlendirmektedir. Bu modeller şu şekilde açıklanmaktadır:

Tampon Modeli: Bireylerin stresle başa çıkmalarına sosyal bağlantılar katkı sağlamaktadır. Bu model sosyal etkileşimle sağlanan psikolojik veya maddi kaynakların sağlığa faydası olduğunu belirtmektedir. Tampon modeline göre sıkıntılı bir durumdan acı çeken kişilere sağlanan kaynaklar kişilerin sağlığını olumlu etkilemekte ancak yüksek seviyede stres yaşamayan kişilerin sağlığında bir rolü olmadığı belirtmektedir (Cohen, 2004: 677).

Temel Etki Modeli: Bireyin stresli olup olmadığı gözetilmeksizin sosyal etkileşimin bireye fayda sağladığı savunulmaktadır. Sosyal topluluğa katılan birey toplumsal otoriteye veya akran baskısına maruz kalabilmektedir. Toplumun bir parçası olma düşüncesi sosyal ağlara karşı sorumluluk bilinci uyandırabilmekte ve kişinin kendi davranışlarını kontrol etme motivasyonunu arttırabilmektedir (Cohen, 2004: 678).

2.1.3. Sosyal Destek Kaynakları

Sosyal destek kaynakları, bireyin ailesi, öğretmenleri, iş arkadaşları ve çevresinde bulunan diğer gruplardan oluşmaktadır (Yıldırım, 1998: 67). Özbesler (2001: 11) ve Dülger (2009: 20) sosyal destek kaynaklarını formal ve informal olmak üzere iki kısımda değerlendirmektedir. Formal destek kaynakları resmi kurumlar ve yasal kapsamda faaliyet gösteren toplum kuruluşlarından oluşmaktadır. İnfomal destek kaynakları ise bireyin çevresinde yer alan ve ilişki içerisinde bulunduğu aile, komşu, akraba, arkadaş gibi bireyleri ve bir kapsamda destek olan bireyleri içermektedir.

Aile desteği bireyin aldığı ilk ve en önemli sosyal destektir. Bu nedenle aile desteğinin diğer sosyal desteklere kıyasla daha etkili olduğu savunulmaktadır (Çivilidağ, 2003: 28). Meadows ve arkadaşlarının (2006: 103) yaptıkları çalışmada aileden alınan sosyal desteğin depresyonun önlenmesinde koruyucu rol oynadığı bulunmuştur. Yapılan çalışmalara bakıldığında ailelerinden sosyal destek alan bireylerde aile ilişkilerinin olumlu olduğu (Ünsar vd., 2009: 27), stresle baş etme potansiyellerinin (Demirtaş, 2007: 145), akademik başarılarının (Kapıkıran ve Özgüngör, 2009: 27) ve iş verimliliğinin (Çelik vd., 2012: 359) arttığı görülmektedir. Birey, yaşamında aile üyeleri ile çatışma, göç, aile üyelerinden herhangi bir ferden hastalığı veya ölümü vb. gibi durumlar ile karşı karşıya kaldığında bireyin sosyal destek kaynakları değişebilmekte ve sosyal destek düzeyi azalabilmektedir (Yıldırım, 1997: 81). Ebeveynlerinden veya öğretmenlerinden sosyal destek alamayan öğrenciler sorunlarını ya tek başına ya da arkadaşlarıyla birlikte çözmeye çalışmaktadır. Bu sosyal destek kaynaklarından yoksun olan bireyler elverişsiz çözüm yollarını tercih edebilmekte (Yıldırım, 1998: 34) ve yaşanan olumsuz olaylardan daha fazla etkilenebilmektedir (Cohen ve Wills, 1985: 314).

2.1.4. Algılanan Sosyal Destek

Sosyal destek, toplumdaki bireylere fayda sağlayarak onların olumlu deneyimler yaşamasına yardımcı olmaktadır. Bu destek bireylerin hem yaşamlarına olumlu etkiye bulunmakta hem de onların refah düzeylerine katkı sağlayabilmektedir (Cohen ve Wills, 1985: 311). Birey tarafından sosyal desteğin işlevselliği değerlendirilmekte bu da algılanan destek olarak karşımıza çıkmaktadır (Ünüvar, 2003: 18). Algılanan sosyal destek, bireylerin çevrelerindeki kişilere karşı güvenilir bir bağa sahip olmasının ve

desteklenebileceğini hissetmesinin bilişsel bir değerlendirmesi olarak nitelendirilen bir kavram olarak ortaya çıkmıştır (Barrera, 1986: 416). Bu kavram bireyin bilgi, destek ihtiyaçlarının karşılandığına inanma derecesi olarak da ifade edilmektedir (Procidano ve Heller, 1983: 2). Aynı zamanda bireyin sevildiğini hissetmesi ve zorlayıcı durumlarla baş etmesinde kullanabileceği kaynakları değerlendirmesi olarak tanımlanabilmektedir (Oktan, 2013: 185).

Sosyal destek olanaklarını şekillendiren temel unsurlardan biri sosyal ağıdır. Sosyal ağ kavramı; bireylerin çevresinde yer alan ve iletişimde bulunduğu (Alyüz, 2020: 118), sıkıntılı anlarında ona destek olacak insanları kapsamaktadır (Deveci ve Ahmetoğlu, 2018: 124). Stokes (1983: 142) yaptığı çalışmada sosyal ağın dört boyutu olduğunu ileri sürmektedir. Sosyal ağların ilk boyutu ağın büyüklüğü ve bu ağın nasıl tanımlandığına bağlıdır. Sosyal ağın ikinci boyutunu kişinin acil bir durumda yardım isteyebileceği arkadaş veya akraba sayısı oluşturmaktadır. Kişinin çevresinde kendisine yakın hissettiği kişilerin olması, ağın büyüklüğünden daha önemlidir. Sosyal ağın üçüncü boyutu ağın yoğunluğudur. Yoğunluk, ağdaki kişilerin birbirleriyle ne düzeyde bağlantılı olduğuyula ilgilidir. Sosyal ağın dördüncü boyutu ise ağdaki akrabaların yüzdesidir. Sosyal ağda akraba yoğunluğunun olması bireyin çevresindeki aile dışı kişilerle daha az etkileşime girmesine sebep olabilir. Bu nedenle akraba yüzdesi ile yalnızlık arasında pozitif yönde ilişki olabileceği belirtilmektedir (Stokes, 1985: 982-983).

2.1.5. Ergenlik Döneminde Sosyal Destek

Sosyal destek kavramı ele alınırken bireyin zorlayıcı durumlar karşısında hem fiziksel hem de psikolojik sağlığını korumasına yardımcı olduğundan bahsedilmiştir. Ergenlik döneminde olan birey de bu dönemde değişiklikler ve zorluklar (Gül ve Güneş, 2009: 80) yaşamaktadır. Bu dönem, gelişim dönemlerinin en zorlu evrelerinden biri olarak ele alınmaktadır. Bu sebeple ergenlik dönemindeki birey için sosyal destek daha önemli bir hale gelmektedir (Çakır, 1993: 19). Ergenlik, bireyin çocukluk ile yetişkinlik yaşam dönemleri arasında (Kaplan, 2004: 1) fiziksel, sosyal ve zihinsel anlamda büyük değişimler yaşadığı bir evredir (Çelik vd., 2008: 45).

Ergenliğin evreleri üç başlık altında toplanmaktadır. İlk evre erken ergenlik evresidir. 12-14 yaş arasına denk gelmektedir. Bu evredeki bireyde yoğun bir şekilde hem

fiziksel hem de davranışsal yönden değişimler yaşanmaktadır. Bu dönemdeki birey bedenine daha çok odaklanmakta ve yaşadığı fiziksel değişime adapte olmaya çalışmaktadır. Daha çok hem cinsleriyle yakın arkadaşlık ilişkilerine giren birey, içerisinde bulunduğu arkadaş gruplarından etkilenmektedir (Derman, 2008: 20).

Orta ergenlik dönemi 15-17 yaşlarını kapsamaktadır. Bu dönemdeki birey kendisini ailesinden ayırtmakta ve kendisinin özerk bir birey olduğunu ailesine ikna etmeye çalışmaktadır. Kendisini duygusal olarak ailesinden uzak tutmaya çalışan birey, karşı cins akranlarıyla daha fazla vakit geçirmek istemektedir. Akranları tarafından kabul görme, beğenilme durumları birey için önemli olmakta ve bu durum bireyin benlik saygısını etkileyebilmektedir (Çakır, 1993: 20).

Geç ergenlik 18-21 yaşları arasına denk gelmektedir (Santrock, 2017). Birey, ergenliğin başından beri yaşadığı deneyimlerin birleşimiyle kimlik duygusunu geliştirmektedir ve kendi kimliğini oluşturabilmek için farklı roller denemektedir (Çakır, 1993: 20). Kimlik duygusu kazanmış bireyler yakın ilişkiler kurabilme ve bu ilişkiyi devam ettirme potansiyellerine sahiptir. Bu dönemde bireyin geleceğe dair ilgisi artmakta ve meslek seçimi yapılmaktadır (Derman, 2008: 21).

Ergenlik döneminde yaşanan değişimler sonucunda ergen; kaygı, utangaçlık, endişe gibi duyguları yoğun bir şekilde yaşayabilmektedir (Selçuk ve Aslan, 2022: 722). Ergen bu durumlarla denge kurabilmek için birilerinin desteğine ihtiyaç duymaktadır (Yüksel, 2024: 86). Ergenlik döneminde aile, arkadaş ve diğer kişilerden oluşan kaynaklar ergenin gelişiminde rol oynamaktadır. Bu dönemde birey, bağımsızlığını elde etmek için kendisini ailesinden uzaklaştırma çabasına girse de (Süpçeler, 2016: 11) ailenin sağladığı sosyal destek önemli bir yere sahiptir. Ergen ailesi tarafından sevildiğini, anlaşıldığını, değerli biri olduğunu hissederse ruh sağlığı (Tosun, 2021: 126), özgüveni (Tozkoparan, 2014: 41) ve akademik başarısı (Yıldırım, 2006: 258) olumlu etkilenmektedir. Ergenlik dönemiyle birlikte bireyin arkadaş ilişkileri daha baskın hale gelerek önemli bir destek kaynağını oluşturmaktadır. Ebeveynlerinden sosyal destek alabilen gençler, arkadaşlarıyla destekleyici ilişkiler kurmada daha başarılı olmaktadır (Helsen vd., 2000: 320-321). Ergen bireyin, ebeveyn ve akranlar ile ilişkisini inceleyen çalışmalarda kızların çoğunlukla erkeklerden daha fazla sosyal destek aldığı bulunmuştur (Oktan, 2005: 191; Gençdoğan, 2006: 60). Ergenler için diğer önemli kaynaklar arasında okul ve öğretmenler gelmektedir. Okul, ergenin eğitim almasının yanı sıra sosyal ilişkilere girmesine katkı sağlayabilen merkezlerden

biridir (Bayın, 2020: 12). Öğretmenden algılanan destek bireyi motive etmekte, okula bağlılığını (Sever, 2015: 17) ve problem çözme becerisini olumlu yönde etkilemektedir (Büyükşahin Çevik vd., 2016: 1407).

2.1.6. İlgili Araştırmalar

Sevindik (2023: 51), 300 üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı çalışmada algılanan sosyal desteğin yaşam doyumu ile ilişkisini incelemiştir. Araştırma bulgularına bakıldığında öğrencilerde algılanan sosyal destek düzeyi arttıkça yaşam doyumlarının da arttığı saptanmıştır.

Korkmaz (2023: 42), 18-65 yaş aralığında olan 462 yetişkin katılımcı ile yaptığı araştırmada algılanan sosyal desteğin benlik saygısı ve problem çözme arasındaki ilişkiyi ele almıştır. Araştırma bulgularına göre algılanan sosyal desteğin benlik saygısı ve problem çözme arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler elde edilmiştir.

Yılmaz (2023: 60), 219'u kadın 77'si erkek olan toplam 296 katılımcı ile yaptığı bir araştırmada algılanan sosyal desteğin sosyal medya bağımlılığı üzerine ilişkisini ele almıştır. Araştırma sonuçlarına göre anlamlı, negatif yönde ilişki olduğu bulunmuştur.

Barut (2019: 51), lise öğrencilerini kapsayan bir çalışma yapmıştır. Çalışmada 639 katılımcı yer almış ve dijital oyun bağımlılığının algılanan sosyal destek üzerindeki ilişkisi ele alınmıştır. Araştırma sonucunda dijital oyun bağımlılığı ile algılanan sosyal destek düzeyi arasında negatif yönde ilişki olduğu saptanmıştır.

Bayın (2020: 41), çalışmasında lise öğrencilerinden oluşan 221'i kız 201'i erkek olmak üzere toplam 422 katılımcı yer almıştır. Araştırmada affetme eğilimleri ile algılanan sosyal destek arasındaki ilişki ele alınmıştır. Yapılan araştırma sonuçlarına göre öğrencilerin affetme eğilimleri arttıkça algılanan sosyal destek düzeylerinin de arttığı bulunmuştur.

Tosun (2021: 130), yaptığı çalışmada 14-17 yaş aralığında olan 241'i kız 288'i erkek öğrenci olmak üzere 529 katılımcı yer almaktadır. Mutluluk ile algılanan sosyal destek arasındaki ilişkinin incelendiği bu araştırmada mutluluk ile algılanan sosyal destek arasında pozitif anlamlı bir korelasyon bulunmuştur.

Rigby (2000: 62), 845 lise öğrencisinin yer aldığı bir çalışma gerçekleştirmiştir. Bu çalışmada akran mağduriyeti ile algılanan sosyal destek arasında ilişkinin olacağı ve

bu durum sonucunda ergenin okul hayatının etkileneceği öne sürülmüştür. Araştırma sonuçlarına göre algılanan sosyal destek ile akran mağduriyet derecesi arasında korelasyon düşük olmasına rağmen anlamlı olduğu görülmüştür.

Fernandez Lasarte vd. (2023: 130), ortaokul öğrencileriyle bir çalışma yapmıştır. Çalışmada 1457 katılımcı yer almış ve algılanan sosyal desteğin okula bağlılık arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre algılanan sosyal destek ile okula bağlılık arasında pozitif anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur.

Rostami vd. (2010: 46), 191'i kadın 105'i erkek olmak üzere 269 üniversite öğrencileri ile çalışma gerçekleştirmiştir. Bu çalışmada öğrencilerin algıladıkları sosyal destek düzeylerinin öz yeterlilik ve duygusal zekaları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre bireylerde algılanan sosyal destek arttıkça öz yeterlilik ve duygusal zeka düzeyi de artmaktadır.

Onsroudi vd. (2013: 77), yaptığı çalışmanın örneklemini 8.sınıf erkek çocuklarından oluşturmaktadır. Bu çalışmada algılanan sosyal destek ile internet bağımlılığı arasındaki ilişki ele alınmıştır. Araştırma sonucunda algılanan sosyal destek ile internet bağımlılığı arasında anlamlı, negatif yönde ilişki olduğu gözlemlenmiştir.

Shaw ve Gant (2002: 157), internet kullanımının bireylerinin yaşamlarını olumlu yönde etkileyebileceği hipotezini test etmek amacıyla bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Bu çalışmada internet kullanımının depresyon, öz saygı ve algılanan sosyal destek arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucunda internet kullanımının algılanan sosyal desteği arttırdığı bulunmuştur.

Afzal vd. (2021: 254) yaptığı çalışma, 19-26 yaş aralığında olan lisans öğrencilerinden oluşturmaktadır. Bu çalışmada öğrencilerin mutluluk düzeyleri ile algılanan sosyal destek arasındaki ilişki ele alınmıştır. Yapılan araştırma sonuçlarına göre öğrencilerin mutluluk düzeyleri arttıkça algılanan sosyal destek düzeylerinin de arttığı bulunmuştur.

Shi (2022: 1), 8-12 yaş aralığında olup akranlarından geri kalmış çocuklar üzerinden bir çalışma gerçekleştirmiştir. Bu çalışmada 335 çocuk katılımcı yer almış ve algılanan sosyal desteğin benlik saygısı, ruhsal iyilik hali ve okula hazır bulunuşlukları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre algılanan sosyal desteğin çocukların benlik saygısını, ruhsal iyilik halini ve okula hazır bulunuşluklarını arttırmada etkili olduğu bulunmuştur.

2.2. Yaşam Doyumu

Pozitif psikolojinin ilgilendiği alanlar arasında yer alan yaşam doyumu kavramı (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000: 5), Neugarten ve arkadaşları (1961: 137) tarafından literatüre kazandırılmıştır. Yaşam doyumunu tanımlamadan önce doyum kavramını tanımlamak gerekirse; doyum, insanların ihtiyaç, arzu ve beklentilerinin karşılanması olarak ifade edilmektedir (Özer ve Karabulut, 2003: 73). Yaşam doyumu ise bireyin yaşamına dair öznel ve bilinçli olarak bilişsel değerlendirmede bulunma (Pavot ve Diener, 1993: 164; Christopher, 1999: 143), bireyin oluşturduğu standartlar kapsamında yaşamın niteliğini yorumlama (Diener, 1984: 543; Shin ve Johnson, 1978: 478; Ülker Tümlü ve Receptoğlu, 2013: 207), içsel yargılama yapma (Baltacı ve Karataş, 2015: 113), yaşama yönelik olumlu tutum sergileme (Jan ve Masood, 2008: 33) ve bireyin beklentileri ile sahip olduklarının kıyaslanması durumunda ortaya çıkan sonuç (Özer ve Karabulut, 2003: 73) olarak ifade edilmektedir. Bireyin beklentileri ve sahip oldukları arasındaki fark ne kadar az olursa birey yaşamından o kadar doyum sağlayabilmektedir (Onyishi ve Okongwu, 2013: 111). Bir başka ifadeyle yaşam doyumu, bireyin yaşamına yönelik duygusal tutumunu (Kasprzak, 2010: 144) ve yaşamdan duyduğu memnuniyeti (Sousa ve Lyubomirsky, 2001: 4) tanımlamaktadır.

Yaşam doyumunun bireyin elde ettiği başarılarından ne derece memnun olduğunu dikkate aldığı ifade edilmektedir (Bernarto vd., 2020: 5496). Yaşam doyumu; bireysel, toplumsal, çevresel ve işle bağlantılı olmak üzere dört temel unsur tarafından şekillenmektedir. Bu bağlamda bakıldığında yaşam doyumu kavramının, bireyin tüm yaşamını kapsadığı görülmektedir. Bu nedenle yaşam doyumu kavramını incelerken bu faktörlerden bağımsız ele alınması uygun olmamaktadır (Can ve Soyer, 2008: 26). Bireylerin yaşamdan mutluluk duyması, hayat amacına ulaşmadaki kararlılığı, pozitif kişiliği ve sosyal bağları yaşam doyumunu şekillendirmede rol oynamaktadır (Schmitter, 2003; Akt., Ishola vd., 2018: 523). Yaşam doyumu bireylerin psikolojik ve sosyal sağlığını pozitif yönde etkilemektedir. Yaşam doyumunun temel yararlarından biri bireyin hem kendisi hem de yaşamı hakkında olumlu duygular hissetmesine katkı sağlamasıdır ve bu durum genel refah düzeyini iyileştirmektedir (Pasupuleti vd., 2009: 320; Keser, 2003: 186). Yüksek yaşam doyumuna sahip olan bireylerin; kendilerine güvenme eğilimlerinin daha fazla olduğu, çevrelerindeki kişilerle daha kaliteli vakit geçirdiği, yaşamlarına pozitif bakış açısıyla baktıkları, mesleki ve eğitim alanında

daha başarılı oldukları bulunmuştur (Keser, 2003: 186; Ryan ve Deci, 2001; Akt., Merkas vd., 2011: 107).

2.2.1. Yaşam Doyumu ile ilgili Kuramlar

Literatür incelendiğinde yaşam doyumu; öznel iyi oluşun bilişsel yönünü temsil etmesinden (Diener, 1984: 550; Pavot ve Diener, 1993: 164) ve yaşam doyumuna ait spesifik bir kuramın bulunmamasından dolayı bu kısımda öznel iyi oluş kuramları temel alınmıştır.

2.2.1.1. Erek Kuramı

Erek kuramına göre mutluluk, bireyin belirli hedeflere ulaşması veya ihtiyaçlarının karşılanması sonucunda elde edilmektedir. Bireyin karşılamaya çalıştığı ihtiyaç, doğuştan gelen ya da sonradan öğrenilmiş olmakla birlikte evrensel veya bireyden bireye değişiklik gösterebilmektedir. Bu kuram, bireyin ihtiyaçlarına ya da arzuladığı durumlara erişmesini mutluluğun temel kaynağı olarak ilişkilendirmektedir. Birçok kişi önemli bir hedefini gerçekleştirdiğinde mutluluk hissini yaşamaktadır (Diener, 1984: 562-563). Bireyin hedeflerini gerçekleştirmek için önem ve çaba göstermesi olumlu duygulanım ile ilişkilidir. Dolayısıyla bireylerin ulaşabileceği hedefleri seçmesi öznel iyi oluşunu etkilemektedir (Diener vd., 1999: 285). Erek kuramına göre, bireyin öznel iyi oluşunu engelleyen üç faktör bulunmaktadır. Birincisi, bireyler kısa zamanda mutluluk veren amaca yönelmesiyle uzun vadedeki amaçlarını yerine getirmekte zorluk yaşayabilir ve bu durum kişinin mutluluğuna zarar verebilir. İkincisi, bireylerin istek ve hedeflerinin birbiriyle çelişmesi sonucunda bireyin tam olarak doyum sağlaması mümkün olmayabilir. Ayrıca ihtiyaçların bilinçdışı olmasıyla çelişkileri çözmek daha zor olmaktadır. Üçüncü olarak ise, bireylerin herhangi bir hedeflerinin olmaması mutluluktan yoksun kalmalarına sebebiyet verebilir. Bireyin hedefinin ulaşılabilir olmaması veya olumsuz şartlar altında yaşamını sürdürmesi sonucunda kişi hedeflerini gerçekleştiremeyebilir (Diener, 1984: 563).

2.2.1.2. Haz ve Acı Kuramı

Mutluluk ile ilgili alanyazın incelendiğinde bireyin yaşamında hedeflerine veya gereksinimlerine ulaşmasının mutluluğu beraberinde getirdiği düşüncesi sıkça vurgulanmaktadır. Acı ve haz kavramları birbiriyle derinden ilişkilidir. Birey ancak yaşamında eksiklik hissettiği ölçüde amaç ve gereksinim geliştirmektedir. Bu sebeple bireyin mutluluğa ulaşmasının temel koşulunun yoksunluk hissini yaşamak olduğu belirtilmektedir. Bu yaklaşıma göre bireyin yaşamındaki eksiklikler ne kadar fazla olursa, hedefine ulaştığındaki sevinci de o ölçüde büyük olmaktadır (Diener, 1984: 563).

2.2.1.3. Aktivite Kuramı

Aktivite kuramına göre mutluluk, bireyin yaptığı faaliyetlerde aktif rol almasıyla ortaya çıkmaktadır. Mutluluk, bireyin hedefe ulaşmasından ziyade davranışta bulunmasından kaynaklanmaktadır. Örneğin bireyin dağın zirvesine ulaşmasından ziyade dağa tırmanma etkinliği yapmasının kişiye daha fazla mutluluk verebileceği belirtilmektedir. Bu yaklaşım bireyin etkinliklere ve amaçlara odaklanması gerektiğini, mutluluğun ise bu süreçte ortaya çıkacağını ifade etmektedir. Etkinlikler, bireyin beceri düzeyine uygun olması durumunda tatmin edici olarak kabul edilmektedir. Etkinliklerin aşırı kolay veya zor olması bireyin keyif alma akışını olumsuz etkileyebilmektedir (Diener, 1984: 564).

2.2.1.4. Aşağıdan Yukarıya ve Yukarıdan Aşağıya Kuramı

Aşağıdan yukarıya yaklaşımına göre birey yaşamındaki mutluluğu değerlendirmek istediğinde, anlık acı ve hazlarının değerlendirmesini yapmaktadır. Bireyin mutlu bir yaşamı ancak mutlu anların birleşimi sonucunda elde edilmektedir (Sardjoska, 2012: 140; Diener, 1984: 565). Diğer taraftan yukarıdan aşağıya yaklaşımı ise, yaşamında mutlu olan bireyin anlık olarak mutsuz olabileceğini ileri sürmektedir. Bu yaklaşım ayrıca mizacın, bireyin durumlara karşı verdiği tepkiler üzerinde etkili olduğunu ifade etmektedir. Örneğin pozitif bakış açısına sahip kişiler karşılaştıkları olayları olumlu algılama eğiliminde olabilmektedir (Diener, 1984: 565).

2.2.1.5. Bağ Kuramı

Mutluluk, bilişsel yaklaşımlara göre zihnimizdeki deneyimlerle bağlantılıdır. Bower (1981), kişilerin yaşadığı duygu durumlarıyla bağlantılı olan anıları hatırlama eğiliminde olduğunu belirtmektedir. Hafıza ağları ile ilgili yapılan çalışmalarda, bazı bireylerin hafızasının olumlu anılarla güçlü bağlantılar kurarken, olumsuz anılarıyla daha sınırlı bağlantılar kurduğu bulunmuştur. Bu hafıza yapısına sahip bireylerin, olaylara daha pozitif tepki verme eğiliminde olacağı ifade edilmektedir (Akt., Diener, 1984: 566).

2.2.1.6. Yargı Kuramı

Yargı kuramına göre mutluluk, bireyin oluşturduğu standartlar ile gerçek durumlar arasındaki kıyaslamadan kaynaklanmaktadır. Bireyin yaşamında karşılaştığı durum, oluşturduğu standartın üzerinde olursa mutluluk ortaya çıkmaktadır. Bireyin bu durumda elde ettiği memnuniyetin bilinç düzeyinde olduğu ifade edilmektedir. Bu yaklaşım bireyin olumsuz koşullarda yaşamını sürdürmesi ve aşırı yüksek beklentiler oluşturması durumunda mutluluğunun olumsuz etkileneceğini belirtmektedir (Diener, 1984: 566-568).

2.2.2. İlgili Araştırmalar

Usta ve Bilici (2022: 276), üniversite öğrencileri ile ilgili bir çalışma gerçekleştirmiştir. Bu çalışmada iletişim becerileri ve yaşam doyumu arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmaya katılanların 262'i kadın, 148'i erkek öğrenci olmak üzere toplam 410 öğrenci katılmıştır. Araştırma sonucuna göre öğrencilerin yaşam doyumu puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık olmadığı görülürken; yaş, eğitim ve medeni durumuna göre anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur. Ayrıca çalışmada yaşam doyumu ve iletişim becerileri arasındaki korelasyon düşük düzeyde, pozitif yönde anlamlı olduğu gözlemlenmiştir.

Reigal ve arkadaşları (2014: 561), 14-17 yaşları arasındaki ergenler üzerinde yaptığı çalışmada fiziksel egzersiz ile yaşam doyumu ve öz-yeterlilik arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Yapılan araştırma sonuçlarına göre fiziksel olarak aktif olan ergenlerin

daha yüksek yaşam doyumuna ve öz-yeterlilik seviyelerine sahip olduğu bulunmuş ve bu yapılar arasında pozitif ilişki olduğunu göstermektedir.

Doyaroğlu ve Noyan (2023: 5), erişkin bireyler ile bir çalışma yapmıştır. Çalışmada toplam 221 kişi yer almış ve sosyal medya kullanımı ile yaşam doyumunu arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre yaşam doyumunu ile sosyal medya kullanımı arasında anlamlı, negatif yönde ilişki olduğu gözlemlenmiştir.

Nas ve arkadaşları (2022: 108), ortaokul öğrencileri ile ilgili gerçekleştirdiği çalışmada öğrencilerin yaşam doyumları ve merhamet düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma bulgularına göre öğrencilerin yaşam doyumunu cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Ayrıca araştırmada öğrencilerin yaşam doyumları ile merhamet düzeyleri arasında pozitif, anlamlı korelasyon bulunmuştur.

Ergün ve Meriç (2020: 233), gerçekleştirdiği çalışmada üniversite öğrencilerinin internet kullanımı ile yaşam doyumunu ve mutluluk arasındaki ilişkiyi ele almıştır. Araştırma sonucunda öğrencilerin internet kullanım süreleri arttıkça yaşam doyumlarının ve mutluluk düzeylerinin azaldığı belirtilmektedir. İnternet kullanımı ile yaşam doyumunu arasında negatif yönde anlamlı ilişkinin olduğu gözlemlenmiştir.

Hassan ve arkadaşlarının (2018: 1452) yaptığı çalışmada, yaşları 17-21 arasında değişen 200'ü kız, 200'ü erkek olmak üzere toplam 400 öğrenci yer almıştır. Bu çalışmada ergenlerin iyimserlik, umut ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkisi ele alınmıştır. Araştırma sonucunda bu yapılar arasında pozitif bir korelasyon olduğu bulunmuştur.

2.3. Öz-şefkat

Öz-şefkat kavramı, Budizm'de yüzyıllardır ele alınmış bir kavramdır. Ancak psikoloji literatürüne ilk kez Neff'in (2003a; 2003b) çalışmalarıyla kazandırıldığı görülmektedir (Allen ve Leary, 2010: 107; Neff vd., 2021: 121). Neff, öz-şefkati tanımlarken Budist öğreticilerin yazılarından faydalanarak, bilimsel bir dille yeniden tanımlamıştır (Neff, 2011: 1; Neff, 2016: 265). Öz-şefkat, bireyin kendisini yetersiz hissettiği, durumsal olarak zorluklarla karşılaştığı (Neff ve Beretvas, 2013: 78) veya acı çektiği anlarda kendisine karşı anlayışlı (Germer ve Neff, 2013: 856; Neff ve Germer, 2017: 371; Neff, 2004: 28), nazik (Ferrari vd., 2019: 1455; Neff ve Beretvas, 2013: 78) ve ilgiyle (Smeets vd., 2014: 794) davranmasını kapsamaktadır.

Öz-şefkat, kişinin kendi refahı için duyduğu arzuyu (Neff, 2009: 213), başarısızlıklarına yönelik kabul edici (Werner vd., 2012: 543) ve yapıcı bir şekilde ilişki kurmasını (Homan, 2016: 112; Neff ve Tirch, 2013: 88), kendi acısından etkilenmesini ve o acıdan kaçınmamasını (Neff ve Germer, 2017: 372; Neff, 2003a: 224; Neff, 2003b: 87) içermekle birlikte yaşadığı acıları şefkatli bir tutumla yaklaşmayı öğretmektedir (Anālayo ve Dhammadinnā, 2021: 1357; Neff, 2003b: 87; Neff ve McGehee, 2010: 226).

Germer ve Neff'e (2019) göre öz-şefkat, bireyin başkalarına duyduğu şefkatten farklı değildir (Akt., Anālayo ve Dhammadinnā, 2021: 1350). Bireyin yaşadığı duygular ve deneyimler aynı olmakla birlikte tek ayrımın bireylerin, başka insanlara kendilerinden daha kolay merhamet gösterebilmeleri olduğu belirtilmektedir (Anālayo ve Dhammadinnā, 2021: 1350). Öz-şefkat, bireyin kendisini sert bir tutum içerisinde eleştirmemesini sağlasa da bu durum kişinin başarısızlıklarını fark etmediği veya zayıflıklarını düzeltmek için bir eyleme geçmediği anlamına gelmemektedir. Aksine, öz-şefkat bireyin kendisine nezaketle yaklaşmasını sağlayarak hatalarından ders çıkarmasını (Neff ve Vonk, 2009: 26) ve gerekli adımları atmasını teşvik etmektedir (Neff, 2003b: 87). Dolayısıyla öz-şefkatin bireyin başa çıkma davranışıyla ilişkili olduğu varsayılmaktadır (Neff vd., 2005: 283; Neff ve Germer, 2017: 379; Neff ve Tirch, 2013: 84; Allen ve Leary, 2010: 115).

Öz-şefkatin, kişilerin yaşamındaki sorunlara verdiği tepkileri azaltarak dayanıklılıklarını güçlendirdiği (Smeets vd., 2014: 795), uyumsuz duygusal durumlara karşı koruduğu, acı verici durumlarla karşılaştıklarında kendilerini daha bağlı ve daha az izole hissetmesine (Neff ve Tirch, 2013: 81-84) katkı sağladığı ifade edilmektedir. Öz-şefkat, tehdit ve izolasyon duygularını etkisizleştirerek ve kendini yatıştırma sistemini aktif hale getirerek bireyin iyi oluş halinin gelişmesine yardımcı olmaktadır (Gilbert ve Irons, 2005; Akt., Neff ve Tirch, 2013: 83).

Kendilerine şefkatli davranan kişiler, bir sıkıntıyla karşılaştıklarında yaşadığı zorluğu kişiselleştirerek olumsuz duygularını arttırmamakta, yaşadığı duruma daha objektif bakış açısıyla bakabilmekte (Allen vd., 2011: 429), hatalarını daha kolay kabul edebilmekte, işlevsel olmayan davranışlarını değiştirebilmekte ve yeni zorluklar üstlenebilmektedirler (Neff, 2009: 213). Ayrıca öz-şefkatli bireylerin, zayıflıkları hakkında yazarken izole edici dil yerine daha bağlantılı dil kullandıkları (Neff ve Dahm, 2015: 123), olumsuz durumların sorumluluğunu kabul etmeye daha yatkın

oldukları (Allen ve Leary, 2010: 116) ve arkadaşlarına karşı sosyal destek sağlama eğilimleri oldukları belirtilmektedir (Canevello ve Crocker, 2011: 388).

Yapılan araştırma sonuçlarına bakıldığında öz-şefkatin, psikolojik iyi oluş (Neff, 2003a: 244; Yarnell ve Neff, 2013: 147) ve psikolojik işlevsellikle (Neff vd., 2007: 150) bağlantılı olduğu, romantik ilişkilerin kalitesini arttırdığı (Neff, 2023: 203), bireyleri sert öz eleştiri ve izolasyonun sonuçlarından kurtararak öğrenme sürecini kolaylaştırdığı (Neff vd., 2005: 283) ve sosyal bağlılık duygularını arttırdığı (Homan, 2016: 118; Neff ve McGeehee, 2010: 235) görülmektedir. Araştırmacılar öz-şefkat ile anksiyete, depresyon (Homan, 2016; Neff ve McGeehee, 2010: 235), düşünce bastırma, öz eleştiri ve ruminasyon (Homan, 2016; 118) arasındaki ilişkileri incelemek için çalışmalar yapmışlardır. Bu çalışmalardan elde edilen sonuçlar genel olarak öz-şefkatin negatif yönde ilişkili olduğunu desteklemektedir.

2.3.1. Öz-şefkatin Unsurları

Neff e (2003a: 224; 2003b: 89) göre öz-şefkat, kavramsal olarak farklı unsurlardan oluşan ancak birbirleriyle karşılıklı etkileşimde olan üç temel bileşeni içeren bir yapıdır. Bunlar:

2.3.1.1. Öz nezaket

Öz nezaket, bireyin acı, başarısızlık veya zayıflıkları karşısında öz eleştirel olmak yerine kendisine karşı kabul edici, affedici, sabırlı, anlayışlı davranmasını ve kendisiyle ilgilenme arzusunu içermektedir (Homan, 2016: 112; Ewert vd., 2021: 1064; Fong ve Loi, 2016: 432; Neff, 2011: 4; Neff ve Pommier, 2013: 161; Neff ve Germer, 2017: 373). Öz-nezaket, kişinin içsel diyaloglarının yapıcı ve teşvik edici olmasına katkı sağlamaktadır (Neff ve Dahm, 2015: 122; Neff ve Germer, 2017: 373). Öz-şefkatli insanlar bir sorun yaşadıklarında sorunu hemen düzeltmeye çalışarak kendi acılarını görmezden gelmek yerine kendilerini yatıştırmak amacıyla duraklamakta ve içlerine dönerek yaşadıkları acıyı iyileştirme arzusunda olmaktadır (Neff ve Pommier, 2013: 161; Smeets vd., 2014: 794; Fong ve Loi, 2016: 432; Neff ve Tirch, 2013: 81).

2.3.1.2. Ortak İnsanlık

Ortak insanlık, tüm insanların hata yaptığını, başarısızlıklar yaşadığını, kusurlu olduğunu, işlevsiz davranışlarda bulunduğunu, her zaman istenilenin elde edilemeyeceğini ve yaşamda zorluklarla karşılaşmanın hayatın kaçınılmaz bir gerçeği olduğunu kabul etmeyi içermektedir (Neff ve Pommier, 2013: 161; Neff ve Tirch, 2013: 81; Yarnell vd., 2015: 499; Germer ve Neff, 2013: 857; Smeets vd., 2014: 794; Neff ve Dahm, 2015: 122; Neff, 2016: 265; Neff ve Germer, 2017: 373; Neff, 2011: 4).

Kusurlar, insan yaşamının bir parçasıdır. Çoğu zaman bireyler başarısızlıklar yaşadığında kendisini yalnız hissetmekte ve bu durum onların acılarını daha da kötüleştirmektedir. Ancak öz-şefkatle, bireyler yaşamlarına geniş bir perspektifle bakabilme imkanı elde ederek kendilerini daha az yalnız hissedebilmektedir. Öz-şefkat, acının evrensel olduğunu kabul ederek başkalarıyla bağlantı kurmayı teşvik etmekte ve bu sayede bireyin izolasyon duygusunun azalmasına yardımcı olmaktadır (Germer ve Neff, 2013: 857; Neff ve Pommier, 2013: 161; Neff ve Dahm, 2015: 122; Neff, 2016: 265; Fong ve Loi, 2016: 432; Neff, 2011: 4).

2.3.1.3. Farkındalık

Farkındalık, bireyin olumsuz yönleri veya dikkat dağıtıcı endişeleriyle aşırı özdeşleşmesi yerine yaşadığı deneyimi netlik ve denge ile fark etmesini içermektedir (Neff, 2003b: 85). Marlatt ve Kristeller' e (1999 :68) göre ise farkındalık, bireyin kişisel deneyimlerini yargılamadan, şimdiki anda sadece “olan” olarak kabul etmesi anlamına gelmektedir. Bireyin kendisiyle ilgili olumsuz düşünce ve duygulardan kaçınması (Neff ve Tirch, 2013: 82) veya takılı kalması (Neff ve Pommier, 2013: 161) farkındalık alanını daraltmaktadır. Kişinin yaşadığı acı bariz olarak gözükse de kişi bunu inkar ederek acı çektiğini kabul etmeyebilir ya da kişi yaşamındaki zorlukları çözmeye odaklandığı için ettiği mücadeleyi görmeyebilir. Bu iki uç nokta, farkındalık eksikliğini göstermektedir (Neff ve Tirch, 2013: 86).

Neff (2003b: 89) kişinin öz-şefkat gösterebilmesi için duygularının farkında olması gerektiğini belirtmiştir. Bu sayede kişi, içinde bulunduğu duruma kontrollü ve soğukkanlılıkla yaklaşabilmekte (Neff ve Dahm, 2015: 122) ayrıca kendi hatalarını derinlemesine deneyimleyebilme imkanı sağlayabilmektedir (Ewert vd., 2021: 1064).

Zorlayıcı duyguların deneyimlenmesi iyileşmeyi destekleyerek değişime yol açmaktadır (Greenberg, 1998: 52). Öz-şefkati düşük olan kişiler sıkıntılarla karşılaştıklarında olumsuz duygulara kapılabilmektedir. Eğer kişi acı verici durumlar karşısında dengeli bir perspektifle hareket ederse zorluklarla daha etkili bir şekilde başa çıkmaktadır (Allen ve Leary, 2010: 108).

2.3.2. Öz-şefkati Etkileyen Faktörler

2.3.2.1. Aile Faktörü

Çocuk, dünyaya geldiği an itibariyle ilk öğrenimlerini aile ortamında kazanmaktadır. Kişinin ailesinden kazandığı bu öğrenimler gelecek ilişkileri ve yaşantısında etkili olmaktadır (Küçükkaragöz ve Bilgin, 2022: 47). Sağlıklı aile yapısında büyüyen kişilerin aile üyelerinden aldığı geri bildirimler, onların yeterlilik duygusu kazanmalarına ve olumlu benlik geliştirmelerinde önemli bir etkiye sahiptir (Ünüvar, 2007: 10; Küçükkaragöz ve Bilgin, 2022: 47). Gilbert ve Iron (2005), kişinin öz-şefkati ile aile yapısı arasında ilişki olduğunu (Akt., Neff ve Tirsch, 2013: 91); Neff ve McGehee (2010: 227) ise, aile deneyimlerinin öz-şefkatin gelişiminde kilit rol oynadığını ifade etmiştir. Güvenli bağlanma stiline sahip kişiler, ailelerinden sevgi, güven ve destek almaya eğilimlidirler. Bu durum kişilerin duygusal ihtiyaçlarını sağlıklı bir şekilde karşılamasına ve öz-şefkat için gerekli olan duygusal temele sahip olmalarına yardımcı olmaktadır (Neff ve McGehee, 2010: 235).

Neff ve McGehee (2010: 231) yaptıkları çalışmada aile işlevselliği, bağlanma stilleri ve anne desteği ile öz-şefkat arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmada aile üyeleri arasındaki uyum düzeyi ve anne desteği arttıkça kişilerin daha öz-şefkatli olduğu bulunmuştur. Ayrıca çalışmada öz-şefkatin güvenli bağlanmayla da pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Benzer şekilde Wei ve arkadaşlarının (2011: 212) yaptıkları çalışmada da bağlanma kaygısı olan kişilerin daha düşük öz-şefkat düzeyine sahip olduğu bulunmuştur.

2.3.2.2. Yaş Faktörü

Steinberg (1999: 90) ergenlik döneminde birçok ergenin; akademik stres ve öz imaj problemleri yaşadığını ve bu değerlendirmelerin çoğunlukla olumsuz olduğunu ifade

etmiştir (Harter, 1993; Simmons vd., 1973; Akt., Neff, 2003b: 95). Ergenlik dönemiyle birlikte kişilerin kendilerine odaklanma eğilimi artmakta ve bu durum ergen benmerkezciliği olarak tanımlanmaktadır. Ergen benmerkezciliği, kişinin duygularıyla aşırı özdeşleşmesine ve öz eleştirinin artmasına sebep olabilir (Neff, 2003b: 95). Bu durumlardan dolayı Neff (2003b: 95) gelişim dönemlerinden öz-şefkat en düşük olduğu evrenin ergenlik dönemi olduğunu ifade etmektedir. Literatürde öz-şefkat ile yaş arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmalar incelendiğinde bulguların tutarlı olmadığı görülmektedir. Neff ve Pommier (2013: 170), Souza ve Hutz (2016: 181), Neff ve Vonk (2009: 35) yaptıkları çalışmalarda bireylerin yaş aldıkça daha fazla öz-şefkatli olma eğiliminde olduklarını bulmuştur. Neff ve McGehee'nin (2010: 233) ergenler ve genç yetişkinler ile yaptıkları çalışma da ise iki grup arasında öz-şefkat düzeylerinin benzer olduğu sonucu bulunmuştur.

2.3.2.3. Cinsiyet Faktörü

Neff (2003a: 94) çalışmasında cinsiyetin öz-şefkat üzerindeki etkisine dair iki farklı hipotez geliştirmiştir. Bir yandan kadınların erkeklere kıyasla daha empatik olmaları sebebiyle öz-şefkatlerinin daha yüksek olacağını öngörmüştür. Diğer yandan kadınların öz eleştiri ve ruminasyona yatkın olduklarını bu nedenle de kadınların öz-şefkatinin daha düşük olacağını öngörmüştür. Öz-şefkate cinsiyet farklılıklarını inceleyen çalışmalara bakıldığında sonuçların birbiriyle tutarlı olmadığı görülmektedir. Bazı araştırmacılar kadınların öz-şefkatinin daha düşük olduğunu bulurken (Neff ve Vonk, 2009: 35; Neff, 2003a: 240; Neff vd., 2005: 270; Neff ve McGehee, 2010: 231; Neff ve Beretvas, 2013: 87), diğer araştırmacılar ise herhangi bir fark bulamamıştır (Neff vd., 2007: 144; Neff ve Pommier, 2013: 169).

2.3.2.4. Kültür faktörü

Öz-şefkat budist psikolojisinden ortaya çıkan bir kavramdır. Budizm'in de Asya kültürüyle bağlantılı olması sebebiyle Asya kültüründe yetişen kişilerin öz-şefkat uygulamalarıyla daha sık karşılaşma ihtimalleri oldukları düşünülmektedir. Asya kültürüne sahip kişilerin benliklerinin toplumsal bağlarla şekillendiği ve kültürlerinden dolayı Budist öğretilerini benimsedikleri belirtilmektedir. Batı kültüründeki kişilerin ise, bağımsız bir benlik algılarının olduğu ifade edilmektedir.

Öz-şefkat, bağımsız bir benlik kavramı yerine ortak insanlık kavramıyla bağdaştığı için kolektif kültürlerdeki kişilerin öz-şefkatlerinin daha yüksek olacağı varsayılmaktadır (Neff vd., 2008: 268).

Neff ve arkadaşları (2008: 271) Tayland, Tayvan ve Amerika ülkelerinin öz-şefkat düzeylerini kıyaslamak amacıyla bir çalışma gerçekleştirmiştir. Bu çalışma; ülkeleri doğu-batı kültürleri olarak genellemeden, toplumların kendilerine özgü ve spesifik yönlerini incelemiştir. Çalışmada Tayland ve Tayvan'da ki ebeveynlerin çocuk yetiştirme tarzlarının birbirinden farklı olduğu görülmüştür. Tayland'da ki ebeveynlerin çocuk yetiştirme tarzlarının Budizmden; Tayvan'da ki ebeveynlerin ise Konfüçyüsçülük felsefesinden etkilenildiği belirtilmiştir. Bundan dolayı Tayland kültüründeki kişilerin kendisine ve hatalarına karşı daha şefkatli davrandıkları; Tayvan'da ki ebeveynlerin ise çocuklarını terk etme ve dışlanma tehdidiyle kışkırttıklarından dolayı bu durumun kişilerin öz-şefkatinin gelişimine karşı çıkabileceği belirtilmektedir. Çalışma sonucunda ise Tayland ve Tayvan ülkeleri kolektivist kültürler olmasına rağmen Taylandlıların en fazla, Tayvanlıların ise en düşük öz-şefkate sahip olduğu bulunmuştur.

2.3.3. İlgili Araştırmalar

Lathrena vd. (2019), 1057 lise öğrencisiyle gerçekleştirdikleri kesitsel çalışmada öz-şefkatin içe yönelim semptomları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma bulgularında öz-şefkatin algılanan stres ile hem depresif semptom hem de anksiyete arasında negatif korelasyon olduğu bulunmuştur. Ayrıca çalışmada öz-şefkatin depresif semptomlar üzerinde tamponlayıcı etkilerinde anlamlı bir cinsiyet farklılığının olmadığı görülmüştür.

Wibowo ve Naini (2021), yaptıkları çalışmadaki katılımcıların yaşları 14-17 arasında değişen öğrencilerden oluşmaktadır. Bu çalışma öğrencilerin öz-şefkat ve affetme arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda öz-şefkat ve affetme arasında pozitif ilişki bulunmuştur. Ayrıca cinsiyet açısından bakıldığında erkek ve kız öğrencilerin öz-şefkatinde bir fark olmadığı görülmüştür.

Wang ve Wu (2024: 1), yaptıkları çalışmada öz-şefkatin depresyon ve nevrozlar arasındaki ilişkiyi ele almıştır. Araştırmaya 757 ortaokul öğrencisi katılmış ve öz-şefkatin nevrozlar ve depresyon arasında önemli bir düzenleyici etkiye sahip olduğu

bulunmuştur. Çalışmada yüksek öz-şefkat düzeyleri, nevrotiklik ve depresyon arasında daha zayıf bir bağlantı ile ilişkilendirilmiştir.

İlahi ve arkadaşlarının (2024: 1621), yaptığı çalışmada öz-şefkat ve duygusal iyi oluş arasındaki ilişki ele alınmış ve araştırmaya 80 doktora öğrencisi katılmıştır. Bu çalışmanın bulguları, öz-şefkat ile duygusal iyi oluş arasında daha yüksek bir ilişkinin olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca öz-şefkat ile doktora öğrencilerinin duygusal iyi oluşları arasında negatif ilişkinin olduğu görülmüştür.

McKay ve Walker (2021: 2), tarafından yapılan araştırmaya meditasyon deneyimi olan 190 katılımcı katılmıştır. Bu araştırmada bilinçli farkındalık, öz-şefkat ve öznel iyi oluş arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma bulgularında bilinçli farkındalık ve öz-şefkatin iyi olma hali ile pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma, lise öğrencilerinde algılanan sosyal destek düzeyinin yaşam doyumu ve öz-şefkat ile ilişkisinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Bu kapsam doğrultusunda araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Bu model; birden fazla değişken arasındaki bağı etkileşimini ve derecesini saptamak amacıyla kullanılan bir yöntemdir (Şimşek, 2018: 92).

3.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu İstanbul ili Küçükçekmece, Bakırköy, Bağcılar, Başakşehir ve Fatih ilçelerinde eğitim görmekte olan lise öğrencilerinden oluşmaktadır. Verilerin toplanmasında, araştırmaya dahil edilecek sınıflar rastgele seçilmiş ve veriler, gönüllülük esasına bağlı olarak formları dolduran 602 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırmaya katılım gösteren öğrencilerin demografik bilgileri aşağıdaki tabloda yer almaktadır.

Tablo 3.1: Katılımcıların Demografik Bilgileri

Değişkenler	Gruplar	Frekans (f)	Yüzde(%)
Cinsiyet	Kadın	309	51,3
	Erkek	293	48,7
Başarı Puanı	0-69	54	9
	70-84	209	34,7
	85-100	339	56,3
Kardeş sayısı	Tek çocuk	62	10,3
	1-2	429	71,3
	3 ve üzeri	111	18,4
Gelir Düzeyi	Düşük	32	5,3
	Orta	479	79,6
	Yüksek	91	15,1
Algılanan Ebeveyn Tutumu	İlgisiz	36	6
	Demokratik	455	75,6
	Otoriter	111	18,4
Toplam		602	%100

Tablo 3.1' e göre katılımcıların 309'u (%51,3) kız öğrencilerden, 293'ü (%48,7) erkek öğrencilerden oluşmaktadır. Öğrencilerin 54'ünün (%9) 0-69 başarı puanı, 209'unun (%34,7) 70-84 başarı puanı, 339'unun (%56,3) 85-100 başarı puanı bulunmaktadır. Öğrencilerin 62'si (%10,3) tek çocuk, 429'u (%71,3) 1-2 kardeş, 111'i (%18,4) üç ve üzeri kardeşe sahiptir. Öğrencilerin 32'si (%5,3) gelir düzeyini düşük, 479'u (%79,6) orta, 91'i (15,1) yüksek olarak algılamaktadır. Öğrencilerin 36'sı (%6) ebeveynlerinin tutumlarını ilgisiz, 455'i (%75,6) demokratik, 111'i (%18,4) otoriter olarak algılamaktadır.

3.3. Veri Toplama Araçları

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmada yer alan kişisel bilgi formu; öğrencilerin demografik bilgilerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Formda cinsiyet, başarı puanı, kardeş sayısı, ailenin gelir düzeyi ve algılanan ebeveyn tutumu başlıklarına yer verilmiştir.

3.3.2. Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ASDÖ-R)

Yıldırım (1997), tarafından ölçek formu geliştirilmiştir. Ölçek, 2004 yılında revize edilerek son haline (ASDÖ-R) getirilmiştir (Yıldırım, 2004). Ölçek, toplam 50 maddeden oluşmakta ve üç alt boyutu içermektedir. Ölçeğin 1-20. maddeleri aile desteğini, 21-33. maddeleri arkadaş desteğini, 34-50. maddeleri ise öğretmen desteğini ölçmektedir. Ölçek üçlü likert tipi derecelendirmeye sahip olup ölçekten alınabilecek minimum puan 50, maksimum puan 150'dir. Ölçekte toplam 3 madde ters puanlanmaktadır. Bu maddeler 17, 29 ve 44. maddelerdir. Ölçeğin tümüne yönelik Cronbach Alfa değeri .93 olarak bulunmuştur. Alt boyutların Croanbach Alfa değerleri ise .94 (aile desteği), .91 (arkadaş desteği), .93 (öğretmen desteği) olarak bulunmuştur. Bu araştırma için katılımcılardan elde edilen ölçek puanlarının tümüne yönelik Cronbach Alfa değeri .94, .92 (aile desteği), .87 (arkadaş desteği), .94 (öğretmen desteği) olarak bulunmuştur.

3.3.3. Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)

Diener vd. (1985) tarafından ölçek formu geliştirilmiştir. Ölçek 5 maddeden oluşmaktadır ve tek boyutludur. Ölçeğin orijinal formu 7’li likert tipi derecelendirme ile puanlanmaktadır. Dağlı ve Baysal (2016) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçeğin Türkçeye uyarlanmasıyla birlikte ölçek beşli likert tipi derecelendirmeye indirgenmiş olup ölçekten alınabilecek minimum puan 5, maksimum puan 25’dir. YDÖ için Cronbach Alfa değeri .88, test-tekrar test katsayısı .97 bulunmuştur. Bu araştırma için katılımcılardan elde edilen ölçek puanlarının Cronbach Alfa değeri .84 bulunmuştur.

3.3.4. Öz-şefkat Ölçeği Kısa Formu (ÖŞÖ-K)

Neff vd. (2011) tarafından ölçeğin orijinal formu geliştirilmiştir. Ölçek 12 maddeden oluşmaktadır ve tek boyutludur. Yıldırım ve Sarı (2018) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Yapılan uyarlama çalışmasında ölçekte yer alan 10. maddenin faktör yük değerinin düşük çıkması sonucunda o madde Yıldırım ve Sarı (2018) tarafından ölçekten çıkartılmıştır ve ölçek 11 maddelik bir yapıya indirgenmiştir. Ölçek beşli likert tipi derecelendirme ile puanlanmaktadır. Ölçekte “1., 4., 8., 9., 10. ve 11.” maddeler ters olarak puanlanmaktadır. Ölçeğin Cronbach Alfa değeri .75 bulunmuştur. Bu araştırma için katılımcılardan elde edilen ölçek puanlarının Cronbach Alfa değeri .82 bulunmuştur.

3.4. Verilerin Toplanması ve İşlem Süreci

Araştırmada katılımcılara uygulanılacak ölçme araçları belirlendikten sonra ölçeği geliştiren araştırmacılardan kullanım izni alınmıştır. Araştırmanın yürütülebilmesi amacıyla MEB’e başvuru yapılmış ve gerekli olan resmi izin alınmıştır. Araştırmaya katılım gönüllülük esasına dayandırılmış olup katılımcılara araştırmanın amacı belirtilmiştir. Ölçekler, öğrencilere kağıt formunda dağıtılmıştır ve öğrencilerin yaklaşık 10- 15 dakika arasında cevapladıkları gözlemlenmiştir. Araştırma sürecinde gizlilik ilkesine özen gösterilmiştir. Toplamda 602 kişiye ulaşılmış, ulaşılan tüm verilerin analizi yapılmıştır. İşlem sürecinde herhangi bir problemle karşılaşmamıştır.

3.5. Verilerin Analizinde Kullanılan İstatiksel Yöntemler

Araştırmadaki bulguların analizleri SPSS 26 programında yapılmıştır. Analiz yapılmadan önce ölçeklerden elde edilen puanların normal dağılıma uygunluğu incelenmiştir. Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin toplam puanlarının normallik testi basıklık ve çarpıklık değerlerine bakılarak hesaplanmış basıklık değeri-.054, çarpıklık değeri-.549; Yaşam Doyumu Ölçeğinin basıklık değeri-.532, çarpıklık değeri-.071; Öz-şefkat Ölçeğinin basıklık değeri-.092, çarpıklık değeri .222 olarak bulunmuştur. Elde edilen puanların +2 ile -2 değerleri arasında olmasından dolayı puanların normal dağılım gösterdikleri kabul edilmiştir (Hahs-Vaughn ve Lomax, 2013). Bu sebeple analizde parametrik testler kullanılmıştır. Çalışmada yer alan ölçeklerin ilk olarak betimsel istatistikleri hesaplanmıştır. Sonrasında iki gruplu değişkenlere t testi, ikiden fazla grubu olan değişkenlere ise ANOVA analizi yapılmıştır. Varyansların homojenliğini değerlendirmek amacıyla Levene Testi uygulanmış ve gruplar arasında anlamlılığı belirlemek için ise Scheffe ve Tamhane testinden faydalanılmıştır. Çalışmada kullanılan bağımsız değişkenin (algılanan sosyal destek) bağımlı değişken (yaşam doyumu, öz-şefkat) arasındaki ilişki düzeyini belirlemek amacıyla Pearson Korelasyon analizi yapılmıştır. Aralarında ilişki çıkmasıyla birlikte bağımsız değişkenin (algılanan sosyal destek), bağımlı değişkeni (yaşam doyumu, öz-şefkat) yordama düzeyini belirlemek amacıyla ise regresyon analizi yapılmıştır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde araştırmada elde edilen verilere analizler yapılmış ve bulunan sonuçlar tablolar halinde sunulup yorumlanmıştır.

4.1. Algılanan Sosyal Destek ve Alt Boyutları, Yaşam Doyumu ve Öz-şefkat Ölçeklerine İlişkin Betimsel İstatistiklerin İncelenmesi

Bu çalışmada kullanılan ölçeklerin betimsel istatistik sonuçları Tablo 4.1.' de yer verilmiştir.

Tablo 4.1: Algılanan Sosyal Destek, Yaşam Doyumu ve Öz-şefkat Ölçeklerinin Betimsel İstatistikleri

Ölçekler	Minimum	Maksimum	Ortalama	Standart s.
Aile Desteği	21	60	51.80	7.64
Arkadaş Desteği	13	39	34.26	4.56
Öğretmen Desteği	17	51	38.38	8.87
Alg. Sosyal Destek	64	150	124.45	16.11
Yaşam Doyumu	5	25	16.08	4.35
Öz-şefkat	12	55	32.45	8.15

Tablo 4.1 'e bakıldığında Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinden elde edilen puanların ortalaması 124.45, standart sapması 16.11, maksimum puan 150.00, minimum puan ise 64.00'dür. Algılanan Sosyal Destek Ölçeği alt boyutlarından aile desteği puanlarının ortalaması 51.80, standart sapması 7.64; arkadaş desteği puanlarının ortalaması 34.26, standart sapması 4.56; öğretmen desteği puanlarının ortalaması 38.38, standart sapması 8.87 olarak bulunmuştur. Yaşam Doyumu Ölçeğinden elde edilen puanların ortalaması 16.08, standart sapması 4.35, maksimum puan 25.00, minimum puan ise 5.00 bulunmuştur. Öz-şefkat Ölçeğinden elde edilen puanların

ortalaması 32.45, standart sapması 8.15, maksimum puan 55.00, minimum puan ise 12.00 olarak bulunmuştur.

4.2. Algılanan Sosyal Destek ve Alt Boyutlarının Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi

Algılanan Sosyal Destek ve alt boyutlarının cinsiyet değişkenine göre t testi sonuçları Tablo 4.2’de yer verilmiştir.

Tablo 4.2: Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ve Alt Boyutlarının Cinsiyet Değişkenine Göre t Testi Sonuçları

Değişkenler	Cinsiyet	N	X±S	Sd	t	P
Aile Desteği	Kız	309	51.29±8.14	600	-1.671	.094
	Erkek	293	52.33±7.05			
Arkadaş Desteği	Kız	309	35.04±4.20	600	4.387	.000
	Erkek	293	33.44±4.78			
Öğretmen Desteği	Kız	309	38.39±8.61	600	.041	.968
	Erkek	293	38.36±9.16			
Algılanan Sosyal Destek	Kız	309	124.74±15.70	600	.455	.650
	Erkek	293	124.14±16.55			

Tablo 4.2’ye göre öğrencilerin Algılanan Sosyal Destek Ölçeği puanları [$t(600)=.455$, $p>.05$] ve ölçeğin alt boyutlarından; aile desteği [$t(600)= -1.67$, $p>.05$] ve öğretmen desteği [$t(600)=.041$, $p>.05$] puanları cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin alt boyutlarından; arkadaş desteği [$t(600)=4.38$, $p<.05$] puanları cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Kız öğrencilerin arkadaş desteği puan ortalamaları ($\bar{X}=35.04$) erkek öğrencilerin puan ortalamalarına göre ($\bar{X}=33.44$) daha yüksektir.

Algılanan Sosyal Destek ve alt boyutlarının başarı puanına göre Anova sonuçları Tablo 4.3. verilmiştir.

Tablo 4.3: Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ve Alt Boyutlarının Başarı Puanı Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları

Değ.	Başarı Puanı	N	X±S	VK	KT	Sd.	KO	F	p
------	--------------	---	-----	----	----	-----	----	---	---

Aile D.	0-69	54	48.98±8.89	GA	1858.022	2	929.011	16.726	.000
	70-84	209	50.05±8.26	Gİ	33270.057	599	55.543		
	85-100	339	53.32±6.63	T	35128.080	601			
Ark. D.	0-69	54	33.31±5.58	GA	75.482	2	37.741	1.817	.163
	70-84	209	34.10±4.48	Gİ	12439.993	599	20.768		
	85-100	339	34.51±4.41	T	12515.475	601			
Öğ. D.	0-69	54	35.72±10.9	GA	2014.496	2	1007.248	13.299	.000
	70-84	209	36.47±8.49	Gİ	45367.865	599	75.739		
	85-100	339	39.98±8.43	T	47382.360	601			
Al. S.D.	0-69	54	118.01±21.35	GA	9151.315	2	4575.658	18.656	.000
	70-84	209	120.63±16.07	Gİ	146913.690	599	254.265		
	85-100	339	127.82±14.28	T	156065.005	601			

Öğrencilerin Algılanan Sosyal Destek Ölçeği puanlarının başarı puanına göre anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur [$f(2-599)=18.656$, $p<.05$]. Başarı puanı 85-100 arasında olan öğrencilerin algılanan sosyal destek puanları ($\bar{X}=127.82$), 70-84 arasında olanların ($\bar{X}=120.63$), 0-69 arasında olanların ($\bar{X}=118.01$) olarak hesaplanmıştır. Gruplar arasında ki anlamlılığın değerlendirilmesi amacıyla Post-Hoc testlerinden verilerin homojenlik göstermemesi sebebiyle Tamhane testi uygulandığında başarı puanı 85 ve üstü olan öğrencilerin algılanan sosyal destek puanı, başarı puanı 70-84 ve 0-69 olan öğrencilere göre anlamlı şekilde yüksek olduğu gözlemlenmiştir.

Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin alt boyutu olan aile desteği puanlarının başarı puanına göre anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur [$f(2-599)=16.726$, $p<.05$]. Başarı puanı 85-100 arasında olan öğrencilerin aile desteği puanları ($\bar{X}=53.32$), 70-84 arasında olanların ($\bar{X}=50.05$), 0-69 arasında olanların ($\bar{X}=48.98$) olarak hesaplanmıştır. Gruplar arasında ki anlamlılığın değerlendirilmesi amacıyla Post-Hoc testlerinden verilerin homojenlik göstermemesi sebebiyle Tamhane testi uygulandığında başarı puanı 85 ve üstü olan öğrencilerin aile destek puanı, başarı puanı 70-84 ve 0-69 olan öğrencilere göre anlamlı şekilde yüksek olduğu gözlemlenmiştir.

Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin alt boyutu olan arkadaş desteği puanlarının başarı puanına bağlı olarak anlamlı farklılık göstermemektedir [$f(2-599)=1.817$, $p>.05$].

Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin alt boyutu olan öğretmen desteği puanlarının başarı puanına göre anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur [$f(2-599)=13.299$, $p<.05$]. Başarı puanı 85-100 arasında olan öğrencilerin öğretmen desteği puanları ($\bar{X}=39.98$), 70-84 arasında olanların ($\bar{X}=36.47$), 0-69 arasında olanların ($\bar{X}=35.72$) olarak hesaplanmıştır. Post-Hoc testlerinden verilerin homojenlik göstermemesi

sebebiyle Tamhane testi uygulandığında başarı puanı 85 ve üstü olan öğrencilerin öğretmen destek puanı, başarı puanı 70-84 ve 0-69 olan öğrencilere göre anlamlı şekilde yüksek olduğu gözlemlenmiştir.

Algılanan Sosyal Destek ve alt boyutlarının kardeş sayısına göre Anova sonuçları Tablo 4.4.'te gösterilmiştir.

Tablo 4.4: Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ve Alt Boyutlarının Kardeş Sayısı Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları

Değ.	Kardeş Sayısı	N	X±S	VK	KT	Sd.	KO	F	p
Aile Dest.	Tek ç.	62	52.00±6.50	GA	1046.153	2	523.077	9.193	.000
	1-2	429	52.48±7.30	Gİ	34081.926	599	56.898		
	3 ve ü.	111	49.04±8.88	T	35128.080	601			
Ark. Dest.	Tek ç.	62	33.69±5.26	GA	24.791	2	12.395	.594	.552
	1-2	429	34.36±4.49	Gİ	12490.684	599	20.853		
	3 ve ü.	111	34.20±4.41	T	12515.475	601			
Öğrt. Dest.	Tek ç.	62	37.95±7.95	GA	59.500	2	29.750	.377	.686
	1-2	429	38.58±8.98	Gİ	47322.861	599	79.003		
	3 ve ü.	111	37.85±8.99	T	47382.360	601			
Alg. Sos. Dest.	Tek ç.	62	123.64±14.39	GA	1692.887	2	846.444	3.284	.038
	1-2	429	125.43±15.96	Gİ	154372.118	599	257.716		
	3 ve ü.	111	121.10±17.21	T	156065.005	601			

Öğrencilerin Algılanan Sosyal Destek Ölçeği puanlarının kardeş sayısına göre anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur [$f(2-599)=3.284$, $p<.05$]. Öğrencilerin algılanan sosyal destek puanları 1-2 kardeş ($X=125.43$), tek çocuk ($X=123.64$), 3 ve üstü ($X=121.10$) olduğu görülmüştür. Gruplar arasında ki anlamlılığın değerlendirilmesi amacıyla Post-Hoc testlerinden verilerin homojenlik göstermesi sebebiyle Scheffe testi uygulandığında 1-2 kardeşe sahip olan öğrencilerin 3 ve üstü kardeşe sahip olan öğrencilere göre algılanan sosyal destek puanlarının anlamlı şekilde yüksek olduğu gözlemlenmiştir.

Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin alt boyutu olan aile desteği puanlarının kardeş sayısına bağlı olarak anlamlı bir şekilde değişmektedir [$f(2-599)=9.193$, $p<.05$]. Öğrencilerin aile destek puanları 1-2 kardeş ($X=52.48$), tek çocuk ($X=52.00$), 3 ve üstü ($X=49.04$) olduğu görülmüştür. Gruplar arasında ki anlamlılığın değerlendirilmesi amacıyla Post-Hoc testlerinden verilerin homojenlik göstermemesi sebebiyle Tamhane testi uygulandığında tek çocuk ve 1-2 kardeşe sahip olan öğrencilerin 3 ve

üst kardeşe sahip olan öğrencilere göre aile desteğinin anlamlı şekilde yüksek olduğu gözlemlenmiştir.

Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin alt boyutu olan arkadaş desteği puanlarının kardeş sayısına bağlı olarak anlamlı farklılık göstermemektedir [$f(2-599)=.594, p>.05$]. Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin alt boyutu olan öğretmen desteği puanlarının kardeş sayısına göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir [$f(2-599)=.377, p>.05$].

Algılanan Sosyal Destek ve alt boyutlarının gelir düzeyine göre Anova sonuçları Tablo 4.5.'te gösterilmiştir

Tablo 4.5: Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ve Alt Boyutlarının Gelir Düzeyi Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları

Değ.	Gelir Düzeyi	N	X±S	VK	KT	Sd.	KO	F	p
Aile Dest.	Düşük	32	42.75±11.21	GA	2901.560	2	1450.780	26.966	.000
	Orta	479	52.09±7.25	Gİ	32226.520	599	53.801		
	Yüksek	91	53.41±5.91	T	35128.080	601			
Ark. Dest.	Düşük	32	33.15±5.27	GA	48.019	2	24.009	1.154	.316
	Orta	479	34.28±4.59	Gİ	12467.456	599	20.814		
	Yüksek	91	34.57±4.10	T	12515.475	601			
Öğrt. Dest.	Düşük	32	33.25±9.87	GA	894.554	2	447.277	5.763	.003
	Orta	479	38.70±8.69	Gİ	46487.807	599	77.609		
	Yüksek	91	38.48±9.03	T	47382.360	601			
Alg. Sos. Dest.	Düşük	32	109.15±21.73	GA	8051.788	2	4025.894	16.293	.000
	Orta	479	125.08±15.52	Gİ	148013.217	599	247.101		
	Yüksek	91	126.47±14.19	T	156065.005	601			

Öğrencilerin Algılanan Sosyal Destek Ölçeği puanlarının gelir düzeyine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur [$f(2-599)=16.293, p<.05$]. Öğrencilerin algılanan sosyal destek puanları ailesinin gelir düzeyi yüksek olan öğrencilerde ($X=126.47$), orta ($X=125.08$), düşük ($X=109.15$) olduğu görülmüştür. Gruplar arasında ki anlamlılığın değerlendirilmesi amacıyla Post-Hoc testlerinden verilerin homojenlik göstermemesi sebebiyle Tamhane testi uygulandığında ailesinin gelir düzeyi yüksek ve orta olan öğrencilerin ailesinin gelir düzeyi düşük olan öğrencilere göre algılanan sosyal destek puanlarının anlamlı şekilde yüksek olduğu gözlemlenmiştir

Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin alt boyutu olan aile desteği puanları gelir düzeyine bağlı olarak anlamlı bir şekilde değişmektedir [$f(2-599)=26.966, p<.05$]. Öğrencilerin

aile destek puanları ailesinin gelir düzeyi yüksek olan öğrencilerde ($X=53.41$), orta olan öğrencilerde ($X=52.09$), düşük olan öğrencilerde ($X=42.75$) olduğu görülmüştür. Gruplar arasında ki anlamlılığın değerlendirilmesi amacıyla Post-Hoc testlerinden verilerin homojenlik göstermemesi sebebiyle Tamhane testi uygulandığında ailenin gelir düzeyi yüksek ve orta olan öğrencilerin gelir düzeyi düşük olan öğrencilere göre aile desteğinin anlamlı şekilde yüksek olduğu gözlemlenmiştir.

Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin alt boyutu olan arkadaş desteği puanları ailenin gelir düzeyine bağlı olarak anlamlı farklılık göstermemektedir [$f(2-599)=1.154$, $p>.05$].

Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin alt boyutu olan öğretmen desteği puanlarının ailenin gelir düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir [$f(2-599)=5.763$, $p<.05$]. Öğrencilerin öğretmen destek puanları ailesinin gelir düzeyi orta olan öğrencilerde ($X=38.70$), yüksek olan öğrencilerde ($X=38.48$), düşük olan öğrencilerde ($X=33.25$) olduğu görülmüştür. Gruplar arasında ki anlamlılığın değerlendirilmesi amacıyla Post-Hoc testlerinden verilerin homojenlik göstermesi sebebiyle Scheffe testi uygulandığında ailenin gelir düzeyi yüksek ve orta olan öğrencilerin gelir düzeyi düşük olan öğrencilere göre öğretmen desteğinin anlamlı şekilde yüksek olduğu gözlemlenmiştir.

Algılanan Sosyal Destek ve alt boyutlarının ebeveyn tutumuna göre Anova sonuçları Tablo 4.6.'da gösterilmiştir

Tablo 4.6: Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ve Alt Boyutlarının Ebeveyn Tutumu Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları

Değ.	Ebev. T.	N	X±S	VK	KT	Sd.	KO	F	p
Aile Dest.	İlgs.	36	38.88±7.90	GA	14576.504	2	7288.252	212.425	.000
	Oto.	111	44.91±7.62	Gİ	20551.575	599	34.310		
	Dem.	455	54.50±5.13	T	35128.080	601			
Ark. Dest.	İlgs.	36	31.91±5.03	GA	342.222	2	171.111	8.420	.000
	Oto.	111	33.44±4.90	Gİ	12173.253	599	20.323		
	Dem.	455	34.65±4.36	T	12515.475	601			
Öğrt. Dest.	İlgs.	36	35.77±7.87	GA	1869.706	2	934.853	12.304	.000
	Oto.	111	35.13±9.37	Gİ	45512.655	599	75.981		
	Dem.	455	39.38±8.61	T	47382.360	601			
Alg. Sos. Dest.	İlgs.	36	106.58±16.83	GA	32409.356	2	16204.678	78.497	.000
	Oto.	111	113.49±14.92	Gİ	123655.649	599	206.437		
	Dem.	455	128.53±14.02	T	156065.005	601			

Algılanan Sosyal Destek Ölçeği puanları ebeveyn tutumuna göre anlamlı farklılık göstermektedir [$f(2-599)=78.497$, $p<.05$]. Ebeveyn tutumu demokratik olan öğrencilerin algılanan sosyal destek puanı ($X=128.53$), otoriter tutuma sahip olanların ($X=113.49$), ilgisiz tutuma sahip olanların ($X=106.58$) olduğu bulunmuştur. Gruplar arasında ki anlamlılığın değerlendirilmesi amacıyla Post-Hoc testlerinden verilerin homojenlik göstermesi sebebiyle Scheffe testi uygulandığında ebeveynlerinin tutumu demokratik olan öğrencilerin algılanan sosyal destek puanlarının ilgisiz ve otoriter ebeveyn tutumuna sahip öğrencilere göre anlamlı şekilde yüksek olduğu gözlemlenmiştir.

Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin alt boyutu olan aile desteği puanları ebeveyn tutumuna bağlı olarak değişkenlik göstermektedir [$f(2-599)=212.425$, $p<.05$]. Ebeveynlerinin tutumu demokratik olan öğrencilerin aile destek puanı ($X=54.50$), otoriter tutuma sahip olanların ($X=44.91$), ilgisiz tutuma sahip olanların ($X=38.88$) olduğu bulunmuştur. Gruplar arasında ki anlamlılığın değerlendirilmesi amacıyla Post-Hoc testlerinden verilerin homojenlik göstermemesi sebebiyle Tamhane testi uygulandığında ebeveynlerinin tutumu demokratik olan öğrencilerin aile destek puanlarının ilgisiz ve otoriter ebeveyn tutumuna sahip öğrencilere göre anlamlı şekilde yüksek olduğu gözlemlenmiştir.

Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin alt boyutu olan arkadaş desteği ebeveyn tutumuna bağlı olarak anlamlı farklılık göstermektedir [$f(2-599)=8.420$, $p<.05$]. Ebeveynlerinin tutumu demokratik olan öğrencilerin arkadaş destek puanı ($X=34.65$), otoriter tutuma sahip olanların ($X=33.44$), ilgisiz tutuma sahip olanların ($X=31.91$) olduğu bulunmuştur. Gruplar arasında ki anlamlılığın değerlendirilmesi amacıyla Post-Hoc testlerinden verilerin homojenlik göstermesi sebebiyle Scheffe testi uygulandığında ebeveynlerinin tutumu demokratik olan öğrencilerin arkadaş destek puanlarının ilgisiz ve otoriter ebeveyn tutumuna sahip öğrencilere göre anlamlı şekilde yüksek olduğu gözlemlenmiştir.

Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin alt boyutu olan öğretmen desteği puanlarının ebeveyn tutumuna göre anlamlı bir farklılık göstermektedir [$f(2-599)=12.304$, $p<.05$]. Ebeveynlerinin tutumu demokratik olan öğrencilerin öğretmen destek puanı ($X=39.38$), ilgisiz olanların ($X=35.77$), otoriter olanların ($X=35.13$) olduğu bulunmuştur. Gruplar arasında ki anlamlılığın değerlendirilmesi amacıyla Post-Hoc testlerinden verilerin homojenlik göstermesi sebebiyle Scheffe testi uygulandığında

ebeveynlerinin tutumu demokratik olan öğrencilerin öğretmen destek puanlarının otoriter ebeveyn tutumuna sahip öğrencilere göre anlamlı şekilde yüksek olduğu gözlemlenmiştir.

4.3. Yaşam Doyumu ve Öz-şefkatin Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi

Yaşam Doyumu ve Öz-şefkat puanlarının cinsiyet değişkenine göre t testi sonuçları Tablo 4.7’de yer almaktadır.

Tablo 4.7: Yaşam Doyumu ve Öz-şefkat Ölçek Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre t testi Sonuçları

Değ.	Cinsiyet	N	X±S	Sd	t	p
Yaşam Doyumu	Kız	309	15.87±4.46	600	-1.239	.216
	Erkek	293	16.31±4.23			
Öz-şefkat	Kız	309	30.77±8.22	600	-5.315	.000
	Erkek	293	34.23±7.70			

Yaşam Doyumu Ölçeği puanları cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermemektedir [t(600)= -1.23, p>.05]. Öz-şefkat Ölçeği puanları cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermektedir [t(600)= -5.31, p<.05]. Erkek öğrencilerin öz-şefkat puan ortalamaları (\bar{X} =34.23) kız öğrencilerin puan ortalamalarına göre (\bar{X} =30.77) daha yüksektir.

Yaşam Doyumu ve Öz-şefkatin başarı puanı değişkenine göre Anova sonuçları Tablo 4.8’de yer almaktadır.

Tablo 4.8: Yaşam Doyumu ve Öz-şefkat Ölçek Puanlarının Başarı Puanı Değişkenine göre ANOVA Sonuçları

Değ.	Başarı Puanı	N	X±S	VK	KT	Sd.	KO	F	p
Yaşam Doyumu	0-69	54	14.79±4.65	GA	270.745	2	135.373	7.282	.001
	70-84	209	15.49±4.34	Gİ	11135.934	599	18.591		
	85-100	339	16.65±4.23	T	11406.679	601			

Öz- şefkat	0-69	54	31.40±6.90	GA	188.288	2	94.144	1.416	.243
	70-84	209	31.95±7.95	Gİ	39825.089	599	66.486		
	85-100	339	32.93±8.45	T	40013.377	601			

Öğrencilerin yaşam doyumu puanları başarı durumuna göre anlamlı farklılık göstermektedir [$f(2-599)=7.282, p<.05$]. Öğrencilerin yaşam doyumu puanları 85-100 başarı puanı ($\bar{X}=16.65$), 70-84 başarı puanı ($\bar{X}=15.49$), 0-69 başarı puanı ($\bar{X}=14.79$) olduğu görülmüştür. Gruplar arasında ki anlamlılığın değerlendirilmesi amacıyla Post-Hoc testlerinden verilerin homojenlik göstermesi sebebiyle Scheffe testi uygulandığında başarı puanı 85-100 arasında olan öğrencilerin yaşam doyumu, başarı puanı 0-69 ve 70-84 olan öğrencilere göre anlamlı şekilde yüksek olduğu gözlemlenmiştir.

Öğrencilerin öz-şefkat puanları başarı durumuna göre anlamlı farklılık göstermemektedir [$f(2-599)=1.416, p>.05$].

Öğrencilerin Yaşam Doyumu ve Öz-şefkat Ölçek puanlarının kardeş sayısı değişkenine göre Anova sonuçları Tablo 4.9'da yer verilmiştir.

Tablo 4.9: Yaşam Doyumu ve Öz-şefkat Ölçek Puanlarının Kardeş Sayısı Değişkenine göre ANOVA Sonuçları

Değ.	Kardeş Sayısı	N	X±S	VK	KT	Sd.	KO	F	p
Yaşam Doyumu	Tek ç.	62	15.93±4.33	GA	137.026	2	68.513	3.642	.027
	1-2	429	16.35±4.34	Gİ	11269.653	599	18.814		
	3 ve ü.	111	15.11±4.30	T	11406.679	601			
Öz-şefkat	Tek ç.	62	31.64±7.73	GA	53.229	2	26.614	.399	.671
	1-2	429	32.61±8.17	Gİ	39960.148	599	66.711		
	3 ve ü.	111	32.31±8.35	T	40013.377	601			

Öğrencilerin yaşam doyumu puanları kardeş sayısına göre anlamlı farklılık göstermektedir [$f(2-599)=3.642, p<.05$]. Öğrencilerin yaşam doyumu puanları 1-2 kardeş ($\bar{X}=16.35$), tek çocuk ($\bar{X}=15.93$), 3 ve üstü ($\bar{X}=15.11$) olduğu görülmüştür. Gruplar arasında ki anlamlılığın değerlendirilmesi amacıyla Post-Hoc testlerinden verilerin homojenlik göstermesi sebebiyle Scheffe testi uygulandığında 1-2 kardeşe

sahip olan öğrencilerin 3 ve üstü kardeşe sahip öğrencilere göre yaşam doyumunun anlamlı şekilde yüksek olduğu gözlemlenmiştir.

Öğrencilerin öz-şefkat puanları kardeş sayısına göre anlamlı farklılık göstermemektedir [$f(2-599)=.399, p>.05$].

Öğrencilerin Yaşam Doyumu ve Öz-şefkat Ölçek puanlarının gelir düzeyi değişkenine göre Anova sonuçları Tablo 4.10'da yer almaktadır.

Tablo 4.10: Yaşam Doyumu ve Öz-şefkat Ölçek Puanlarının Gelir Düzeyi Değişkenine göre ANOVA Sonuçları

Değ.	Gelir Düzeyi	N	X±S	VK	KT	Sd.	KO	F	p
Yaşam Doyumu	Düşük	32	11.59±4.07	GA	1155.431	2	577.715	33.757	.000
	Orta	479	15.93±4.23	GI	10251.249	599	17.114		
	Yüksek	91	18.42±3.56	T	11406.679	601			
Öz-şefkat	Düşük	32	32.28±9.53	GA	5.062	2	2.531	.038	.963
	Orta	479	32.43±8.28	GI	40008.315	599	66.792		
	Yüksek	91	32.65±7.00	T	40013.377	601			

Öğrencilerin yaşam doyumu puanları gelir düzeyine göre anlamlı farklılık göstermektedir [$f(2-599)=33.757, p<.05$]. Öğrencilerin yaşam doyumu puanları gelir düzeyi yüksek ($\bar{X}=18.42$), orta ($\bar{X}=15.93$), düşük ($\bar{X}=11.59$) olduğu görülmüştür. Gruplar arasında ki anlamlılığın değerlendirilmesi amacıyla Post-Hoc testlerinden verilerin homojenlik göstermesi sebebiyle Scheffe testi uygulandığında gelir düzeyi yüksek olan öğrencilerin yaşam doyumu puanlarının gelir düzeyi orta ve düşük olan öğrencilere göre yaşam doyumunun anlamlı şekilde yüksek olduğu; orta gelir düzeyine sahip olan öğrencilerin yaşam doyumlarının düşük gelir düzeyine göre anlamlı şekilde yüksek olduğu gözlemlenmiştir.

Öğrencilerin öz-şefkat puanları gelir düzeyine göre anlamlı farklılık göstermemektedir [$f(2-599)=.038, p>.05$].

Öğrencilerin Yaşam Doyumu ve Öz-şefkat Ölçek puanlarının ebeveyn tutumu değişkenine göre Anova sonuçları Tablo 4.11'de yer verilmiştir.

Tablo 4.11: Yaşam Doyumu ve Öz-şefkat Ölçek Puanlarının Ebeveyn Tutumu Değişkenine göre ANOVA Sonuçları

Değ.	Ebevy. T.	N	X±S	VK	KT	Sd.	KO	F	p
Yaşam Doyumu	İlgisiz	36	11.77±4.38	GA	2011.959	2	1005.980	64.140	.000
	Otoriter	111	13.28±3.77	Gİ	9394.720	599	15.684		
	Demokr.	455	17.10±3.96	T	11406.679	601			
Öz-şefkat	İlgisiz	36	28.25±7.50	GA	1603.333	2	801.667	12.502	.000
	Otoriter	111	30.13±8.75	Gİ	38410.044	599	64.124		
	Demokr.	455	33.35±7.85	T	40013.377	601			

Öğrencilerin yaşam doyumu puanları ebeveyn tutumuna göre anlamlı farklılık göstermektedir [$f(2-599)=64.140$, $p<.05$]. Demokratik ebeveyn tutumuna sahip olan öğrencilerin yaşam doyum puanları ($\bar{X}=17.10$), otoriter ($\bar{X}=13.28$), ilgisiz ($\bar{X}=11.77$) olduğu görülmüştür. Gruplar arasında ki anlamlılığın değerlendirilmesi amacıyla Post-Hoc testlerinden verilerin homojenlik göstermesi sebebiyle Scheffe testi uygulandığında ebeveynlerinin tutumu demokratik olan öğrencilerin ebeveyn tutumu ilgisiz ve otoriter olan öğrencilere göre yaşam doyumu puanlarının anlamlı şekilde yüksek olduğu gözlemlenmiştir.

Öğrencilerin öz-şefkat puanları ebeveyn tutumuna göre anlamlı farklılık göstermektedir [$f(2-599)=12.502$, $p<.05$]. Demokratik ebeveyn tutumuna sahip olan öğrencilerin öz-şefkat puanları ($\bar{X}=33.35$), otoriter ($\bar{X}=30.13$), ilgisiz ($\bar{X}=28.25$) olduğu görülmüştür. Gruplar arasında ki anlamlılığın değerlendirilmesi amacıyla Post-Hoc testlerinden verilerin homojenlik göstermesi sebebiyle Scheffe testi uygulandığında ebeveynlerinin tutumları demokratik olan öğrencilerin ebeveyn tutumu ilgisiz ve otoriter olan öğrencilere göre öz-şefkat puanlarının anlamlı şekilde yüksek olduğu gözlemlenmiştir.

4.4. Algılanan Sosyal Destek ve Alt Boyutları ile Yaşam Doyumu ve Öz-şefkat Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Öğrencilerin Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ve alt boyutlarının puanları ile Yaşam Doyumu Ölçeği ve Öz-şefkat Ölçeği puanları arasındaki ilişki Tablo 4.12’de gösterilmiştir.

Tablo 4.12: Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ve Alt Boyutları ile Yaşam Doyumu Ölçeği ve Öz-şefkat Ölçeği Arasındaki Korelasyon Sonuçları

Değ.	1	2	3	4	5	6
1.Algılanan Sosyal Destek	-					
2.Aile Desteği	.778**	-				
3.Arkadaş Desteği	.588**	.260**	-			
4.Öğretmen Desteği	.843**	.418**	.329**	-		
5.Yaşam Doyumu	.526**	.597**	.244**	.316**	-	
6.Öz-şefkat	.367**	.353**	.179**	.270**	.401**	-

Algılanan Sosyal Destek Ölçeği puanları ile Yaşam Doyumu Ölçeği puanları ($r=.526$, $p<.01$) ve Öz-şefkat Ölçeği puanları ($r=.367$, $p<.01$) arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki vardır.

Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin “aile desteği” alt boyutundan alınan puanlar ile Yaşam Doyumu Ölçeği puanları ($r=.597$, $p<.01$) ve Öz-şefkat Ölçeği puanları ($r=.353$, $p<.01$) arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki vardır.

Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin “arkadaş desteği” alt boyutundan alınan puanlar ile Yaşam Doyumu Ölçeği puanları ($r=.244$, $p<.01$) ve Öz-şefkat Ölçeği puanları ($r=.179$, $p<.01$) arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki vardır.

Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin “öğretmen desteği” alt boyutundan alınan puanlar ile Yaşam Doyumu Ölçeği puanları arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki vardır ($r=.316$, $p<.01$). Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin “öğretmen desteği” alt boyutundan alınan puanlar ile Öz-şefkat Ölçeği puanları arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki vardır ($r=.270$, $p<.01$).

4.5. Algılanan Sosyal Destek ve Alt Boyutlarının Yaşam Doymunu ve Öz-şefkat Tarafından Yordama Gücünün İncelenmesi

Öğrencilerin Algılanan Sosyal Destek Ölçeği alt boyutlarının yaşam doymunu ve öz-şefkati yordayıp yordamadığına ilişkin çoklu regresyon analizinin sonuçları Tablo 4.13’de yer almaktadır.

Tablo 4.13: Algılanan Sosyal Destek ve Alt Boyutlarının Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

	Bağımlı Değişken	B	Std. Hata	(β)	t	p	R	R ²	F	p
Alg. Sosyal Destek	Yaşam Doymunu	.142	.009	.526	15.161	.000	.277	.276	229.845	.000
	Öz-şefkat	.186	.019	.367	9.653	.000	.367	.134	93.174	.000
Aile Desteği	Yaşam Doymunu	.340	.019	.597	18.209	.000	.597	.356	331.562	.000
	Öz-şefkat	.377	.041	.353	9.240	.000	.353	.125	85.370	.000
Arkadaş Desteği	Yaşam Doymunu	.233	.038	.244	6.168	.000	.244	.060	38.041	.000
	Öz-şefkat	.319	.072	.179	4.444	.000	.179	.032	19.751	.000
Öğretmen Desteği	Yaşam Doymunu	.155	.019	.316	8.157	.000	.316	.100	66.540	.000
	Öz-şefkat	.248	.036	.270	6.862	.000	.270	.073	47.085	.000

Algılanan Sosyal Destek puanı yaşam doymunu puanının toplam varyansının %28’ini; öz-şefkat puanının toplam varyansının %13’ünü yordamaktadır.

Aile desteği boyutu yaşam doymunu ($R^2=.36$; $p<.05$), öz-şefkati ($R^2=.13$; $p<.05$) pozitif yönde anlamlı biçimde yordamaktadır. Arkadaş desteği boyutu yaşam doymunu ($R^2=.06$; $p<.05$), öz-şefkati ($R^2=.03$; $p<.05$) pozitif yönde anlamlı biçimde yordamaktadır. Öğretmen desteği boyutu yaşam doymunu ($R^2=.10$; $p<.05$), öz-şefkati ($R^2=.07$; $p<.05$) pozitif yönde anlamlı biçimde yordamaktadır.

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde “Lise Öğrencilerinde Algılanan Sosyal Destek Düzeyinin Yaşam Doyumu ve Öz-şefkat ile İlişkisi” adlı tez çalışmasından elde edilen sonuçların tartışılması ve önerileri yer almaktadır.

5.1. Tartışma ve Sonuç

5.1.1. Algılanan Sosyal Destek ve Alt Boyutları ile Demografik Değişkenler Arasındaki Farklılığa İlişkin Sonuç ve Tartışma

Öğrencilerin algılanan sosyal destek düzeyleri cinsiyete bağlı olarak değişkenlik göstermemektedir. Literatür incelendiğinde araştırma bulgusuna paralel olarak benzer sonuçlar elde edilmiştir. Peksöz ve Öztan Ulusoy (2024: 409) tarafından yapılan çalışmada algılanan sosyal destek ve cinsiyet arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı görülmüştür. Benzer şekilde Taştan’ın (2019: 68) lise öğrencileriyle yaptıkları çalışmada; Şahin (2011: 67) ve Çeçen’in (2008: 415) ise üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmada cinsiyet ve algılanan sosyal destek arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Bununla birlikte bu çalışmada algılanan sosyal destek ölçeğinin alt boyutu olan aile desteği ve öğretmen desteği boyutunun da cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Bir grup araştırmacının, öğrenciler ile yaptığı çalışmada da benzer sonuçların bulunduğu görülmektedir (Bakır vd., 2023: 2064; Bektaş ve Zabun, 2019: 534; Eşkisu, 2009: 119). Bu durum aile ve öğretmenler de toplumsal eşitlik bilincinin oluştuğu; bu neticede cinsiyet temelli ayırım gözetilmeden, öğrencilere eşit düzeyde destek sunulduğu söylenebilir. Bu çalışmada arkadaş desteği alt boyutunun ise kız öğrencilerde daha yüksek çıktığı bulunmuştur. Bu durum kız öğrencilerin arkadaş gruplarının küçük olması ve bununla birlikte kız öğrencilerin birbirleriyle daha yakın ilişki içerisinde olmalarından dolayı kız öğrencilerin arkadaş desteğini daha fazla algıladığı söylenebilir. Saygın’ın (2008: i) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada, kız öğrencilerin arkadaş destek düzeyleri, erkek öğrencilerden daha yüksek çıkmıştır. Can’ın (2023: 74) yaptığı çalışmada da benzer sonuçlara

ulaşmış ve lise öğrencilerinin arkadaş destek puanlarının kız öğrencilerin lehine anlamlı fark olduğu bulunmuştur.

Lise öğrencilerinin algılanan sosyal destek toplam puanları ve ölçeğin alt boyutu olan aile desteği ve öğretmen desteği puanları, akademik başarı puanına göre anlamlı farklılık göstermekte iken; arkadaş desteği alt boyutu ile başarı puanı arasında ise anlamlı farklılık bulunmamıştır. Ailesinden ve öğretmenlerinden destek alan öğrencilerin, akademik gelişimlerinin iyi olması için daha fazla teşvik edildiği, içsel motivasyonlarını yönetmede daha başarılı olabileceği bununla birlikte aldığı yönlendirmeler sayesinde daha verimli çalışabilme imkanını elde edebileceği düşünülmektedir. Yıldırım ve Ergene (2003: 231) tarafından yapılan çalışmada araştırma bulgusuna paralel sonuçlar elde edilmiştir. Yıldırım'ın (2000: 173) lise öğrencileriyle; Semerci ve Aşilar'ın (2020: 239) lise son sınıf öğrencileriyle yaptığı çalışmada da benzer sonuçlar elde edilmiş, öğrencilerin aile ve öğretmenlerinden algıladıkları destek puanları arttıkça öğrencilerin akademik başarı puanlarının arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte Çırpan ve Çınar'ın (2013:197) meslek yüksekokulu öğrencileriyle yaptığı çalışmada da arkadaş desteği ve başarı puanı arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Öğrencilerin algılanan sosyal destek toplam puanları kardeş sayısına göre anlamlı farklılık göstermektedir. 1 veya 2 kardeşe sahip olan öğrencilerin, 3 ve üstü kardeşe sahip olan öğrencilere göre algılanan sosyal destek düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Çalışmanın sonucu Yılmaz ve arkadaşlarının (2008: 78) yaptığı çalışmayla tutarlılık göstermektedir. Bu çalışmada ölçeğin aile destek boyutunun kardeş sayısına göre anlamlı farklılık gösterdiği; kardeşi olmayan veya 1-2 kardeşe sahip olan öğrencilerin aile destek düzeylerinin daha yüksek çıktığı bulunmuştur. Bu durum kardeş sayısının az olmasıyla birlikte, ailelerin her bir çocukla daha fazla yakından ilgilenebilme imkanını elde edebileceği ve bununla birlikte maddi kaynaklarını çocuğun gelişimine yönelik harcayabilme potansiyelinin daha yüksek olmasıyla açıklanabilir. Yılmaz'ın (2013: 154) sağlık yüksekokulu öğrencileri ile yaptığı çalışmada da benzer sonuçlar elde edilmiştir. Şencan'ın (2009: 54) ve Mengi'nin (2011: 72) lise öğrencileriyle yaptığı çalışmada kardeş sayısı az olan öğrencilerin aile destek puanlarının daha yüksek olduğu sonucu bulunmuştur. Aksoy ve arkadaşlarının (2018: 695) ortaöğretim öğrencileriyle yaptığı çalışmada aile destek puanlarının tek çocuk olan öğrencilerin lehine yüksek olduğu görülmüştür. Ölçeğin

arkadaş desteği ve öğretmen desteği alt boyutlarının kardeş sayısına göre anlamlı farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan çalışmalar incelendiğinde benzer sonuçların elde edildiği görülmektedir (Aliyev ve Tunç, 2017: 409; Yıldırım, 2011: 92; Dülger, 2009: 84-85; Köksal ve Yanardağ, 2022: 12)

Algılanan sosyal destek toplam puanları gelir düzeyine göre anlamlı farklılık göstermektedir. Buna göre gelir düzeyi orta ve yüksek olan öğrencilerin algılanan sosyal destek toplam puanları daha yüksek çıkmıştır. Algılanan sosyal destek ölçeğinin alt boyutlarından arkadaş desteğinin gelir düzeyine göre anlamlı farklılık göstermediği ancak aile desteği ve öğretmen desteği boyutlarının ise gelir düzeyine göre anlamlı farklılık gösterdiği görülmüştür. Bu kapsamda gelir düzeyi orta ve yüksek olan öğrencilerin aile ve öğretmen destek puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu gelir düzeyine sahip ailelerin ev ortamlarının ekonomik sıkıntılardan uzak olması, çocuğa daha huzurlu bir alan sunabilmekte ve çocuğa yönelik maddi-manevi kaynakların artmasında etkili olabildiği düşünülmektedir. Bununla birlikte bu aileler çocuklarının akademik gelişimini maddi imkanlarla daha fazla desteklemekte ve bu durum öğrencinin donanımlı okulda eğitim görmesine katkı sağlayabilmektedir. Donanımlı okullarda eğitim gören öğrencilerin öğretmenleri tarafından daha fazla ilgilenildiği ve desteklendiği varsayıldığından bu öğrencilerin öğretmen desteğini daha fazla algıladıkları düşünülmektedir. Ersun ve arkadaşlarının (2012: 89) hemşirelik öğrencileriyle yaptıkları çalışmada gelir düzeyi düşük olan öğrencilerin, sosyal destek algılarının düşük olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte bazı çalışmalarda da gelir düzeyi düşük olan bireylerin algılanan sosyal destek puanlarının düşük olduğu belirtilmektedir (Altıparmak, 2009: 163; Arslan vd., 2022: 173).

Öğrencilerin algılanan sosyal destek ve alt boyut puanlarının ebeveyn tutumu değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği görülmüştür. Buna göre demokratik ebeveyn tutumuna sahip olan öğrencilerin algılanan sosyal destek ve alt boyutlarının anlamlı şekilde yüksek olduğu belirlenmiştir. Demokratik ebeveyn tutumuna sahip öğrenciler, ailesiyle sağlıklı ilişkiler kurabilmekte ve fikirlerini açık bir şekilde dile getirerek kendisini ifade etme becerisini geliştirebilmektedir. Bu durum öğrencilerin kendi sosyal ağlarında yer alan arkadaşları ve öğretmenleriyle de sağlıklı ilişki kurabilmelerini kolaylaştırabilmekte ve ilişkilerin yapıcı olabilmesine katkı sağladığı varsayılmaktadır. Bundan dolayı demokratik ebeveyn tutumuna sahip olan öğrencilerin algıladıkları sosyal destek düzeylerinin daha yüksek olduğu söylenebilir.

Sağlam'ın (2007: 64) lise öğrencileriyle yaptığı çalışmada, ebeveynlerinin tutumlarını demokratik olarak algılayan öğrencilerin, algıladıkları sosyal destek düzeyi daha yüksek çıkmıştır. Çeçen'in (2008: 415) üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada da ebeveynlerinin tutumu demokratik olan öğrencilerin, ailelerinden ve arkadaşlarından algıladıkları desteğin yüksek olduğu bulunmuştur.

5.1.2. Yaşam Doyumu ve Öz-şefkat ile Demografik Değişkenler Arasındaki Farklılığa İlişkin Sonuç ve Tartışma

Öğrencilerin yaşam doyum düzeyleri cinsiyete bağlı olarak değişkenlik göstermemektedir. Yapılan araştırmalar, cinsiyetin yaşam doyum düzeyini etkileyen bir değişken olmadığını göstermektedir (Acar ve Yılmaz, 2021: 29; Akdeniz vd., 2021: 36; Altun, 2021: 66; Balcı ve Kaya, 2021: 59; Bostan ve Kalyon, 2024: 92; Bostan vd., 2021: 106; Çetinceli ve Tüzün, 2022: 25; Demirbilek ve Bozanoğlu, 2023: 316; Gökel vd., 2024: 388; Güler ve Usluca, 2021: 378; Kalkışım, 2022: 106; Köse, 2021: 46; Parvizi ve Özabacı, 2022: 77; Yazıcı-Çelebi ve Çelebi, 2018: 11). Buna karşın bazı çalışmaların farklı sonuçlar verdiği görülmektedir. İşleyen'in (2021: 51) üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada kız öğrencilerin yaşam doyumunun daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Altınok'un (2021: 268) lise öğrencileriyle yaptığı çalışmada ise erkek öğrencilerin yaşam doyum düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Araştırma bulgusu ile literatür sonuçları arasındaki farklılıkların sebebi yaşam doyum kavramının doğuştan getirilen cinsiyetten ziyade bireyin yaşadığı çevre ile ilgili etmenlerin etkili olması ve yapılan çalışmaların örneklem grubunun farklı olmasından kaynaklandığı düşünülebilir.

Öğrencilerin öz-şefkat düzeyleri, cinsiyet değişkenine bağlı olarak incelendiğinde; erkek öğrencilerin öz-şefkat düzeylerinin kız öğrencilerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Tuncel'in (2024: 76) lise öğrencileriyle yaptığı çalışmada da erkeklerin öz-şefkat puanları daha yüksek çıkmıştır. Bununla birlikte Doğan (2024: 60) ile Anılğan'ın (2022: 81) ergenlerle yaptığı; Ünal (2021: 49) ile Şahin'in (2024: 50) ise üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmada da öz-şefkat ve cinsiyet arasında anlamlı farklılık bulunmuş ve bu durumun erkeklerin lehine olduğu görülmüştür. Bunun nedeni, erkeklerin duygularına karşı daha mesafeli olması ve bu durum

kapsamında daha az olumsuz duygu karmaşası yaşamasından dolayı öz-şefkatlerinin daha yüksek çıktığı varsayılmaktadır.

Öğrencilerin yaşam doyum düzeyleri, akademik başarı değişkenine bağlı olarak incelendiğinde; akademik başarısı yüksek olan öğrencilerin yaşam doyum düzeyi, akademik başarısı orta ve düşük olan öğrencilerden daha yüksek bulunmuştur. Yapılan çalışmalarda da benzer sonuçlar elde edilmiştir (Çivitçi, 2009: 46; Demir, 2019: 44). Öğrencinin akademik anlamda başarılı olması, öğrencinin kendisine olan güvenin artmasına, kendisini daha yeterli hissedebilmesine ve dışsal pekiştireç kaynaklarından olumlu geri bildirim almasına yardımcı olmaktadır. Bu gibi etkenlerin öğrencinin yaşama dair iyimser bakış açısını geliştirmesine katkı sağladığı düşünülmekte bu sebeple akademik başarısı yüksek olan öğrencilerin yaşam doyum düzeylerinin daha yüksek çıktığı varsayılmaktadır. Gilman ve Huebner'in (2006: 317) ergenlerle yaptığı çalışmada da akademik not ortalaması yüksek olan öğrencilerin yaşam doyum düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Öte yandan Tuzgöl Dost'un (2007: 138) üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada, akademik başarısı yüksek olan öğrencilerin yaşam doyum düzeyleri akademik başarısı düşük ve orta olan öğrencilere göre anlamlı şekilde yüksek olduğu bulunmuştur. Benzer şekilde Chow (2005: 139) tarafından yapılan çalışmada, başarı ortalaması yüksek olan öğrencilerin yaşam doyum düzeylerinin daha yüksek olduğu belirtilmiştir.

Araştırma sonuçlarına göre öğrencilerin öz-şefkat düzeyleri başarı puanına göre anlamlı farklılık göstermemektedir. Al-Awamleh'in (2020: 5) üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada da öz-şefkat ile başarı puanı arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Buna karşın, Solak Şimşek'in (2019:129) lise öğrencileriyle yaptığı çalışmada başarı puanı yüksek ve orta olan öğrencilerin öz-şefkat düzeylerinin daha yüksek çıktığı belirtilmiştir. Çalışkan ve arkadaşlarının (2024: 51) üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada, akademik başarısı yüksek olan öğrencilerin öz-şefkat düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

Bu çalışmada öğrencilerin yaşam doyum düzeyleri kardeş sayısı değişkenine bağlı olarak anlamlı farklılık göstermekte ve kardeş sayısı 1-2 olan öğrencilerin yaşam doyum düzeyleri, kardeş sayısı 3 ve üstü olan öğrencilere göre daha yüksek çıkmıştır. Aile içerisinde kardeş sayısının az olmasıyla birlikte ebeveynler, çocuklarının ihtiyaçlarını daha etkin bir şekilde karşılayabilir ve bu durum çocuğun öznel tatminini destekleyerek yaşam doyumunun artmasına yardımcı olabilir. Bununla birlikte birey,

kardeşler arasında oluşan sosyal kıyaslamaya daha az maruz kalabilir ve bu durum bireyin öz saygısını arttırabilir ve yeterlilik hissini yaşamasına katkı sunabilir. Özellikle ergenlik dönemindeki bir bireyin bu duyguları hissetmesi olumlu benlik algısının gelişmesine katkı sağlayarak yaşam doyumunun yüksek olmasına yardımcı olabilir. Tunç'un (2020: 64) üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada da benzer şekilde 1-2 kardeşe sahip olan öğrencilerin, 3 ve üstü kardeşe sahip olan öğrencilere göre yaşam doyum düzeyleri daha yüksek bulunmuştur.

Araştırma sonuçlarına göre öğrencilerin öz-şefkat puanları kardeş sayısı değişkenine bağlı olarak değişmemektedir. Tuncer Kayhan'ın (2023: 70) ve Kiye'nin (2023: 592) ergenlerle yaptığı; Solak Şimşek'in (2019: 126) lise öğrencileriyle yaptığı çalışmada da öğrencilerin öz-şefkat düzeylerinin kardeş sayısına göre anlamlı farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Bir grup araştırmacının yaptığı çalışmalarda da benzer sonuçlar elde edilmiştir (Battal, 2022: 55; Çağlar, 2018: 88; Çaylak, 2021: 82; Çırpan, 2016: 94; Doğan, 2024: 60; İme, 2018: 79; Özyeşil, 2011: 103; Uğur, 2023: 66; Ulu, 2022: 70)

Araştırmada öğrencilerin gelir düzeyleri yükseldikçe yaşam doyumu puanlarının arttığı bulunmuştur. Bireylerin gereksinimlerini veya isteklerini gerçekleştirmesi olumlu duygulanım ile ilişkili olmakta ve bu durum bireyin mutluluk hissini yaşamasına katkı sağlayarak öznel iyi oluşunu arttırmaktadır (Diener, 1984: 562-563; Diener vd., 1999: 285). Gelir düzeyinin yükselmesiyle birlikte öğrencilerin ihtiyaçlarını ve arzuladığı durumlara daha rahat karşılama imkanı elde edebileceği ve sosyal faaliyetlere daha kolay erişebileceği düşünülmekte bu sebeple yaşam doyumlarının arttığı varsayılmaktadır. Sungur ve arkadaşlarının (2016: 105) yükseköğrenim öğrencileriyle; Tuzgöl Dost'un (2007:138) üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmada da gelir düzeyi yüksek olan öğrencilerin yaşam doyum puanları, gelir düzeyi orta ve düşük olan öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Bununla birlikte, Kumartaşlı'nın (2010: 66) ortaöğretim öğrencileriyle yaptığı çalışmada, öğrencilerin gelir düzeyleri arttıkça yaşam doyumu puanlarının da arttığı ortaya konulmuştur. Yaşam doyumu üzerine yapılan diğer çalışmalarda da benzer sonuçlar elde edilmiştir (Chow, 2005: 142; Şeker ve Sirkeci, 2014: 76; Raboteg Saric vd., 2009: 557).

Bu çalışmada öğrencilerin öz-şefkat puanları ile gelir düzeyi değişkeni arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Literatür incelendiğinde üniversite öğrencileri (Battal,

2022: 67; Taş, 2022: 87) ve ergenlerle (Akyol, 2011:78) yapılan çalışmalarda öğrencilerin öz-şefkat düzeylerinin gelir düzeyine göre farklılaşmadığı görülmüştür. Benzer şekilde bir grup araştırmacı tarafından yapılan çalışmalarda da öz-şefkat ve gelir düzeyi arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır (Altay, 2022: 42; Andıç, 2013: 120; Bulduk ve Ardıç, 2015: 64; Bostan vd., 2021: 109; Çalışkan vd., 2024: 52; Çoban, 2021: 134; Gümüştekin ve Kaya, 2022: 200; Küçükkaragöz ve Bilgin, 2022: 64; Solak Şimşek, 2019: 120; Tuncer Kayhan, 2023: 68; Yılmaz, 2009: 102).

Bu çalışmada öğrencilerin yaşam doyum puanlarının ebeveyn tutumuna bağlı olarak değişkenlik gösterdiği bulunmuştur. Buna göre demokratik ebeveyn tutumuna sahip olan öğrencilerin yaşam doyum puanlarının daha yüksek olduğu elde edilmiştir. Demokratik ebeveynler, çocuğun kendisini gerçekleştirmesine imkan tanır ve bunu sağlaması için çocuğa destek olmakta; çocuğun temel ihtiyaçlarını karşılamanın yanı sıra ona sevgisini de göstermektedir (Kulaksızoğlu, 1999: 118-119). Ebeveynleri tarafından verilen bu değer ve desteğin, öğrencilerin yaşam doyumlarının artmasına yardımcı olabileceği düşünülmektedir. Tümkaya ve arkadaşları (2011: 88) ile Altınok'un (2021: 283) lise öğrencileriyle yaptığı çalışmada benzer sonuçlar elde edilmiştir. Konuyla ilgili yapılan diğer çalışmalar incelendiğinde de ebeveynlerinin tutumu demokratik olan öğrencilerin yaşam doyum puanları daha yüksek bulunmuştur (Çiftçi Arıdağ ve Ünsal Seydooğulları, 2019: 1048; Çivitçi, 2009: 44; Deniz vd., 2013: 172; Sağar, 2014: 39).

Araştırmada demokratik ebeveyn tutumuna sahip olan öğrencilerin öz-şefkat puanları, otoriter ve ilgisiz ebeveyn tutumuna sahip olan öğrencilere göre daha yüksek çıkmıştır. Demokratik tutum içerisinde olan ebeveynler, çocuklarının duygularını ifade edebilmesine imkan tanımakta ve çocuklarının hataları olduğunda onlara gösterdiği sevgiden kaçınmaktan ziyade yapıcı ilişki içerisinde bulunmaktadır. Bu durum zamanla bireyin kendisine yönelik yaklaşım biçimini etkilediği ve olumsuz durumlar karşısında bireyin kendisine karşı kabul edici davranabilmesine yardımcı olduğu düşünülmektedir. Bundan dolayı demokratik ebeveyn tutumuna sahip olan öğrencilerin öz-şefkat puanlarının daha yüksek olduğu varsayılmaktadır. Yapılan çalışmalarda da demokratik ebeveyn tutumuna sahip olan bireylerin öz-şefkat puanlarının daha fazla olduğu belirtilmektedir (Bayar, 2016: 70, Doğru Sukutlar ve Kozikoğlu, 2024: 258; Eker, 2011: 95; Kıvrak, 2021: 36; Küçük, 2020: 100; Özyeşil, 2011: 103; Ulu, 2022: 69; Yılmaz, 2009: 124; Yılmaz ve Kesici, 2014: 151).

5.1.3. Algılanan Sosyal Destek ile Yaşam Doymu ve Öz-şefkat Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi

Öğrencilerin algılanan sosyal destek düzeyleri ile yaşam doymaları ve öz-şefkatleri arasındaki ilişki ele alındığında, Algılanan Sosyal Destek Ölçeği toplam puanları ile Yaşam Doymu Ölçeği ve Öz-şefkat Ölçeği toplam puanları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Bu durum algılanan sosyal destek düzeyleri arttıkça yaşam doymu ve öz-şefkat düzeyinin arttığını ifade etmektedir. Dolayısıyla öğrencilerin çevresindeki kişiler tarafından destek gördüğünü algılamasının, yaşamdan duyduğu memnuniyetiyle ilişkili olduğu ve olumsuz durumlar içerisinde olmasına rağmen kendisine karşı şefkat gösterebilmesinde etkili olabildiğini söylemek mümkündür. Araştırmacılar tarafından yapılan çalışmalarda da benzer sonuçların elde edildiği görülmektedir (Akkaya, 2011: 95; Altıparmak, 2009: 163; Balcı ve Kaya, 2021: 47; Boylu ve Günay, 2018: 1359; Doğan, 2019: 586; Namoğlu, 2021: 60; Özel, 2024: 57). Bu çalışmada Algılanan Sosyal Destek Ölçeği alt boyutlarından; “aile desteği”, “arkadaş desteği” ve “öğretmen desteği” boyutları ile Yaşam Doymu ve Öz-şefkat arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Bu bilgiler ışığında öğrencilerin; aile, arkadaş ve öğretmen destek algıları arttıkça yaşam doymu ve öz-şefkat düzeylerinin arttığı ifade edilebilir.

5.1.4. Algılanan Sosyal Destek Düzeylerinin Yaşam Doymu ve Öz-Şefkati Yordamasına İlişkin Değerlendirme

Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin alt boyutları olan “aile desteği”, “arkadaş desteği” ve “öğretmen desteği” birlikte yaşam doymu puanının toplam varyansının %28’ini açıklamaktadır. Buna göre öğrencilerin yaşam doymundaki toplam değişkenliğin %28’i algılanan sosyal destekten kaynaklanmaktadır. Değişkenlerin etkileme gücü sırasıyla aile desteği, öğretmen desteği ve arkadaş desteği şeklindedir.

Sosyal destek algısı, bireyin temel psikolojik gereksinimlerini karşılamakta, değerli hissetmesini ve kabul görmesine yardımcı olmaktadır. Bununla birlikte bireyin zorluklar karşısında destek alacağı inancının gelişmesine, olumsuz duygularla baş etme becerisini geliştirmesine olanak sağlamaktadır. Bu nedenle sosyal destek algısı, bireyin yaşamına yönelik algısının olumlu olmasına yardımcı olabilir.

Algılanan sosyal destek ölçeğinin alt boyutları olan; aile desteği, arkadaş desteği ve öğretmen desteği boyutlarının birlikte öz-şefkat puanlarındaki varyansın %13'ünü açıkladığı görülmektedir. Değişkenlerin etkileme gücü sırasıyla aile desteği, öğretmen desteği ve arkadaş desteği şeklindedir. Bireyin sosyal çevresi tarafından desteklenmesi; hataları karşısında kendisine karşı yargılayıcı olması yerine, anlayışlı olmasına olanak sağlamaktadır. Dolayısıyla sosyal destek algısı, kişinin kendisine karşı şefkatli davranmasında etkili olabilir.

5.2. Öneriler

Araştırma sonuçlarına dayalı öneriler;

Bu çalışma kapsamında demokratik ebeveyn tutumuna sahip öğrencilerin; sosyal destek algısı, yaşam doyumu ve öz-şefkat düzeyi daha yüksek çıkmıştır. Bu nedenle anne-babalara, ebeveyn tutumları hakkında bilgilendirici seminer çalışmalarının yapılması önerilebilir.

Kız öğrencilerin öz-şefkat puanları erkek öğrencilere göre daha düşük çıkmıştır. Bu kapsamda kız öğrencilerine yönelik öz-şefkat temalı grup çalışması yapılabilir.

Öğrencilerin gelir düzeyleri düştükçe yaşam doyum puanlarının da düştüğü bulunmuştur. Bu kapsamda öncelikle düşük gelir düzeyine sahip olan öğrencilerin tespit edilerek yaşam doyum düzeylerini arttırmaya yönelik bireysel ve grup çalışması yapılabilir.

İleride yapılabilecek çalışmalara yönelik öneriler;

Bu çalışmada algılanan sosyal destek, yaşam doyumu ve öz-şefkat arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Sonraki çalışmalarda farklı değişkenler ile arasındaki ilişkiler incelenebilir.

Bu çalışmanın örnekleme lise öğrencilerini kapsamaktadır. Daha genel sonuçlara ulaşmak için farklı örneklemeler üzerinde çalışmalar yapılabilir.

KAYNAKÇA

- Abay Alyüz, S. B. (2020). Sosyal desteğin birey yaşamında önemi ve sosyal hizmet. *Talim*, 4(1), 115-134. <https://doi.org/10.37344/talim.2020.4>
- Acar, K. ve Yılmaz, A. K. (2021). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman doyumları ile yaşam doyumları arasındaki ilişki. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(1), 25-35.
- Afzal, B., & Khawaja, A.O. (2021). Perceived social support, meaningful activity engagement and general happiness among university students. *Asian Social Studies and Applied Research*, 2(3), 254-265.
- Akdeniz, H., Savtekin, G. ve Köylü, K. (2021). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarının, psikolojik sağlık düzeylerine etkisinin incelenmesi. *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 36-52.
- Akkaya, Ç. (2011). *Ortaöğretim öğrencilerinde algılanan sosyal destek ve öz-duyarlık düzeyleri* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Aksoy, E., Özcan, G. ve Çoknaz, H. (2018). Ortaöğretim kurumlarında okul sporlarına katılan öğrencilerin algılanan sosyal destek düzeyleri. *Journal Of International Social Research*, 11(60), 692-698.
- Akyol, Ü. (2011). *Ergenlerde iletişim becerilerinin yordayıcıları olarak öz duyarlık ve mizah tarzları* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Muğla Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- Al-Awamleh, A. (2020). The relationship between self-compassion and academic achievement for sport science students. *Annals of Applied Sport Science*, 8(2). <https://doi.org/10.29252/aassjournal.823>
- Aliyev, R. ve Tunç, E. (2017). Ortaokul öğrencilerinin algılanan sosyal destek düzeyi ve benlik algılarının incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21(2), 401-418.

- Allen A.B., & Leary M.R. (2010). Self-compassion, stress, and coping. *Social and Personality Psychology Compass*, 4(2), 107–118. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2009.00246.x>
- Allen, A. B., Goldwasser, E. R., & Leary, M. R. (2011). Self-compassion and well-being among older adults. *Self and Identity*, 11(4), 428–453. <https://doi.org/10.1080/15298868.2011.595082>
- Alsarrani, A., Hunter, R. F., Dunne, L., & Garcia, L. (2022). Association between friendship quality and subjective wellbeing among adolescents: A systematic review. *BMC Public Health*, 22(1), 2420. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-14776-4>
- Altay, E. (2022). *Üniversite öğrencilerinde depresyon, kendini affetme ve öz-şefkat arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Altınok, M. (2021). Lise öğrencilerinin dijital bağımlılık ve yaşam doyumunun incelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 19(1), 262-291. <https://doi.org/10.37217/tebd.689774>
- Altıparmak, S. (2009). Huzurevinde yaşayan yaşlı bireylerin yaşam doyumu, sosyal destek düzeyleri ve etkileyen faktörler. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Tıp Dergisi*, 23(3), 159-164.
- Altun, G. (2021). *Geç ergenlik döneminde ebeveyn tutumları ile yaşam doyumu ve öz şefkat arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Anālayo, B., & Dhammadinnā, B. (2021). From compassion to self-compassion: A text-historical perspective. *Mindfulness*, 12(6), 1350–1360
- Andiç, S. (2013). *Ergenlik döneminde zihni meşgul eden konularla ilişkili değişkenler: Bağlanma tarzları, öz-şefkat ve psikolojik belirtiler* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Anılğan, H. (2022). *Ergenlerin öz-şefkat, sosyal bağlılık ve stresle başa çıkma düzeyleri üzerine bir araştırma* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Yeditepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

- Arslan, A., Batmaz, M. ve Yazıcı, H. G. (2022). Onkoloji hastalarında yalnızlık ve algılanan sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişki. *Van Tıp Dergisi*, 29(2), 168-176.
- Aulia, H., Faslah, R., & Fidhyallah, N. F. (2025). The effect of self-confidence, social support, and learning behavior on students' learning achievement in productive subjects of MPLB SMKN 1 Bogor. *Cendikia: Jurnal Pendidikan Dan Pengajaran*, 3(1), 277–288.
- Ausubel, D. P. (2002). *Theory and problems of adolescent development*. iUniverse
- Ayllón-Salas, P., & Fernández-Martín, F. D. (2024). El papel de las habilidades sociales y emocionales en la satisfacción con la vida y el rendimiento académico de los adolescentes. *Psychology, Society & Education*, 16(1), 49–56. <https://doi.org/10.21071/psye.v16i1.16625>
- Bakan, İ., Okumuş, M. T. ve Damarhan, M. (2024). Umutsuzluk, öz saygı, sosyal bütünleşme, algılanan sosyal destek, yaşam tatmini, aile tatmini ilişkisi: Sosyal destek alan kişilerde bir alan araştırması. *Kahramanmaraş İstiklal Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(2), 86-99.
- Bakır, V., Arslan, C. ve Dilmaç, B. (2023). Z-kuşağı üniversite öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek ve stresle başa çıkma becerileri ile temel psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişki. *Millî Eğitim Dergisi*, 52(239), 2053-2076. <http://doi.org/10.37669/milliegitim.111079>
- Balcı, Ş. ve Kaya, E. (2021). Sosyal medyada algılanan sosyal desteğin, yaşam doyumu üzerindeki etkinliği: üniversite gençliği araştırması. *Akdeniz Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi* (36), 47-71. <https://doi.org/10.31123/akil.988521>
- Baltacı, H. Ş. ve Karataş, Z. (2015). Perceived social support, depression and life satisfaction as the predictor of the resilience of secondary school students: The Case of Burdur. *Eurasian Journal of Educational Research*, 15(60), 111-130. <https://doi.org/10.14689/ejer.2015.60.7>
- Banjare, P., Dwivedi, R., & Pradhan, J. (2015). Factors associated with the life satisfaction amongst the rural elderly in Odisha, India. *Health and Quality of Life Outcomes*, 13, 201. <https://doi.org/10.1186/s12955-015-0398-y>

- Barrera, M. (1986). Distinctions between social support concepts, measures and models. *American Journal of Community Psychology*, 14(4), 413-445. <https://doi.org/10.1007/BF00922627>
- Barut, B. (2019). *Ergenlerde dijital oyun bağımlılık düzeyi ile algılanan sosyal destek ve duygu düzenleme arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Battal, H. (2022). *Genç yetişkin üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme becerilerinin ve öz şefkat düzeyinin mutluluk ile ilişkisi* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Baum, A., Revenson, T. A., & Singer, J. (2012). *Handbook of Health Psychology* (2nd ed.). New York: Psychology Press. <https://doi.org/10.4324/9780203804100>
- Bayar, Ö. (2016). *Üniversite öğrencilerinde öz-şefkatin yordayıcıları olarak bağlanma tarzı ve algılanan sosyal destek* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Bayın, Ü. (2020). *Ergenlerde affetme ve algılanan sosyal destek* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Bektaş, Ö. ve Zabun, E. (2019). Ortaokul öğrencilerinde algılanan sosyal destek. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, (12)64, 530-539.
- Beluonwu, I. M., & Uroko, F. C. (2024). Role of trauma exposure, psychological inflexibility, and self-compassion in substance use among adolescent students. *Journal of Sustainable Development Studies*, 17(24).
- Bernarto, I., Bachtiar, D., Sudijob, N., Suryawan, I.N., Purwanto, A., & Asbari, M. (2020). Effect of transformational leadership, perceived organizational support, job satisfaction toward life satisfaction: Evidences from Indonesian teachers. *International Journal of Advanced Science and Technology*, 29(3), 5495 – 5503.
- Blakemore, S.J., & Mills, K. L. (2014). Is adolescence a sensitive period for sociocultural processing? *Annual Review of Psychology*, 65(1), 187–207. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010213->

- Boehm, J. K., & Kubzansky, L. D. (2012). The heart's content: The association between positive psychological well-being and cardiovascular health. *Psychological Bulletin*, 138(4), 655–691. <https://doi.org/10.1037/a0027448>
- Bokhorst, C. L., Sumter, S. R., & Westenberg, P. M. (2010). Social support from parents, friends, classmates, and teachers in children and adolescents aged 9 to 18 years: Who is perceived as most supportive? *Social Development*, 19(2), 417–426. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2009.00540.x>
- Bono, G., Froh, J. J., Disabato, D., Blalock, D., McKnight, P., & Bausert, S. (2017). Gratitude's role in adolescent antisocial and prosocial behavior: A 4-year longitudinal investigation. *The Journal of Positive Psychology*, 14(2), 230–243. <https://doi.org/10.1080/17439760.2017.1402078>
- Bostan, C. ve Kalyon, A. (2024). Ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı ve yaşam doyumu ilişkisi. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 12(33), 92-113. <https://doi.org/10.52528/genclikarastirmalari.1385887>
- Bostan, T., Bostan, A. ve Farsak, Ş. (2021). Özel yetenekli öğrencilerin yaşam doyumu ve öz duyarlık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Atlas Sosyal Bilimler Dergisi*, 1(6), 83-111.
- Boylu, A. A., & Günay, G. (2018). Yaşlı bireylerde algılanan sosyal desteğin yaşam doyumu üzerine etkisi. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 7(2), 1351-1363.
- Bruhn, J.G., & Philips, B.U. (1984). Measuring social support: a synthesis of current approaches. *Journal of Behavioral Medicine*, 7(2), 151-169. <https://doi.org/10.1007/bf00845384>
- Bulduk, S. ve Ardiç, E. (2015). Hemşirelik öğrencilerinde öz-duyarlığın incelenmesi. *Hemşirelik Akademik Araştırma Dergisi*, 1(2), 60-65.
- Büyükşahin Çevik, G., Yavuz, G. ve Güzel Yüce, S. (2016). Ergenlerin okul yaşam kalitesi ile yaşam doyumunun problem çözme ve sosyal destekle ilişkisi: Afgan-Özbekleri ile yapılan bir yapısal eşitlik modeli çalışması. *Journal of International Social Research*, 9(43),1405-1417. <https://doi.org/10.17719/jisr.20164317711>

- Can, U. (2023). *Lise öğrencilerinde psikolojik iyi oluş, algılanan sosyal destek ve riskli davranışlar arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzincan.
- Can, Y. ve Soyer, F. (2008). Mesleki ve sosyo- ekonomik beklenti ile yaşam tatmini arasındaki ilişki: Beden eğitimi öğretmenleri üzerinde bir araştırma, *Atatürk Journal of Physical Education and Sport Science*, 10(4), 24-33.
- Canevello, A., & Crocker, J. (2011). Changing relationship growth belief: Intrapersonal and interpersonal consequences of compassionate goals. *Personal Relationships*, 18(3), 370–391. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2010.01296.x>
- Chow, H. P. H. (2005). Life satisfaction among university students in a Canadian prairie city: A multivariate analysis. *Social Indicators Research*, 70, 139-150.
- Christopher, J. C. (1999). Situating psychological wellbeing: Exploring the cultural roots of its theory and research. *Journal of Counseling and Development*, 77(2), 141-152. <https://doi:10.1002/j.1556-6676.1999.tb02434>.
- Cobb, S. (1976). Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic Medicine* 38(5), 300-314. <https://doi/10.1097/00006842-197609000-00003>
- Cohen, S. (2004). Social relationships and health. *American Psychologist*, 59(8), 676–684. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.8.676>
- Cohen, S., & Syme, S. L. (1985). Issues in the study and application of social support. In S. Cohen & S. L. Syme (Eds.), *Social Support and Health* (pp. 3–22). Orlando, FL: Academic Press.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stres, social support and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Cohen, S., Gottlieb, B. H., & Underwood, L. G. (2000). Social relationships and health. In S. Cohen, L. G. Underwood, & B. H. Gottlieb (Eds.), *Social support measurement and intervention: A guide for health and social scientists* (pp. 3–25). New York: Oxford University Press.

- Costa, A. L. S., Heitkemper, M. M., Alencar, G. P., Damiani, L. P., Silva, R. M., & Jarrett, M. E. (2017). Social support is a predictor of lower stress and higher quality of life and resilience in Brazilian patients with colorectal cancer. *Cancer Nursing, 40*(5), 352-360. <https://doi.org/10.1097/NCC.0000000000000388>
- Çağlar, A. (2018). *Ebeveynini kaybetmiş ergenlerin yas düzeyleri ile öz-anlayış arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Çağlayan Tunç, A. (2020). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumu ile mutluluk korkusu düzeylerindeki ilişkinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 5*(1), 57-68. <https://doi.org/10.31680/gaunjss.655508>
- Çakır, Y. H. (1993). *12-22 yaş grubundaki gençlerde Çok Yönlü Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin güvenilirlik ve geçerlik araştırması* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Çalışkan, B. B., Alagöz, E. ve Bat Tonkuş, M. (2024). Sağlık bilimleri fakültesinde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ ve öz şefkat düzeylerinin incelenmesi. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi, 14*(1), 48-54. <https://doi.org/10.5961/higheredusci.1298285>
- Çaylak, M. (2021). *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış ve duygusal zekâ düzeyleri ile aleksitimi düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.
- Çeçen, A. R. (2008). Öğrencilerinin cinsiyetlerine ve anababa tutum algılarına göre yalnızlık ve sosyal destek düzeylerinin incelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, 6*(3), 415-431.
- Çelik, G., Tahiroğlu, A. ve Avcı, A. (2008). Ergenlik döneminde beynin yapısal ve nörokimyasal değişimi. *Klinik Psikiyatri Dergisi, 11*(1), 42-47.
- Çelik, P.A., Akgemci, P. ve Kaya, D. (2012). Hastane birimlerinde sorumlu kişilerin algıladığı sosyal destek düzeylerinin araştırılması. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 21*(3), 357-370.

- Çetinceli, K. ve Tüzün, P. (2022). Üniversite öğrencilerinin işsizlik kaygısı, yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişki. *Current Perspectives in Social Sciences*, 26(1), 21-30. <https://doi.org/10.54614/JSSI.2022.952094>
- Çırpan, E. (2016). *Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ düzeyleri ve öz-anlayış düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Çiftçi Arıdağ, N. ve Ünsal Seydooğulları, S. (2019). Lise öğrencilerinin yaşam doyumu ve yılmazlık düzeylerinin anne-baba tutumlarıyla ilişkisi açısından incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 34(4), 1037-1060.
- Çivilidağ, A. (2003). *Anadolu lisesi ve özel lise öğretmenlerinin iş tatmini, iş stresi ve algılanan sosyal destek düzeylerinin karşılaştırılmasına yönelik bir analiz* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Çivitci, A. (2009). İlköğretim öğrencilerinde yaşam doyumu: Bazı kişisel ve ailesel özelliklerin rolü. *Journal of Uludag University Faculty of Education*, 22(1), 29-52.
- Çoban, Y. (2021). Öz-şefkat ile ilişki doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Muş Alparslan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(2), 128-139.
- Dağlı, A. ve Baysal N. (2016). Yaşam doyumu ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59), 1250-1262 <https://doi.org/10.17755/esosder.263229>
- Daşçı, G. (2022). *Genç yetişkinlerde büyüme korkusu ile öz-şefkat arasındaki ilişkide bilişsel esneklik ve kendini saklamanın aracı rolü* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Demir, M. (2019). *Lise öğrencilerinin problem çözme becerileri, algılanan stres ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Demirbilek, N. ve Bozanoğlu, B. (2023). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu, iletişim becerileri ve yaşam boyu öğrenme düzeyleri arasındaki ilişki. *İnönü*

Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 24(1), 312-333.
<https://doi.org/10.17679/inuefd.1132020>

Demirtaş, A.S. (2007). *İlköğretim 8. sınıf öğrencilerinin algılanan sosyal destek ve yalnızlık düzeyleri ile stresle başa çıkma düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Deniz, M., Karakuş, Ö., Traş, Z., Eldeleklioğlu, J., Özyeşil, Z. ve Hamarta, E. (2013). Parental attitude perceived by university students as predictors of subjective well-being and life satisfaction. *Psychology*, 4(3), 169-173.
<https://doi:10.4236/psych.2013.43025>.

Derman, O. (2008). Ergenlerde psikososyal gelişim. *Adolesan Sağlığı II: İ.Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri, Sempozyum Dizisi* 63(1), 9-21.

Deveci, M. ve Ahmetoğlu, E. (2018). Zihin engelli çocuğu olan ailelerin algıladıkları sosyal destek düzeyinin incelenmesi. *Balkan and Near Eastern Journal of Social Sciences*, 4(2), 123-131.

Devita, Y., Okviani, N., Emulyani, E., & Erlin, F. (2025). The relationship between family support and emotional mental disorders in adolescents. *Jurnal Keperawatan Priority*, 8(1), 11-24. <https://doi.org/10.34012/jukep.v8i1.5969>

Dezhapoun, M. (2025). The relationship between life satisfaction and mental health of adolescents. *TMP Universal Journal of Research and Review Archives*, 4(1), 78-89

Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>.

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13

Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. E. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.

- Dissanayake, L., Jabir, S., Shepherd, T., Helliwell, T., Selvaratnam, L., Jayaweera, K., Abeysinghe, N., Mallen, C., & Sumathipala, A. (2023). The aftermath of war; mental health, substance use and their correlates with social support and resilience among adolescents in a post-conflict region of Sri Lanka. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health* 17(1), 101. <https://doi.org/10.1186/s13034-023-00648-1>
- Doğan, İ. F. (2019). Algılanan sosyal destek ile yaşam tatmini ve özgüven ilişkisi: göçmenler üzerinde bir araştırma. *OPUS–Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 12(18. ÜİK Özel Sayısı), 586-606. <https://doi.org/10.26466/opus.585405>
- Doğan, S. (2024). *Ergenlerin öz-şefkat ve psikolojik sağlık düzeylerine algılanan helikopter ebeveyn tutumunun etkisinin incelenmesi* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Karatay Üniversitesi, Konya.
- Doğru Sukutlar, A. ve Kozikoğlu, İ. (2024). Öğretmenlerin algıladıkları anne baba tutumları ile öz-şefkat düzeyleri arasındaki ilişki. *Sinop Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(2), 240-269.
- Dougall, A. L., Hyman, K. B., Hayward, M. C., McFeeley, S., & Baum, A. (2001). Optimism and traumatic stress: The importance of social support and coping. *Journal of Applied Social Psychology*, 31(2), 223-245. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1559-1816.2001.tb00195.x>
- Doyaroğlu, Ş. ve Noyan, C. O. (2023). Sosyal medya kullanımı ve yaşam doyum düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Current Addiction Research*, 7(2), 5-17.
- Dülger, Ö. (2009). *Ergenlerde algılanan sosyal destek ile karar verme davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Dykstra, P. (2007). Aging and social support. In G. Ritzer (Ed.), *The Blackwell encyclopedia of sociology* (pp.88-93). Blackwell Publishing. <https://doi.org/10.1111/b.9781405124331.2007.x>
- Egan, S. J., Rees, C. S., Delalande, J., Greene, D., Fitzallen, G., Brown, S., Webb, M., & Finlay-Jones, A. (2021). A review of self-compassion as an active ingredient in the prevention and treatment of anxiety and depression in young people.

Administration and Policy in Mental Health and Mental Health Services Research, 49(3), 385-403. <https://doi.org/10.1007/s10488-021-01170-2>

Eker, H. (2011). *Üniversite öğrencilerinin öz-duyarlık ve duyarlı sevgi düzeylerinin ebeveyn tutumları açısından incelenmesi*. (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.

Ergün, G. ve Meriç, M. (2020). Üniversite öğrencilerinin internet kullanımı ile mutluluk ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 23(2), 233-240.

Ersun, A., Şahin Köze, B., Muslu, G., Beytut, D., Başbakkal, Z. ve Çonk, Z. (2012). Hemşirelik yüksekokulu öğrencilerinde internet kullanımı ile sosyal destek sistemi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Florence Nightingale Journal of Nursing*, 20(2), 86-92.

Eşkisu, M. (2009). *Liseli öğrencilerin zorbalık düzeyleri ile aile işlevleri ve algılanan sosyal destek arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Ewert, C., Vater, A., & Schröder-Abé, M. (2021). Self-compassion and coping: A meta-analysis. *Mindfulness*, 12(5), 1063-1077. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01563-8>

Feeney, B. C., & Collins, N. L. (2015). A new look at social support: A theoretical perspective on thriving through relationships. *Personality and Social Psychology Review*, 19(2), 113–147. <https://doi.org/10.1177/1088868314544222>

Fernandez Lasarte, O., & Goni, E. (2023). Perceived social support and school engagement in secondary students. *Revista Española de Pedagogía*, 77(272), 123-141.

Ferrari, M., Hunt, C., Harrysunker, A., Abbott, M. J., Beath, A. P., & Einstein, D. A. (2019). Self-compassion interventions and psychosocial outcomes: A meta-analysis of RCTs. *Mindfulness*, 10(8), 1455–1473. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01134-6>

- Fertelli, T. K. ve Tuncay, F. Ö. (2019). İnmeli bireye bakım verenlerde bakım yükü, sosyal destek ve yaşam kalitesi arasındaki ilişki. *Jaren*, 5(2), 107-115. <http://doi:10.5222/jaren.2019.52386>
- Finch, B. K., & Vega, W. A. (2003). Acculturation stress, social support, and self-rated health among Latinos in California. *Journal of immigrant health*, 5(3), 109-117. <http://dx.doi.org/10.1023/A:1023987717921>
- Fong, M., & Loi, N. M. (2016). The mediating role of self-compassion in student psychological health. *Australian Psychologist*, 51(6), 431-441. <https://doi.org/10.1111/ap.12185>
- Frisch, M. B. (2000). Improving mental and physical health care through quality of life therapy and assessment. In E. Diener & D. R. Rahtz (Eds.), *Advances in quality of life theory and research* (pp. 207-241). Social Indicators Research Series. Springer. https://doi.org/10.1007/978-94-011-4291-5_10
- Gardner, M. H., Mrug, S., Schwebel, D. C., Phipps, S., Whelan, K., & Madan-Swain, A. (2017). Benefit finding and quality of life in caregivers of childhood cancer survivors: the moderating roles of demographic and psychosocial factors. *Cancer Nursing*, 40(5), 28-37.
- Gençdoğan, B. (2006). Lise öğrencilerinin sınav kaygısı ile boyuneğicilik düzeyleri ve sosyal destek algısı arasındaki ilişkiler. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(1), 153-164.
- Germer, C. K., & Neff, K. D. (2013). Self compassion in clinical practice. *Journal of Clinical Psychology*, 69(8), 856-867. <https://doi.org/10.1002/jclp.22021>
- Gilman, R., & Huebner, E. S. (2006). Characteristics of adolescents who report very high life satisfaction. *Journal of Youth and Adolescence*, 35(3), 311-319. <https://doi.org/10.1007/s10964-006-9036-7>
- Gise, J., & Cohen, L. L. (2021), Social support in parents of children with cancer: A systematic review, *Journal of Pediatric Psychology*, 47(3), 292-305. <https://doi.org/10.1093/jpepsy/jsab100>

- Gökel, Ö., Keklik, Ö. ve Dağ, B. (2024). Üniversite öğrencilerindeki akademik erteleme davranışlarının sosyal medya bağımlılığı ve yaşam doyumuyla ilişkisi. *Sosyolojik Düşün*, 9(3), 363-412. <https://doi.org/10.37991/sosdus.1514359>
- Greenberg, L. S. (1998). Allowing and accepting painful emotional experiences. *International Journal of Action Methods*, 51(2), 47-62.
- Gultom, M. J., & Wibowo, D. H. (2025). Peer social support and career decision-making in adolescents from broken homes: A career counseling perspective. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Terapan*, 9(1), 47-60. <https://doi.org/10.30598/bkt.v9i1.17109>
- Gül, S. K. ve Güneş, İ. D. (2009). Ergenlik dönemi sorunları ve şiddet. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(1), 80-101
- Güler, K. ve Usluca, M. (2021). Yetişkin bireylerde bilinçli farkındalık ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(1), 372-383. <https://doi.org/10.47525/ulasbid.868875>
- Gümüştekin, Ö. ve Kaya, F. (2022). Hemşirelik ayrımında duygusal zekâ ile öz duyarlılık arasındaki ilişki. *Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 6(3), 195-205.
- Hairunisa, R., Rahman, D. H., & Bariyyah, K. (2025). The role of psychological well-being and self-compassion in mitigating quarter life crisis among college students: Implications for guidance and counseling. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Terapan*, 9(1) 61-73. <https://doi.org/10.30598/bkt.v9i1.17110>
- Hamarat, E., Thompson, D., Zabucky, K. M., Steele, D., Matheny, K. B., & Aysan, F. (2001). Perceived stress and coping resource availability as predictors of life satisfaction in young, middle-aged, and older adults. *Experimental Aging Research*, 27(2), 181–196. <https://doi.org/10.1080/036107301750074051>
- Hassan, K., Sadaf, S., Saeed, A., & Idrees, A. (2018). Relationship between hope, optimism and life satisfaction among adolescents. *International Journal of Scientific & Engineering Research*, 9(10), 1452-1457.

- Helsen, M., Vollebergh, W., & Meeus, W. (2000). Social support from parents and friends and emotional problems in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 29(3), 319–335. <https://doi.org/10.1023/a:1005147708827>
- Holt Lunstad, J., & Smith, T. B. (2012). Social relationships and mortality. *Social and Personality Psychology Compass*, 6(1), 41-53. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2011.00406.x>
- Homan, K. J. (2016). Self-compassion and psychological well-being in older adults. *Journal of Adult Development*, 23(2), 111–119. <https://doi.org/10.1007/s10804-016-9227-8>
- Hou, J., Qu, D., Bu, H., Chen, B., Liu, G., & Yu, N. X. (2025). The association between self-compassion and psychological distress among Chinese college students: Serial mediation via emotions and resilience resources. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-07227-3>
- House, J. S. (1987). Social support and social structure. *Sociological Forum*, 2(1), 135-146. <https://doi.org/10.1007/BF01107897>
- Huang, H., Wan, X., Liang, Y., Zhang, Y., Peng, Q., Ding, Y., Lu, G., & Chen, C. (2022). Correlations between social support and loneliness, self-esteem, and resilience among left-behind children in Mainland China: A meta-analysis. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 874905. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2022.874905>
- Huangfu, H., Li, L., & Shuai, W. (2024). Mediating effects of self-esteem and self-compassion on the relationship between body dissatisfaction and depression among adolescents with polycystic ovary syndrome. *Frontiers in Public Health*, 12, 1420532. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1420532>.
- Ilahi, F., Manzoor, T., Yar, A., & Elahi, I. (2024). Finding light in the darkness: The impact of self-compassion on doctoral students' emotional well-being. *Journal of Asian Development Studies*, 13(2), 1621-1630.
- Ilyas, S., & Malik, S. (2025). Role of self-efficacy and life satisfaction among adolescents. *The Critical Review of Social Sciences Studies*, 3(1), 1469-1477.

- Ishola, A. A., Akeem, K. A., & Aroyewun, F. T. (2018). Work-family conflict and demographic variables as co-variants of life satisfaction among nurses from selected healthcare facilities in the ibadan metropolis. *International Journal of Caring Sciences*, 11(1), 523-528.
- Islam, N., & Iqbal K.F (2008). Mental health and social support. *Chittagong University Journal of Biological Sciences*, 3(1), 95-107. <http://dx.doi.org/10.3329/cujbs.v3i1.13410>
- İme, Y. (2018). *Ergenlerin çocukluk örselenme yaşantıları ile öz-anlayışları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- İşleyen, H. M. (2021). *Üniversite öğrencilerinde duygusal zekâ, belirsizliğe tahammülsüzlük ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.
- Jan, M., & Masood, T. (2008). An assessment of life satisfaction among women. *Studies on Home and Community Science*, 2(1), 33- 42.
- Kalkışım, S. (2022). Ortaokul öğrencilerinin yaşam doyumu ile sosyal beceri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *IZU Journal of Education*, 4(8), 97-108. <https://doi.org/10.46423/izujed.1129610>
- Kapıkıran, Ş. ve Özgüngör, S. (2009). Ergenlerin sosyal destek düzeylerinin akademik başarı ve güdülenme düzeyi ile ilişkileri. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 16(1),21-30.
- Kaplan, P. S. (2004). *Adolescence*. Boston, MA: Houghton Mifflin Company.
- Kasprzak, E. (2010). Perceived social support and life-satisfaction. *Polish Psychological Bulletin*, 41(4), 144-154.
- Keser, A. (2003). *Çalışma yaşamında motivasyon ve yaşam tatmini*. İstanbul: Alfa Aktüel Yayınevi.
- Khosravi, J. (2025). To study the association between psychological distress, life satisfaction, and resilience among primary caregivers of geriatric patients with mental disorders. *SSRN*. <https://doi.org/10.2139/ssrn.5092845>

- Kıvrak, Z. (2021). *Yetişkinlerde algılanan ebeveyn tutumu, öz şefkat, öz tiksizme ilişkisinin incelenmesi* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Kiye, S. (2023). Ergenlerde duyarlı sevgi ile öz-şefkat arasındaki ilişki. *Balkan 9th International Conference on Social Sciences*, 584-594.
- Korkmaz, S. (2023). *Yetişkinlerde algılanan sosyal destek düzeyinin problem çözme becerisi ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Nişantaşı Üniversitesi, İstanbul.
- Korkmaz, T. ve Tel, H. (2010). Koah'lı hastalarda anksiyete, depresyon ve sosyal destek durumunun belirlenmesi. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 13(4), 79-86.
- Köksal, S. ve Zubaroglu Yanardağ, M. (2022). Belirli değişkenlere göre üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluş ve sosyal desteğin incelenmesi. *Tıbbi Sosyal Hizmet Dergisi* (20), 1-25. <https://doi.org/10.46218/tshd.1156461>
- Köse, E. (2021). Karar verme tarzlarının çalışanların yaşam doyumu üzerindeki etkisi ve yaşam doyumunun bazı demografik değişkenler açısından incelenmesi. *Academic Review of Humanities and Social Sciences*, 4(1), 33-55.
- Kulaksızoğlu, A. (1999). *Ergenlik Psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Kumartaşlı, M. (2010). *İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin beden eğitimi dersine ilişkin tutumlarının ve yaşam doyum düzeylerinin incelenmesi* (Yayımlanmış Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Küçük, M. (2020). *Yetişkinlerin öz şefkat, bağlanma stilleri ve psikolojik iyi oluş özelliklerinin incelenmesi* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Küçükkaragöz, H. ve Bilgin, E. (2022). Evli bireylerde öz-şefkat ve kök aile ilişkileri. F. Tanhan (Ed.), *Psikolojik Danışmada Güncel Konular* (s. 46-75). Ankara: Palme Yayınevi.
- Küdür Çırpan, F. ve Çınar, S. (2013). Sağlık hizmetleri meslek yüksekokulu öğrencilerinde akran desteği ile akademik başarı arasındaki ilişkinin

değerlendirilmesi. *Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 3(4), 191-199. <https://doi.org/10.5455/musbed.20131206082103>

Labrague, L. J., Rosales, R. A., Arteche, D. L., Santos, M. C., Calimbas, N. D. L., Yboa, B. C., Sabio, J. B., Quino, L. Q., & Apacible, M. A. (2025). How academic pressure drives dropout intentions: The mediating roles of life satisfaction and stress in nursing students. *Teaching and Learning in Nursing*, 20(1), 61-68.

Lathren, C., Bluth, K., & Park, J. (2019). Adolescent self-compassion moderates the relationship between perceived stress and internalizing symptoms, *Personality and Individual Differences*, 143, 36-41. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.02.008>.

Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press.

Liu, Y., Yang, X., Liu, Y., Wei, C., Zhao, J., & Kong, F. (2025). Bidirectional relationship between self-compassion and psychological richness: A two-wave longitudinal study. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 17(1), e12607. <https://doi.org/10.1111/aphw.12607>.

MacBeth, A., & Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 32(6), 545–552. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2012.06.003>

Maduvarshni, S., & Nair, R. (2025). A study on self-compassion and its relation with depression, stress, and anxiety among college students. *International Journal of Interdisciplinary Approaches in Psychology*, 3(2), 16–26.

Manzoor, F., Javid, A., & Toor, M. A. (2025). Parenting styles, self-compassion, and unstable relationships in university students. *Human Nature Journal of Social Sciences*, 6(1), 52–60. <https://doi.org/10.71016/hnjss/7nz8ns86>

Marlatt, G. A., & Kristeller, J. L. (1999). Mindfulness and meditation. In W. R. Miller (Ed.), *Integrating spirituality into treatment: Resources for practitioners* (pp. 67–84). Washington, DC: American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10327-004>

- Marsh, I. C., Chan, S. W. Y., & MacBeth, A. (2018). Self-compassion and psychological distress in adolescents -a meta-analysis. *Mindfulness*, 9(4), 1011–1027. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0850-7>
- McDowell, I. (2006). *Measuring health: A guide to rating scales and questionnaires* (3rd ed.). New York: Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195165678.001.0001>
- McKay, T., & Walker, B. R. (2021). Mindfulness, self-compassion and wellbeing. *Personality and Individual Differences* 168, 110412.
- Meadows, S. O., Brown, J. S., & Elder, G. H. (2006). Depressive symptoms, stress, and support: Gendered trajectories from adolescence to young adulthood. *Journal of Youth and Adolescence*, 35(1), 93–103. <https://doi:10.1007/s10964-005-9021-6>.
- Mengi, S. (2011). *Ortaöğretim 10. ve 11. sınıf öğrencilerinin sosyal destek ve öz yeterlilik düzeylerinin okula bağlılıkları ile ilişkisi* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Merikangas, K. R., He, J. P., Burstein, M., Swanson, S. A., Avenevoli, S., Cui, L., Benjet, C., Georgiades, K., & Swendsen, J. (2010). Lifetime prevalence of mental disorders in U.S. adolescents: Results from the national comorbidity survey replication-adolescent supplement (NCS-A). *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 49(10), 980-989. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2010.05.017>
- Merkaš, M., Raboteg-Šaric, Z., & Miljković, D. (2011). The relation of intrinsic and extrinsic aspirations to adolescent life satisfaction. In I. Brdar (Ed.), *The human pursuit of well-being: A cultural approach* (pp. 107–119). Dordrecht: Springer Science + Business Media. https://doi.org/10.1007/978-94-007-1375-8_10
- Michalos, A. C. (1985). Multiple discrepancies theory (MDT). *Social Indicators Research*, 16(4), 347–413. <http://dx.doi.org/10.1007/BF00333288>
- Moret-Tatay, M., Zharova, I., Cloquell, A., Pérez-Bermejo, M., Murphy, M., & Arteaga, F. (2025). Social support increases resilience and affect in non-displaced ukrainians and refugees after a year of war. *Psicothema*, 37(1), 21-31. <https://doi.org/10.70478/psicothema.2025.37.03>

- Muris, P., & Otgaar, H. (2022). Deconstructing self-compassion: How the continued use of the total score of the self-compassion scale hinders studying a protective construct within the context of psychopathology and stress. *Mindfulness*, 13(6), 1403-1409.
- Mutlu, M., Kurt, B. S., Şener, S. D., Öven, Ç., Yavuzel, İ. S., Ateş, H., Demir, B., Didin, H. E. N. ve Koç, A. (2023). Üniversite öğrencilerinde siber mağduriyet ve depresyon ilişkisi: Algılanan sosyal desteğin düzenleyici rolü. *Karatay Sosyal Araştırmalar Dergisi*, (10), 91-123. <https://doi.org/10.54557/karataysad.1258295>
- Nagar, G. (2024). A comparative study of positive and negative attitude on wellbeing of students. *The Academic* 2(12). 141-145
- Nalbantoğlu, İ., Çalışkan, A. Ş., Akdağ, S., Toklucu, A. T. (2024). Kahramanmaraş depremi sonrasında depremzedelerin algıladıkları sosyal destek ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. *Türkiye Sosyal Hizmet Araştırmaları Dergisi*, 8(1), 63-77. <https://doi.org/10.55109/tushad.1478451>
- Namoğlu, F.H. (2021). *Genç yetişkinlerde bağlanma stilleri ile öz-şefkat arasındaki ilişkinin algılanan sosyal destek bakımından incelenmesi* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Okan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Nas, E., Sak, İ. T. Ş. ve Sak, R. (2022). Ortaokul son sınıf öğrencilerinin merhamet düzeyleri ile yaşam doyumlarının incelenmesi. *Beykoz Akademi Dergisi*, 10(2), 108-133.
- Neff, K. D. (2004). Self-compassion and psychological well-being. *Constructivist in the Human Sciences*, 9(2), 27-37
- Neff, K. D. (2003a). Development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K. D. (2003b). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-102.
- Neff, K. D. (2009). The role of self-compassion in development: A healthier way to relate to oneself. *Human Development*, 52(4), 211-214. <https://doi.org/10.1159/000215071>

- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1–12. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x>
- Neff, K. D. (2016). The Self-Compassion Scale is a valid and theoretically coherent measure of self-compassion. *Mindfulness*, 7(1), 264–274. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0479-3>
- Neff, K. D. (2023). Self-compassion: Theory, method, research, and intervention. *Annual Review of Psychology*, 74(1), 193–218. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032420-031047>
- Neff, K. D., & Beretvas, S. N. (2013). The role of self-compassion in romantic relationships. *Self and Identity*, 12(1), 78–98. <https://doi.org/10.1080/15298868.2011.639548>
- Neff, K. D., & Dahm, K. A. (2015). Self-compassion: What it is, what it does, and how it relates to mindfulness. In B. D. Ostafin, M. D. Robinson, and B. P. Meier (Eds.), *Handbook of mindfulness and self-regulation* (pp. 121–137). New York: Springer Science+Business Media http://dx.doi.org/10.1007/978-1-4939-2263-5_10
- Neff, K. D., & Germer, C. (2017). Self-compassion and psychological wellbeing. In J. Doty (Ed.) *Oxford handbook of compassion science* (pp. 371-386). New York: Oxford University Press.
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9(3), 225–240. <https://doi.org/10.1080/15298860902979307>
- Neff, K. D., & Pommier, E. (2013). The relationship between self-compassion and other-focused concern among college undergraduates, community adults, and practicing meditators. *Self and Identity*, 12(2), 160–176. <https://doi.org/10.1080/15298868.2011.649546>
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41(1), 139-154. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.03.004>

- Neff, K. D., Pisitsungkagarn, K., & Hsieh, Y.-P. (2008). Self-Compassion and Self-Constraint in the United States, Thailand, and Taiwan. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 39*(3), 267-285. <https://doi.org/10.1177/0022022108314544>
- Neff, K. D., Tóth-Király, I., Knox, M. C., Kuchar, A., & Davidson, O. (2021). The development and validation of the state self-compassion scale (long- and short form). *Mindfulness, 12*(1), 121–140. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01505-4>
- Neff, K., & Tirsch, D. (2013). Self-compassion and ACT. In T. B. Kashdan & J. Ciarrochi (Eds.), *Mindfulness, acceptance, and positive psychology: The seven foundations of well-being* (pp. 78–106). Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Neff, K., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality, 77*(1), 23–50.
- Neff, K., Hsieh, Y., & Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity, 4*(3), 263–287.
- Neugarten, B. L., Havighurst, R. J., & Tobin, S. S. (1961). The measurement of life satisfaction. *Journal of Gerontology, 16*(2), 134-143. <https://doi.org/10.1093/geronj/16.2.134>
- Ngwira, F. F., Kondowe, W., & Mkandawire, J. (2025). The interplay between social support, emotional distress, and psychosocial quality of life among cancer survivors: Advancing progress toward SDG 3. *Journal of Lifestyle and SDGs Review, 5*(2), 1-26 <https://doi.org/10.47172/2965-730X.SDGsReview.v5.n02.pe02653>
- Oktan, V. (2005). Yalnızlık ve algılanan sosyal destek düzeyinin ergenlerdeki öfkenin gelişimine etkisi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 21*(21), 183-192.
- Onsroudi E, Hosseinian, S., Salehi F., & Mo'meni F. (2013). The interrelationship of internet addiction, adolescents' conflict with parents, multidimensional perceived social support, and happiness. *Quarterly Journal of Family and Research, 10*(3), 77-94.

- Onyishi, I. E., & Okongwu, O. E. (2013). Personality and social support as predictors of life satisfaction of Nigerian prisons officers. *The Social Sciences*, 8(1), 110-125.
- Orben, A., Lucas, R. E., Fuhrmann, D., & Kievit, R. A. (2022). Trajectories of adolescent life satisfaction. *Royal Society Open Science*, 9(8), 211808. <https://doi.org/10.1098/rsos.211808>
- Osher, D., Cantor, P., Berg, J., Steyer, L., & Rose, T. (2020). Drivers of human development: How relationships and context shape learning and development. *Applied Developmental Science*, 24(1), 6–36. <https://doi.org/10.1080/10888691.2017.1398650>
- Özbesler, C. (2001). *Çocukluk çağı lösemilerinin ve sosyal destek sistemlerinin aile işlevlerine etkisi* (Yayımlanmış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Özel, H. (2024). *Kekemelerde öz şefkat, geleceğe yönelik tutum, algılanan sosyal destek ve kekemeliğe yararı olmayan inançlar arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Özer, M. ve Karabulut, Ö. (2003). Yaşlılarda yaşam doyumu. *Türk Geriatri Dergisi*, 6(2), 72- 74.
- Özyeşil, Z. (2011). *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin bilinçli farkındalık kişilik özellikleri ve bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Yayımlanmış Doktora Tezi). Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Park, N. (2004). The role of subjective well-being in positive youth development. *The Annals of The American Academy of Political and Social Science*, 591(1), 25-39.
- Parvizi, G. ve Özabacı, N. (2022). Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumlarının yordayıcısı olarak bilişsel esnekliğin rolü. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 13(1), 65-81.

- Pasupuleti, S., Allen, R. I., Lambert, E. G., & Cluse Tolar, T. (2009). The impact of work stressors on the life satisfaction of social service workers: A preliminary study. *Administration in Social Work, 33*(3), 319–339. <https://doi.org/10.1080/03643100902988141>
- Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of the satisfaction with life scale. *Psychological Assessment, 5*(2), 164–172. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.5.2.164>
- Pavot, W., Diener, E., Colvin, C. R., & Sandvik, E. (1991). Further validation of the satisfaction with life scale; evidence for the cross-method convergence of well-being measures. *Journal of Personality Assessment, 57*(1), 149-161. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5701_17
- Peksöz, E. ve Öztan Ulusoy, Y. (2024). Yatılı bölge ortaokullarında okuyan öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarının ve sosyal destek algılarının incelenmesi. *Kocaeli Üniversitesi Eğitim Dergisi, 7*(2), 408-431. <http://doi.org/10.33400/kuje.1343516>
- Pineda, M. A., Mendoza, G., Velarde, C. M., & Tus, J. (2022). The relationship between social support and depression among senior high school students in the midst of online learning modality. *Psychology and Education: A Multidisciplinary Journal, 2*(1), 44-51. <https://doi:10.5281/zenodo.6534398>
- Procidano, M., & Heller, K. (1983). Measures of perceived social support from friends and from family: three validation studies, *American Journal of Community Psychology, 11*(1), 1-24. <http://dx.doi.org/10.1007/BF00898416>
- Qu, Y. (2024). From childhood emotional abuse to adolescent loneliness: The roles of self-compassion and rejection sensitivity. *Child Abuse & Neglect, 156*(5), 107020. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2024.107020>
- Raboteg-Šarić, Z., Brajša-Žganec, A., & Sakić, M. (2009). Life satisfaction in adolescents: The effects of perceived family economic status, self-esteem and quality of family and peer relationships. *Društvena Istraživanja: Časopis za Opća Društvena Pitanja, 18*(3):547-564

- Raes, F., Pommier, E., Neff, K. D., & Van Gucht, D. (2011). Construction and factorial validation of a short form of the self-compassion scale. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 18(3), 250-255.
- Reigal, R. E., Videra, A., & Gil, J. (2014). Physical exercise, general self-efficacy and life satisfaction in adolescence. *International Journal of Medicine & Science of Physical Activity & Sport*, 14(55), 561-576.
- Rigby, K. E. N. (2000). Effects of peer victimization in schools and perceived social support on adolescent well-being. *Journal of Adolescence*, 23(1), 57-68. <https://doi.org/10.1006/jado.1999.0289>
- Rodriguez, M. S., & Cohen, S. (1998). Social support. In H. S. Friedman (Ed.), *Encyclopedia of mental health* (pp. 535-544). San Diego, CA: Academic Press.
- Rostami R, Shahmohamadi K, Ghaedi G, Besharat M A, Akbari Zardkhaneh S., & Nosratabadi M. (2010). Relations among self-efficacy, emotional intelligence and perceived social support in university students. *Intern Med Today*, 16(3), 46-54.
- Ruiz-Rodríguez, I., Hombrados-Mendieta, I., Melguizo-Garín, A., & Martos-Méndez, M. J. (2022). The importance of social support, optimism, and resilience on the quality of life of cancer patients. *Frontiers in Psychology*, 13, 833176. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.833176>
- Russo Netzer, P., & Tarrasch, R. (2024). The path to life satisfaction in adolescence: Life orientations, prioritizing, and meaning in life. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*, 43(18), 16591–16603. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-05608-8>
- Sağar, M.E. (2014). *Lise öğrencilerinin madde bağımlılığına yönelik tutumları ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Sağlam, S. (2007). *Ortaöğretim öğrencilerinin ana-baba iletişimi sosyal destek ve ana-baba tutumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.

- Sánchez-Álvarez, N., Extremera, N., & Fernández-Berrocal, P. (2015). Maintaining life satisfaction in adolescence: Affective mediators of the influence of perceived emotional intelligence on overall life satisfaction judgments in a two-year longitudinal study. *Frontiers in Psychology*, 6, 1892. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01892>
- Santrock, J. W. (2017). *Ergenlik* (D. M. Siyez, Çev. Ed.). Ankara: Nobel Yayıncılık. (Orijinal eser 2005 yılında yayımlanmıştır).
- Sarason, I. G., Levine, H. M., Basham, R. B., & Sarason, B. R. (1983). Assessing social support: The social support questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(1), 127–139. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.44.1.127>
- Sardjoska, E. (2012). Life satisfaction in Macedonian work organizations. *Journal of Alternative Medicine Research*, 4(3), 319.
- Saygın, Y. (2008). *Üniversite öğrencilerinin sosyal destek, benlik saygısı ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Schaefer C., Coyne J., & Lazarus R. (1981). The health-related functions of social support. *Journal of Behavioral Medicine*, 4(4), 381-406 <https://doi.org/10.1007/bf00846149>
- Selçuk, H. ve Aslan, S. (2022). Ergenlik dönemi, psikolojik zihinlilik, ebeveyn bağlanma stilleri ve aleksitimi kavramları üzerine bir derleme. *Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(2), 719-735.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Semerci, M. ve Hacıhasanoğlu Aşlar, R. (2020). Lise son sınıf öğrencilerinde riskli sağlık davranışları ve algılanan sosyal destek ilişkisi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 9(3), 232-244. <https://doi.org/10.37989/gumussagbil.682749>

- Sever, G. (2015). *Lise öğrencilerinin madde kullanma eğilimlerinin algılanan sosyal destek ve riskli davranışlarla ilişkisinin incelenmesi* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Gaziantep Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- Sevindik, E. (2023). *Algılanan sosyal destek, nomofobi ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiler* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Aydın Üniversitesi, İstanbul.
- Shaw, L.H., & Gant, L.M. (2002). In defense of the internet: the relationship between internet communication and depression, loneliness, self-esteem, and perceived social support. *CyberPsychology & Behavior*, 5(2), 157-171. <https://doi:10.1089/109493102753770552>
- Shi, Y. (2022). Assessment of effect of perceived social support on school readiness, mental wellbeing, and self-esteem: mediating role of psychological resilience. *Frontiers in Psychology*, 13, 1-14.
- Shin, D. C., & Johnson, D. M. (1978). Avowed happiness as an overall assessment of the quality of life. *Social Indicators Research*, 5(4), 475-492.
- Siahpush, M., Spittal, M., & Singh, G. K. (2008). Happiness and life satisfaction prospectively predict self-rated health, physical health, and the presence of limiting, long-term health conditions. *American Journal of Health Promotion*, 23(1), 18-26. <https://doi.org/10.4278/ajhp.061023137>
- Smeets, E., Neff, K., Alberts, H., & Peters, M. (2014). Meeting suffering with kindness: Effects of a brief self-compassion intervention for female college students. *Journal of Clinical Psychology*, 70(9), 794-807. <https://doi.org/10.1002/jclp.22076>
- Solak Şimşek, N. (2019). *Lise öğrencilerinde öznel iyi oluş ve öz şefkat arasındaki ilişki* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Akdeniz Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Antalya.
- Sousa, L., & Lyubomirsky, S. (2001). Life satisfaction. In J. Worell (Ed.), *Encyclopedia of women and gender: Sex similarities and differences and the impact of society on gender* (pp. 667–676). San Diego, CA: Academic Press.

- Souza, L. K., & Hutz, C. S. (2016). Self-compassion in relation to self-esteem, self-efficacy and demographical aspects. *Paidéia*, 26(64), 181–188. <https://doi.org/10.1590/1982-43272664201604>
- Sönmez, S. (2021). Algılanan sosyal destek ile presenteizm davranışının kavramsal incelemesi. *Studies on Social Science Insights*, 1(2), 1-11. <http://dx.doi.org/10.53035/SOSSCI.20>
- Steinberg, L. (1999). *Adolescence*. New York: McGraw-Hill College.
- Steinberg, L., & Morris, A. S. (2001). Adolescent development. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 83–110. <http://dx.doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.83>
- Stokes, J. P. (1983). Predicting satisfaction with social support from social network structure. *American Journal of Community Psychology*, 11(2), 141–152. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/BF00894363>
- Stokes, J. P. (1985). The relation of social network and individual difference variables to loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(4), 981–990. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.48.4.981>
- Sungur M.A., Şahin M., Can G., Şahin M.F., Duman K., Pektaş B., Doğan S., Alkan A.Ö., Onuk H. (2016). Düzce üniversitesinde yükseköğrenim gören yabancı uyruklu yaşam doyumları ve sosyal uyumlarını etkileyen faktörler. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 6(2), 101-109.
- Süpçeler, B. (2016). *Ergenlik dönemi algılanan sosyal destek ile yaşam doyumu ve ilişkilerinin ilişkisi* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Yakın Doğu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Lefkoşa.
- Syafitri, N., Lubis, R., Indrawan, Y. F., & Thum, C. C. (2024). Self-compassion: Unveiling mental health through emotion regulation in high-school students. *Tazkiya Journal of Psychology*, 12(1). <http://dx.doi.org/10.15408/tazkiya.v12i1.37794>
- Szcześniak, M., Bajkowska, I., Czaprowska, A., & Sileńska, A. (2022). Adolescents' self-esteem and life satisfaction: Communication with peers as a mediator. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(7), 3777. <https://doi.org/10.3390/ijerph19073777>

- Şahin, B. (2024). *Üniversite öğrencilerinde sosyal görünüş kaygısının yordanmasında öz şefkat ve algılanan sosyal desteğin rolü* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep.
- Şahin, G. N. (2011). *Üniversite öğrencilerinin kendini açma, öznel iyi oluş ve algıladıkları sosyal destek düzeylerinin karşılaştırılması* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Şeker, B. D. ve Sirkeci, İ. (2014). Birleşik Krallık'taki Türkiye kökenli kadınlarda yaşam doyumu: kimlik, kültürleşme ve ayrımcılık. *Türk Psikoloji Yazıları*, 17(34), 69-81.
- Şencan, B. (2009). *Lise öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek düzeyi ile sosyal yetkinlik beklentisi düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Şimşek, A. (2018). Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri. A, Şimşek (Ed.), *Araştırma Modelleri* (s. 80-106). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi.
- Hahs-Vaughn, D. L., & Lomax, R. G. (2013). *An introduction to statistical concepts*. London: Routledge.
- Tang, Y. (2008). Social support of elderly caregivers. *International Journal of Business and Management*, 3(8), 81-84. <https://doi.org/10.5539/ijbm.v3n8p81>
- Taş, R. (2022). *Üniversite öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığının erken dönem uyumsuz şemalar ve öz-şefkat ile ilişkisi* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Taştan, G. (2019). *Lise öğrencilerinde algılanan sosyal destek düzeyi ile ebeveyn ergen ilişkisi niteliğinin sigara kullanımı üzerine etkisi* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Thoits, PA. (1995). Stress, coping, and social support processes: Where are we? What next? *Journal of Health and Social Behavior*, 35,53-79. <https://doi.org/10.2307/2626957>

- Tosun, T. (2021). Ergenlerde psikolojik iyi oluşun algılanan sosyal destek ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Journal of Multidisciplinary Studies in Education*, 5(4), 123-142.
- Tozkoparan, S. (2014). *Öğrenci algısına göre aileden alınan sosyal destek, anne-baba tutumu ve akran ilişkileri* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Trepte, S., & Scharkow, M. (2016). Friends and lifesavers: How social capital and social support received in media environments contribute to well-being. In L. Reinecke & M. B. Oliver (Eds.), *The Routledge handbook of media use and well-being* (pp. 304-316). Milton Park, UK: Routledge.
- Tulunay Ateş, Ö. (2016). Ortaokul öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek ile motivasyon yönelimleri arasındaki ilişkinin yapısal eşitlik modeli ile incelenmesi. *Kalem Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(2), 359-388.
- Tuncel, Ü. (2024). *Lise öğrencilerinde akran zorbalığı, kendine zarar verme davranışı ve öz-şefkat arasındaki ilişki ve bu ilişkide öz-şefkatin aracı rolü* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzincan.
- Tuncer Kayhan, S. (2023). *Ergenlik döneminde öz şefkatin saldırganlık davranışlarına etkisi* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Karatay Üniversitesi, Konya.
- Tuzgöl Dost, M. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(22), 132-143.
- Tümkaya, S., Çelik, M. ve Aybek, B. (2011). Lise öğrencilerinde boyun eğici davranışlar, otomatik düşünceler, umutsuzluk ve yaşam doyumunun incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 20(2), 77-94.
- Uchino, B. N. (2006). Social support and health: A review of physiological processes potentially underlying links to disease outcomes. *Journal of Behavior and Medicine*, 29(4), 377-387. <https://doi.org/10.1007/s10865-006-9056-5>

- Uğur, E. (2023). *Olumsuz çocukluk çağı yaşantılarının öz-şefkat ilişkisinde psikolojik esnekliğin aracı rolü* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Ulu, G. (2022). *Genç yetişkinlerde ebeveyn tutumları, anksiyete ve öz-şefkat ilişkisi* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Usta, S. ve Bilici, G. (2022). İletişim becerileri ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin üniversite öğrencileri üzerinden incelenmesi. *Ekonomi İşletme Siyaset ve Uluslararası İlişkiler Dergisi*, 8(2), 269-282.
- Ülker Tümlü, G. ve Receptoğlu, E. (2013). Üniversite akademik personelinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi* 3(3), 205-213.
- Ünal, G. (2021). *Üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı travmaları ve öz şefkat düzeyinin, duygu düzenleme gücü ile ilişkisinin incelenmesi* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Ünsar, S., Sadırlı, S. K., Demir, M., Zafer, R. ve Erol, Ö. (2009). Üniversite öğrencilerinin sosyal destek düzeyleri ve etkileyen etmenler. *DEUHYO Dergisi*, 1(1),17-29.
- Ünüvar, A. (2003). *Çok yönlü algılanan sosyal desteğin 15-18 yaş arası lise öğrencilerinin problem çözme becerisine ve benlik saygısına etkisi* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Ünüvar, A. (2007). *Lise öğrencilerinin algıladıkları ana-baba tutumları ile kendine saygı düzeylerinin incelenmesi* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Veenhoven, R. (1988). *The utility of happiness. Social Indicators Research*, 20(4), 333–354. <https://doi:10.1007/bf00302332>
- Wang, T., & Wu, X. (2024). Self-compassion moderates the relationship between neuroticism and depression in junior high school students. *Frontiers in psychology*, 15, 1327789. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1327789>

- Wang, Y., Chung, M. C., Wang, N., Yu, X., & Kenardy, J. (2021). Social support and posttraumatic stress disorder: A meta-analysis of longitudinal studies. *Clinical psychology review*, 85,1-10. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2021.101998>
- Wei, M., Liao, K. Y.-H., Ku, T.-Y., & Shaffer, P. A. (2011). Attachment, self-compassion, empathy, and subjective wellbeing among college students and community adults. *Journal of Personality*, 79(1), 191–221. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2010.00677.x>
- Werner K.H., Jazaieri H, Goldin P.R., Ziv M, Heimberg R.G., & Gross J.J. (2012). Self-compassion and social anxiety disorder. *Anxiety Stress Coping*, 25(5), 543-558. <https://doi:10.1080/10615806.2011.608842>.
- Wibowo, M. E., & Naini, R. (2021). Self-compassion and forgiveness among senior high school students: A correlational and comparative study. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 4(1), 91-97.
- Yamamoto, T., Nishinaka, H., & Matsumoto, Y. (2023). Relationship between resilience, anxiety, and social support resources among Japanese elementary school students. *Social Sciences & Humanities Open*, 7(1), 100458. <https://doi.org/10.1016/j.ssaho.2023.100458>
- Yaqoob, A. (2024). The impact of social support on health-conscious awareness, self-esteem, and happiness. *Suffa Journal of Interdisciplinary Psychology*, 1(2), 55–67.
- Yarnell L.M., & Neff K.D. (2013): Self-compassion, interpersonal conflict resolutions, and well-being, *Self and Identity*, (12)2, 146-159. <http://dx.doi.org/10.1080/15298868.2011.64954>
- Yarnell, L. M., Stafford, R. E., Neff, K. D., Reilly, E. D., Knox, M. C., & Mullarkey, M. (2015). Meta-analysis of gender differences in self-compassion. *Self and Identity*, 14(5), 499-520. <http://dx.doi.org/10.1080/15298868.2015.1029966>
- Yazıcı-Çelebi, G. ve Çelebi, B. (2018). Lise öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Erciyes Journal of Education*, 2(2), 1-15.

- Yıldırım, İ. (1997). Algılanan sosyal destek ölçeğinin geliştirilmesi, güvenilirliği ve geçerliği. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(13), 81-87
- Yıldırım, İ. (1998). Akademik başarı düzeyleri farklı olan lise öğrencilerinin bazı değişkenlere göre sosyal destek düzeyleri. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 2(10), 33-45. <https://doi.org/10.17066/pdrd.76257>
- Yıldırım, İ. (2000). Akademik başarının yordayıcısı olarak yalnızlık sınav kaygısı ve sosyal destek. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(18), 167-176.
- Yıldırım, İ. (2004). Algılanan sosyal destek ölçeğinin revizyonu. *Eurasian Journal of Educational Research*, 17, 221-236.
- Yıldırım, İ. (2006). Akademik başarının yordayıcısı olarak gündelik sıkıntılar ve sosyal destek. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30(30), 258-267.
- Yıldırım, İ. ve Ergene, T. (2003). Lise son sınıf öğrencilerinin akademik başarılarının yordayıcısı olarak sınav kaygısı, boyun eğici davranışlar ve sosyal destek. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 25(25), 224- 234.
- Yıldırım, M. ve Sarı, T. (2018). Öz-şefkat ölçeği kısa formu'nun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(4), 2502-2517.
- Yıldırım, Ü. (2011). *Ortaöğretim öğrencilerinin psikolojik belirtilerinin sosyal destek algısı ve akademik erteleme açısından incelenmesi* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Yıldız Yüksel, H. (2024). Covid-19 sürecinde ergenlik dönemindeki bireylerin algıladıkları sosyal destek düzeyi ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi. *Anadolu Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(1), 84- 118.
- Yıldız, K. ve Dirik, D. (2018). Algılanan sosyal destek ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkide algılanan öz yeterliliğin rolü. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(2), 132-144.
- Yılmaz, E., Yılmaz, E. ve Karaca, F. (2008). Üniversite öğrencilerinin sosyal destek ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Journal of General Medicine/Genel Tıp Dergisi*, 18(2), 71-79.

- Yılmaz, M. T. ve Kesici, Ş. (2014). Anne baba tutumları ve kardeş sırasının üniversite öğrencilerinin öz-anlayışlarının gelişimine etkisi. *OPUS-Türkiye Sosyal Politika ve Çalışma Hayatı Araştırmaları Dergisi*, 4(6),131-157.
- Yılmaz, M.T. (2009). *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayışları (self-compassion) ile anne baba tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Yılmaz, Ş. (2023). *Algılanan sosyal destek ve genel aidiyet düzeyinin sosyal medya bağımlılığı üzerine etkisinin incelenmesi* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Karabük Üniversitesi, Karabük.
- Yılmazel, G. (2013). Sağlık yüksekokulu öğrencilerinde algılanan sosyal destek ve sağlıkla ilişkili davranışlar. *In New Symposium Journal*, 51(3), 151-157
- Zhang, J., Ren, Y., Deng, Y., & Huang, S. (2025). Perceived discrimination and poor children's executive function: The different roles of self-esteem and perceived social support. *Applied Developmental Science*, 29(1), 34–44. <https://doi.org/10.1080/10888691.2023.2271868>
- Zhu, G., Malhotra, R., Xiong, S., Chen, X., Gong, E., Wang, Z., Østbye, T., & Yan, L. L. (2025). Family functioning, life satisfaction, and depressive symptoms in chinese adults with diabetes and hypertension: A cross-lagged model. *Stress and Health*, 41(1), e70007.
- Zuo, B., Yang, K., Yao, Y., Han, S., Nie, S., & Wen, F. (2021). The relationship of perceived social support to feelings of hopelessness under COVID-19 pandemic: The effects of epidemic risk and meaning in life. *Personality and Individual Differences*, 183, 111110. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111110>

EKLER

Ek-1 Algılanan Sosyal Destek Ölçeği

ALGILANAN SOSYAL DESTEK ÖLÇEĞİ (ASDÖ-R)

AİLEM	Bana U.Değ.	Kıs men	Bana Uygun
1. Bana gerçekten güvenilir	()	()	()
2. Sorunlarımı çözmeme yardım eder	()	()	()
3. Bir haksızlığa uğradığımda beni gerçekten destekler	()	()	()
4. Bana gerçekten değer verir	()	()	()
5. Bana doğru tavsiyelerde bulunur	()	()	()
6. Doğru kararlar vermeme yardım eder	()	()	()
7. Davranışlarımı takdir eder	()	()	()
8. İlgili duyduğum şeyleri yapmama yardım eder	()	()	()
9. Hatalarımı nazikçe düzeltir	()	()	()
10. Beni gerçekten anlar	()	()	()
11. Bana, aile gelirimize göre yeterince harçlık verir	()	()	()
12. İyi ve kötü günlerimde yanımda olur	()	()	()
13. Geleceğimle ilgili planlar yapmamda bana yardım eder	()	()	()
14. Üstün, güçlü yanlarımı vurgular	()	()	()
15. İyi ve kötü yönlerimle beni sever	()	()	()
16. Başarılı olmam için bana destek olur	()	()	()
17. Zaman ayırıp sıkıntılarımı gerçekten dinlemez	()	()	()
18. Arkadaşlarımla ilişkilerimin güçlenmesini destekler	()	()	()
19. Sosyal etkinliklere katılmama destekler	()	()	()
20. Başarılarımı takdir eder	()	()	()

ARKADAŞLARIM	Bana U.Değ.	Kıs men	Bana Uygun
21. Bana gerçekten güvenilir	()	()	()
22. İhtiyaç duyduğumda beni gerçekten dinler	()	()	()
23. Sorunlarımı çözmeme yardım eder	()	()	()
24. Bir haksızlığa uğradığımda beni gerçekten destekler	()	()	()
25. Bana gerçekten değer verir	()	()	()
26. Doğru kararlar vermeme yardım eder	()	()	()
27. Hata yaptığımda bile beni kabul eder	()	()	()
28. Hatalarımı düzeltmeme yardım eder	()	()	()
29. Beni gerçekten anlamaz	()	()	()
30. Gerekliğinde harçlığımı benimle paylaşır	()	()	()
31. Derslerle ilgili bilgilerini benimle paylaşır	()	()	()
32. İyi ve kötü günlerimde yanımda olur	()	()	()
33. Bir şeye sinirlendiğimde beni yatıştırır	()	()	()

ÖĞRETMENLERİM (Hocalarım)	Bana U.Değ.	Kıs men	Bana Uygun
34. Amaç, ilgi ve yeteneklerim konusunda benimle konuşur	()	()	()
35. Bana gerçekten güvenilir	()	()	()
36. Sorunlarımı çözmeme yardım eder	()	()	()
37. Bir haksızlığa uğradığımda beni gerçekten destekler	()	()	()
38. Bana gerçekten değer verir	()	()	()
39. Bana doğru tavsiyelerde bulunur	()	()	()
40. Doğru kararlar vermeme yardım eder	()	()	()
41. Hatalarımı nazikçe düzeltir	()	()	()
42. Beni gerçekten anlar	()	()	()
43. Üstün, güçlü yanlarımı vurgular	()	()	()
44. Zaman ayırıp sıkıntılarımı gerçekten dinlemez	()	()	()
45. Arkadaşlarımla ilişkilerimin güçlenmesini destekler	()	()	()
46. Sosyal etkinliklere katılmama teşvik eder	()	()	()
47. Çok çalıştığım ya da başarılı olduğum zaman beni över	()	()	()
48. Duygu, düşünce ve inançlarıma saygı duyar	()	()	()
49. Derslerde sorularıma içtenlikle cevap verir	()	()	()
50. Bana karşı genellikle adil davranır	()	()	()

Ek-2 Yaşam Doyumu Ölçeği

	Maddeler	Hiç katılmıyorum (1)	Çok az katılıyorum (2)	Orta düzeyde katılıyorum (3)	Büyük oranda katılıyorum (4)	Tamamen katılıyorum (5)
1	İdeallerime yakın bir yaşantım vardır.					
2	Yaşam koşullarım mükemmeldir.					
3	Yaşamımdan memnunum					
4	Şimdiye kadar yaşamdan istediğim önemli şeylere sahip oldum.					
5	Tekrar dünyaya gelsem hayatımdaki hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim.					

Ek-3 Öz-şefkat Ölçeği Kısa Formu

	Maddeler	Hiçbir zaman (1)	Nadiren (2)	Bazen (3)	Sık sık (4)	Daima (5)
1	Benim için önemli olduğunu düşündüğüm bir şeyi başaramadığımda kendimi yetersiz olduğum duygusuyla yıpratırım.	1	2	3	4	5
2	Beğenmediğim kişilik özelliklerimle ilgili kendime karşı sabırlı ve anlayışlı olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
3	Üzücü bir durumla karşılaştığımda dengeli bir bakış açısı sergilemeye çalışırım.	1	2	3	4	5
4	Kendimi üzgün hissettiğimde diğer insanların çoğunun benden daha mutlu olduklarını düşünürüm.	1	2	3	4	5
5	Başarısızlıklarımı insan olmanın doğal bir parçası olarak görmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
6	Zor zamanlardan geçtiğimde ihtiyacım olan özen ve yumuşaklığı kendime gösteririm.	1	2	3	4	5
7	Bir şey beni üzdüğünde duygularımı dengede tutmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
8	Benim için önemli olan bir konuda başarısız olursam, kendimi bu başarısızlıkta yalnız kalmış hissederim.	1	2	3	4	5
9	Kötü hissettiğim zaman yanlış giden her şeyi kafama takar ve üzerinde sürekli düşünürüm.	1	2	3	4	5
10	Yetersizliklerim ve hatalarım karşısında kendime karşı eleştirel ve yargılayıcı davranırım.	1	2	3	4	5
11	Sevmediğim kişilik özelliklerim karşısında kendime hoşgörüsüz ve sabırsızımdır.	1	2	3	4	5

Ek-4 Ölçek Kullanım İzni

İY

İbrahim Yıldırım <

Kime: Siz

20.02.2023 Per 10:37

ASDÖ-R.doc
OneDrive'da "Ekler" konumuna kaydedildi

Sayın Şerife Bozbeşparmak,
Sayın Prof. Dr. Ali Haydar Şar'ın akademik danışmanlığında yürüteceğiniz "Lise Öğrencilerinde Algılanan Sosyal Desteğin Yaşam Doyumu ve Öz-Şefkat Üzerindeki İlişkinin İncelenmesi" konulu tezinizde kullanmanız amacıyla Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ASDÖ-R) ekte sunulmuştur. Başarılar dilerim.
Prof. Dr. İbrahim Yıldırım

AD

Abidin DAĞLI <

Kime: Siz

6.12.2024 Cum 17:08

Sn. Şerife BOZBEŞPARMAK,
Tarafımızdan Türkçeye uyarlanan "*Yaşam Doyumu Ölçeği*"ni çalışmalarınızda memnuniyetle kullanabilirsiniz. İyi çalışmalar diliyorum.
Sevgilerimle.

Ek-5 Etik Kurul Onayı



T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Etik Kurulu Başkanlığı

Sayı : E-20292139-050.04-2500003758
Konu : Etik Kurul Kararı (Şerife
BOZBEŞPARMAK)

22.01.2025

Sayın Şerife BOZBEŞPARMAK
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Programı Öğrencisi

"Lise Öğrencilerinde Algılanan Sosyal Desteğin Yaşam Doyumu ve Öz-Şefkat Üzerindeki İlişkinin İncelenmesi" başlıklı araştırmanızla ilgili başvurunuz, kurulumuzun 30.12.2024 tarihli ve 2024/10 sayılı toplantısında değerlendirilerek araştırmanızın etik açıdan uygun bulunduğuna katılanların oy birliği ile karar verilmiştir.

Bilgilerinizi rica ederim.

Prof. Dr. Ali Haydar ŞAR
Kurul Başkanı

Ek: Şerife BOZBEŞPARMAK

Belge Doğrulama Kodu: 43MUMEH

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Takip Adresi: <https://www.turkiye.gov.tr/izu-cbys>

Adres: Halkalı Caddesi No: 281 Küçükçekirce/İstanbul

Telefon No: 444 97 98

e-Posta:

Kep Adresi: izu@hs01.kep.tr

Faks No: (0 212) 6938229

İnternet Adresi: www.izu.edu.tr

Bilgi için :

Telefon No:

Direkt Hat:

Selda Şenol

Yeminli Sekreter

444 97 98

(0 212) 6929617



	ETİK ONAY BELGESİ	Doküman No	ET-FR-675
		İlk Yayın Tarihi	27.11.2023
		Revizyon Tarihi	22.12.2023
		Revizyon No	01
		Sayfa	1/1

Tarih	30.12.2024
Sayı	2024/10
Araştırmanın Niteliği	Yüksek Lisans Tezi
Araştırmanın Adı	<i>Lise Öğrencilerinde Algılanan Sosyal Desteğin Yaşam Doyumu ve Öz-Şefkat Üzerindeki İlişisinin İncelenmesi</i>
Sorumlu Araştırmacının Adı Soyadı	Şerife BOZBEŞPARMAK
Danışman Adı Soyadı	Prof. Dr. Ali Haydar ŞAR
Karar	UYGUNDUR

(Istanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Etik Kurulu'nun kararı tavsiye niteliğinde olup, Üniversitemizle ilgili etik ilkelerinin belirlenmesi ve değerlendirilmesi amacını taşımaktadır.)

(Katılmadı)

Prof. Dr. Ali Haydar ŞAR
Başkan

(Katıldı)

Prof. Dr. Ayşe Nefise BAHÇECİK
Başkan V.

(Katıldı)

Prof. Dr. Tarkan ÖZKUL
Üye/Raportör

(Katıldı)

Prof. Dr. Beytullah KAYA
Üye

(Katıldı)

Prof. Dr. Mustafa ATEŞ
Üye

(Katıldı)

Prof. Dr. Mehmet Emin KÖKTAŞ
Üye

(Katıldı)

Av. Bilal ŞAMAT
Üye

Etik Kurulu Yeminli Sekreter Selda ŞENOL

Dokümantasyon Otaya Prof. Dr. İbrahim GÜNEY Yönetim Sistemleri Tem.

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu: 3AF3UEH Belge Takip Adresi: <https://www.turkiye.gov.tr/isa-ehys>



ÖZGEÇMİŞ

Şerife Bozbeşparmak

A. EĞİTİM

Yüksek Lisans: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Lisans: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

