

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

**LİSE ÖĞRENCİLERİNİN ÖFKE KONTROLÜ VE YAŞAM
DOYUMU İLE DEPRESYON DÜZEYLERİ ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Seda DİNÇOĞLU YANIK

Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Ömer AKGÜL

İSTANBUL – 2022

TEZ TANITIM FORMU

YAZAR ADI : Seda DİNÇOĞLU YANIK
SOYADI

TEZİN DİLİ : Türkçe
TEZİN ADI : Lise Öğrencilerinin Öfke Kontrolü ve Yaşam Doyumu ile Depresyon Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

ENSTİTÜ : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
: Psikoloji

TEZİN TÜRÜ : Yüksek Lisans

TEZİN TARİHİ : 17.05.2022

SAYFA SAYISI : 134

TEZ : Dr. Öğr. Üyesi Ömer AKGÜL
DANIŞMANLARI

DİZİN TERİMLERİ : Öfke Kontrolü, Depresyon, Ergenler

TÜRKÇE ÖZET : Yaptığımız araştırmanın amacı lise öğrencilerinin öfke kontrolü ve yaşam doyumu ile depresyon düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektir.

DAĞITIM LİSTESİ : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsüne
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

Seda DİNÇOĞLU YANIK

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

**LİSE ÖĞRENCİLERİNİN ÖFKE KONTROLÜ VE YAŞAM
DOYUMU İLE DEPRESYON DÜZEYLERİ ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Seda DİNÇOĞLU YANIK

Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Ömer AKGÜL

İSTANBUL – 2022

BEYAN

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez olarak sunulmadığını beyan ederim.

Seda DİNÇOĞLU YANIK

.../.../2022



T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Seda DİNÇOĞLU YANIK'ın “**Lise Öğrencilerinin Öfke Kontrolü ve Yaşam Doyumu ile Depresyon Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**” adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan

Dr. Öğr. Üyesi Ömer AKGÜL
(Danışman)

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Fatih BAL

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Alişan Burak YAŞAR

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylım.

.../.../2022

Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ
Enstitü Müdürü

ÖZET

İnsanlar hayatlarının sonuna kadar psikolojik gelişimlerini sürdürürler. Fiziksel gelişimleri ise belli dönemlerle sınırlıdır. Tüm insanlar ölene kadar gelişmeye ve değişmeye devam eder. Lise öğrencileri de bu gelişim dönemlerinden ergenliği yaşamaktadırlar. Genellikle insanların ergenlik çağı lise dönemlerine denk gelmektedir. Lise öğrencileri bu dönemde fizyolojik ve psikolojik değişime uğrar, kimlik arayışı içine girer ve kimliklerini oluşturur. Lise öğrencileri sarsıntılı geçirdikleri bu dönemde daha hassas ve kırılğan hale gelmektedirler. Bu durumda onları savunmasız ve depresyona açık hale getirmektedir.

Depresyon insanların hayatının her döneminde yaşayabileceği bir psikolojik hastalıktır. Depresyon kişinin hayatını kötü etkilemekte ve başka birçok sıkıntıya neden olmaktadır. Lise öğrencileri bu gelişim dönemlerinde daha hassas hale geldikleri için depresyona girmemeye daha fazla dikkate etmek zorundadır. Bu dönemde depresyona giren öğrenciler daha büyük sıkıntılar yaşamakta ve hayatlarında kalıcı birtakım sorunlar meydana gelebilmektedir. Kişinin gelişimini ve hayatının olumsuz yönden etkileyen depresyon insanın tüm hayatına yansırken çevresindekilere de zararı dokunmaktadır.

Lise öğrencileri bu gelişim döneminde kendisinde meydana gelen birçok değişimi fark eder. Öfke duygusu ve yaşam doyumu algıları da bunlardan bazılarıdır. Bu gelişim döneminden olumlu veya olumsuz etkilenen öfke duygusu ile lise öğrencileri baş edebilmekte veya baş edememektedir. Bu da yaşam kalitesine etki etmektedir. Lise öğrencilerinin yaşadıkları bu dönemde yaşam doyumu algıları da şekillenmektedir. Bu algılara doğrultusunda insanlar yaşamlarından zevk almakta veya yaşamlarını mutsuz geçirmektedirler. Bu araştırmamızda lise öğrencilerinin öfke kontrolü ve yaşam doyumlarının depresyona etkileri incelenecektir.

Anahtar Kelimeler: depresyon, öfke kontrolü, yaşam doyumu, ergen, lise öğrencileri

SUMMARY

People continue their psychological development until the end of their lives. Their physical development is limited to certain periods. All people continue to evolve and change until they die. High school students also experience adolescence from these developmental periods. Generally, the adolescence of people coincides with their high school period. High school students undergo physiological and psychological changes sensitive and fragile in this turbulent period. This makes them vulnerable and susceptible to depression.

Depression is a psychological illness that people can experience in any period of their lives. Depression negatively affects a person's life and causes many other troubles. High school students have to pay more attention to not being depressed, as they become more sensitive during these developmental stages. Students who are depressed during this period experience greater troubles and some permanent problems may occur in their lives. While depression, which affects the development and life of the person negatively, affects the person's whole life, it also harms the people around him.

High school students notice many changes that occur in themselves during this development period. Feeling of anger and life satisfaction are some of them. High school students can or cannot cope with the feeling of anger, which is positively or negatively affected by this developmental period. This also affects the quality of life. Life satisfaction perceptions of high school students also take shape during this period. In line with these perceptions, people either enjoy their lives or spend their lives unhappy. In this study, the effects of high school students' anger control and life satisfaction on depression will be examined.

Keywords: depression, anger management, life satisfaction, adolescent, high school students

İÇİNDEKİLER

ÖZET	i
SUMMARY	ii
İÇİNDEKİLER.....	iii
KISALTMALAR.....	vii
TABLolar LİSTESİ	viii
ÖNSÖZ	x
GİRİŞ.....	1

BİRİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN GENEL ESASLARI

1.1 Araştırmanın Problemi.....	5
1.2. Araştırmanın Amacı	6
1.3. Araştırmanın Önemi	7
1.4. Sınırlılıklar	7

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL VE KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Öfke	8
2.1.1. Sağlıklı Öfke ve Sağlıksız Öfke	9
2.1.2. Öfkenin Boyutları	9
2.1.3. Öfkenin Türleri	9
2.1.3.1. Durumluk Öfke	10
2.1.3.2. Sürekli Öfke	10
2.1.4. Öfkenin Nedenleri	10
2.1.5. Gelişim Dönemleri Açısından ve Sosyalleşme Süreci Açısından Öfke ...	11
2.1.6. Kuramsal Açıdan Öfke	12
2.1.6.1. Psikanalitik Kuram	12
2.1.6.2. Davranışçı Kuram	12

2.1.6.3. Bilişsel Davranışçı Kuram	12
2.1.6.4. Gestalt Kuramı	12
2.1.6.5. Birey Merkezli Yaklaşım	13
2.1.6.6. Varoluşçu-İnsancıl Yaklaşım	13
2.1.7. Öfkenin İşlevleri	13
2.1.8. Öfke İfade Tarzları (Biçimleri)	13
2.1.8.1. Öfkeyi İçte Tutma	14
2.1.8.2. Öfkeyi Dışta Tutma	14
2.1.8.3. Öfkenin Kontrol Edilmesi	14
2.1.9. Öfke ve diğer duygular	15
2.1.10. Öfke ile İlgili Çalışmalar	16
2.2. Doyum ve Yaşam Doyumu	20
2.2.1. Doyum ve Bileşenleri	20
2.2.1.1. Akademik Doyum	21
2.2.1.2. İş Doyumu	21
2.2.1.3. Evlilik Doyumu	22
2.2.1.4. Cinsel Doyum	23
2.2.1.5. Yaşam Doyumu	23
2.2.2. Yaşam Doyumu ile İlgili Çalışmalar	25
2.2.3. Lise Öğrencilerinde Doyum ve Yaşam Doyum	28
2.2.4. Ergenlikte Yaşam Doyumu: Literatür Üzerine İncelemeler	31
2.2.4.1. Gençlerin Yaşam Doyumunu Anlamak	32
2.2.4.2. Yaşam Doyumu Düzeyleri	32
2.2.4.3. Demografi ve Yaşam Doyumu	33
2.2.4.4. Sosyal İstenilebilirlik Etkileri	33
2.2.4.5. Kişilik ve Yaşam Doyumu	34
2.2.4.6. Fiziksel Sağlık ve Yaşam Doyumu	35

2.2.4.7. Verimlilik ve Yaşam Doyumu.....	37
2.2.4.8. İlişkiler ve Yaşam Doyumu	41
2.2.4.9. Çevre ve Yaşam Memnuniyeti	45
2.2.4.10. Kültür ve Yaşam Doyumu	47
2.2.4.11. Risk Alma Davranışı ve Yaşam Doyumu	49
2.2.4.12. Engelliler ve Yaşam Doyumu	50
2.3. Depresyon	51
2.3.1. Depresyonun Tarihçesi	53
2.3.2. Depresyon Tanı Ölçekleri ve Belirtiler	53
2.3.3. Depresyon Yaygınlığı	58
2.3.4. Etiyoloji ve Gelişim Süreçleri	59
2.3.5. Ergenlikte Depresyon	61
2.3.5.1. Epidemiyoloji	62
2.3.5.2. Ergenlikte Depresyon Nedir?	63

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM VE TEKNİKLER

3.1. Araştırmanın Modeli	67
3.2. Evren ve Örneklem	68
3.3. Veri Toplama Araçları	68
3.4. Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeği	69
3.5. Yaşam Doyumu Ölçeği	70
3.6. Beck Depresyon Envanteri	70
3.7. Verilerin Toplanması	70
3.8. Araştırmada Verilerin Analizi	71
3.9. Güvenilirlik Analizi	71
3.10. Normallik Analizi	72

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

4.1. Katılımcıların Demografik Bilgilerine İlişkin Bulgular	74
4.2. Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeğine İlişkin Bulgular	77
4.3. Yaşam Doyumu Ölçeğine İlişkin Bulgular	83
4.4. Beck Depresyon Envanterine İlişkin Bulgular	88
TARTIŞMA VE SONUÇ	93
KAYNAKÇA	97

KISALTMALAR

ÖİO	: Özneİ iyi oluŖ
YD	: YaŖam doyumu
Vd.	: ve diğerleri
Vb.	: ve benzeri



TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. Güvenilirlik Testi	68
Tablo 2. Normallik Testi	68
Tablo 3. Katılımcıların Cinsiyetleri Açısından Dağılımları	70
Tablo 4. Katılımcıların Sınıfları Açısından Dağılımları	70
Tablo 5. Katılımcıların Anne-Baba Durumu Açısından Dağılımları	71
Tablo 6. Katılımcıların Anne Eğitim Durumu Açısından Dağılımları	71
Tablo 7. Katılımcıların Baba Eğitim Durumu Açısından Dağılımları	71
Tablo 8. Katılımcıların Kardeş Sayısı Açısından Dağılımları	72
Tablo 9. Katılımcıların Kardeş Sayısı Açısından Dağılımları	72
Tablo 10. Katılımcıların Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeğine Verdikleri Cevaplar Açısından Dağılımları	72
Tablo 11. Katılımcıların Cinsiyetleri ile Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeğine Verdikleri Cevaplar Açısından Dağılımları	74
Tablo 12. Katılımcıların Sınıfları ile Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeğine Verdikleri Cevaplar Açısından Dağılımları	75
Tablo 13. Katılımcıların Anne Baba Durumu ile Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeğine Verdikleri Cevaplar Açısından Dağılımları	76
Tablo 14. Katılımcıların Yaşam Doyumu Ölçeğine Verdikleri Cevaplar Açısından Dağılımları	78
Tablo 15. Katılımcıların Cinsiyetleri ile Yaşam Doyumu Ölçeğine Verdikleri Cevaplar Açısından Dağılımları	79
Tablo 16. Katılımcıların Sınıfları ile Yaşam Doyumu Ölçeğine Verdikleri Cevaplar Açısından Dağılımları	80
Tablo 17. Katılımcıların Yaş ile Yaşam Doyumu Ölçeğine Verdikleri Cevaplar Açısından Dağılımları	82
Tablo 18. Katılımcıların Beck Depresyon Envanterine Verdikleri Cevaplar Açısından Dağılımları	83
Tablo 19. Katılımcıların Cinsiyetleri ile Beck Depresyon Envanterine Verdikleri Cevaplar Açısından Dağılımları	84
Tablo 20. Katılımcıların Sınıfları ile Beck Depresyon Envanterine Verdikleri Cevaplar Açısından Dağılımları	84

Tablo 21. Katılımcıların Anne-Baba Durumu ile Beck Depresyon Envanterine Verdikleri Cevaplar Açısından Dağılımları	85
Tablo 22. Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Beck Depresyon Envanteri Arasındaki Korelasyon Analizi	85
Tablo 23. Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Beck Depresyon Envanteri Arasındaki Regresyon Analizi	86



ÖNSÖZ

Bu çalışmanın yürütülmesi sırasında büyük katkılarından dolayı danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Ömer AKGÜL 'e ve kariyer hayatımda her daim destek olan aileme ve eşime teşekkür ederim.



GİRİŞ

Lise öğrencilerinin bu hassas döneminde depresyona girme sebepleri, yaşam doyumu algıları, öfke kontrolleri ve yaşam doyumu ile öfke kontrolünün depresyona etkilerinin bilinmesi onların sorunlarının bilinmesi anlamına gelir ve bu sorunların çözülmesi için gerekli olan ilk adımdır. Bu araştırma lise öğrencilerinin depresyona girmesinde öfke kontrollerinin ve yaşam doyumu algılarının etkilerini belirlemek amacıyla yapılmıştır. Bu durum belirlenirse lise öğrencileri bu dönemlerini daha kontrollü ve daha az sorunlu bir şekilde atlatabilir.

Lise öğrencilerinin öfke kontrollerini, yaşam doyumlarını, depresyona girme sıklıklarını ve öfke kontrolü ve yaşam doyumunun depresyona etkilerinin araştırılması onların problemlerine değinerek çözüm bulmaya katkı sağlayacaktır. Sorunlarına değinilen ve çözüm üretilen lise öğrencileri daha az sıkıntı yaşayacak, ergenlik dönemlerini daha az sarsıntılı yaşayacak, içinde buldukları dönemi daha kontrollü geçirecektir. Bu dönemlerini sağlıklı yaşayan lise öğrencileri sayesinde geleceğin bireyleri daha sağlıklı olması hedeflenmektedir. Bu araştırmanın önemi; lise öğrencilerinin depresyona girmelerine öfke kontrolü ve yaşam doyumunun etkisini belirlemek ve bu sayede depresyona giren öğrencilerin sayılarına azaltabilmektir. Lise öğrencileri depresyona girmez, bilinçli ve kontrollü olarak bu dönemi atlattırlarsa gelişim ve ruh sağlıklarını korumuş olur. Diğer bireylerde bu konuda üzerinde düşeni yapmalıdır. Bu çalışmada lise öğrencilerinin öfke kontrolü, yaşam doyumu ve depresyona girmeleri araştırılacaktır.

Lise öğrencilerinin yaşadıkları bu döneminin hassas ve önemli olması onların kötü olay ve durumlara karşı daha dikkatli olmasını gerektirmektedir. Dikkat etmesi gereken bu hususlardan biri de depresyondur. Birey bu dönemde depresyona girdiğinde süreci başarısız olarak geçirmekte, yeni sıkıntılarla karşılaşmakta ve sıkıntıları kalıcı olabilmektedir. Bu yüzden depresyonun faktörleri üzerinde durulmalı ve depresyona neden olan unsurlar incelenmelidir. Bu çalışmada yaşam doyumu ve sürekli öfkenin depresyona etkileri incelenmiştir. Yaşam doyumu algısı lise öğrencilerinin içinde bulunduğu çağda gelişmekte ve bireylerin tüm hayatlarını etkilemektedir. Aynı şekilde öfke duygusu da bu dönemde gelişim ve değişim içinde olmakta ve bu değişim esnasında lise öğrencileri öfke kontrolü kazanabilirken öfke sorunları da yaşayabilmektedir. Bu da tüm yaşamlarına olumlu veya olumsuz olarak

tesir etmektedir. Lise öğrencilerinin yaşam doyumu ve öfke kontrolleri onların depresyona girmesine de etki etmektedir. Yaşam doyumu yüksek ve öfke kontrolü olan lise öğrencileri olumsuzlukları daha bilinçli karşılamakta ve depresyona karşı daha çok direnmektedirler. Aynı şekilde bu dönemde yaşam doyum algısı değişen ve öfke kontrolünü kazanamayan lise öğrencileri depresyona girmeye daha yatkın hale gelebilmekte ve depresyona karşı daha savunmasız olabilmektedir. Bu araştırmada yaşam doyumu düzeyinin ve öfke kontrolünün lise öğrencilerinin depresyona girmesindeki olumlu ve olumsuz etkileri üzerinde durulmuştur.

Ören ve Gençdoğan (2007) tarafından yapılan araştırmada cinsiyet ve sınıf değişkenlerinin depresyon düzeyine etkisi araştırılmıştır. Araştırma grubu Erzurum ilinin Merkez ilçesinde eğitim faaliyetlerini sürdüren 8 lisede eğitim alan 5747 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise seçkisiz yöntem aracılığıyla 6 liseden farklı sınıflarda yer alan ve aynı yöntem aracılığıyla seçilen 86 kız ve 163 erkek olmak üzere toplam 249 lise öğrencisinden meydana gelmektedir. Araştırma grubunda yer alan 7 öğrenci eksik ve hatalı işaretleme yapmaları nedeniyle değerlendirmeye alınmamıştır. Araştırma yöntemi olarak Beck Depresyon Envanteri yöntemi kullanılmıştır. Elde edilen veriler değerlendirildiğinde araştırmada değerlendirilen 242 lise öğrencisinin 114'ünde orta ve ciddi düzeyde depresyonda oldukları tespit edilmiştir. Bu veri araştırma grubunun %47'lik oranını ifade etmektedir. Yapılan araştırma sonucunda 11. Sınıfta eğitim alan öğrencilerin depresyon düzeylerinin 10 ve 11. Sınıfta eğitim alan öğrencilere kıyasla anlamlı bir şekilde yüksek olduğu tespit edilmekle birlikte cinsiyet değişkeni ve depresyon arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. Söz konusu araştırma sonuçları ile bu araştırmanın sonuçları karşılaştırıldığında bu çalışmada elde edilen sonuçlar 11. Sınıfta eğitim alan öğrencilerin depresyon düzeylerinin daha yüksek olduğunun destekler nitelikte olmaktadır. Bununla birlikte bu araştırmada söz konusu araştırmadan farklı olarak cinsiyet değişkeni ve depresyon düzeyi arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Gezgin Gürbüz (2008) tarafından yapılan araştırmada lise son sınıf öğrencileri kapsamında öfke denetimi eğitiminin yaşam doyumu, depresyon düzeyi ve öfke denetim becerilerine etkileri araştırılmıştır. Çalışmanın araştırma grubu Manisa ili Merkez İlçede eğitim faaliyetlerini sürdüren Mehmet Akif Ersoy Lisesi'nde okuyan 12. Sınıfta eğitim gören 126 öğrenciden oluşmaktadır. Değişkenler arasındaki

ilişkinin incelenmesine yönelik olarak Sürekli Öfke, Beck Depresyon Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği yöntemleri kullanılmıştır. Araştırma grubu arasında Sürekli Öfke Ölçeği baz alınarak ortalama puandan daha yüksek puanda olan öğrencilerin öfke ve öfke ifade düzeylerinin yüksek olduğu varsayımı doğrultusunda gönüllülük esas alınarak araştırmaya katılmıştır. Gönüllü öğrencilerden rastgele bir şekilde deney kontrol grubu ve deney grubu oluşturulmuştur. Araştırma grubu kapsamında 12 kişiden oluşan deney kontrol grubuna 8 haftalık süreçte katılımcılar öfke denetimi eğitimi verilmiştir. Diğer grup için ise herhangi bir uygulama söz konusu olmamıştır. 8 haftalık süreç sonunda katılımcılara tekrar Sürekli Öfke Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği ve Yaşam Doyum Ölçeği uygulanmıştır. Bu bağlamda elde edilen sonuçlara göre 8 haftalık süreç boyunca öfke denetimi eğitimi alan lise öğrencilerinin öfke, sürekli öfke, dış öfke ve iç öfke düzeylerinde anlamlı bir azalma olduğu tespit edilmekle birlikte yaşam doyumu ve öfke kontrol değişkenleri bazında da anlamlı bir artış olduğu tespit edilmiştir. Fakat öfke denetimi eğitimine katılmayan öğrencilerin depresyon ve öfke düzeyleri ile birlikte yaşam doyumu ve öfke denetimi değişkenleri kapsamında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Bu bağlamda araştırmada öfke denetimi eğitiminin yaşam doyumu ve öfke kontrolü değişkenlerinde anlamlı bir etkisi olduğu sonucuna varılmıştır. Söz konusu araştırmada öfke kontrolü ve yaşam doyumu değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmasına karşın bu araştırmada yaşam doyumu ve öfke kontrolü değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir.

Çelebi ve Çelebi (2018) bireylerin ergenlik döneminde yaşam doyumuna etken unsurları araştırmıştır. Araştırma yöntemi olarak ilişkisel tarama modelinden yararlanılmıştır. Araştırma grubu olarak farklı lise kurumlarında eğitim alan 311 lise öğrencisi yer almaktadır. Veri toplama yöntemi olarak kişisel bilgi formu ve Yaşam Doyumu Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen veriler SPSS 20 paket programı ile incelenmiştir. İnceleme sonucunda cinsiyet, kardeş sayısı, akademik başarı ve okul türü ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememesine karşın yaşam doyumu ve aile ile olan ilişkilerden duyulan memnuniyet parametresi arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bununla birlikte katılımcıların sınıf düzeyi arttıkça yaşam doyumu değişkeninde azalma olduğu gözlemlenmektedir. Bu bağlamda aralarında ters orantılı bir ilişki tespit edilmiştir. Söz konusu araştırma ile bu araştırma karşılaştırıldığında söz konusu araştırmadan

farklı olarak sınıf düzeyi artışı neticesinde yaşam doyumu değişkeni farklı dağılım göstermektedir. Bununla birlikte yaşam doyumu ve aile ilişkileri açısından karşılaştırıldığında ise bu çalışmada “Ailem birçok aileden daha iyidir.” Parametresinin en yüksek ortalamaya sahip olduğu gözlemlenmektedir. Bu bağlamda söz konusu araştırmada elde edilen bulguyu destekler niteliktedir.



BİRİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN GENEL ESASLARI

1.1 Araştırmanın Problemi

İnsanlar hayatlarının birçok döneminde gelişim ve değişim süreçlerine girerler. Ergenlik dönemi de bu gelişim dönemlerinden biridir. İnsanlar genel itibariyle lise döneminde ergenlik çağına girmektedir. Ergenlik büyümeye ilk adımını atmış bireylerin kimlik oluşum sürecinin başladığı, kimlik arayışına girdiği, kendilerini keşfettikleri, psikolojik ve fizyolojik birçok değişimin başladığı bir dönemdir ve etkileri belirgin olarak görülür. Bu yüzden lise öğrencilerinin yaşadığı bazı deneyimler onların karakterlerini oluşturmakta ve hayatları boyunca devam etmektedir. Öfke kontrolü ve yaşam doyumu anlayışları da bu deneyimlerden bazılarıdır. Lise öğrencileri öfke kontrolünü kazanamadıklarında veya öfke kontrollerini kaybettiklerinde hayatları boyunca öfkeli birer birey olarak yaşamlarına devam edebilmektedirler. Düşünce yapısının değiştiği ergenlik çağının içinde olan lise öğrencilerinin yaşam doyumu anlayışının belirlenmesi onların ölene kadar hayatlarından zevk alıp almamalarını etkilemektedir.

Depresyon insanın hayatının her döneminde yaşayabileceği ve hayatını oldukça kötü etkileyen bir hastalıktır. Bireyler ergenlik çağına girdiği lise döneminde oldukça hassas ve kırılgan oldukları için depresyona girmesi onların yaşamlarını olumsuz etkilemekte ve hayatı boyunca devam edebilecek bazı sıkıntılara neden olabilmektedir. Genel anlamda sıkıntılı bir süreç olan ergenlik çağını kimi lise öğrencileri sarsıntılı ve şiddetli yaşayabilmektedir. Bu durum ise lise öğrencilerini depresyona daha açık hale gelmelerine de neden olmaktadır. Bu yüzden bireyler bu dönemde depresyona girmekten kaçınmalı ve daha dikkatli olmalıdır. Araştırmanın problemi lise öğrencilerinin depresyona girmesinde öfke kontrolü ve yaşam doyumunun etkisi nedir? Bu çalışmada gelecekteki karakterinin temellerini bu dönemlerinde atan lise öğrencilerinin öfke kontrolü ve yaşam doyumu algılarının depresyona etkileri incelenecek ve öfke duygusu, öfke kontrolü, doyum, yaşam doyumu, depresyon gibi kavramlar üzerinde durulacaktır.

Problem cümlesi “Lise öğrencilerinin öfke kontrolünün ve yaşam doyumlarının depresyona etkisi var mıdır?” dir. Oluşturulan problem cümlesine ek olarak sosyo-demografik özelliklerin dahil edildiği alt problemler de şu şekilde belirlenmiştir:

Lise öğrencilerinin öfke kontrol, yaşam doyum ve depresyon düzeylerinde cinsiyete göre fark var mıdır?

- Lise öğrencilerinin öfke kontrol düzeylerinde cinsiyete göre fark var mıdır?
- Lise öğrencilerinin yaşam doyum düzeylerinde cinsiyete göre fark var mıdır?
- Lise öğrencilerinin depresyon düzeylerinde cinsiyete göre fark var mıdır?

Lise öğrencilerinin öfke kontrol, yaşam doyum ve depresyon düzeylerinde sosyo-ekonomik düzeyleri göre fark var mıdır?

- Lise öğrencilerinin öfke kontrol düzeylerinde sosyo-ekonomik düzeyleri göre fark var mıdır?
- Lise öğrencilerinin yaşam doyum düzeylerinde sosyo-ekonomik düzeyleri göre fark var mıdır?
- Lise öğrencilerinin depresyon düzeylerinde sosyo-ekonomik düzeyleri göre fark var mıdır?

Lise öğrencilerinin öfke kontrol, yaşam doyum ve depresyon düzeylerinde anne ve babalarının boşanma durumuna göre fark var mıdır?

- Lise öğrencilerinin öfke kontrol düzeylerinde anne ve babalarının boşanma durumuna göre fark var mıdır?
- Lise öğrencilerinin yaşam doyum düzeylerinde anne ve babalarının boşanma durumuna göre fark var mıdır?
- Lise öğrencilerinin depresyon düzeylerinde anne ve babalarının boşanma durumuna göre fark var mıdır?

Lise öğrencilerinin öfke kontrol, yaşam doyum ve depresyon düzeylerinde kaldıkları yere göre fark var mıdır?

- Lise öğrencilerinin öfke kontrol düzeylerinde kaldıkları yere göre fark var mıdır?
- Lise öğrencilerinin yaşam doyum düzeylerinde kaldıkları yere göre fark var mıdır?

Lise öğrencilerinin depresyon düzeylerinde kaldıkları yere göre fark var mıdır?

1.2. Araştırmanın Amacı

Lise öğrencilerinin bu hassas döneminde depresyona girme sebepleri, yaşam doyum algıları, öfke kontrolleri ve yaşam doyum ile öfke kontrolünün depresyona etkilerinin bilinmesi onların sorunlarının bilinmesi anlamına gelir ve bu sorunların çözülmesi için gerekli olan ilk adımdır. Bu araştırma lise öğrencilerinin depresyona

girmesinde öfke kontrollerinin ve yaşam doyumu algılarının etkilerini belirlemek amacıyla yapılmıştır. Bu durum belirlenirse lise öğrencileri bu dönemlerini daha kontrollü ve daha az sorunlu bir şekilde atlatabilir.

1.3. Araştırmanın Önemi

Lise öğrencilerinin öfke kontrollerini, yaşam doyumlarını, depresyona girme sıklıklarını ve öfke kontrolü ve yaşam doyumunun depresyona etkilerinin araştırılması onların problemlerine değinerek çözüm bulmaya katkı sağlayacaktır. Sorunlarına değinilen ve çözüm üretilen lise öğrencileri daha az sıkıntı yaşayacak, ergenlik dönemlerini daha az sarsıntılı yaşayacak, içinde buldukları dönemi daha kontrollü geçirecektir. Bu dönemlerini sağlıklı yaşayan lise öğrencileri sayesinde geleceğin bireyleri daha sağlıklı olması hedeflenmektedir. Bu araştırmanın önemi; lise öğrencilerinin depresyona girmelerine öfke kontrolü ve yaşam doyumunun etkisini belirlemek ve bu sayede depresyona giren öğrencilerin sayılarına azaltabilmektir. Lise öğrencileri depresyona girmez, bilinçli ve kontrollü olarak bu dönemi atlattırlarsa gelişim ve ruh sağlıklarını korumuş olur. Diğer bireylerde bu konuda üzerinde düşeni yapmalıdır. Bu çalışmada lise öğrencilerinin öfke kontrolü, yaşam doyumu ve depresyona girmeleri araştırılacaktır.

1.4. Sınırlılıklar

1. Araştırma evreni lise öğrencileridir.
2. Araştırmada depresyon faktörleri öfke kontrolü ve yaşam doyumu ile sınırlandırılmıştır.
3. Araştırma bulguları elde edilen ve ulaşılabilen verilerle sınırlandırılmıştır.

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL VE KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Öfke

Çoğu zaman hayatlarını aksatacak sıkıntılarla ve karmaşaya yol açan olaylarla karşılaşan insanların öfke düzeyleri yüksek olur. Öfkeli insanların saldırgan davranışlara meyilli olduğu hakkında birçok görüş bulunmaktadır. Saldırgan davranışlar sadece öfke duygusundan kaynaklanmaz. Ancak öfke duygusu saldırgan davranışları en çok tetikleyen faktördür (Berkowitz,1986).

Spielberge öfkeyi; 'psikobiyolojik duygu durumu', 'hafif kızgınlık', 'otonom sinir sisteminden kaynaklı kızgınlık' veya 'hiddet' ifadeleriyle açıklamaktadır. Öfke diğer duygulara en fazla tesir eden duygudur. Novaco'ya göre öfke; bireyin karşılaştığı olay, durum veya bir insanı tehdit olarak gördüğünde beynin uyarılma halidir. Çoğu insan tarafından kötü bir duygu olduğu sanılsa da öfke birey tarafından kontrolü kaybedildiğinde yıkıcı bir duyguya dönüşmektedir. İnsanlar sıkıntı ve sorunlarla karşılaştığında duyduğu öfkeyi çözüm aracına dönüştürürse öfkesini doğru yönlendirmiş olur. Bireyler öfkesini doğru yönlendirse bile intikam ve art niyet güttüğünde bu duygunun yapıcı niteliği olmaz (Bowlby, 1973; Novaco, 1998).

Öfke duygusunun insana faydalı tarafları olsa dahi diğer psikolojik durumları tetiklemesi bakımından birçok yıkıcı riski barındırmaktadır. Öfke duygusu tahammülsüzlük ve kötü düşüncelere sebep olabilmektedir. Öfkeli insanların kendisine ve çevresine zarar verme olasılığı daha yüksektir (Conger, vd., 2003).

Öfke insan için zarar verici bir boyuta dönüşebilse de diğer duygulardan bir farkı yoktur ve dengeli yaşandığı sürece ihtiyaç duyulan bir duygudur. İnsanlar şiddete ve adaletsizliğe uğradığında öfke duygusunu yoğun olarak yaşayabilmekte ve bu durumda onları saldırganlığa itmektir (Soykan, 2003). Öfke duygusu yaşanırken fiziki, zihinsel ve psikolojik yetilerimize etki etmektedir. Tüm duygular gibi doğal olan öfke insanın savunma mekanizmasına katkı sağlar ve tehlikeleri fark etmesine yardımcı olur. Öfke şiddeti hafif huzursuzluktan hiddetlenmeye kadar artabilen ve değişen bir duygudur. Öfke duygusu insan tarafından deneyimlendikçe çeşitlilik gösterebilir (Sukhodolsky vd., 2004).

2.1.1. Sağlıklı Öfke ve Sağlıksız Öfke

Hakkında yapılan açıklamalara bakılacak olursa öfke başlıca duygulardan bir tanesidir. Kişinin davranışsal yönelimleri öfkeyi olumlu veya olumsuz hale getirmektedir. Karşılaşılan tehdit ve sıkıntılardan kurtulmada bize yardımcı oluyorsa öfkenin faydalı yönünü görürüz. Öfke kontrol altındayken bize yardımcı olur, kontrolü kaybedilirse yeni sıkıntıların çıkmasına neden olur ve saldırganlıkla neticelenir. Saldırgan davranışlar fiziki veya sözel boyutlarda karşımıza çıkarken öfkenin dışa vurumu olarak adlandırılmaktadır (Balkaya ve Şahin; 2003).

2.1.2. Öfkenin Boyutları

Öfke duygusu araştırılırken bilişsel, fiziksel ve davranışsal boyutları ayrı ayrı ele alınmıştır. Fizyolojik açıdan incelendiğinde öfke sırasında salgılanan hormonal ve sinirsel bağışıklıklara bağı şekilde insan bünyesinde de birtakım değışiklikler gözlemlenir. Beynin hipotalamusu uyarmasıyla öfke duygusu davranışlara etki etmeye başlar. İnsan vücudu öfkeyi dışa vurarak eski fizyolojik ve duygusal durumuna geri dönmek ister. Beynin hipotlamusu fazla uyarması halinde fizyolojik sağılık problemleri ortaya çıkabilir (Yılmaz, 2004).

Öfke duygusu bilişsel açıdan incelendiğinde ise yapılan tanımların öznelliğı ön plana çıkmaktadır. İnsanın dışardan gelen uyarıları zihinsel değerlendirmesi sırasında sözlü, fiziki, kısıtlayıcı herhangi bir tehdit algılsa öfkelenir ve önlem almaya, tepki göstermeye gayret eder (Yöndem ve Bıçak, 2008).

Öfkenin dışa vurularak davranışlara dönüşmesiyle insan karşılaştığı sorunlardan uzaklaşmakta ve rahatsızlık düzeyi azalmaktadır. Öfke duygusunun davranışlara etki etmesi uyarıları algılama, zihinsel değerlendirme ve öfkenin şiddetine göre değişmektedir. Kalıtımsal çeşitlilikle paralel şekilde kimi insanlar öfkesini bastırabilirken kimisi de dışa vurmayı tercih eder. Öfke duygusu yaşanırken insanlarda rastlanan en sık iki davranış öfkenin bastırılması ve öfkenin kaynağına iyi veya kötü tepkide bulunulmasıdır. İnsanların tepkileri genelde ailesi ve çevresinden etkilenecek oluşmaktadır. Öfke duygusu meydana gelirken ve yaşanırken içinde birçok değişkeni barındırmaktadır (Özmen, 2006).

2.1.3. Öfkenin Türleri

Öfke, biraz huzursuzluk duymaktan saldırganlığa kadar ilerleyebilen duygu hali olarak ifade edilmektedir. Bu duygu 'durumsallık' ve 'süreklilik' şeklinde iki ayrıma tabii tutulmuştur (Spielberger, 1985).

2.1.3.1. Durumluk Öfke

Durumsal öfke, dış uyaranların bireyde herhangi bir kısıtlama ve/veya adaletsizlikle karşılaştığını düşündürmesi, huzursuzlanma, gerginlik ve öfke halinin yoğun bir şekilde yaşandığı durumdur. Bu tür öfkeler aniden meydana gelmekte ve karşılaşılan duruma bakıldığında geçerli sebeplere dayanmaktadır. Öfke türlerinden biri olan durumsal öfke hüznü ve acı olaylardan, kısıtlanmalardan ve zarar görmekten kaynaklanır. Birey öfkeli halini kabul ederse bu öfke türünde kontrol altına alma daha kolay gerçekleşir. Fakat kontrolünü kaybederse ve kendine hâkim olamazsa saldırgan davranışlarda bulunur ve öfke hali geçince pişman olabilir (Aksu, 2015).

2.1.3.2. Sürekli Öfke

Sık sık durumsal öfke yaşanmasını ifade eder. Fiziksel, ruhsal ve davranışsal rahatsızlıklar ve kalımsal özellikler bireylerin sürekli öfke duymasını etkilemektedir. Daima sürekli öfke duygusu yaşayan insanlar öfkelerini bastıramamakta, kontrol altına almakta zorlanmakta ve saldırgan davranışlar sergilemede kendine engel olamamaktadır. Sürekli öfke halinde insanlar sıklıkla öfkeli olduğu gibi geçersiz uyaranlara da aldanmaktadır. Sürekli öfke duygusuna kapılan kişiler bu durumlarını inkâr eder ve normal duygu halinde olduğunu söylerler. Öfkeli davranışlara alışan, bu duygunun baskınlığıyla yaşamına devam eden insanlar kontrollerini kaybettikleri için kendisine ve karşısındakine zarar verme potansiyeline sahiptirler (Spielberger, vd.; 1983).

2.1.4. Öfkenin Nedenleri

Öfke duygusu çeşitli nedenlerden kaynaklanabilir. Toplumsal unsurlar, bilişsel düzey, karşılaşılan olay ve etmenler kişinin öfke duymasında etkili olan faktörlerdir. İnsanların en sık öfkeli oldukları etmen engellemedir. Türk Dil Kurumu (TDK, 2018) engellemeyi; “*istek gereksinim ve bir davranışın belli bir sonuca ulaşmasının önlenmesi*” şeklinde açıklamaktadır. Diğer bir ifadeyle engelleme kişinin hedeflediği bir şeye ulaşamaması ya da ihtiyacı olan herhangi bir şeyi elde etmesine fırsat verilmediği durumlardır (Cüceloğlu, 1991).

Öfke duygusu sadece engellemelerden kaynaklanmaz. Engelleyen kişinin art niyetsiz olduğu kanısına varılırsa, olay ve uyaranlar bu şekilde algılanırsa insanlar daha az öfkelenir. Bireyler için belirlediği hedef ne denli önemliyse duyulan öfke de

o denli fazla olur. Hedeflere ulaşılması bireylere çok önemli gelmiyorsa ya da çok fazla istenmiyorsa engelleme insanları şiddetli öfkelenmez. (Berkowitz, 1990).

Herhangi bir kasıt olmaksızın bilinçsizce yapılan kötü muamele, değerlere ve şahsa yönelik hakaretler, toplum kurallarının çiğnenmesi, saygısız davranışlar insanların yine de öfkelenmelerine sebep olabilir. Zihinsel değerlendirmelerde öfke halini etkilemektedir. Yaşanan olaylar şahsına yönelik bir tehdit olarak algılanmazsa insanlar öfkelenmeyebilir (Özer, 1994).

Birçok insanın hayatında olan ses kirliliği, mevsimsel sıcaklık veya soğukluklar, maddi imkansızlıklar, kariyer hedeflerindeki başarısızlıklar, trafik, kuyruk gibi durumlarda insanları öfkelenirebilir (Baltaş ve Baltaş, 1993).

2.1.5. Gelişim Dönemleri Açısından ve Sosyalleşme Süreci Açısından Öfke

Öfke yaratılıştan gelen ve evrensel nitelikte bir duygudur. Fakat öfkeye neden olan olaylar ve öfkenin dışı vurulması insandan insana farklılık gösterir. Yaşa bağlı gelişim dönemleri, eğitim, toplumun yapısı, toplumsal gelişmeler gibi etkenler insanların öfke düzeylerini etkiler (Aydın, 1997).

Bebekler doğumdan sonraki ilk 3 ayda acı/haz gibi genel uyarılmaları algılayabildikleri, 3 ile 6. ayları arasında korku ve öfke duygularını, 1 yaşına geldiklerinde ise sevinç duygusunu ayırt edebildikleri gözlemlenmiştir. Bebekler genelde engellemeden öfkelenirler. Bebeklerde 3 yaşına kadar ebeveynlerinin kısıtlamaları öfke duygularını geliştirirken, 3 yaşından sonra çevresel faktörlerden de etkilenmeye başlarlar (Munn, Norman, Fernald ve Fernald, 1969).

Çocukların topluma girmeleri ve arkadaş edinmeleri de öfke duygularına etkilemektedir. Toplumların farklı kültürel yapıları kendilerine has öfke ifade şekillerini oluşturmaktadır. Çocuklar öfke ve diğer duyguların ifade ederken aile bireylerini rol model almaktadır. Çocuklar topluma girerek sosyalleşmeye başlamalarıyla öfke duygusunu toplumun kabul gördüğü şekilde ifade etmeyi öğrenmeye başlarlar (Averill, 1983).

Çocuklar ergenliğe girmeleriyle beraber duygu karmaşaları yaşar. Bununla beraber bu dönemde başlayan fizyolojik değişimlerde duygulara etki eder. Ergenlik çağındaki bireylerin yakınlık merkezi aileden sosyal çevreye kayar. Kimlik kazanılan ve benliğinin farkına varıldığı bu dönemde tehdit olarak algıladığı her şeye öfkelenirler. Bu çağda öfke duygusu genelde sözel olarak ifade edilir. Öfke duygusu ifade edilmediğinde özgüven sorunu ve başarısızlık korkusu gelişebilir. Ergenler

öfkelerini şiddet ve saldırgan davranışlarla ifade ederse ceza ve yaptırımlarla karşılaşılır (Kulaksızoğlu, 1988).

2.1.6. Kuramsal Açıdan Öfke

Yaratılıştan gelen ve hayat boyu deneyimlenen öfke duygusu hakkında birçok araştırma yapılmış, farklı kuramlar kapsamında değerlendirilmiştir.

2.1.6.1. Psikanalitik Kuram

Bu kurama göre bilinçdışıdaki fikirler öfke duygusunu meydana getirmektedir. Freud'un görüşüne göre öfke bir çeşit içgüdüdür. Bireyler öfkelerini kontrol altında tutmak ve öfkenin yapıcı yönünü hayatına dahil etmek istiyorsa öfkeye sebep olan düşüncelerini anlamalıdır. Öfkeye neden olan düşünceler anlaşılmazsa duygusal problemler olabilir. İnsanı fazla etkileyen öfke duygusunun dışı vurumu bir çeşit katarsistir (Özer, 1994).

2.1.6.2. Davranışçı Kuram

Davranışçı kuram öfke duygusunu ve saldırgan davranışların sonradan öğrenildiğini söyler. İnsanların engelleme altında saldırgan davranışlar göstermesi çevresiyle etkileşiminin bir sonucudur. Saldırgan davranışlara daha önceden rastlanması ve bunun bir çözüm olarak görülmesi olasıdır (Yılmaz, 2004).

2.1.6.3. Bilişsel Davranışçı Kuram

İnsanlar farklı bakış açılarına sahip oldukları ve olayları farklı şekillerde algıladıkları için aynı şekilde öfkelenmezler. Esasen yaşanan olaylardan çok bunlara yüklenen anlamlardan ve adalet anlayışından öfkelenilmektedir (Erözkan, 2006). Öfkeyi en çok etkileyen unsur algıdır. Bilişsel davranışçı kurama göre insanlar kötü sanıları, zihinsel değerlendirmeleri ve istediğini elde edememek öfke duygusunu meydana getirir (Yavuzer ve Karataş, 2013).

Kişiler öfkelendiklerinde bilişsel açıdan kötü duygular yaşamakta ve şiddete yönelmektedirler. Davranışsal açıdansa öfkenin sebebi olarak algıladığı etmenlere karşı tepki gösterir. İnsanları öfkeliendiren şey yaşadıkları olay değil bunları algılayış biçimleri ve zihinsel değerlendirmeleridir (Smith ve Furlong, 1998).

2.1.6.4. Gestalt Kuramı

Gestalt kuramına göre öfke duygusu bilinçli olarak yaşanmamaktadır. Gündelik yaşamda karşılaştığımız uyaranlara karşı kızgınlık, hiddet ve acı duyarız fakat öfke duygusunun hangi olay ve durumdan kaynaklandığını tam anlamıyla bilemeyiz.

İnsanlar ifade edemediği ve üzerinde fazla durmadığı iç çatışmalarını çözümleyemediği sürece öfke duyguları devam eder (Karadal, 2009).

2.1.6.5. Birey Merkezli Yaklaşım

Birey merkezli yaklaşım kuram öfke duygusunun özgüvenin kaybolmasına sebep olan olay ve durumlardan kaynaklandığını açıklar. İncinen ve özgüvenleri zedelenen insanlar buna sebep olan olay ve durumlara tepki gösterir. Bu kurama göre öfke duygusunun insan hayatında bir görevi vardır. Bu görev öğrenilmeli ve hayatımızdaki rolü saptanmalıdır.

2.1.6.6. Varoluşçu-İnsancıl Yaklaşım

Bireyler kendinden kaynaklı sorunları reddeder ve sorumluluğu çevresindeki insanlara yükleyerek onları öfkesinin sebebi olarak gösterir. Halbuki Pels'in görüşüne göre insanlar başkalarının öfkesine verdiği sebebiyet de dahil kendine ait tüm hisleri sahiplenmesi gerekir. İnsanlar öfkesinin kaynağının başkası değil kendisi olduğunu fark ettiği zaman hoşnutsuz duygulardan kurtulabilir (Geçtan, 1990).

2.1.7. Öfkenin İşlevleri

Diğer duygulardan hiçbir farkı olmayan öfke duygusu kontrol edilir ve doğru bir şekilde dışa vurulursa oldukça faydalı, iletişime katkısı olan yönü ortaya çıkartılır (Soykan, 2003). Öfke duygusunun asıl amacı insanlara zarar vermek değil onları güçlendirmektir. Öfke duygusunun en büyük işlevi olağan üstü durumlarda beyne korunması gerektiği mesajını iletmektir (Yılmaz, 2004).

Tüm duyguların insan yaşamında bir görevi vardır. Duygular insanların yaşam faaliyetlerinde onların faydasına olan şeyleri anlamasına yarar sağlar. Öfke duygusu da her insanda olan ve her insanın deneyimlediği bir duygudur. İnsanların tehlike algıladığında öfkelenmesi, kontrol edilmediğinde kişinin kendisine de zarar vermesi ve kötü hissettirdiği için öfke duygusu kötü olarak bilinmektedir. Fakat öfke duygusu kişinin dengeli yaşanmadığı zaman kendisine ve etrafındakilere zarar verir. Öfkenin en yıkıcı yanlarından biri insanı şiddete yöneltmesidir. Doğru zamanda ve dengeli yaşandığı takdirde öfke duygusu insana tehlike anlarında fayda sağlar ve güç verir. Öfke kişinin benliğini ve ihtiyaçlarını anlamasını kolaylaştırırken yolunda gitmeyen olay ve durumların farkına varılmasında da yardımcı olur (Türker, 2010).

2.1.8. Öfke İfade Tarzları (Biçimleri)

İnsanlar içinde yaşadığı topluma, gelişim sürecindeki öğretilerine, karşılaştığı olaylara, düşünce yapısına göre farklı şekillerde öfkelerini ifade edebilirler. Bu ifade

şekillerini Spilberger 'içe öfke', 'dışa öfke' ve 'kontrol edilebilen öfke' olmak üzere üç kategoride ele almıştır.

2.1.8.1. Öfkeyi İçte Tutma

Öfkeyi içte tutuma kişilerin duyduğu öfkeyi ve bundan kaynaklanan düşüncelerini bastırmaya çalışmasıdır. İnsanlar bu duygularını bastırdıkları için öfkesinin farkında olmayabilir. Öfkeye sebep olan etmen kişinin sevdiği ve zarar görmesini istemediği biriyle ilgiliyse bu duygunun bastırılmasına daha kolaydır (Bridewell ve Change, 1997).

Öfke duygusu bastırıldığında, içte tutulduğunda veya öfkenin kendinden kaynaklı olduğu anlaşıldığında öfke duygusu işlevini kaybeder. Öfkesini içte tutan insanlar tepkilerini dolaylı yoldan gösterirler. Öfkeli kişiler darılarak, yüz ifadesiyle veya konuşmayarak duygularını belli etmek isterler. Öfke duygusu sürekli içte tutulursa psikolojik veya fizyolojik sağlık sorunlarına neden olabilir. İnsanlar içinde yaşadıkları hüznü ve acı duygulardan intihara yönelebilir (Goulston ve Goldberg, 2003).

Öfkesini içine atıp kontrol etmesi o an için yapıcı bir durum olabilir ancak gerçek sorundan kaçıldığı unutulmamalıdır. Bastırılmış öfkenin en yaygın ifade şekli pasif saldırganlıktır. Öfke duygusu pasif olarak yaşanır ve öfke gizlenir. Öfkeli birey kendini kullanılmış hisseder ancak bunu paylaşmak yerine öfkesini içine atmayı tercih eder (Spielberger, 1983).

2.1.8.2. Öfkeyi Dışta Tutma

Kişinin öfke duygusunu engellemeye çalışmadan sözel ve davranış olarak dışa vurmasıdır. Öfkesini dışa vuran insanlar bu sayede öfkenin vücutta sebep olduğu stres ve sıkıntıdan da kurtulacağı için bu durum onların faydasıdır. İnsanlar genelde öfkelerini saldırgan davranışlarla dışa vururlar ve bu en kolay yoldur. Kişiler tehdit gördükleri olaylar ve engellemeler karşısında kendini korumak için saldırgan davranışlarda bulunurlar. Kendisini tehlikede hissettiği ve korumaya karar verdiği zaman öfkeyle fiziki tepki vermesi saldırgan davranışlarını tetikler. Kişi öfkesini her zaman saldırgan davranışlarla ifade ederse ailesi ve yakın çevresindeki insanlarla birçok sorun yaşar (Westen, 1996).

2.1.8.3. Öfkenin Kontrol Edilmesi

Starner ve Peters'e göre öfke kontrolü; öfke duygusunun sebep olduğu uyarıların yaşattığı gerilimi yenebilmektir. Öfkelerini kontrol altına alan insanlar

ifade biçimlerine ve tepkilerine kendileri yön verir. Spielberger'ın açıklamalarında ise öfke kontrolü; öfke duygusunun saldırgan davranışlarla ifade edilmesine engel olma ve öfkeye sebep olan etmenlere karşı sakin kalabilmeyi başarmaktır. Öfke duygusunu kontrol etmek içte tutma ya da tepkisizlik olarak anlaşılmalıdır. Öfke duygusunu kontrol eden insanlar sakinliklerini korurlar ve mantık çerçevesinde hareket ederler. Bu sayede kötü hislerden kurtulur ve kendini ifade ederek ihtiyaçlarına yanıt vermiş olur. Bu yöntem diğer öfke ifade biçimleriyle karşılaştırıldığında en sağlıklı olanıdır (Martin ve Watson, 1997).

2.1.9. Öfke ve diğer duygular

İnsanlar istemedikleri olay ve durumlarla karşılaştıklarında öfke ile birlikte diğer acı duyguları hissederler. Bireyler öfke ile aynı anda hüznün, pişmanlık, şaşırma, elem ve utanma gibi diğer duyguları da hissedebilir. Öfke duygusu intikam ve saldırganlık gibi bazı duygularla birlikte incelenmiştir (Berkowitz, 1993).

Saldırgan davranışlar sadece öfke kaynaklı değildir fakat çoğu saldırgan davranışlarla birlikte öfke hissi de duyulur, Saldırganlık öfke hissetmeye başlayan insanın bundan kaynaklı dürtülerinden bir tanesidir. Öfke ve saldırganlık davranışları yakın ilişkili olsa da birbiriyle karıştırılmamalıdır. Geen saldırgan davranışların meydana gelmesindeki değişkenin öfke olduğunu söyler. Izard'da göreyse, saldırganlık öfkenin sonuçlarından bir tanesidir. Fakat Izard saldırgan davranışların sadece öfkeden kaynaklanmadığını da vurgulamaktadır. Saldırgan davranışlara diğer unsurlar da sebebiyet vermektedir. Başka bir sebepten sürekli saldırganlık sergileyen insanlar öfkeli olmayabilir (Berkowitz, 1993).

Saldırgan davranışlara en çok öfke duygusu itse de insanlar başka faktörlerden saldırganlık eyleminde bulunuyorsa öfkeli olmayabilir. Öfke ve hüznün, kırılma, gerginlik, huzursuzluk, kızgınlık, bunalım duyguları arasında bir bağ vardır. Duygular sınıflandırılırken sayılan duygular aynı gruba girer ve öfke ile beraber gergin ruh hali hissedilir (Sharkin, 1993).

Düşmanlık gütmek de öfke duygusuyla bağlantılıdır. Öfkenin içte tutulmasından düşmanlık duyulduğu sanılsa da düşmanlık öfkenin dışa vurulmasıyla ilişkilidir. Düşmanlık güden insanlar kötü hislerini belirgin bir şekilde ifade eder. Ruhsal bunalım ve üzüntü de öfkeyle bağlantılı duygulardandır. Öfkeyi içte tutma ruhsal bunalıma neden olan unsurlardan biridir. Öfkesini içte tutan insanlar duygularını ifade etmez ve öfkeli hallerini reddeder. Birey duygularını ifade etme

ihtiyacını gideremediği için başka sorunlar da oluşabilir. İnsanlar öfkeye sebep olacak adaletsizlik ve kısıtlamaları zihinsel değerlendirme sürecinde üzüntü hissi duyar. Benzer şekilde bir olay veya durum üzüntüye neden olurken aynı zamanda öfkeye de sebebiyet verebilir. Genellikle ruhsal bunalım yaşayan ve üzüntü duyan insanlar gergin olur. Sıkıntılı bireylerin öfke ve düşmanlık duygularına daha meyilli olduğu görülmüştür (Clay, Anderson ve Dixon, 1993; Biaggio ve Godwin, 1984).

Suçluluk duymak ve utanmak öfkeyle birlikte yaşanan diğer duygulardandır. Utanç duymanın sebepleri kişinin kendisiyle alakalıyken suçluluk duymanın sebebi huzursuzluk yaratan dış kaynaklı etmenlerdir ve kişi bunları düzeltmeye çalışır. İnsanın suçluluk duymasına sebep olan unsurlar aynı zamanda öfkelendirebilirken, suçluluk duygusuyla düzeltme girişiminde bulunan insanlar engellerle karşılaştıklarında da öfkelenirler (Lutwak, vd., 2001).

Öfkeyle bağlantılı bir diğer duygu yastır. İnsan kaybettiği birinin arkasından yas tutarken aslında ona olan öfkesini içte tutmaktadır ve sevdiğinin sevgisinden mahrum kalma endişesi de öfkeye sebep olabilir (Geçtan, 1995).

2.1.10. Öfke ile İlgili Çalışmalar

Araştırmanın bu kısmında konuyla ilgili yurtiçi ve yurtdışı kaynaklı çalışma ve incelemelere değinilmiştir.

Cenkseven, ergenlik dönemindeki bireylerde öfke kontrol eğitiminin etkinliğini araştırmıştır. Çalışmada deney ve kontrol grupları on üç kişiden oluşmaktadır. ‘Saldırganlık Ölçeği’ ve ‘Sürekli Öfke–Öfke İfade Tarz Ölçeği’ ölçekleri kullanılmış ve ön-test, son-test ve izleme çalışmaları da araştırmada yer almıştır. Araştırmada öfkeyi içte tutuma ölçeği dışındaki diğer ölçeklerin deneydeki bireylerin faydasına olduğu gözlemlenmiştir. Kullanılan ölçeklerin puanlamaları arasında dikkate alınması gereken farklar vardır (Cenkseven, 2003).

Yeni, bir araştırmasında çocuk suçluların yargılanma sürecinde tacize uğramalarıyla öfke duyguları arasındaki ilişkiyi konu edinmiştir. Yürütülen çalışmada taciz alt ölçekleriyle öfke duygusunun alt ölçeklerinin pozitif yönlü ilişkide olduğu, taciz alt ölçekleriyle öfke kontrolünün negatif yönlü ilişkide olduğu tespit edilmiştir. Aynı zamanda taciz alt ölçekleri düşük ve yüksek puanlı olmak üzere ikili ayrıma tutulmuştur. Duygusal istismar, fiziksel istismar ve ihmal alt ölçekleri ile sürekli öfke, öfke-içte ve öfke-dışta altölçekleri arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu gözlemlenmiştir (Yeni, 2010).

Özkamalı ve Buğa hazırlamış olduğu bir çalışmada öfke denetim eğitiminin üniversite öğrencilerinin sürekli öfke seviyesindeki etkinliğini incelemiştir. Çalışma sonunda verilen eğitimin öğrencilerin sürekli öfke seviyelerini azalttığı gözlenmiştir. Öğrencilerin sürekli öfke seviyelerindeki azalmayı tekrar gözleyebilmek için üç ay sonra izleme testi yapılmıştır. Bu testin puanlarıyla son-test puanları karşılaştırıldığında kayda değer bir ilişki bulunamamıştır (Özkamalı ve Buğa, 2010).

Eldeleklioğlu ve Duran birlikte hazırladığı bir çalışmada on beş-on sekiz yaş aralığındaki ergenlere öfkeliyken iradelerini kaybetmemesi ve öfkeleriyle başa çıkabilmeleri için ‘Öfke Kontrol Programı’ verilmiştir. Çalışmada programa katılan deney grubundaki ergenlerin sürekli öfke düzeyi, içe yönelik öfke, dış yönelik öfke ve öfke kontrol ölçek puanları kontrol grubundaki ergenlerden daha yüksek çıkmıştır. Eğitimin ergenlerin öfkesini doğru ifade etmesinde, sürekli öfkelerinin azalmasında ve öfke kontrolünde faydalı olduğu saptanmıştır (Eldeleklioğlu ve Duran, 2005).

Gültekin, bir çalışmasında ‘Saldırganlık ve Öfkeyi Azaltma Programı’nın ilk öğretim ikinci kademe öğrencileri üzerindeki etkilerini incelemiştir. Araştırmada denekler plasebo, kontrol ve deney şeklinde üç gruba ayrılmış; deney grubuna hazırlanan program, plasebo grubuna mesleki rehberlik çalışmaları verilirken kontrol grubuna ise sadece izlenmiştir. Gerçekleştirilen çalışmada plasebo ve kontrol grubundaki öğrencilerin izleme testiyle son test puanları arasında kayda değer bir sonuca rastlanmazken deney grubundaki öğrencilere verilen eğitimin öfke kontrollerine katkı sağladığı görülmüştür. Beş aylık izleme süresi boyunca eğitimin fayda ve etkilerinin öğrencilerde devam ettiği görülmüştür (Gültekin, 2008).

Bedel, kişilerarası sorun çözme eğitimi alan ergenlik çağındaki çocukların sürekli öfke, öfke ifade biçimi ve kişilerarası sorun çözme becerilerine etkisini değerlendirilmiştir. Çalışmada deney grubuyla birlikte kontrol grubu yer alırken ön-test, son-test ve izleme testleri de yapılmıştır. Yapılan çalışmada uygulanan eğitimin ergenlik çağındaki çocukların öfke duygusunu doğru şekilde ifade etmesine, öfkesini kontrol altında tutmasına ve sorun çözme becerilerine katkı sağladığı ve etkisinin on haftadan fazla sürdüğü görülmüştür (Bedel, 2011).

Genç’in hazırladığı “*Grupla Öfke Denetimi Eğitiminin Lise 9. Sınıf Öğrencilerinin Sürekli Öfke Düzeylerine Etkisi*”adlı çalışmada dört yüz elli iki öğrenci on dört kişiden oluşan deney ve kontrol gruplarına ayrılmış ve sürekli öfke, öfke dışı ölçekleri kullanılmıştır. Çalışma sonrasında deney ve kontrol grupları

karşılaştırıldığında deney grubundaki öğrencilere verilen eğitimin işi yaradığı görülürken kontrol grubundaki öğrencilerde bir değişime rastlanmamıştır (Genç, 2007).

Akdeniz, bir araştırmasında öfke kontrol eğitimi alan lise öğrencilerinin öfke kontrol becerilerindeki değişimi konu edinmiştir. Çalışmada on dördü deney, on beşi kontrol grubunda yirmi dokuz öğrenci yer almaktadır. Elde edilen bulgular doğrultusunda öfke kontrol eğitiminin deney grubundaki öğrencilerde etkili olduğu ve etkisinin altı aydan fazla sürdüğü saptanmıştır. Kontrol grubundaki öğrencilerdeyse bir değişime rastlanmamıştır (Akdeniz, 2007).

Özmen bir araştırmasında “*Seçim Kuramına ve Gerçeklik Terapisine Dayalı Öfkeyle Başa Çıkma Eğitim Programı*”nın üniversite öğrencileri üzerindeki etkinliğini incelemiştir. Çalışmada yüksek puan alan altmış öğrenci dört gruba ayrılmış ve gruplar rastgele deney ve kontrol olarak belirlenmiştir. Özmen’in isteğiyle seçim kuramı ve gerçeklik terapisine dayandırılan çalışma on bir oturumdan oluşmaktadır. Yapılan incelemede oturuma katılan üniversite öğrencilerinin sürekli öfke seviyelerinin azaldığı ve öfke kontrollerinin arttığı sonucuna varılmıştır. Fakat oturuma katılan öğrencilerin dışa yönelik öfkelerinde kayda değer bir değişime rastlanmamıştır. Çalışmada etkileşim uygulamaları yapmak için ikinci bir deney grubuna daha yer verilmiştir. Gerçekleştirilen uygulamalar bu gruptaki öğrencilerin öfke seviyelerine ve kontrollerine fayda sağlamıştır (Özmen, 2004).

Sütcü, ‘*Ergenlerde Öfke ve Saldırganlığı Azaltmaya Yönelik Bilişsel Davranışçı Grup Terapisi*’ çalışmasını yapmış ve etkilerini incelenmiştir. Verilen eğitimde terapiye katılan ergenlerin sürekli öfke seviyelerinde azalma ve öfke kontrollerinde artma olduğu tespit edilmiştir. Çalışmada yapılan puanlamaların objektif olabilmesi için eğitime katılan ergenlerin ailelerinden de puanlama yapılması istenmiştir. Ailelerin yaptığı puanlamalarda da ergenlerin öfke seviyelerinde azalma ve öfke kontrollerinde artma sonucuna varılmıştır. Yapılan incelemede ergenlerin eğitimden yararlanmada cinsiyetine bağlı bir farklılık saptanamamıştır (Sütcü, 2006).

Breslin, ‘*Kırsal Öfke Yönetimi Programı ve Aile İçi Şiddeti Tekrar Etmeyi Önleme*’ çalışmasını hazırlamış ve etkinliğini araştırmıştır. Araştırmada saldırganlık, suç tarihi, yaş ve cinsiyet unsurları dikkate alınarak öfke kontrolü ve olayın tekrarlama ihtimali incelenmiştir. Son beş yıldaki kırsal yerlerde mahkemeye

taşınmış aile içi şiddet vakaları ele alınmıştır. Programın katılımcılar üzerinde faydalı olduğu sonucuna varılmıştır (Breslin, 2005).

Alvarez, öfke kontrol eğitiminin uyuşturucu bağımlısı kişilerin yaşadığı bunalım, öfke, öz farkındalık ve tedavilerine sürdürme durumlarına etkisini incelemiştir. Çalışma hipotezlerinden biri verilen eğitimin katılımcıların öfke kontrollerini arttırmasıdır. Başka bir hipotezdeyse katılımcının öz saygısını kazanması ve yaşadığı bunalımların azaltılmasıdır. Araştırmanın diğer hipotezi bağımlılık seviyesini düşürmektir. Katılımcılar deney, plesabo, kontrol olmak üzere üç gruba bölünmüş ve depresyon, öz saygı ve bağımlılık ölçekleri kullanılmıştır. Çalışmada toplam doksan dört bağımlı yer almıştır. Hipotezlerde kayda değer bir bulguya rastlanmazken sebep olarak çalışmanın kısa sürede olması ve bağımlı insanların fazla öfke kontrol sorunu yaşamaması gösterilmiştir (Alvarez, 1997).

Udrow, uyuşturucu bağımlısı ve öfke sorunu yaşayan bireylerde bilişsel davranışçı yöntemin etkinliğini araştırmıştır. On oturumdan oluşan çalışmaya elli bir bağımlı katılmıştır. Çalışmada 'Klinik Öfke Ölçeği' kullanılmış ve didaktik (öğretici) psiko eğitim konferansları, deneyimsel günlük kaydı, gevşeme ve meditasyon egzersizleri verilmiştir. Çalışma sonunda katılımcıların öfke seviyelerinde azalma olduğu görüşmüştür. Bağımlılarda program öncesi yaşanan öfke atakları program sonrasında olmamıştır (Udrow, 2009).

Cooncrty, öfke kontrolü kazandırmak amacıyla '*Erkekler İçin Öfke Yönetimi Eğitim Programının Geliştirilmesi ve Değerlendirilmesi*' araştırmasını hazırlamıştır. Katılımcılar on dört yaşındaki öfke sorunu yaşayan öğrenciler arasından seçilmiş ve çalışma sekiz hafta sürmüştür. Ön-test, son-test, izleme çalışmaları ve 'Novaco Öfke Ölçeği', 'Ergenler İçin Cinsiyet Rolü Çatışma Ölçeği Kısıtlayıcı Duygusallık Alt Ölçeği' kullanılmıştır. Ölçümlerde 3x2 anova testi yapılmış ve ölçümler tekrar edilmiştir. Analiz sonuçlarına göre katılımcıların fayda sağladığı ve duygusal kelime bilgilerinde artış olduğu görülmüştür. Aynı zamanda katılımcılar öfke kontrol becerileri kazanmış ve duygular hakkındaki bilgileri artmıştır (Cooncrty, 2008).

Briscoe, '*Madde Bağımlılığı Geçmiş Olan Kadınlar İçin Bilişsel Davranışsal Öfke Yönetimi Müdahalesi*' adlı çalışmayı yapmıştır. Araştırmada bağımlı kadınların öfke sorunları incelenmiştir. Araştırmada on üç kadın yer almış ve araştırma sekiz oturum sürmüştür. Araştırmaya katılan bireylere eğitim öncesinde ve sonrasında 'Sürekli Öfke İfade Envanteri' ve 'Saldırgan Davranış Araştırma Ölçeği' ile test

yapılmıştır. Gruplar birbirleriyle karşılaştırıldığında eğitime katılan kadınların sürekli öfke ve saldırganlıkları azalırken öfkelerini doğru ifade ettikleri gözlenmiştir (Briscoe, 2001).

Escamilla, gençlerde öfke tepkilerine bilişsel davranışçı yaklaşımın faydalarını araştırmıştır. Katılımcı olarak elli bir öğrenci seçilmiştir. Çalışma yarı deneysel niteliktedir, ön-test, son-test ve izleme çalışmaları kullanılmış ve üç hipotez ele alınmıştır. Araştırma ölçeği olarak Spilberger'in geliştirdiği 'Durumluluk Sürekli Öfke Ölçeği' kullanılırken hipotezlerde öfke içte, öfke dışta ve öfke kontrolü alt ölçekleri kullanılmıştır. Katılımcıların öfke seviyelerinde düşme ve öfke kontrollerinde artış olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Escamilla, 2000).

Colletti, öfke yönetimi programının duygusal rahatsızlıkları olan ergenlerdeki etkisini inceleyen bir çalışma yapmıştır. Katılımcı olarak beş farklı sınıftan ortaokul öğrencileri seçilmiştir. Deney gruplarından birine öfke yönetim eğitimi verilirken diğer gruba ise öfke ile ilgili bazı aylık güçlendirici eğitimler verilmiştir. Araştırma verileri öğretmen derecelendirme formu, öğrenci öfke günlükleri, okulun olay raporları ile 'Saldırganlık Ölçeği' üzerinden toplanmıştır. Yapılan oturumlar kontrol listeleri aracılığıyla incelenmiştir. Araştırma sonunda verilen eğitimin fayda sağladığı ve öğrencilerin öfke yönetimlerinin arttığı gözlenmiştir (Colletti, 2000).

2.2.Doyum ve Yaşam Doyumu

Ele alacağımız mutluluk, psikolojik iyi oluş, yaşam kalitesi, doyum, yaşam doyumu gibi kavramlar başka çalışmalarında araştırma kapsamını oluşturmaktadır. Doyum; bireylerin hoşlandığı ve önemsendiği alanlarda arzularının ve ihtiyaçlarının istediği seviyede görülmesi ve elde ettiklerinden ötürü hoşnutluk yaşamasıdır (Demirbaş, 2009).

Yaşam doyumu; bireyin var olan yaşamından zihinsel değerlendirme, mutluluk seviyesi, iyi olma durumu bakımlarından memnun olması ve bireyin yaşamıyla ilgili genel değerlendirmesinden hoşnut olma durumudur (Yiğit, 2010).

2.2.1. Doyum ve Bileşenleri

Eğitilmiş, bilinçli, hayata eleştirel yaklaşan bireylerden oluşan bir toplumun; daha gelişmiş, üretken, geleceğinden ümitli olabilmesi için yaşamlarında üst seviye doyuma ulaşması zorunluluktur. Bireyler arzuladıkları, beklenti içinde oldukları ihtiyaçları karşılandığı sürece belli bir doyuma ulaşırlar ve bu sayede hayatlarında ne yaptıklarını ve neden yaptıklarını daha iyi anlamaktadırlar. Doyumun literatürdeki

anlamı ise; akademik doyum, iş doyumunu, evlilikte doyum, cinsel doyum ve yaşam doyumunu gibi farklı bileşenleriyle birlikte açıklanmakta ve birçok disiplinin araştırma kapsamına girmektedir.

2.2.1.1. Akademik Doyum

Akademik doyum, kişilerin kendine özgü yetenek ve özelliklerini keşfederek bu doğrultuda akademik ortam seçmesi ve akademik hayatında beklentilerine, arzu ve ihtiyaçlarına cevap bularak memnuniyet duymasıdır. Seçilen akademik ortamdaki diğer kişilerle uyum içinde olmanın bir sonucudur. Kişi seçtiği akademik çevredeki diğer insanlarla uyumlu olduğu müddetçe çalışmalarını memnuniyetle yürütür.

Balkıs ve Duru'nun yapmış olduğu bir araştırmada birey-çevre uyumu, üniversiteye aidiyet duygusu, akademik doyum ve akademik başarı faktörlerinin akademik doyum ve akademik başarı bileşenleriyle bağlantısı, dolaylı yoldan etkileri yapısal eşitlik modeli kullanılarak incelenmiştir. Araştırmanın sonuçları aidiyet duygusu, birey-çevre uyumunun akademik doyum ile arasındaki ilişkide kısmen etkisili olduğu görülmektedir. Araştırma ayrıyeten çevre uyumunun, üniversiteyi benimsemenin akademik başarı ile aralarındaki bağda tam aracılık etkisinin olduğu göstermektedir (Duru ve Balkıs, 2015).

Bu araştırmada amaç; erteleme eğilimi-akademik başarı ve erteleme eğilimi akademik doyum ilişkisinde akılcı inançların farklılaştırıcı rolüne olan etkisini incelemektir. Analiz sonuçları; erteleme eğiliminin akademik doyum, akademik başarı ve akılcı inançlarla ters yönlü ilişkisinin olduğunu, fakat erteleme eğiliminin akademik doyum, akademik başarı ve akılcı inançlarla olumlu ilişkinin olduğu şeklindedir. Akılcı inançların erteleme eğilimi-akademik başarı ile olan bağlantısında bir etkinliğinin olmadığı ama erteleme eğilimi-akademik doyum ile ilişkisinde farklılığa uğratan bir etkinliğe sahip olduğu hiyerarşik regresyon analiz sonucunda gözlemlenmiştir. Yani erteleme eğiliminin akademik doyuma etkisi akılcı inançların düzeyine göre olumlu veya olumsuz etkileyebilmektedir (Balkıs, 2015).

2.2.1.2. İş Doyumu

İş doyumunu; bireylerin iş hayatındaki genel vaziyetinden, çalışma ortamındaki duygu durumundan ve çalışma ortamını değerlendirmesinden hoşnut olmasıdır. Bu kavram ilk olarak 1920'lerde ortaya çıksa da önemli olduğunun farkına varılması 1940'ları bulmuştur. Her insan çalışmak zorunda olduğu için bu kavram insan hayatında çok önemlidir. İş doyumunu bireyin fizik ve ruh sağlığını yaşam

doyumundan sonra en çok etkileyen faktördür. Aynı zamanda iş doyumunu çalışma hayatındaki üretkenlikle doğrudan ilişkilidir. İş doyumuna varamayan bireyler bu durumdan kötü etkilenmekte ve verimli çalışmamaktadırlar. Bireyler iş doyumundan yoksun kalmamak için mücadele etmeli ve kazancı iyi olan, yetenek ve özelliklerine uygun ve haz duyarak çalışabileceği bir iş seçmelidir. İnsanlar iş doyumuna ulaştığı takdirde verimli çalışır ve birçok başarı gösterirler (Aşık, 2010).

Öztürk'ün yaptığı bir araştırmada, okul öncesi öğretmenlerinin duygusal zekâ, iş doyumunu ve tükenmişlik düzeylerinin bağlı olduğu faktörler tarafından nasıl etkilendiğini ve bu kavramların aralarındaki bağ incelenmiştir. Araştırmanın sonunda çalışmaya katılan öğretmenlerin duygusal zekâ alt ölçek puanlamaları ve genel puanlamalarında sosyal faaliyetlere katılımları, eğitimleri, çalıştıkları okul, okulun şartları, idarecilerle ilişkisi, iş doyum durumlarının etkileri görülmüştür. Tükenmişlik durumu, iş doyumunu ve duygusal zekâ kavramlarının aralarında kayda değer bir ilişkinin olduğu anlaşılmıştır (Öztürk, 2006).

Aslan bir araştırmasında iş doyumunu düzeyi ile depresyon, benlik saygısı ve denetim odağı algısının arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Depresyon, benlik saygısı ve denetim odağı algısı değişkenleri aracılığıyla; tecrübe, yaş, medeni hali, evli olma, iş ile bireyin uyumluluğu ve ailedeki birey sayısı faktörlerine bağlı olarak iş doyumundaki değişimlere bakılmıştır. İş doyumunu seviyesinin depresyonla ters yönlü, benlik saygısı ve denetim odağı algısı ile paralel hareket ettiği belirtilmiştir. İş doyumunu seviyesi yüksek insanların fazla depresyonda olmadığı, denetim odağı algısı ve benlik saygısının yüksek olduğu görülmüştür. İş doyumunun %18'lik bölümünü benlik saygısı, denetim odağı algısı ve depresyon değişkenleri oluşturmaktadır. Kadınlar erkeklere göre daha düşük iş doyumunu seviyelerine sahiptir. Eğitim düzeyi yüksek ve eğitim alanında iş bulma olanağı olan insanların diğerlerine göre daha fazla iş doyumunu yaşamaktadırlar. Yapılan çalışmada iş doyumunu ile diğer faktörler arasında bir etkileşim rastlanmamıştır (Aslan, 2006).

2.2.1.3. Evlilik Doyumu

Evlilik doyumunu, evli bireylerin birbirleriyle ve birbirlerinin aileleriyle hoşgörü, sevgi ve saygı kuralları içerisinde geçinmesi, evlilikten mutlu olması ve evliliğinin kendine vakit ayırma engeli oluşturmamasıdır. Diğer bir açıklamada ise evlilik doyumunu; eşlerin birbirlerine saygı, sevgi ve hoşgörü beslediği, cinsel doyuma ulaştıkları, aileyi ilgilendiren kararlarda ve karşılaşılan sorunlarda ortak hareket

edildiği ve evli bireylerin evlilikten tatmin olduğu durumdur (Çağ ve Yıldırım, 2013).

Evlilik doyumu cinsiyet, eğitim seviyesi, aile nüfusu, evli bireylerin yaş farkı, gelir seviyesi, cinsel doyum, sıkıntı ve sorumlulukların eşit paylaşılması ve bireylerin birbirlerine gösterdiği saygı, sevgi hoşgörü unsurlarına bağlı olarak değişir. Evlilik doyumu unsurlarının hepsi aynı etki ve önemde değildir. Cinsiyet, aile nüfusu, eşlerin aralarındaki yaş farkı, evlilik süresi, sorumluluk paylaşımı ve gelir düzeyi evlilik doyumunda fazla etkin olmazken buna karşın eşlerin birbirlerine destek olması, cinsel doyum, eğitim seviyesi gibi etmenler evlilik doyumunu doğrudan etkilemektedir (Çağ ve Yıldırım, 2013).

Yıldız ve Baytemir birlikte hazırladığı bir çalışmada evli kişilerin yaşam doyumu ve evlilik doyumu ilişkisinde benlik saygısının önemini incelemiştir. Çalışma sonunda yapılan istatistiklerde yaşam doyumu ile evlilik doyumu arasında benlik saygısının aracılığı büyük önem taşımaktadır. (Yıldız ve Baytemir, 2015).

2.2.1.4. Cinsel Doyum

Cinsel doyum, bireylerin cinsel yaşamlarında kendisinden ve eşlerinden fizyolojik ve psikolojik memnuniyeti, bedensel ve psikolojik doyuma ulaşma olarak açıklanmaktadır.

Bazen insanların başına gelen hastalık ve kazalar cinsel yaşamlarına da etki etmektedir. Denizgil ve Sönmez meme kanserine yakalanan kadınların benlik saygısı, cinsel doyum ve yaşantıları üzerindeki etkisini araştırmıştır. Araştırmada yer alan iki deney grubundan ilki meme koruyucu cerrahi operasyon olan kadınlar diğeryse mastektomi cerrahi operasyon olan kadınlardır. Katılımcıların oluşturduğu puanlamalar incelendiğinde ilk ve ikinci grup arasında beden algıları ve cinsel yaşantı ölçek skorları arasında büyük farklar oluşurken benlik saygısında fazla fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Meme koruyucu operasyonun mastektomi operasyonuna göre kadınları daha az etkilediği ve mastektomi operasyonun birçok kadının beden algısı ve cinsel işlevlerini kötü etkilediği belirtilmiştir (Denizgil ve Sönmez, 2015).

2.2.1.5. Yaşam Doyumu

Yaşam doyumu birçok farklı disiplinin araştırma kapsamına girmekte ve buna bağlı olarak literatürde birçok farklı açıklaması bulunmaktadır. Bu kısımda bu açıklamalara ve yaşam doyumunun niteliklerine değinilecektir.

Psikoloji alanında yaşam doyumu; bireyin iyi halde olduğunu düşünmesi, yaşamında istediği düzeyde olması, ruhsal açıdan zinde ve mutlu olması şeklinde açıklanmaktadır. Bu kavramı ilk defa Neugarten 1961 yılında kullanmıştır ve ilerleyen yıllarda diğer araştırmacılara öncülük etmiştir. Yaşam doyumunun tam olarak anlaşılması için doyum kavramına ayrıca değinilmelidir. Doyum; kişilerin ihtiyaç duyduğu, arzuladığı, olmasını umduğu isteklerinin giderilmesidir. Buna göre yaşam doyumu; kişilerin kendi yetenek ve özelliklerine göre kararlaştırdığı hayat şartlarının gerçekleşmesi ve yaşamından genel anlamda memnun olması şeklinde açıklanır. İnsanların istekleriyle hayattaki durumu arasındaki fark ne kadar azsa yaşam doyumu o kadar yüksektir (Şahin, 2010; Dilmaç ve Ekşi, 2008).

Abraham Maslow kişilerin ihtiyaç ve arzuları ile gerçekleştirme düzeylerini ihtiyaç piramidi teorisinde ilişkilendirmiştir. İhtiyaç piramidi teorisinde temel ihtiyaçlardan farklı ihtiyaçlara doğru tüm gereksinimler farklı seviyelerde yer almıştır. Önem sırasına göre alt sıralarda yer alan ihtiyaçlar elde edildikçe üst sıradaki ihtiyaçlara yönelir. Bu teori tüm ihtiyaçları konu edinmesi ve hayatın bütününe değerlendirmesi bakımından yaşam doyumuna benzemektedir. Fakat yaşam doyumunda insanlar istek ve ihtiyaçlarına cevap bulamasa dahi memnuniyet duyabilir. Kişiler fiziksel ihtiyaçlarını karşılayamasa da zihinsel değerlendirme olarak halinden mutlu ve yaşamın doyumuna varmış olabilir (Kula ve Çakar, 2015).

Christopher'a göre yaşam doyumu; bireyin yetenek ve özelliklerine göre kendi oluşturduğu kriterler doğrultusunda belirlediği ideal yaşam ölçeklerini hayatına uygulaması ve hayatının genelini değerlendirdiğinde memnun olmasıdır. Yaşam doyumu hayatın bütününe yönelik bir değerlendirme olduğu için diğer doyum bileşenleri olan cinsel doyum, evlilik doyumu, iş doyumu ve akademik doyumdan oldukça etkilenmektedir (Recepoğlu, 2013).

İnsanların yaşamlarını mutlu sürdürmesi herkes için büyük önem arz etmekte ve birçok kişi tarafından mutlu bir yaşam hedeflenmektedir. Mutluluk duyulan şeyler, mutluluğa etki eden unsurlar ve mutluluk algısı insandan insana değişmektedir. İstek ve arzuların karşılanmasında istikrar sağlanamamış olsa da yaşamlarından mutluluk duymayı başaran insanlar hayatının bütününe yönelik değerlendirme olan yaşam doyumuna ulaşmıştır (Çivitçi, 2012).

Yaşam doyumu değerlendirmeleri bireylerin ve özellikle de öğrencilerin mutluluk düzeyleri ve ruh sağlıkları hakkında önemli bilgiler vermektedir. İnsanlar

kendi değerlendirmeleri neticesinde hayatındaki ihtiyaç, arzu ve beklentilerinin ne kadarına ulaştığına ve ne kadarından yoksun kaldığına dair verdiği bilgiler aynı zamanda ruh sağlıklarını ve mutluluk düzeylerini de ilgilendirmektedir (Tel ve Sarı, 2016).

İnsanların yaşam doyumunu değerlendirmeleri aynı zamanda ruh sağlıkları hakkında tahmin ve yorum yapılabilmesini sağlamaktadır. Kişilerin hayatında beklenmedik hastalık, kaza ve kötü olaylar yaşam kalitelerini ve yaşam doyum seviyelerini düşürebilmektedir. Hayat standartları düşük ve mutsuz insanların yaşam doyum seviyeleri de düşüktür. Bireyler hayatlarında hastalık, kaza ve kötü olaylar yaşasa dahi bunlara karşı mücadele verdiği ve başa çıkabildikleri takdirde yaşam doyumuna ulaşabilirler (Güngör, 2011).

Hayattaki bütün gelişmeler baz alındığında genel değerlendirmesi olumlu ve memnun olan insanlar yaşam doyumuna daha yakındırlar. Yaşam doyumunun belirleyici faktörleri; bireyin toplumdaki yeri, bilgi ve becerileri, mutluluk anlayışı, yetenekleri gibi unsurlardan oluşmaktadır. Bu faktörlerdeki çeşitlilik ve farklılıklar insanların yaşam doyumunu ve diğer doyumlara ulaşmasında etkili olmaktadır (Veenhoven, 1996).

2.2.2. Yaşam Doyumu ile İlgili alışmalar

Yaşam doyumunu birçok bilim dalı ve çalışmanın literatüründe yer almaktadır. şimşek ve Büyükkıdık'ın birlikte hazırladığı bir çalışmada emekli olmuş öğretmenlerin yaşam doyumları araştırılmıştır. Çalışmaya katılan öğretmenlerin birçoğu ailesine yeterli ve kaliteli vakit ayıramadığı, sağlık sorunu yaşadığı, mesleki deformasyona uğradıkları ve iş hayatındaki problemler yüzünden emekli olduğunu ifade etmiştir. Araştırmada katılımcıların yaşam doyumları aile hayatları, sosyal hayatları, ekonomik durumları, duygusal halleri ve kendine zaman ayırabilme kriterlerine göre değerlendirilmiştir. Aynı zamanda katılımcıların meslek seçimlerindeki memnuniyet ve pişmanlıklarına da yer verilmiştir. Öğretmenlerin farklı yaşam tarzları ve değişen doyum algıları neticesinde yaşam doyumları da farklılık göstermektedir (şimşek ve Büyükkıdık, 2015).

Özgüngör'n hazırlamış olduğu bir çalışmada kimlik oluşumu, postmodern değerler ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkiyi değerlendirmiştir. Özgüngör Erikson'un geliştirdiği psikososyal gelişim kuramınının 1950'den günümüze birçok araştırmanın konusu olduğunu belirtmiştir. Yapılan çalışmalardaki ortak kanı kişisel

gelişimleri ve kültürleri farklı olan birçok bireyde kuramın geçerlilik kazanmasıdır. Son yıllarda ise Erikson'un kimlik gelişimine dair görüşleri ve psikososyal gelişim kuramının, modern insanı temsil ettiği ve günümüz postmodern anlayışını karşılamakta yetersiz kaldığı eleştirilerine uğramaktadır. Erikson'un kuramı post modern değişim sürecinde geçerliliğini kaybettiğine göre modern insanların kimlik statüleri ile post modern insanların kimlik statüleri birbirinden farklı olması gerekir. Araştırmadaki asıl amaç post modern değerler ile kimlik statülerinin yaşam doyumuna etkisi ve postmodern değerler ile modern değerlere sahip insanların kimlik statüleri bakımından bir farklılığa sahip olup olmadıklarının belirlenmesidir. Çalışmanın sonucunda modern değerlere sahip insanların post modern değerlere sahip insanlara göre kimlik kargaşası, daha az başarılı kimlik ve bağımlı kimlik statülerinde olduğu fakat post modern değerlere sahip insanlarla modern değerlere sahip insanların kimlik statülerinde bir farklılığın olmadığı görülmüştür. Bununla beraber kimlik statüsü ve yaşam doyumunu arasında pozitif yönlü ilişkinin olduğu görülmüştür. Sonuç olarak postmodern değerler, kimlik karmaşası ve kimlik arayışı statüleri yaşam doyumuna kötü etkide bulunurken başarılı kimlik statüsü fayda sağlamaktadır. Çalışma post modern ve modern kültüre sahip insanların gelişimini açıklayan Erikson'un kimlik gelişimi görüşlerinin geçerli olduğunu destekler niteliktedir (Özgüngör, 2009).

Recepoğlu, bir çalışmada öğretmen adaylarının mesleğine karşı tutumları ve yaşam doyumları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmada katılımcıların öğretmenlik mesleğine karşı tutumları ve yaşam doyumları arasında pozitif yönlü bir ilişkinin olduğu gözlenmiştir. Deneyde öğretmenlerin yaşam doyumunu ile mesleğe karşı tutumları arasında kayda değer bulgular elde edilmiştir. Katılımcı öğretmenlerin yaşam doyumuna ailede başka öğretmenin olması, yaş, öğrenim türü, öğrenim bölümü, gibi faktörler etki etmezken üniversiteye yerleşme sırası ve cinsiyet faktörlerinin etkili olduğu gözlenmiştir (Recepoğlu, 2013).

Çeçen, bir araştırmasında bireysel bütünlük duygusu, aile bütünlük duygusu ve benlik saygısı faktörlerinin yaşam doyumunu ne kadar etkilediğini belirlemek istemiştir. Yapılan çalışmada önceden tahmin edildiği gibi bireysel bütünlük, ailesel bütünlük ve benlik saygısı faktörleri yaşam doyumuna olumlu etki etmektedir. Yaşam doyumuna olumlu etkiyi en çok bireysel bütünlük faktörünün alt grubu olan anlaşılabilirlik unsuru yapmaktayken, sonrasında önem sırasına göre aile bütünlük

duygusu, benlik saygısı, yönetilebilirlik ve anlamlılık unsurları gelmektedir (Çeçen, 2008).

Dilmaç ve Ekşi, birlikte hazırladığı bir araştırmada meslek yüksek okullarında eğitimine devam eden öğrencilerde, benlik saygısının yaşam doyumuna etkisini incelemişlerdir. Yapılan çalışmada yaşam doyumunu ile benlik saygısının pozitif yönlü ilişkisi tespit edilmiştir. Bununla beraber öğrencilerin eğitim gördükleri sınıflara bağlı olarak benlik saygılarının da değiştiği görülmüştür. Çalışma sonunda yapılan analizlere bakıldığında öğrencilerin sosyo-ekonomik durumları da yaşam doyumuna büyük etkide bulunmaktadır (Dilmaç ve Ekşi, 2008).

Dost, bir araştırmasında gelecekte beklenen beklenti, algılanan anne-baba tutumu, algılanan akademik başarı, algılanan ekonomik durum, cinsiyet, inanç ve yalnızlık değişkenlerinin üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunu düzeyine etkisini incelemiştir. Çalışma neticesinde üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunu düzeyinin gelecekte beklenen beklenti, algılanan anne-baba tutumu, algılanan akademik başarı, algılanan ekonomik durum, cinsiyet, inanç ve yalnızlık değişkenlerine bağlı olarak farklılaştığı belirtilmiştir (Dost, 2007).

Telef, bir araştırmasında öğretmenlerin öz yeterlilik, tükenmişlik, iş doyumunu, yaşam doyumunu düzeyleri arasındaki ilişkiyi ve demografik değişkenlerin öz yeterlilik, tükenmişlik, iş doyumunu, yaşam doyumunu düzeylerine etkisini incelemiştir. Yapılan çalışmada öz yeterliliğin alt grubu olan öğretim sınıf yönetimi, öğrenci katılımı sağlama ve öğretim stratejileri yeterliliklerinin katılımcı öğretmenlerin iş doyumunu ve yaşam doyumunu düzeylerine olumlu, tükenmişlik düzeyine ise olumsuz etki ettiği belirlenmiştir. Bununla beraber demografik değişkenlerine bağlı olarak öğretmenlerin öz yeterlilik, tükenmişlik, iş doyumunu ve yaşam doyumunu düzeylerinin farklılaştığı gözlenmiştir (Telef, 2011).

Akandere, Acar ve Baştuğ, birlikte hazırladıkları bir çalışmada zihinsel, fiziksel ve hem zihinsel hem fiziksel engelli çocuğu olan ebeveynlerin yaşam doyumunu ve umutsuzluk düzeylerini araştırmışlardır. Yapılan çalışmada engelli çocuğu olan ebeveynlerin umutsuzluk ve yaşam düzeyleri; engelli çocukların yaşı, engel grubu, özel eğitim aldıkları süre, cinsiyeti; ebeveynlerin eğitimi, ekonomik durumu, yaş ve cinsiyet değişkenleri karşılaştırılarak ele alınmıştır. Çalışma sonunda fiziksel, zihinsel veya hem zihinsel hem fiziksel çocuğu olan ebeveynlerin umutsuzluk ve yaşam doyumunu düzeylerine eğitim, ekonomik durum, yaş ve engelli çocuğun

cinsiyeti değişkenlerinin etkide buldukları belirlenmiştir (Akandere, Acar ve Baştuğ, 2009).

Bulut, hazırladığı bir çalışmada, okul psikolojik danışmanların yaşam doyumunu, stresle bařa çıkma stratejileri ve olumsuz otomatik dūřünceleri arasındaki ilişkiyi konu edinmiştir. Yürütölen alışma neticesinde ‘Sosyal Destek Arama’ alt ölçeğinin yařa bağlı olarak farklılıklar gösterdiği belirlenmiştir. Okul psikolojik danışmanlarının eğitim gördükleri kurumlarda verilen bilgi ve becerileri yeterli oranda algılamaları problem çözme becerilerine ve yaşam doyumunu düzeylerine katkı sağladığı, yeterli oranda algılamayanların problem çözmede ve ‘yaşam doyum’ düzeylerinde sıkıntılar yaşadığı görölmüştür.çalışma sonunda yapılan analizlerde ‘olumsuz otomatik dūřünce’ ve ‘kaçınma’ ile ‘yaşam doyumunu’ arasında negatif yönlü, ‘kaçınma’ ve ‘olumsuz otomatik dūřünce’ arasında pozitif yönlü ilişkiye rastlanmıştır (Bulut, 2007).

2.2.3. Lise Öğrencilerinde Doyum ve Yaşam Doyum

Ergenlik dönemi bireyin fizyolojik, psikolojik, sosyal, duygusal ve zihinsel açıdan gelişim ve değişim gösterdiği önemli çağlarından biridir. Ergenler bu dönemde pek çok değişim geçirirler ve bu durumda onları yaşananlara karşı daha hassas hale getirir. Bu dönemde yaşamdan doyum alma da önemli hale gelmektedir. Yaşam doyumundan yoksun kalan ergenler kötü çevreler edinebilir ve olumsuz olaylar yaşayabilir. Ergenlerin karşılaştığı bu olumsuz olay ve durumlar yaşam doyumunu düzeyi ve evre faktörlerinin de etkisine bağlı olarak depresyon ve travmalara dönüşebilmektedir. Ergenlerin depresyona girmesi veya travma yaşamaları bedeninde ve ruhunda değişimlere neden olmaktadır. Meydana gelen bu değişimler; içine kapanma, çevreye karşı güven duymama, öfke kontrol sorunları, yalnızlaşma, saldırgan davranışlar, yeme problemleri, uyku problemleri ve iştahsızlık gibi sorunlardır. Uzmanlar yaşam doyum düzeyleri yüksek ergenlerin daha az stres yaşadıklarını, yaşam becerilerinin daha yüksek olduğunu, hayattan keyif aldıklarını, mutlu ve ne istediğini bilen bireyler olduğunu belirtmiştir (Kulaksızıoğlu, 2002).

Cenkseven ve Yılmaz birlikte hazırladıkları bir çalışmada ergenlerin ebeveyn stillerinin ve yaşam doyumlarının, kuraldışı davranışları yüksek veya düşük seviyede göstermelerini ne kadar etkilediğini araştırmışlardır. Çalışmada katılımcılar 410’u erkek, 471’i kız olmak üzere toplamda 881 kişi ortaöğretim öğrencileri arasından

seçilmiştir. Çalışmada katılımcılar arasında kuraldışı davranış düzeyi düşük 262, kuraldışı davranış düzeyi yüksek 240 öğrenci üzerinde durulmuştur. Çalışma sonunda yapılan analizler neticesinde aileden algılanan ‘kontrol denetim’ ve ‘okul’ değişkenlerinin kuraldışı davranışların yüksek düzeyde olmasının açıklanmasında katkı sağlamıştır. Yaşam doyumu değişkenlerinden ‘aile’ ve ‘benlik’ algılarının da kural dışı davranışların yüksek düzeyde olmasının açıklanmasında katkı sağladığı belirtilmiştir (Cenkseven ve Yılmaz, 2012).

Tümkaya, Hamarta, Deniz, Çelik ve Aybek birlikte hazırlamış oldukları bir çalışmada lise öğrencilerinde umutsuzluk, otomatik düşünceler ve boyun eğici davranışlar ile yaşam doyumları arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Yapılan çalışmada lise öğrencilerinin anne-baba tutumu, cinsiyeti, sınıf düzeyleri ve gelir düzeyleri değişkenleri ile umutsuzluk, otomatik düşünceler ve boyun eğici davranışlar ve yaşam doyumu düzeyleri karşılaştırılmıştır. Çalışmada elde edilen bulgular umutsuzluk, otomatik düşünceler ve boyun eğici davranış unsurlarının birbirlerini etkilediklerini göstermektedir. Lise öğrencilerinin boyun eğici davranışlarına cinsiyet faktörünün fazla etkisi olmadığı saptanmıştır. Boyun eğici davranışlarda anne-baba tutumunun önemli etkisi olduğu görülmüştür. Boyun eğici davranışların sınıf düzeyine göre değişimi izlendiğinde dördüncü sınıf öğrencilerinde daha az olduğu görülmüştür. Gelir düzeyinin de boyun eğici davranışlara önemli etkide bulunduğu belirtilmiştir. Lise öğrencilerinin otomatik düşünce puanlamalarında cinsiyetin fazla etkisi olmadığı bulunmuştur. Otomatik düşünce puanlarında anne-baba tutumu etkili olmaktadır.

Otomatik düşünce puanları sınıf düzeyine göre değerlendirildiğinde birinci ve dördüncü sınıfların belirgin farklılıklar gösterdiği kayda geçmiştir. Otomatik düşünce puanlarına gelir düzeyinin çok etki etmediği görülmüştür. Anne-baba tutumu, sınıf düzeyi ve gelir düzeyi unsurları lise öğrencilerinin umutsuzluk düzeyine fazla etkide bulunmamaktadır. Anne-baba tutumunun yaşam doyumuna etkisi izlendiğinde; demokratik anne-baba tutumu yaşam doyumuna fayda sağlamaktadır. Cinsiyet unsuru yaşam doyumunu pek fazla etkilememektedir. Gelir düzeyinin yaşam doyumuna etkisi izlendiğinde; geliri 1001 TL ile 1250 TL olan öğrencilerin yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Sınıf düzeyinin yaşam doyumuna fazla etki etmediği görülmüştür (Tümkaya, Hamarta, Deniz, Çelik ve Aybek, 2008).

Atak, bir çalışmasında yaşam doyumu ve öznel iyi oluş ile sigara içme arasındaki ilişkiyi, yetişkinliğe geçi sürecindeki bireylerin sigara içmesinin psikososyal belirleyicilerini incelemiştir. Katılımcıların çoğu sigara içen ve sigaraya ergenlik çağında dolayısıyla lise yıllarında başlayan bireyler arasından seçilmiştir. Çalışmada yapılan analizler neticesinde sigara kullanma ile kişilerarası başarılı kimlik, bireylerin kendilerini tanımlamada tercih ettikleri özellik, bireyleşme ve özsaygı arasında negatif yönlü ilişki olduğu görülmüştür. Gelir düzeyi düşük, ipotekli, kargaşalı ve moratoryum kimlik statüsünde olan, arkadaşları, anne ve babası sigara içen bireyler diğer bireylere göre daha fazla sigara içmektedir. Erkeklerde kadınlara göre daha fazla sigara kullanmaktadır. Yaşam doyumu ve öznel iyi oluş ile sigara içme arasında negatif yönlü orta düzey ilişkiye rastlanmıştır (Atak, 2011).

Morsünbül, bir çalışmasında ergenlerin yaşam doyumu ve depresyon puanları ile çeşitli benlik kurguları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. 494 lise öğrencisinin katıldığı çalışmada kendilik yapısı ile ergenlerin yaşam doyumu ve depresif belirtileri arasında kayda değer bulgulara rastlanmıştır. Özer benliğin yaşam doyumuna pek fazla etki etmezken pozitif depresyonla etkileşimde olduğu görülmüştür. Özerk benliğin kendisiyle ilgili pozitif yaşam süresi hakkında bir tahminde bulunamazken otonom ilişkili öz pozitif yaşam beklentisi ve depresyon ile negatif yönlü ilişkide olduğu belirtilmiştir. Depresyon özerk benliğe olumlu veya olumsuz bir etkide bulunmamaktadır (Morsünbül, 2013).

Çivitçi, Çivitçi ve Fiyakalı'nın birlikte hazırlamış olduğu bir çalışmada anne babası birlikte veya ayrı olan lise ergenlerinin genel yaşam doyum düzeyleri ve yalnızlıkları araştırılmıştır. Araştırma neticesinde anne-babası boşanmış olan ergenlerin yaşam doyumu düzeylerine yalnızlığın daha fazla etkide bulunduğu rastlanmıştır. Anne-babası birlikte olan ergenlerin yalnızlık ve genel yaşam doyumu bakımından anne-babası boşanmış olan ergenlere göre daha avantajlı olduğu görülmüştür. Anne-babası boşanmış ve ayrı yaşayan ergenlerin yalnızlık ve yaşam doyumu düzeylerine birlikte kaldığı ebeveyn, diğer ebeveyni göre sıklığı, anne-babası boşanırken ergenin yaşı, sınıf ve cinsiyet unsurlarının fazla etkide bulunmadığı fakat kardeş sayısının etkili olduğu gözlenmiştir (Çivitçi, Çivitçi ve Fiyakalı, 2009).

Süpçeler, bir çalışmasında ergenlerin yaşam doyumu ve özgüvenlerine ergenlik döneminde algılanan sosyal desteklerin etkisini araştırmıştır. Yapılan çalışmada

ergenlerin yaşam doyumu ve özgüven düzeyleri, algıladıkları sosyal destekler belirlenmiş, ergenlerin demografik değişkenleri de göz önünde bulundurularak algılanan sosyal destek, yaşam doyumu ve özgüven arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Çalışmada 15-19 yaş grubu arasından seçilen 436 ergende anne eğitimi, baba eğitimi, sınıf ve okul unsurlarının yaşam doyumu puanlarına önemli etkilerde bulunduğu görülmüştür. Kardeş sayısı, doğum sırası, konut durumu, anne iş, baba iş, birlikte yaşadığı kişi ve cinsiyet unsurlarının ergenlerin yaşam doyumuna pek de etkide bulunmadığına rastlanmıştır. Okul ve konut durumu unsurları ergenler tarafından algılanan sosyal destek puanlarını etkilerken, yaş, kardeş sayısı, doğum sırası, anne eğitim, baba eğitim, anne iş, baba iş, birlikte yaşanılan kişiler ve cinsiyet unsurları pek fazla etkilememektedir. Anne eğitim, baba eğitim, anne iş ve okul unsurları ergenlerin özgüven puanlarına etkide bulunmaktadır. Aynı zamanda yaşam doyumu düzeyi ile algılanan sosyal destek arasında pozitif yönlü orta düzey, özgüven ile algılanan sosyal destek arasında pozitif yönlü yüksek düzey ilişkiye rastlanırken; özgüven, yaşam doyumu ve algılanan sosyal destek arasında pozitif yönlü orta düzey ilişki olduğu gözlenmiştir (Süpçeler, 2016).

Doyum kavramı, doyumun nelerden etkilendiği, yaşam doyumu, yaşam doyumunun nasıl arttırılacağı, lise eğitimine devam eden ergenlerin yaşam doyumu gelişimi, ilgili kurumsal ve kavramsal açıklamalara ve konuyla ilgili yapılan araştırmalara detaylı olarak yer verilmiştir.

2.2.4. Ergenlikte Yaşam Doyumu: Literatür Üzerine İncelemeler

Son zamanlarda gelişen pozitif psikoloji alanı, psikolojinin optimal işleyiş ve mutlulukla ilişkili alanlara hitap etme ihtiyacını yeniden aydınlatmıştır. Aristoteles (1925) zamanından beri, mutluluk arayışı ve “iyi yaşama” ulaşmak filozoflar ve ilahiyatçılar arasında önemli bir endişe kaynağı olmuştur ve psikolojinin temel misyonu olarak dahil edilmiştir (Seligman 2002b; Seligman ve Csikszentmihalyi 2000). Psikoloji alanında, “mutluluk” çalışması genellikle öznel iyi oluş (ÖİÖ) araştırmalarına girmiştir (Diener 1984; Diener 1994; Diener ve ark. 1999).

ÖİÖ yapısı, aşağıdakileri içeren üçlü bir oluşum kategorisidir: duygusal tepkiler (ör. Olumlu etki (ör. Sevinç, iyimserlik) ve olumsuz etki (ör. Üzüntü, öfke), alan tatminleri (ör. İş tatmini, ilişki tatmini) ve yaşam doyumu (YD) (Diener ve ark. 1999). Araştırma literatüründe ÖİÖ bileşenleri sıklıkla birbirlerinin yerine kullanılır ve “mutluluk” terimi ile eşanlamlı olarak kabul edilir (Diener 1994; Seligman 2002a);

buna rağmen, “mutluluk” terimi tutarlı bir şekilde tanımlanmamıştır ve aşağıdakiler dahil olmak üzere pek çok farklı anlamla ilişkilendirilmiştir: hedonik düzey, neşe, olumlu etki, yaşamdan memnuniyet ve hoşluk. ÖİÖ'nun temel göstergesi olarak kabul edilen YD, genel yaşam kalitesinin öznel bir değerlendirmesidir (Diener ve Diener 1995). Araştırma literatürü boyunca, YD ölçümlerine ilişkin puanlar genellikle mutluluğu veya mutsuzluğu belirtmek için kullanılır. Genel olarak, YD'nin olumlu değerlendirmeleri mutluluk ve iyi hayata ulaşılmasıyla bağlantılıdır, oysa YD'nin olumsuz değerlendirmeleri depresyon ve mutsuzluk ile ilişkilidir. Dahası, mutluluk ve YD gibi sağlıklı psikolojik durumların, iki yönlü bir ilişki olduğunu gösteren araştırmalara rağmen, genellikle sosyal ve ekonomik kaynakların ve başarının yan ürünleri olduğu varsayılır (Lyubomirsky ve ark. 2005). Gerçekte, kesitsel, uzunlamasına ve deneysel verilerin tümü, iyi olma ve mutluluğun çeşitli olumlu kişisel, davranışsal, psikolojik ve sosyal sonuçlardan önce gelebileceğini göstermiştir (bkz. Lyubomirsky ve diğerleri, 2005), tıpkı düşük YD ve mutsuzluğun tahmin edebileceği gibi (bkz. Lewinsohn ve ark. 1991).

2.2.4.1. Gençlerin Yaşam Doyumunu Anlamak

Yaşam doyumu, pozitif psikolojide önemli bir yapıdır (Gilman ve Huebner 2003). YD ölçümleri tüm işleyiş yelpazesine duyarlıdır ve bu nedenle hem iyi oluşun hem de psiko-patolojinin göstergelerini sağlar. Bu, yanıtlayanların sorunların varlığını veya yokluğunu belirtmesini ve mevcut sorunları sıklık ve semptomlara göre derecelendirmesini gerektiren, olumlu duyguların veya davranışların özelliklerini veya varlığını bildirme seçeneği olmadan geleneksel ruh sağlığı ölçekleriyle çelişir (Gilman ve Huebner 2003; Kamman ve diğerleri 1984). Dahası, ÖİÖ'nun temel bir göstergesi olarak YD, güçlü yönleri belirlemeye ve bunların psiko-patolojik problemlerin gelişimine karşı tampon olarak inşa etmeye odaklanan pozitif psikoloji biliminin ayrılmaz bir parçasıdır (Veenhoven 1988).

2.2.4.2. Yaşam Doyumu Düzeyleri

Yetişkinler arasındaki mutluluğu inceleyen ulusal veriler, çoğu insanın pozitif bir YD seviyesi bildirdiğini göstermiştir. Örneğin, Diener ve Diener (1996), 0 = en mutsuz, 5 = nötr ve 10 = en mutlu olmak üzere, 0'dan 10'a giden bir ölçekte ölçülen 43 ülkede ortalama mutluluk seviyesinin 6,33 olduğunu bildirmiştir. Chicago Üniversitesi'nde yapılan anketlere göre, her 10 kişiden üçü “çok mutlu” olduğunu, 10 kişiden biri “çok mutlu olmadığını” ve geri kalan 10 kişiden altısı “oldukça mutlu”

olduğunu belirtmiştir (Myers ve Diener 1996). Yetişkin çalışmalarının bulgularına benzer şekilde, çoğu çalışma, çocukların ve ergenlerin YD'lerinin pozitif aralıkta olduğunu bildirdiklerini bulmuştur. Örneğin Huebner ve ark. (2000a),9-12. Sınıflarda örneklenen 5.545 öğrencinin %73'ünün “çoğunlukla memnun” ile “memnun” arasında YD derecelendirmeleri bildirmiştir. Çocuklar ve ergenler arasında genel olarak pozitif bir YD düzeyine ilişkin benzer bulgular, çeşitli uluslararası çalışmalarda bildirilmiştir (Greenspoon ve Saklofske 1997). Bununla birlikte, araştırma bulgularının aynı zamanda küresel YD'nin ergenliğin başlangıcı ve ilerlemesi ile biraz düşüş eğiliminde olduğunu ve bu bulguların benzer şekilde Amerika'dan (Suldo ve Huebner 2004b),

İsrail'den (örneğin Ullman ve Tatar 2001), Güney Kore (örneğin Park 2005) ve Çin'den (örneğin Chang ve diğerleri 2003) gelen veriler ile desteklenmiştir.

2.2.4.3. Demografi ve Yaşam Doyumu

Demografik değişkenler (yani yaş, cinsiyet, ırk ve sosyoekonomik durum) ile YD arasındaki ilişki zayıftır ve araştırmalar, bu değişkenlerin gençlerin YD'sinin tahminine yalnızca ılımlı bir şekilde katkıda bulunduğunu göstermiştir. Dahası, bu bulgular literatür boyunca en sık kullanılan küresel ve alana özgü bildirim ölçütleri arasında tutarlı bir şekilde rapor edilmiştir (Gilman ve Huebner 2000) .

Bununla birlikte, birkaç çalışma, demografik değişkenler ile genç YD arasında belirli ilişkilere dikkat çekmiştir. Örneğin Huebner ve ark. (1998), yaşın (Ort. = 12.89) Çok Boyutlu Öğrencilerin Yaşam Doyumu Ölçeği alanlarındaki öğrencilerin puanlarıyla zayıf bir şekilde ilişkili olduğunu bulmuştur. Ash ve Huebner (2001), SES'in YD ile pozitif olarak ilişkili olduğunu bulmuşlardır (yani, düşük SES öğrencileri, yüksek SES öğrencilerinden daha düşük YD bildirmiştir); Neto (1993) tarafından Portekizli bir örnekleme Yaşamdan Memnuniyet Ölçeği (Diener1984) ve Seligson ve diğerleri (2003) tarafından bildirilenlerle tutarlı bulgular elde etmişlerdir. Amerikan örneğiyle Kısa Çok Boyutlu Öğrencilerin Yaşam Doyumu Ölçeğini (BMSLSS) kullanarak ve ayrıca yetişkin örneklerinden olanlarla (bkz. Diener 1984), benzer şekilde Huebner ve ark. (2004b) BMSLSS kullanan Amerikalı öğrenciler arasında ırk açısından önemli bir fark olduğunu bildirmiştir, öyle ki Kafkasyalılar Afrikalı-Amerikalılardan daha yüksek YD bildirmişlerdir.

2.2.4.4. Sosyal İstenilebilirlik Etkileri

ÖİO'nun (örneğin YD) sosyal istenirlik ve öz bildirim ölçüleri arasındaki ilişki, aralarındaki orta dereceli korelasyon nedeniyle geleneksel olarak bir endişe konusu olmuştur (Diener 1994). Bununla birlikte, sosyal arzu edilebilirliğin, iyi oluşun önemli bir belirleyicisi olan bir kişilik özelliği olduğu son zamanlarda gösterilmiştir (Diener 1994; Huebner ve ark. 1998). Örneğin, Avustralyalı ergenlerle ilgili iki çalışmada Heaven (1989), Eysenck'in Lie alt ölçeği ve Eysenck (1975) JuniorEysenck Kişilik Anketi ile Yaşamdan Memnuniyet Ölçeği (SWLS) tarafından ölçülen YD arasında önemli bir korelasyon bulmuş ve katılımcıların “iyi numara yaparak” olumlu bakmaya çalıştıklarını belirtmiştir. Bununla birlikte, YD ve ölçülen diğer kişilik boyutları arasındaki korelasyonlar, sosyal arzu edilebilirliğin etkilerini kısmen ortadan kaldırdıktan sonra büyük ölçüde değişmeden kalmıştır (Heaven 1989). Karşılaştırmalı olarak, Huebner ve ark. (1998), YD raporları ile sosyal istenirlik arasındaki ilişkinin, LSLS'nin bir belirleyicisi olarak sosyal istenirliğin önemine işaret ederek Çok Boyutlu Öğrencilerin Yaşam Doyumu Ölçeği (MSLSS)'nin alanları arasında farklılık gösterdiğini belirtmiştir (Gilman ve Barry 2003; Huebner ve diğerleri 1998); YD'nin toplam puanları ile sosyal istenirlik ölçüleri arasındaki bir korelasyonun ÖİO ölçümlerindeki yanlılığı yansıttığı fikrine aykırı sonuçlar sergilemiştir (bkz. McCrae ve Costa 1983).

2.2.4.5. Kişilik ve Yaşam Doyumu

Kişilik ve mizaç değişkenlerinin ÖİO'daki varyansın çoğunu açıkladığı gösterilmiştir (Diener 1996). Bu nedenle, kişilik ve mizaç değişkenlerinin LS üzerindeki etkileri ve bu değişkenlerin LS'yi nasıl etkilediği büyük önem taşımaktadır. Diener (1996) tarafından tartışıldığı gibi, kişiliğin genetik ve kalıtsal etkileri, pozitif ve negatif etki ve mizacın etkileri de dahil olmak üzere, bebeklikten itibaren kanıtlanır ve bireysel ÖİO düzeylerine yatkınlık sağlar (bkz. Costa ve McCrae 1980; DeNeve ve Cooper 1998, için yetişkin çalışmalarının incelemeleri). Dahası, bu kalıtsal özellikler yaşam boyunca kalır ve bu nedenle istikrarlı uzun vadeli etkileri nedeniyle en büyük etkilerine sahiptir. Argyle ve Lu (1990a) gibi mutluluk, dışadönüklük, nevroz ve kendi kendine bildirilen sosyal yetkinlik arasındaki ilişkileri inceleyen yetişkin çalışmalarından elde edilen bulgular, mutluluğun dışadönüklük ile pozitif olarak ilişkili olduğunu ve nevroz ile negatif olarak ilişkili olduğunu göstermektedir. Bildirilen sosyal yeterlilik, mizaç değişkenleri ve

mutluluk arasında aracı görevi görür. Çocuklar ve ergenler arasında da benzer bulgular bildirilmiştir (Ash ve Huebner 2001). Örneğin, Fogle ve ark. (2002), YD'nin dışadönüklük ve sosyal öz-yeterlik ile pozitif olarak ilişkili olduğunu, nevroitiklik ile negatif korelasyon içinde olduğunu ve YD ile dışa dönüklük arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini, ancak YD ve nevroitiklik arasındaki ilişkiye aracı olmadığını bulmuştur. Genel sonuçlar, ergenlerin sosyal ortamlarda yetkin olma yeteneklerine ilişkin algılarının sosyalliğin artmasına yol açtığını ve bunun da daha fazla YD ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Benzer şekilde Rigby ve Huebner (2005), iyi sonuçlar için uyarlanabilir atıfların duygusal istikrar ve YD arasındaki ilişkiye kısmen aracılık etmeye hizmet ettiğini göstermiştir; yani duygusal istikrarı daha yüksek olan ergenlerin iyi sonuçlar için uyarlanabilir atıflar yapma olasılığı daha yüksektir, bu da YD'nin artmasıyla ilgilidir.

Yaşam doyumu da tutarlı bir şekilde benlik saygısı ile olumlu bir şekilde ilişkilendirilmiştir. Örneğin, Diener ve Diener (1995), 13.118 üniversite öğrencisinden oluşan geniş bir uluslararası grup arasında benlik saygısı ve YD'nin ayırt edici geçerliliğini araştırmış ve yalnızca tüm örneklem genelinde değil, aynı zamanda çoğu ülkede de pozitif bir korelasyon keşfetmişlerdir. Benzer şekilde, çocuklar ve ergenler arasında YD ile benlik saygısı arasında orta düzeyde pozitif korelasyonlar bulunmuştur (Dew ve Huebner 1994). Bu bulgulara uygun olarak, YD ölçümleri ile Çocuklar için Davranış Değerlendirme Sistemi (Reynolds ve Kamphaus 1992) Uyarlanabilir ölçekler (yani benlik saygısı), kendine güven, kişilerarası ilişkiler ve ebeveyn ilişkileri arasında da pozitif korelasyonlar gösterilmiştir. Dahası, bu korelasyonların aşağıdakiler dahil YD ölçümlerinde tutarlı olduğu kanıtlanmıştır.

2.2.4.6. Fiziksel Sağlık ve Yaşam Doyumu

Egzersiz yapmak

Yaşam doyumu ve egzersiz arasında olumlu bağlantılar olduğu gösterilmiştir. Örneğin, Gilman (2001), kendilerini sosyal ilgi açısından daha yüksek derecelendiren veya daha fazla sayıda yapılandırılmış ders dışı etkinliklere katılan öğrencilerin, aynı zamanda daha az sosyal ilgi ve / veya ders dışı etkinliklere çok az katılım veya hiç katılmamanın; benzer bulgularını yetişkinler arasında da saptamıştır (örneğin, Argyle ve Lu 1990b). Hem düşük sosyal ilgi hem de ders dışı etkinliklere daha az katılım bildiren öğrenciler, memnuniyet alanlarında, yüksek sosyal ilgi ve ders dışı

etkinliklere daha fazla katılım bildiren öğrencilere göre daha düşük bulunmuştur (Gilman ve diğerleri 2004b). İlgili bir çalışmada Vilhjalmsson ve Thorlindsson (1992), YD'nin İzlandalı ergenler arasında yorucu egzersiz, kulüp ve grup sporlarına katılım ve anksiyete, depresyon, psikofizyolojik semptomlar, sigara ve alkol kullanımıyla negatif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir. Amerikalı öğrenciler arasında benzer sonuçlar, YD'nin anlamlı araçsal etkinlikle pozitif olarak ilişkili olduğu Maton (1990) ve Valois ve diğerleri (2004b) tarafından bildirilmiştir. YD ve çeşitli fiziksel egzersiz davranışları arasında pozitif ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca, bu sonuçlar Holstein ve diğerleri (1990) tarafından bildirilenlerle tutarlıdır. Danimarka'daki çocuklardan oluşan ülke çapında bir örneklemede, yüksek yoğunluklu egzersizin artmış YD ile pozitif olarak ilişkili olduğu bulunmuştur.

Fiziksel sağlık

YD değerlendirmeleri, hafif fiziksel bozuklukları olan hasta gruplarını hedefleyen sağlıkla ilişkili yaşam kalitesi (HRQOL) değerlendirmeleri gibi tıbbi tedavinin sağlık sonuç değerlendirmelerinin önemli bir parçası haline gelmiştir (Langeveld ve ark. 1999). Örneğin, Langeveld ve ark. (1996) baş ağrısı ve migrenden muzdarip ergenlerin genel HRQOL raporlarında azalma olduğunu bulmuşlardır. Bunlara dahil olanlar: azalmış psikolojik işlev, artan fiziksel semptomlar, daha düşük YD ve daha az genel sağlık (Langeveld ve diğerleri 1996). Dahası, ergenlerde baş ağrısı ve migren aktivitesindeki değişikliklerin, YD, sağlık ve psikolojik işlevin HRQOL alt alanlarındaki paralel değişikliklerle ilişkili olduğu gösterilmiştir (Langeveld ve diğerleri, 1997). Ayrıca, ek çalışmalar, artan baş ağrısı acısının düşük YD ile ilişkili olduğunu ve stres deneyiminin baş ağrısının ergenlerde psikolojik işlevsellik ve YD üzerindeki etkilerini hafiflettiğini göstermiştir; Örneğin, yaşanan stresteki artışlara, daha zayıf psikolojik işlevsellik ve daha düşük global YD eşlik etmektedir (Langeveld ve diğerleri, 1999). Benzer bulgular, Zullig ve ark. (2005a), YD ile zayıf öz-derecelendirilmiş sağlık, kötü fiziksel sağlık, kötü ruh sağlığı ve ergenler arasında aktivite kısıtlaması arasında negatif ilişkilerin bulunduğu benzer bulgular Shek (1998c) tarafından da bildirilmiştir. Spesifik olarak bulgular bildirilen kötü sağlık günlerinin sayısı arttıkça YD'nin azaldığını göstermiştir (Zullig ve diğerleri 2005a).

Madde bağımlılığı

Madde bağımlılığı tipik olarak alkol veya uyuşturucu gibi maddelerin yaşam işleyişini olumsuz yönde etkileyecek şekilde kullanılması olarak kabul edilir (Forman ve ark. 2006). Çocuklar ve ergenler tarafından kullanılan ve istismar edilen tüm maddeler arasında alkol, sigara ve esrar en yaygın ve yaygın olanı olmaya devam etmektedir (Forman ve ark. 2006). Avrupa ve Amerika'daki ergenler arasında sigara içme davranışıyla ilgili yakın tarihli bir kültürler arası çalışmada, Amerikalıların %22,1'inin, Türklerin %23,6'sının, Polonyalıların %57,6'sının ve Macar ergenlerin %58,7'sinin sigara içtiği bildirilmiştir (Piko ve diğerleri 2005). Genel olarak, sonuçlar YD, akademik başarı, geleceğe yönelik olma ve sosyal karşılaştırma yöneliminin ergenler arasında kültürler arasında sigara içmeyle negatif yönde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (Piko ve ark. 2005). Benzer şekilde Zullig ve ark. (2001) Amerikalı öğrenciler arasında algılanan küresel YD ve seçilmiş madde kullanım davranışlarını incelemiş ve tütün (yani sigara ve çiğneme tütün), kokain, alkol, marihuana ve steroid kullanımının kendi bildirdiği YD ile negatif ilişkili olduğunu bulmuştur (bkz. Donohue ve ark. 2003). Bu bulgularla ilgili olarak, İsviçreli ergenler arasında aşırı içkiyi inceleyen ve aşırı içki içenlerin daha düşük YD, daha fazla depresyona sahip olduğunu ve daha çok zorbalık ve vurma suçluları olduğunu bulan Kuntsche ve Gmel (2004) tarafından bildirilenler bulunmaktadır. Daha spesifik olarak, sonuçlar, tek başına aşırı içki içenlerin, sosyal olarak kabul edilen ancak daha çok şiddet suçu işleyen sosyal aşırı içki içenlere kıyasla en sosyal olarak engellenmiş, depresif ve zorbalık mağdurları olduğunu ortaya koymuştur (Kuntsche ve Gmel 2004). Benzer şekilde Newcomb ve ark. (1986) alkol kullanımının düşük YD'nin önemli bir öncülü ve / veya sonucu olup olmadığını incelemiş ve erken alkol kullanımının doğrudan genç yetişkinler olarak yaşamdan ve algılanan çevreyle ilgili memnuniyetsizliğin şiddetlenmesine yol açtığını bulmuştur.

2.2.4.7. Verimlilik ve Yaşam Doyumu

Görevlendirme

Yetişkin örnekleri ile yapılan araştırmalar, istihdam kaybının ve / veya işsizliğin psikolojik refahı olumsuz etkilediğini ve benlik saygısı seviyelerini düşürebileceğini göstermiştir (Creed ve diğerleri 2003). Benzer şekilde, ergenlerle yapılan boylamsal araştırmalar, okuldan ayrılan ve daha sonra işe girmeyen gençlerin

daha düşük seviyelerde kendi kendilerine bildirilen aktivite, algılanan yeterlilik ve YD ve artmış depresif duygu bildirdiklerini göstermiştir (Feather ve O'Brien 1986). Ayrıca, uzunlamasına yapılan araştırmalar, okuldan ayrılan işsizlerin, çalışan okuldan ayrılanlara kıyasla artmış depresyona, dışsal LOC'ye ve azalmış benlik saygısına sahip olduğunu ortaya çıkarmıştır (Patton ve Noller 1984). Avustralya'da yapılan bir çalışmada Creed ve ark. (2003) öğrencileri okul başarısı, iyi olma hali (psikolojik sıkıntı, öz saygı, YD) ve kariyer kararı verme öz yeterliği (CDMSE) düzeyleri açısından değerlendirmiştir. Okuldan ayrıldıktan dokuz ay sonra, tam zamanlı çalışanlar, tam zamanlı öğrencilere, yarı zamanlı çalışan tam zamanlı öğrencilere ve işgücü piyasasındakilere göre daha yüksek CDMSE ve YD, gizli yardımlara daha fazla erişim ve daha az mali yük bildirmişlerdir.

Hedefler ve Motivasyon

Locke'a (2002) göre, hedefe yönelik eylem; değer uygulaması, değer arayışı ve değer başarısı gibi çeşitli süreçler aracılığıyla ihtiyaçları karşılama ve mutluluğa ulaşma yollarımızdır. Örneğin, Linley ve ark. (2004) çocukların içsel değerlerinin artan mutluluk ve YD ile ilişkili olduğunu, dış değerlerin ise daha düşük öğretmen davranış derecelendirmeleriyle ilişkili olduğunu bulmuştur. Yani, daha büyük dışsal değerlere sahip çocuklar, daha büyük içsel değerlere sahip olanlara göre daha olumsuz davranış sergilediği algılanmıştır. Bu bulgular, kişinin yaşamı dışsal hedeflerin peşinde koşarken düzenlendiği zaman kişisel refahının azaldığını, bunun tersinin ise içsel hedeflerin peşinden giden bir yaşam için geçerli olduğunu gösteren geçmiş araştırmalarla uyumludur (Casas vd. 2004). Benzer şekilde, bilinçli hedef peşinde koşma (Deci ve Ryan 2000) uzun süredir artan ÖİÖ ve mutlulukla ilişkilendirilmiştir (Diener 1984). Örneğin, üniversite öğrencilerinin geçmiş çalışmaları, hedefe ulaşmanın, hedefin öneminin ve hedef gerçekleştirmenin hem olumlu duygulanım hem de YD ile pozitif olarak ilişkili olduğunu göstermiştir (Emmons 1986). Benzer sonuçlar Zambiyalı ergen erkekler arasında Hofer ve Chasiotis (2003) tarafından bildirilmiştir, burada örtük güdüler ile kendine atfedilen hedefler arasındaki uyum YD'yi arttırmıştır (Hanrahan 2005). İlginç bir şekilde sonuçlar, incelenen üç motivasyonel alan için (yani başarı, bağlılık ve güç) eğitim seviyesinin YD ile negatif ilişkili olduğunu göstermiştir. Bu sonuçlar, Zambiyalı ergenler için, diğer çalışmaların aksine (örneğin, Diener ve ark. 1997), yükseköğrenimin ve Batılılaşmış değerlere maruz kalmanın YD'yi azaltabileceğini,

çünkü bu değerlere dayalı hedeflere ulaşmanın sosyoekonomik koşullar altında zor olduğunu göstermektedir (Hofer ve Chasiotis 2003). İlgili bir çalışmada Piko ve Keresztes (2006), Macar öğrenciler arasında fiziksel egzersiz ile yaşam hedefleri arasındaki ilişkiyi araştırmış ve düzenli olarak aktif olan ergenlerin yaşam hedefleri olarak daha az dışsal değerleri tercih ederken, daha az aktif öğrencilerin yaşam hedefleri olarak dışsal özellikleri tercih ettiklerini bulmuştur. Diğer sonuçlar, daha aktif öğrencilerin, daha az aktif öğrencilere göre daha iyi sağlık, daha fazla sağlık, daha düşük depresyon seviyeleri ve daha yüksek YD seviyeleri bildirdiklerini ortaya çıkarmıştır (Piko ve Keresztes 2006). Karşılaştırmalı olarak, Lessing (1972), düşük YD'li ergenlik öncesi kızların fantezilerini, tatmin olmuş akranlarına göre önemli ölçüde geleceğe yansıttığını, buna karşılık düşük YD'ye sahip ergenlerin, daha memnun olan akranlarına kıyasla gelecekteki bakış açılarını daraltma eğiliminde olduklarını keşfetmiştir.

Kişisel Standartlara Ulaşmak

Kişisel standartların bilişsel değerlendirmesi hem mükemmeliyetçilik, hem de özellikle yüksek standartların belirlenmesi ve YD için ortak bir özelliktir (Gilman ve Ashby 2003). Kavramsal olarak, mükemmeliyetçiliğin iki alt türü olduğu görülmektedir: uyarlanabilir ve uyumsuzdur (Gilman ve Ashby 2003). Uyumsuz perspektiften bakıldığında, mükemmeliyetçilik, bunu başarmak çoğu zaman imkansız olduğu için olumsuz zihinsel sağlık ve psikolojik sıkıntı ile bağlantılıdır ve bunun ardından çabalamak birçok kişinin kendini yenilgiye uğratmasına ve depresyona girmesine neden olur (örneğin bkz. Accordino ve diğerleri 1999; Enns ve Cox 1999; Lombardi et al. al. 1998). Tersine, Maslow'un (1999) kendini gerçekleştirme kavramına uygun olarak, mükemmeliyetçilik de uyarlanabilir pozitif zihinsel sağlık çağrışımlarına sahiptir. Örneğin, Gilman ve Ashby (2003), bir mükemmeliyetçilik ölçüsünün Standartlar alt ölçeği (yani kişisel standartlar) ile Uyumsuzluk alt ölçeği (yani performans ve standartlar arasındaki tutarsızlığın neden olduğu sıkıntı) arasında anlamlı negatif ilişkiler bulmuşlardır. MSLSS alanları. Genel bulgular, kişisel standartları tutarlı bir şekilde karşılayamamanın, YD etki alanıyla olumsuz olarak ilişkili olduğunu, yüksek standartlar oluşturma becerisinin küresel YD ile pozitif olarak ilişkili olduğunu, yüksek standartları sürdürmedeki zorlukların ise küresel YD ile olumsuz yönde ilişkili olduğunu göstermiştir (Gilman ve Ashby 2003). Benzer şekilde Gilman ve ark. (2005), Amerikan ve Hırvat çocuklar arasında YD ve

mükemmeliyetçiliğe ilişkin kültürler arası araştırmalarında, hem Hırvat hem de Amerikalı uyarlanabilir mükemmeliyetçi grupların MSLSS alanlarında, uyumsuz mükemmeliyetçi gruplardan veya mükemmeliyetçi olmayan gruplardan daha yüksek memnuniyet puanları bildirdiklerini ifade etmiştir.

Umut

Tarihsel olarak, bilimsel çalışma umudu “kişinin istenen hedeflere ulaşabileceği algısı” olarak tanımlamıştır (Snyder ve diğerleri 2002, s. 257). Modern umut teorisine göre, umut yalnızca hedefleri kavramsallaştırma kapasitesini değil, aynı zamanda kişinin istenen hedeflere ulaşmak için uygun stratejiler bulabileceği inancını da içerir (yol düşüncesi) ve bu keşfedilen stratejileri sırayla kullanmak ve bunları başarmak için motive olur (Lopez ve diğerleri, 2004). Başarılı bir hedefe ulaşmak için umutla ilgili hem yol hem de eylemci düşünme bileşenleri gereklidir, ancak ikisi de yeterli değildir (Lopez ve diğerleri 2004; Snyder ve diğerleri 2002). Umut üzerine günümüze ulaşan yetişkin araştırmalarından elde edilen bulgular, düşük umudun bir takım olumsuz psikolojik sonuçlarla ilişkili olduğunu göstermiştir (Gilman ve diğerleri 2006). Bununla birlikte, Çocuk Umut Ölçeğinin (CHS) (Snyder ve ark. 1997) ilk doğrulaması sırasında kullanılan örnekler dışında çocuklar ve ergenler arasındaki umudu ve CHS'yi orta ve orta ile daha fazla doğrulamayı amaçlayan iki çalışma dışında birkaç çalışma lise öğrencileri ile gerçekleştirilmiştir (bkz. Valle ve diğerleri 2004). Önceki umut çalışmasını genişleten Gilman ve ark. (2006) okul uyumunun çeşitli psiko-eğitimsel ve psikolojik göstergelerini ve bunların ergen öğrencilerin umut seviyeleriyle ilişkilerini araştırmış ve CHS'nin hem Pathways hem de Agency alt boyutlarının global YD, kişisel uyum, not ortalaması (GPA) ile pozitif korelasyon gösterdiğini bulmuştur ve SEA'lar, ancak psikolojik sıkıntının göstergeleri ve okul uyumsuzluğu ile negatif yönde ilişkili olduğunu saptamıştır.

Öz Yeterlilik

Öz yeterlik, kişinin ne yapabileceğine dair kişisel inanç, davranışın önemli bir belirleyicisidir ve kişinin hayatın engellerine ve zorluklarına karşı direnir direnmediğini ve nasıl direneceğini etkiler (Maddux 2002). Büyük sosyal değişimin başlangıcından önce ölçülen öz-yeterlik inançlarının, sosyal değişimin ergen YD, gelecekteki iyimserlik ve eğitim başarısı üzerindeki etkilerini hafifletip hafifletmediğini araştıran bir çalışmada, Pinquart ve ark. (2004), Doğu Alman

gençleri Berlin duvarının yıkılmasından önce ve sonra değerlendirmiştir. Sonuçlar, daha yüksek düzeyde algılanan olumsuz sosyal değişim ve daha düşük öz-yeterlik düzeylerine sahip olanların daha düşük YD düzeylerine ve Alman birleşmesinden sonra daha az gelecekteki iyimserliğe sahip olduğunu, buna karşılık daha yüksek YD ve Alman birleşmesinden sonra gelecekteki iyimserliğin daha yüksek birleşme öncesi öz ile ilişkili olduğunu göstermiştir (Pinquart ve ark. 2004). Genel olarak, YD'nin gelecekteki iyimserlik, birleşme öncesi GPA, ebeveyn sıcaklığı ve öz-yeterlik ile olumlu bir şekilde ilişkili olduğu bulunmuştur. Birleşme öncesi öz-yeterlik inançları, Alman birleşmesinin YD ve gelecek üzerindeki algılanan olumsuz sonuçlarının etkilerini tamponladığı bulunmuştur (Pinquart ve ark. 2004). Benzer şekilde, Amerika'da yaşayan beş sosyokültürel gruptan (yani Avrupa, Afrika, Çin, Meksika, Dominik) ergenler arasında YD'nin en tutarlı yordayıcıları arasında öz-yeterlik inançları bulunmuştur (bkz. Bradley ve Corwyn 2004). Ek olarak, sonuçlar öz yeterliğin aşırı yüksek YD (ör. Suldo ve Huebner 2006) ile ilişkili olduğunu ve sosyal öz-yeterliğin dışa dönüklük ile YD arasında bir aracı olarak hareket ettiğini göstermiştir (ör. Fogle ve ark. 2002).

2.2.4.8. İlişkiler ve Yaşam Doyumu

Ebeveyn Medeni Durumu

Ergen YD ile ilgili göze çarpan bir faktör, ebeveyn medeni durumudur. Boşanmanın çocuklar ve ergenler üzerindeki psikolojik, duygusal ve davranışsal etkilerine ilişkin araştırma bulguları karışıktır (Grossman ve Rowat 1995) ve araştırma bulguları, çocukların deneyime nasıl tepki verdiklerinde önemli farklılıklar olduğunu göstermektedir (Greene ve ark.2006). Genel bir düzeyde, ebeveynlerden ayrılma, boşanma ve yeniden evlenmenin ergenlerde azalan refahla ilişkili olduğu gösterilmişken (Demo ve Acock 1996), baba katılımı eksikliği gibi daha karmaşık ailesel değişkenlerin daha fazla etki gösterdiği gösterilmiştir (Flouri ve Buchanan 2002; Grossman ve Rowat 1995). Örneğin, Grossman ve Rowat (1995), bir grup Kanadalı ergen arasında aile statüsünün değil, zayıf ebeveyn ilişkisinin algılanan YD ile ilişkili olduğunu bulmuştur. Bu sonuçlar, Heaven ve ark. Tarafından yürütülenler gibi benzer araştırmaları desteklemektedir. (1996), algılanan aile işlevselliğinin YD, benlik saygısı ve dışadönüklük ile pozitif olarak ilişkili olduğu ve nevroitiklik ve psikotiklik ile negatif olarak ilişkili olduğu tespit edilen Avustralyalı ergenler arasında. Bu bulgularla ilgili olarak Zullig ve ark. (2005b), aile yapısının çeşitli

yönlerinin YD ile olumsuz bir şekilde ilişkili olduğu tespit edilmiştir: (1) diğer akrabalar, akraba olmayanlar ve vasilerle yaşamak; (2) yalnızca babalarla yaşamak; ve (3) anneler ve başka bir yetişkin (ler) ile yaşamak.

Kardeşler

Sağlıklı ergen uyumu sadece ebeveynlerle ilişkilerden değil, aynı zamanda özellikle karmaşık sosyo-duygusal ve bilişsel değişikliklerin meydana geldiği ergenlik döneminde kardeş ilişkilerinin kalitesinden de etkilenir (Oliva ve Arranz 2005). Örneğin, İspanyol ergenler üzerinde yapılan bir çalışmada, Oliva ve Arranz (2005), erkek çocukların kardeş ayarlamasının ölçülen psikolojik veya ailevi ilişki değişkenlerinin hiçbirisiyle (yani ebeveyn kabulü, ebeveyn denetimi, yakınlık, akrana bağlanma, kendine saygı, YD), ancak kızlar için ölçülen tüm değişkenler arasında pozitif korelasyonlar vardır. Kardeş ilişkilerinin ergen YD üzerindeki etkisinin araştırılmasının aksine, sadece kardeşleri olan çocuklar ve çocuklar arasında var olan farklılıkların dikkate alınmasıdır. Literatürde, tek çocuk olmanın dezavantajlarına ilişkin pek çok yanlış inanış belirtilmiştir: sadece çocuklar yalnızdır, daha az sosyal beceri geliştirir, sporda daha zayıftır, daha az mutludur, akranları arasında daha az popülerdir, ebeveynler tarafından aşırı hoşgörülüdür, kardeşleri olan akranlarına kıyasla yetişkin düşüncesine çok erken ve aşırı korumalıdır (Veenhoven ve Verkuyten 1989). Kardeş ilişkilerinin potansiyel faydalarını vurgulayan verileri dikkate almayan çeşitli ampirik çalışmalar bu inançlarla çelişmiştir. Örneğin, Hollanda'daki bir ergen örnekleminde toplanan veriler, sadece ergen çocukların kardeşleri olan akranlarından YD veya hoş bir duygu düzeyinde farklılık göstermediğini, daha düşük öz saygı düzeyleri bildirmediğini veya kendilerini daha az popüler bulduklarını göstermiştir. Bununla birlikte, spora daha az katıldıkları ve kendilerini daha az yetenekli hissettikleri görülmüştür (Veenhoven ve Verkuyten 1989). Arkadaşlardan ve aileden yeterli sosyal destek algısı, pozitif zihinsel sağlığın temel bir unsurudur, ancak araştırmalar, ebeveynlerden ve arkadaşlardan destek alma ihtiyacının gelişim boyunca değişebileceğini göstermektedir. Örneğin, Kanadalı öğrencilerden oluşan bir örnekleme, Burke ve Weir (1978, 1979) ergenlerin sorunları hakkında akranlarıyla konuşma olasılıklarının daha yüksek olduğunu, anneleri ve akranlarının verdiği yanıtlardan babalarından daha memnun olduklarını ve sorunları yaşitlarına götürmekte annelerine veya babalarına göre daha özgür hissetmişlerdir. Greenberg ve ark. (1983), anne babaya algılanan bağlanma

kalitesinin etkisinin akranlara bağlanmaya göre daha yüksek olduğunu ve YD'deki varyansın daha yüksek bir yüzdesini açıkladığını bulmuştur (Greenberg ve ark. 1983); Amerikan (ör. Dew ve Huebner 1994; Gilman ve Huebner 1997; Larson ve Richards 1991; Terry ve Huebner 1995) ve Çin'in (ör. Chang ve diğerleri 2003; Leung ve Leung 1992; Leung ve Zhang) ek çalışmalarıyla karşılaştıran sonuçlar literatürde mevcuttur. Bu bulgular, erken ergenlik dönemine göre orta ve geç ergenlik dönemindeki akranlara daha fazla güvenen çalışmalarınkiyle çelişmektedir. Örneğin, Steinberg (1987) ergenlerin ergenlikte ebeveynlere olan yakınlığının azaldığını ve duygusal otonominin ergenlik olgunlaşmasıyla arttığını bildirmiştir (cf. Nickerson ve Nagle 2004).

Ergen YD'nin, baba ya da baba figürünün katılımıyla bağımsız olarak ilişkili olduğu da gösterilmiştir (Flouri ve Buchanan 2002; Zimmerman ve ark. 1995). Geçmiş araştırmalar, babaların çocuklarının mutluluğuna, YD'ye ve psikolojik sıkıntılarına benzersiz bir katkı yaptığını göstermiştir (Amato 1994). Dahası, çeşitli araştırmalar, babalara yakınlık, katılım ve onları beslemenin diğer birçok olumlu sonuç arasında psikolojik uyum, azalan antisosyal davranış, entelektüel gelişim, sosyal yeterlilik ve iç kontrol odağı (LOC) ile ilişkili olduğunu göstermiştir (Amato 1994). Örneğin, Wenk ve ark. (1994), babalarına yakın hissetmenin hem kız hem de erkek çocuklar için YD üzerinde anlamlı bir olumlu etkisi olduğunu göstermiştir. Bu sonuçlar, içsel desteğin yalnızca ergen YD'nin en öngörücü yönü olduğu değil, aynı zamanda hem anne hem de baba desteğinin ergen erkek ve kadınlarda YD'yi tahmin etmede eşit derecede önemli olduğu tespit edilen Amerikan gençliği ulusal anketinden bildirilenlerle karşılaştırılmaktadır (Vilhjalmsson 1994).

Ebeveynlik Stili

İlişkisel araştırma, ergen YD'nin kazanılmasında çok önemli olan aile yapısı, ebeveynlik tarzı, ebeveyn duygusal ve sosyal desteği ve aile çatışması gibi ailesel değişkenlerin rolünü vurgulamıştır. Örneğin Suldo ve Huebner (2004b), otoriter ebeveynlik tarzının üç boyutunun hepsinin: sosyal destek katılımı, katılık denetimi ve psikolojik özerklik verilmesi ergenler arasında YD ile pozitif olarak ilişkili olduğunu ve en güçlü korelasyona sahip algılanan ebeveyn sosyal desteğinin olduğunu bulmuşlardır. Spesifik olarak, YD ile ebeveyn sosyal desteği arasında, ebeveynlik davranışlarının ergen global YD üzerindeki etkisi yaş arttıkça azalacak şekilde bir etkileşim etkisi bulunmuştur. İlgili bir çalışmada Ortman (1988), destekleyici

ebeveynlerle olumlu ilişkileri olduğunu bildiren bir grup öğrenci arasında ergenlerin sosyal kontrol ve sorumluluk duygularının YD ile pozitif yönde ilişkili olduğunu bulmuştur. Çin'deki ergenlerle ilgili araştırmalar, Batı'da bulunan ebeveynlik tarzı ile ergen YD benzeri arasındaki ilişkileri ortaya çıkarmıştır. Örneğin, Leung ve ark. (2004), algılanan anne kaygısının akademik yeterlilik ile pozitif olarak ilişkili olduğunu ve her ikisinin de eşzamanlı ve uzunlamasına YD'yi öngörmede anlamlı olduğunu bulmuşlardır. Daha spesifik olarak, bu çalışma, yaş arttıkça aile, okul ve benlikten genel tatminin önemli ölçüde azaldığını, ancak arkadaşlardan duyulan tatminin zamanla önemli ölçüde değişmediğini göstermiştir (Leung ve diğerleri, 2004); Güney Koreli öğrenciler arasında benzer sonuçlar Park (2005) tarafından bildirilmiştir.

Aile İşleyişi

Yıkıcı aile olaylarının ergen refahı üzerindeki olumsuz etkisi hakkında kapsamlı literatür mevcuttur (McFarlane ve ark. 1995). Örneğin, bir dizi çalışmada Shek (1997a – c, 1998b, 2002a, b) YD ile Çinli ergenler ve ebeveynleri arasında ebeveyn-çocuk çatışmasının hem ebeveyn hem de çocuk göstergeleri arasında negatif korelasyonların olduğunu göstermiştir. Dahası, veriler genel olarak artan ebeveyn-ergen çatışmasının ve kötü aile işlevinin artan ruh sağlığı sorunları, sorunlu davranış, daha kötü akademik performans, suçlu davranış ve madde kullanımı ile ilişkili olduğunu göstermiştir (Shek1997a – c, 2002a, b). Dahası, Shek (1999a – c, 2002c) pozitif olarak algılanan ebeveyn niteliklerinin, ebeveyn stillerinin, ebeveyn özelliklerinin ve ikili işlevlerin pozitif ergen YD'yi yordadığını göstermiştir; Bulgular ayrıca hem erkeklerde hem de kadınlarda YD'yi tahmin etmede babaya ait özelliklerin anneye özgü özelliklerden daha önemli olduğunu ortaya koymuştur (bkz. Shek 2005d).

Benzer şekilde Shek (2003a, 2005b, e), bir dizi çalışmada, algılanan ebeveynlik davranışı, ebeveyn kontrol süreçleri ve ebeveyn-çocuk ilişkisel nitelikleri, aile işlevleri ve ergen psikolojik iyiliği, madde kullanımı ve suçlu davranış arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Sonuçlar, ekonomik dezavantajlı ergenlerin görece daha düşük YD seviyelerine sahip olduklarını ve ebeveynlik özelliklerini ekonomik olarak dezavantajlı olmayan ergenlere göre daha olumsuz algıladıklarını ortaya koymuştur (Shek2003a, 2005b). Ek araştırmalar, mevcut ekonomik zorlukların ve gelecekteki

ekonomik endişelerin hem düşük YD seviyeleri, duygusal yaşam kalitesi, benlik saygısı ve hakimiyet hem de artan psikiyatrik morbidite, madde kullanımı ve problemlili davranışla ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (Shek 2003b, 2005c). Benzer şekilde, ekonomik olarak dezavantajlı ergenlerin genellikle sadece düşük YD'ye sahip oldukları ve kendilerini daha umutsuz hissetmedikleri değil, aynı zamanda babanın davranış kontrolünü ve baba-çocuk ilişkisel niteliklerini, aileleri sosyal yardım almayan ergenlere göre daha olumsuz algıladıkları bulunmuştur (Shek2005e).

2.2.4.9. Çevre ve Yaşam Memnuniyeti

Çevre kalitesi

Düşük SES uzun zamandır yetişkinler arasında daha düşük refahla ilişkilendirilmiştir, ancak düşük SES'li ailelerden gelen çocuklara sağlanan fiziksel çevrenin kalitesinin psikolojik ve duygusal etkileri seyrek (Homel ve Burns 1989). Homel ve Burns (1989), 18 farklı mahalledeki Avustralyalı çocuklar ve ailelerinden veri toplamış ve sorun seviyesi yüksek olan mahallelerden gelen veya endüstriyel veya ticari caddelerde yaşayan veya bakımsız evlerde ve / veya kiralık evlerde yaşayan çocukların konaklama, yerleşim mahallelerinden gelen çocuklara göre genel YD ve aileleriyle daha az mutluluk bildirmiştir. Bu sonuçlar, Nickerson ve Nagle (2004) tarafından bildirilen ebeveyn ve akran yabancılaşmasının yaşam ortamı tatmini ile ters orantılı olduğu tespit edilen sonuçlarla tutarlıdır. Bu bulgularla ilgili olarak, Wilson ve ark. (1997) Amerika'nın Appalachian bölgesindeki kırsal ergenlerle ilgili boylamsal bir çalışmadan elde ettiği sonuçlar, aşağıdakiler dahil çeşitli değişkenleri ortaya çıkarmıştır:

- Ailenin SES'i, topluluk büyüklüğü, medeni durum;
- İş ve yaşam hedeflerinde algılanan erişim ve benlik saygısı,
- Ekonomik olarak mülksüzleştirilmiş Appalachian gençler arasında YD'nin belirleyicileri olarak iş istekleri ve iş fırsatları, eğitim talepleri ve eğitim istekleri, istenen konum ve istenen çocuklar ve gerçek çocuk sayısı arasında fark edilen eşitsizlik (Wilson ve diğerleri, 1997); Genç Appalachian yetişkinleri arasında da benzer sonuçlar bulunmuştur (Wilson ve Peterson 1988).

Yer değiştirme

Bireyler farklı coğrafi bölgelerde daha iyi istihdam ve fırsatlar aradıkça, ailelerin yerleşim yerlerinin değiştirilmesi giderek artmaktadır. Yer değiştirmenin bir sonucu olarak çocukların ve ergenlerin psikolojik refahı üzerindeki etkiler, yapılan hareket sayısıyla negatif olarak ilişkili olduğu ve bir çocuğun ikamet süresiyle pozitif olarak ilişkilendirildiği YD ile kanıtlanmıştır (Brown ve Orthner 1990). Bununla birlikte, birçok çocuk ve ergen için, yer değiştirme mutlaka aileleriyle birlikte taşınmayı değil, kendi aileleriyle birlikte ortaya çıkan çevresel zorluklar nedeniyle bir evde bakım durumuna geçmeyi içerir. Ne yazık ki, yatılı tedavi ortamları genellikle olumsuz olarak değerlendirilir ve genellikle bu tür bir yerleştirmeyi takiben çocuklar için işlerin kötüye gittiği varsayılır. Örneğin, Sastre ve Ferriere (2000) yatılı tedavi merkezlerinde yaşayan Fransız ergenlerin YD raporlarını incelemiş ve bu ergenlerin aileleriyle birlikte evde yaşayan eşleşen ergenlere göre daha düşük YD'ye sahip olduklarını bulmuşlardır. Aksine, Gilman ve Handwerk (2001) Amerikalı ergenler arasında, geldikten kısa bir süre sonra, YD'nin kendi kendine bildirimlerinin olumlu olduğunu ve birkaç ay sonra bir dizi alanda iyileştiğini buldu. Benzer Şekilde, Gilman ve Barry (2003), yatılı tedaviye girişin ilk ayından sonra küresel YD'de düşüşler bulmuş, ancak bunu önümüzdeki iki ay boyunca önemli artışlar izlemiştir. Bu bulgular, ergenlerin bir yatılı tedavi tesisine ilk girdiklerinde ek stres yaşayabileceklerini, ancak bunu takiben, sağlanan tedavinin ve ortamın doğası nedeniyle YD'lerinin arttığını göstermektedir (Gilman ve Barry 2003; cf. Schiff ve ark. 2006).

Yaşam olayları

Kişiliğin O'daki varyansın çoğunu kontrol ettiği görüşünün savunucuları, rneğin Costa ve McCrae (1980), yetişkinlerle yapılan araştırmalar O puanlarında yalnızca orta düzeyde kararlılık göstermiş olsa da O'nun zaman içinde oldukça kararlı olduğunu öne sürmektedir (Headey ve Wearing 1989). Son zamanlarda, O'daki değişikliklerin büyük yaşam olayları ve deneyimlerinin sonucu olduğunu gösteren araştırmalar ortaya konmuştur. Örneğin, Headey ve Wearing (1989), iki yıllık bir dönemdeki yaşam olaylarının O'yu kişiliğin etkilerine göre önemli lde etkilediğini bulmuştur. nemli yaşam olayları ile ilgili çalışmalara ek olarak, SWB ve özellikle YD'deki değişikliklerdeki küçük yaşam olaylarının (rneğin günlük zorluklar, günlük stres etkenleri) rolüne artan bir ilgi vardır. Örneğin, McCullough ve

ark. (2000) küçük günlük olayların (örneğin, arkadaşlarla kavga etme, sınavda yetersizlik yapma, bir hobiden keyif alma, diğer insanlara yardım etme) büyük yaşam olaylarının (örneğin aile üyesinin ölümü, boşanma) üzerinde benzersiz bir varyansa katkıda bulunduğunu bulmuştur (Braithwaite ve Devine 1993). Ash ve Huebner (2001) tarafından da benzer sonuçlar bulunmuştur. İlgili bir çalışmada Suldo ve Huebner (2004a), YD ile stresli yaşam olayları, dışsallaştırma davranışı ve içselleştirme davranışı arasında negatif korelasyonlar bulmuştur (Funk ve diğerleri 2006). Dahası, sonuçlar YD puanlarının sabit kaldığını ve bir yıl sonra dışsallaştırma davranışının önemli yordayıcıları olduğunu gösterdi; benzer sonuçlar Huebner ve ark. (2000b). Genel olarak analizler, YD ile stresli yaşam olayları arasında bir etkileşim etkisini ortaya çıkarmıştır, öyle ki dışsallaştırma davranışı, stresli yaşam olayları tarafından yalnızca düşük YD'li olanlar için tahmin edilmiştir. Bu etkileşim, YD'nin psikopatolojik davranışa karşı tampon görevi görmesi konusunda destek sağlamıştır.

2.2.4.10. *Kültür ve Yaşam Doyumu*

Kültürleşme

Birkaç dikkate değer çalışma, YD'nin sosyal, durumsal ve kişilik faktörlerine göre farklılık gösterebileceği Batı toplumlarında Avrupalı olmayan iyi yaşayan ergenlerin kültürleşmesi ve psikolojik adaptasyonuna odaklanmıştır. Örneğin, Bradley ve Corwyn (2004), YD'nin en tutarlı yordayıcılarının beş sosyokültürel grup (Avrupa, Afrika, Çin, Meksika ve Dominik) arasında ebeveynlerin öz-yeterlik, görev yönelim, sağlık ve medeni durumuyla ilgili olanlar olduğunu bulmuşlardır. Bunun aksine, Leung ve ark. (2006), üç göçmen Asyalı grup (Çinli, Filipinli, Vietnamlı) arasındaki YD seviyelerindeki farklılıkların ve bunların Avustralya'daki başarılı adaptasyonlarının göç koşulları (yani gönüllü veya mülteci), kültürel farklılıklar (ör. Eğitime verilen önem) ile açıklanabileceğini bulmuş ve kültürel grubun ergeni destekleme yeteneği (örneğin, önceden var olan İngilizce konuşan göçmen topluluğunun varlığı) olduğunu saptamıştır. Finlandiya'da Liebkind ve JasinskajaLahti (2000), algılanan ayrımcılığın kültürel stresi ve davranışsal semptomları artırdığını ve YD'yi azalttığını, buna karşılık ebeveyn desteğinin, ebeveyn otoritesinin kabulünün ve ikamet süresinin eski Sovyetler Birliği'nden göçmen ergenler arasında YD'yi artırdığını bulmuştur. Türkiye, Somali ve Vietnam. Amerika (ör. Phinney ve Ong 2002), Portekiz ve Fransa (ör. Neto 1995, 2001),

Norveç, İsveç (ör. Sam 1994, 1998, 2000; Virta ve diğerleri 2004) ve İsrail'de yürütülen ek çalışmalar arasında benzer sonuçlara rastlanmıştır.

Kültürlerarası Karşılaştırmalar

Batı kültürlerinden elde edilen bulguların diğer kültürlerden çocuklara ve gençlere genelleştirilebilirliğinin araştırılmasına olanak tanıyan kültürler arası karşılaştırmalar, çocukların refahının araştırılması için zorunludur (Park ve Huebner 2005). Örneğin, Liu ve ark. (2005) Çinli öğrencilerin Arkadaşlar, Okul ve genel YD boyutlarında Amerikalı öğrencilere göre daha yüksek puan aldıklarını bulmuştur. Benzer şekilde, Park ve Huebner (2005) Koreli ve Amerikalı öğrencilerin YD raporlarını karşılaştırmış ve Koreli öğrencilerin Amerikan meslektaşlarından daha düşük YD rapor ettiklerini bulmuşlardır. Yetişkin çalışmalarında bildirilenlerle tutarlı sonuçlar ortaya çıkmıştır (örn. Diener ve Diener 1995). En büyük farklar benlik ve okul alanlarında bulunmuş, Koreli öğrenciler öz alanında önemli ölçüde daha az memnuniyet bildirmiş ve Amerikalılar okul alanında daha az memnuniyet bildirmiştir (bkz. Park ve diğerleri 2004a). İlgili bir çalışmada Tanaka ve ark. (2005), Japon öğrencilerin İsveçli ergenlere göre daha yüksek sayıda fiziksel ve psikiyatrik semptom, daha az mutluluk ve daha stresli yaşam olayları ve önemli ölçüde daha düşük YD seviyeleri bildirdiklerini bulmuşlardır. Bu sonuçlar, hem küresel hem de alana özgü YD'de farklı kültürlerden ergenler arasında belirli ve önemli farklılıkların var olduğunu vurgulamaktadır. Ayrıca, bu bulgular, bireyci ve kolektivist kültürler arasında var olan değer farklılıklarına ilişkin teorilerle tutarlıdır ve bu teoriler açısından yorumlanabilir (Oishi ve diğerleri, 1999a, b).

Kültürel değerler

Kişinin kültürel grubunun değerleri, inançları ve davranışları ve bu kültürel grubun genel olarak toplum tarafından algılanması ve muamelesi, etnik azınlık ergenlerin psikolojik refahını etkileyebilir. Örneğin, Constantine ve ark. (2006) bir grup Afrikalı-Amerikalı ergen kız arasında Afrika merkezli kültürel değerler, benlik saygısı, algılanan sosyal destek tatmini ve YD arasındaki ilişkileri incelemiş ve YD'nin Afrika merkezli değerlere bağlılık ve benlik saygısı ile pozitif olarak ilişkili olduğunu bulmuştur, ancak algılanan sosyal destek tatmini değil (bkz. Brown ve ark. 2001). Bu bulgularla ilgili olarak, sıkıntı ve psikolojik iyilik hakkındaki Çin kültürel inancı ile problemleri davranış arasındaki ilişkinin boylamsal incelemesi, sıkıntıya

ilişkin Çin kültürel inançlarını daha düşük onaylayanların daha düşük YD ve daha yüksek problem davranışlara sahip olduğunu ortaya koymuştur olumlu onay alanlara göre madde kullanımındaki azlık dikkat çekmiştir (Shek 2004, 2005a).

2.2.4.11. Risk Alma Davranışı ve Yaşam Doyumu

Şiddet

Ergen YD ile sağlık-riskli davranışlar arasındaki ilişkiyi, özellikle de şiddet ve saldırganlık gibi erken morbidite ve mortaliteye yol açabilenler arasındaki ilişkiyi inceleyen çok az araştırma vardır (Valois ve ark. 2006). Valois ve diğerleri(2001) tarafından yapılan bir çalışmanın sonuçları YD'nin birçok ergen riskli davranışıyla olumsuz olarak ilişkili olduğunu göstermiştir: Fiziksel kavga, tıbbi tedavi gerektiren kavga, silah taşıma, silah taşıma ve okulda silah taşıma; benzer sonuçlar.YD ile okuldayken kendini güvende hissetmemek, okula gidip gelirken kendini güvende hissetmek, silahlı biri tarafından tehdit edilmek veya yaralanmak, mülkün çalınması veya hasar görmesi ve içki içen bir sürücünün bulunduğu bir arabaya binmek arasında da olumsuz ilişkiler gösterilmiştir (Valois ve diğerleri 2001). Benzer şekilde, MacDonald ve ark. (2005), YD'si yüksek olan öğrencilerin son 30 gün içinde genel olarak veya okul arazisinde silah taşıma veya önceki 12 ay içinde silah taşıma veya fiziksel kavgaya katılma olasılığının daha düşük olduğunu bildirmiştir. Dahası, YD'nin en alt çeyreğinde yer alan, ancak sigara içme ve cinsel karışıklığın en üst çeyreğinde yer alan öğrencilerin, daha yüksek YD bildiren ve bu tür risk alma davranışlarına katılmayanlara kıyasla şiddet içeren davranışta daha yüksek katılım bildirdikleri bulunmuştur.

Mağduriyet

Pek çok genç, bir flört ilişkisi sırasında fiziksel veya duygusal şiddetin kurbanı olduklarını bildirmektedir (Callahan ve diğerleri, 2003). Bir ergen ilişkisinde ortaya çıkan fiziksel ve duygusal istismar, ergenlerin bu alandaki deneyim ve kaynak eksikliğinden dolayı, psikolojik iyilik hali üzerinde yetişkinlikte olduğundan daha zararlı bir etkiye sahip olabilir. Örneğin Callahan vd. (2003) hem erkek hem de kızlar için flört şiddeti ile YD arasında negatif bir ilişki bulmuştur. Ayrıca, flört şiddetindeki artışların travma sonrası stres, anksiyete, depresyon ve çözülme artışına katkıda bulunduğu bulunmuştur. Benzer şekilde, Coker ve ark. (2000), ciddi flört şiddetinin (SDV) ve zorla seks mağduriyeti ve suçunun ergen YD üzerindeki etkisini

ele almıştır. Örneklenen 5.414 ergenden %12'si son 12 ayda SDV'yi mağdur veya fail olarak bildirmiştir. Genel olarak sonuçlar, SDV ve zorlu seksin zayıf zihinsel ve fiziksel sağlık, düşük YD ve ergen kadın kurbanlarda ve erkek faillerde intihar düşüncesi / girişimleri gibi olumsuz sağlık davranışları ile ilişkili olduğunu göstermiştir (Coker ve ark. 2000). Bu bulgularla bağlantılı olarak akran zorbalığının ergen YD üzerindeki olumsuz etkisidir. Zorbalığın ruh sağlığı üzerindeki zararlı etkisi birçok ülkede (örneğin Norveç, İrlanda, Avustralya, İngiltere ve Kanada) çeşitli çalışmalarda öne sürülmüştür (Rigby 2000). Örneğin, Flouri ve Buchanan (2002) İngiltere'de yaşayan ergen erkekler arasında psikolojik iyi oluşun okulda yaşanan zorbalığın derecesiyle bağımsız olarak ilişkili olduğunu bulmuşlardır.

2.2.4.12. Engelliler ve Yaşam Doyumu

Fiziksel Engelliler

Genel olarak, yetişkin literatüründen elde edilen sonuçlar, engelli yetişkinlerin, birden çok engelli ve sosyal komplikasyonları olanlar arasında bile pozitif YD seviyeleri rapor ettiğini göstermektedir (Diener ve Diener 1996). Engelli çocuklar ve ergenler arasında YD ile ilgili değerlendirmeler, özellikle okul ve çevresel değişkenlerin spesifik etkilerini dikkate alan değerlendirmelerde seyrekler. Sağır / İşitme Güçlüğü (D / HH) gençler arasında YD ile ilgili bir çalışmada, Gilman ve ark. (2004a) hem yatılı hem de gündüz okulu D / HH öğrencilerinin D / HH olmayan öğrencilere göre hem daha düşük global hem de alana özgü YD rapor ettiklerini bulmuştur. Dahası, yerleşik D / HH gençleri G / HH gündüz okullarındaki gençlere göre anlamlı düzeyde daha düşük YD rapor etmiştir (buna rağmen, yerleşik D / HH grubu için toplam varyansın %50'si Okul ve Yaşam Ortamı değişkenleri arasında açıklanmıştır).

Zihinsel engelliler

LS çalışması için önemli olan, ortalama ve zihinsel engelli öğrencilerin yaşam kalitesi hakkındaki yargılarını formüle etme biçimlerinde hangi farklılıkların var olduğunun ve genel popülasyonda onaylanan ölçüm araçlarının özel birey gruplarına genellenip genellenmediğinin belirlenmesidir. Örneğin, MSLSS Brantley ve ark. (2002) hafif zihinsel engelli (MMD) öğrencilerin YD raporlarını, tipik olarak başarılı (TA) öğrencilerden oluşan eşleştirilmiş bir örnekleme karşılaştırmış ve MMD öğrencilerinin Friends alanında TA öğrencilerine göre daha düşük memnuniyet bildirdiklerini belirtmiştir. Ek olarak, bağımsız bir eğitim ortamındaki MMD

öğrencileri, normal bir eğitim ortamında MMD öğrencilerinden önemli ölçüde daha yüksek Okul memnuniyetine sahiptir (Brantley ve diğerleri 2002). Ayrıca Huebner ve ark. (2002), MMD olmayan öğrenciler için ebeveyn ve ergen raporları arasındaki yazışmanın çok yüksek olduğunu ve yetişkin çalışmalarında bulunan sonuçlarla tutarlı olduğunu (Diener 1994), ancak MMD öğrencileri için düşükten anlamlı olmayana kadar değiştiğini belirlemiştir (McCullough ve Huebner 2003). Benzer şekilde, zihinsel engelli çocuklar ve ergenler için toplum entegrasyonu ve dahil edilmesinin etkisine dair artan farkındalık artmaktadır. Örneğin, zihinsel engelli öğrenciler arasında topluma aidiyet ve YD üzerine Avustralya'da yapılan bir araştırmanın sonuçları, YD'nin topluluk içindeki aktivite, arkadaşlar ve destek seviyeleri ile önemli ölçüde ilişkili olduğunu göstermiştir (Bramston ve diğerleri, 2002). Dahası, araştırmalar, zihinsel engelli ergenlerin topluluk tesislerini daha az kullandığını bildirdiklerini ve eşleştirilmiş akranlarına göre seçimleri üzerinde daha az aidiyet ve kontrol hissettiğini göstermiştir (Bramston ve diğerleri 2002).

2.3. Depresyon

İnsanlar hayatlarının her döneminde farklı sıkıntılarla karşılaşır. Karşılaşılan bu sıkıntılar duygu durumunu kısa süreli olarak bozabilirken bu durum semptom şeklini alırsa bir hastalık belirtisine de dönüşebilir. Depresyon kavramının Latince kökeni 'depressus' kelimesidir ve bitkin, üzüntülü ruh hali anlamlarına gelmektedir. Türkçe karşılığı çökkünlük olarak ifade edilen depresyon bir ruh hali veya hastalık şeklinde değerlendirilir. Köroğlu (2004) depresyon kavramını; bireyde fiziksel, zihinsel ve davranışsal belirtiler ortaya çıkaran bir hastalık şeklinde açıklamıştır. Öztürk (2002) ise bireyin üzüntülü bir durum içerisine girmesine depresyon demiştir. Bazı zamanlarda bunalımlı ruh hali de bireyin üzüntülü durumuna eşlik etmektedir. Depresyonun fiziksel belirtileriyse konuşma ve düşünmede azalma, yavaşlama olarak görülür. Bununla beraber birey kendisinin güçsüz ve değersiz olduğunu düşünür, etrafındakilere karşı ilgisi ve isteği azalır (Işık, Işık ve Taner, 2013).

Bir duygulanım bozukluğu olan depresyona pek çok olumsuz duygu da eşlik etmektedir. Depresyona giren bireyler sürekli kötü ve karamsar düşünür, çevresinden ve etrafındaki insanlardan kendini soyutlar, çoğu zaman endişe ve korku gibi duygulardan mutsuz olur, hiçbir şey zevk vermemeye başlar, ilgi ve istekleri azalır. Depresyon kişide sadece duygusal olumsuzluklara değil, bununla beraber fiziksel ve davranışsal alanlarda da olumsuzluklara neden olmakta ve kişinin enerji düzeyinde

azalma olmasıyla ortaya çıkmaktadır. Bu durum insan yaşamının her alanına tesir etmekte ve zamanla şiddetini arttırmaktadır (Akbağ, Sayiner ve Sözen, 2005).

Depresyon hastalığı dünyanın her yerinde sıklıkla görülmektedir. Toplumdaki bu sıklık %9-19 oranları arasında değişmektedir. Bu sorun sadece ruhsal alanda bir bozuklukmuş gibi zannedilse de kişiyi her alanda kötü etkileyen bir sıkıntıdır. Depresyon bireyde iki haftadan uzun süren iştahsızlık, karamsarlık, keder ve sıkıntıya neden olmaktadır. Depresyon duygu durumunda bozulmalarla beraber uyku problemleri, yorgunluk, konsantrasyon zorluğu, huzursuzluk, değersizlik ve suçluluk gibi sıkıntılara da sebep olduğu görülmektedir (Bulut, 2017).

Rihmer ve Angst (2007) birlikte hazırlamış oldukları bir çalışmada depresyonun tanımına ayrıntılı olarak yer vermiş ve depresyonu; bazı psikolojik ve fizyolojik belirtilerden oluşan, haftalar ve aylar boyunca sürebilen, bireyin bugüne kadarki işlevselliğinin farklılaştığı ve yineleyerek tekrar tekrar ortaya çıkabilen bir sendrom şeklinde açıklamışlardır. Rihmer ve Angst'a göre depresyon duygu durum bozuklukları arasında en sık görülen hastalıktır. Bir diğer açıklamada ise depresyon; düşünce sisteminde bozulma, duygularda zayıflama, konuşma ve harekette azalma, güçsüz hissetme, her şeye karşı isteksiz olma, olumsuz duygu ve düşüncelerin eşlik ettiği ruhsal hastalıktır (Ertem ve Yazıcı, 2006).

Depresyona giren insanların duygu ve düşünce kontrolleri de zaman içinde azalmaya başlar. Depresyondaki bireyler iş hayatında ve sosyal alanda yeti kaybı yaşayabilir. Bu durumlar bireyin aile, arkadaş ilişkilerinde, iş hayatında ve maddi yeterlilikte bozulma ve değişimlere neden olur. Depresyondan sadece bireyin kendisi değil başka insanları, çevresini, komşularını ve iletişim içinde olduğu herkesi etkilemektedir. Depresyona giren birey etrafındaki tüm insanları olumsuz duygular içerisinde iter ve başka insanlar üzerinde olumsuz duygulanıma sebep olarak onların da hayatlarının bozulmasına yol açar. Yaşattığı tüm durumlara bakılacak olursa depresyon insan sağlığını fazla olumsuz etkileyen sıkıntılardan biridir. İhtiyaç duyulan tedavi yapılmadığı müddetçe depresyon maddi ve manevi diğer sıkıntılara da neden olmaktadır. Toplum içindeki depresyona girmiş hastaların çoğu tedaviye başvurmadıkları için gerekli tanılama ve tedavi konularında ilerleme sağlanamamaktadır. Bu durum bu konuda ilerleyebilmek için daha fazla çalışma yapılmasına neden olmaktadır (Akkaya, 2005; Cimilli, 2001).

Depresyonun literatürdeki tanımlarına bakılacak olursa depresyondaki bireylerin genel itibariyle karamsarlık içerisinde olan, kendi yeterliliklerine güvenmeyen, geleceğinden umudu olmayan, endişeli ve stresli olduğu görülür. Hayatında sıkıntıları olan her birey depresyon içerisinde görülmemelidir. Çünkü her insan hayatının belli bir döneminde mutlaka sıkıntı yaşayacak ve zorlanacaktır. Dikkat edilmesi gereken husus bireyin yaşadığı sıkıntılı duygu durumunun ne kadar süre devam ettiğidir. Bireyin yaşadığı sıkıntılı duygu durumu uzun bir müddet devam ederse depresyona girme ihtimali vardır ve ihtiyaç duyulan tedavinin yapılması gerekir (Altun, 2015).

2.3.1. Depresyonun Tarihçesi

İnsanlığın varoluşundan bu yana toplumda görülen bir rahatsızlık depresyondur. Eski Mısır ve İbrani kültürlerinde depresyonun doğaüstü ilahi güçlerle ele alındığı tarihsel veriler incelendiğinde görülmektedir. Doğa olaylarının insanların duygu durumunu etkilediğini öne süren çalışmalara Çin tıp metinlerinde rastlanmaktadır (Altınbaş, 2009). Her yüzyılda depresyonun farklı tanımlamaları ve benzetmeleri o yüzyılı önde gelen bilginleri tarafından yapılır. Depresyonun fizyolojik olarak görülen bir rahatsızlıktan orta çıktığı Eski Yunan'da da Aristo'nun Problemata ve Galen'in yazılarında ifade edilmiştir (Ceylan ve Oral, 2001).

Orta çağ'da da depresyon ile ilgili birtakım çalışmaların ve tanımlamaların yapıldığı tarih kaynaklarına bakıldığında gözlemlenmektedir. İbn-i Sina bu dönemin en önemli çalışmacısıdır. Ayrıca ruhsal çökkünlük üzerine çok güzel çalışmaları olup verdiği vaka örnekleri ile dikkat çekmektedir. (Akşun, 2005). Bunun yanı sıra 19. Yüzyılda Delasiavve depresyonun bir hastalık biçiminde tanımını yapan ilk kişi İbn-i Sina'dır. 19. Yüzyılda Pinel ile başlayan depresyona dönük tanımlamalar bugün de farklı açılardan ele alınmıştır. 20. Yüzyılda ise A. Meyer depresyon terimini artık melankoli terimine tercih edilmiştir. (Akiskal, 1995).

2.3.2. Depresyon Tanı Ölçekleri ve Belirtiler

Birtakım sebepler bireyde depresyon durumunun ortaya çıkmasına sebep olabilmektedir. Bazı ölçekler ve belirli kaynaklar bu sebepleri ortaya koymak ve kişiye tanılama yapmak için vardır.

Depresyonda olan bireylerin dış görünümü ve davranışlarının gözlemlenmesi ile yaşadığı belirtiler belirlenir (Ahmed ve Khoosal, 2009). Depresyonda olduğu düşünülen bireye tanı koyabilmek için var olan semptomların dikkatli şekilde

incelenmesi ve incelenen semptomların hastalıkla bağlantılı olup olmadığının netliğe ulaştırılması gereklidir (Öztürk ve Uluşahin, 2008).

B. Kaya ve M. Kaya (2007) geçmişten bugüne kadar depresyonla ilgili yapılan araştırmalardan yola çıkarak DIS, DIS-III-R, CIDI ve SCAN gibi tarama araçlarının kullanıldığını ifade etmişlerdir. Bu araçlardan bir tanesi de 2013 yılında yayımlanan DSM-V 'tir DSM-V' e göre majör depresyon tanı ölçekleri aşağıdaki gibidir (American Psychological Association, 2013).

Aşağıda açıklanan belirtilerden en az beş tanesi eğer iki haftalık süreçte görülüyorsa ve bu beşinden en az birisinin bitkin duygu durumu ya da haz alamama olması söz konusudur.

1. Devamlılık gösteren ölüm ve intihar düşünceleri, planları ya da teşebbüsü
2. Yapılan aktivitelerde belirgin bir azalma, etkinliklere karşı ilgisiz olma, zevk alamama durumu.
3. Uyku problemleri, aşırı ya da çok az uyku.
4. Kilo alıp verme ile ilgili hiçbir çabası olmamasına rağmen var olan kilosunda değişiklik ya da yeme isteğinde artma/azalma. Sonucunda da çok zayıflama ya da kilo alma.
5. Hemen her gün bitkinlik, yorgunluk veya enerjide azalma.
6. Hemen her gün düşünme ve konsantrasyon yetersizliği, bunun yanı sıra kişinin kararsızlık yaşaması.
7. Hemen her gün önemsizlik, kendini suçlama hali
8. Hemen her gün gözlemlenebilen mümkün olduğunca hareket etmeme hali, hareketlerde belirgin bir yavaşlama.
9. Neredeyse her gün kişinin hem kendisi de hem de başkaları tarafından gözlemlenebilen çökkün duygu durum hali

Sayıdığımız bu belirtiler kişinin hem özel hayatında hem iş yaşamında belirgin biçimde fonksiyonelliğin azalmasına sebep olur. Depresyon DSM-V tanı kriterlerinde genel olarak majör depresyon başlığı altında nitelendirilmiştir. Bu sebepten genel olarak majör depresif bozukluk belirtilerinden tanımlama yapılırken faydalanılabilir.

Depresyonda DSM-V'e göre belirtilen tanı kriterlerinin yanı sıra klinik biçimde gözlemlenebilen semptomlar mevcuttur. Genel görünümde göze çarpan değişiklikler vardır. Hareketleri durağan ve yavaştır. Konuşmasında yavaşlık vardır. Kısa

cevaplarla iletişimi kesmeyi tercih eder, ilişki kurmaktan çoğunlukla kaçınır ve kısık sesle konuşur. Duygu durumunda devamlı olarak suçluluk, üzüntü, endişe, keder vardır. Önceden onu mutlu eden sevdiği etkinlikler depresyonda olduğu için zevkli gelmez.

Sıkıntı yaşadıkları alan bilişsel konulardır. Unutkanlık yaşarlar ve bu durum depresyona bağlıdır. Herhangi bir konu hakkında karar verirken ciddi problemler yaşarlar. Gelecek yaşamına ilişkin hep umutsuzluk duygusu içindedir ve kendini çaresiz, yetersiz hisseder. Düşünme hızı yavaşlamıştır. Kendisini suçlar, pişmanlık duygusu içindedir ve devamlı olarak geçmiş deneyimlerindeki kötü olayları düşünür. Öz-yeterlilik ve öz saygıları oldukça azdır, hiçbir işe yaramadığını düşünürler. Bunun yanında depresyonda olan bireyler intihar eğiliminde olabilirler. Her şeyin yanı sıra fizyolojik birtakım semptomlar da vardır. Mesele önceden olduğu gibi yemek yiyememe, iştah kaybı ve beraberinde kilo kaybı görülür. Depresyonda olan bireyin gücü, enerjisi azalmıştır ve çoğunlukla kendisini halsiz hisseder. Yaptığı etkinliklerde hemen yorulur ve genelde sürdüremez. Çok uyuma, uyumakta zorlanma, sık uykunun bölünmesi gibi uyku problemleri görülür. Cinsel istekte azalma olması da bir diğer belirtidir (Öztürk, 2002; Köroğlu, 2004).

Yas ve depresyon çoğunlukla birbirine benzer özellikler göstermektedir. Yasta baskın olan duygu boşluk ve kaybetme duygusu iken depresyonda sürekli bir bitkin duygu durumu ve haz alma beklentisinin olamamasından bahsedilebilir. Yasta yaşanan olumsuz duygular zamanla minimuma iner ve belli zamanlarda ortaya çıkar. Depresyonda olumsuz duyguların meydana gelmesi için kişinin bir sebebe ihtiyaç yoktur ve bu duygularda süreklilikten söz edilebilir. Yasta pozitif duygular da vardır ancak depresyonda genel bir negatif duygu yaşanır. Yasta benlik saygısı korunurken, depresif bireyler kendini suçlayıcı, eleştirel yaklaşım mutsuz olurlar. Ölen kişi ile ilgili yapılamayan, gerçekleştirilemeyen etkinliklerden kaynaklı olarak yastaki birey kendini suçlu hissedebilmektedir. Mutsuzluk yaşar çünkü kaybettiği bireyle olan anılarını hatırlar. Eğer yasta intihar duygusunun varlığı söz konusuysa bunun sebebi ölen kişinin yanına gitme isteğidir. Fakat depresyonda intihar düşüncesi yaşamayı hak etmediğini düşünme gibi sebeplerden dolayı oluşmaktadır (DSM-V, 2013, s.94).

Yakın (2014) depresyondaki kişilerin çoğunlukla kendilerine yönelik negatif algıları olduğunu, kendilerinin yüzünden başlarına negatif olaylar geldiğini ve bu olaylarla mücadele edemeyeceklerini düşündüklerini ifade etmiştir. Yaşamlarına son

verme düşünceleri oluşmaktadır çünkü bu olumsuzlukları yaşayıp mücadele edecek kuvveti kendilerinde bulamazlar. Bunların yanında eskiye bakıldığında karar verirken zorlandıkları, yaptıkları veya yapmadıkları eylemlerden ötürü daimî olarak pişmanlık duyduklarını ifade eder. Bu bireylerin davranışlarında ve yaptıkları etkinliklerde azalmaya gidilmiştir.

Genellikle performansı sonlandırmazlar çünkü bir performansı gerçekleştirmede isteksizdirler. Hiç hareket etmeden tepkisiz şekilde durabilenleri ileri düzeyde depresyon yaşayan kişilerdir. Genellikle alçak sesle konuşurlar ve uyku bozuklukları da olur. Uykusuzluk hali ya da aşırı uyuma haline sahiptirler. İştahın azalması akabinde kilo kaybı görülür. Buna benzer biçimde Yavuz (1999) da gözlemlerine göre depresif kişilerin sorulan sorulara kısa cevaplar vererek iletişimi kesme hali, konuşmasındaki durgun tespit etmiştir ayrıca ileri düzeydeki depresyonda hiç iletişim kurmama halini fark etmiştir.

Özmen, Aydemir ve Bayraktar (1997) da depresyonda bireylerde karamsarlık, üzüntü, kötümserlik, mutsuzluk, suçluluk, isteksizlik, kendini küçümseme, çaresizlik, kendini değersiz görme, keder ve umutsuzluk duygularının bulunduğunu tespit etmişlerdir.

Yaşanan olaylardan dolayı kendini suçlama ve kendini küçük görme depresyonda olan bireylerin düşüncelerinin büyük bir kısmında mevcuttur. Durmaksızın kendilerini suçlu gördükleri o olayları hatırlar ve o anı tekrar tekrar yaşarlar. Bu durumdan tek kurtuluş yolu olarak hayatlarına son vermeyi görürler tam da bu sebepten devamlı olarak intiharı düşünürler (Beck, 2015). Depresif hastaların 3'te 1'nin intihar girişiminde bulunduğunu ve %10'a varan oranın ölümle sonuç bulunduğunu Işık ve diğerleri (2013) tespit etmiştir. Buna paralel olarak Aydemir, Eren ve Savaş (2007) da depresyonda olan kişilerin öz-yeterlilik algılarının zayıf olduğunu, düşük benlik saygısına sahip oldukları, her olaydan kendilerini sorumlu tuttuklarını ve kendilerini önemsiz gördüklerini belirtmişlerdir. Bireyde çaresizlik duyguları oluşur çünkü kendini yetersiz gören kişi her olayda artık başaramayacağını düşünmeye başlar, bu yetersizliğin bitmeyeceğine olan inancı tamdır (Comer, 1995). Yaşadığı çaresizlik neticesinde depresyonda olan bireyin etrafındaki kişilere karşı bağımlı hale geldiğini Dilbaz ve Seber (1993) belirtir. Onların yardımlarına tutunmayı etraftan alacağı yardımların yararsız ve gereksiz olduğunu bilse de tercih eder. Yaşadığı başarısızlıklardan sürekli olarak kendisini sorumlu tutar ve

hayatındaki performans durumlarında aktif bir rol alamayacağını düşünür ve buna inancı tamdır. Bunlardan mütevellit davranışı başlatamama/sürdürememe, kendini önemsiz hissetme ve hayatında aktif rol üstlenememe gibi durumlar ortaya çıkar.

Crocco, Castro ve Loewenstein (2010) yapmış oldukları çalışmada depresyondaki bireylerde dikkate ilişkin bozuklukların yaşın ilerlemesine bağlı olarak bilişsel işlevlerden özellikle bellekte görülen azalmalara bağlı olarak ortaya çıktığını ifade etmişlerdir. Kayaalp (2008) çocuklarda ve ergenliğin başlarında aşırı hareketliliğin ve dikkatin kolayca dağılabilmesini sebebinin depresyon ve anksiyete bozuklukları olacağını belirtmişlerdir. Bu nedenle dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu almış tanısı çocuklar depresyona yatkın hale gelir ancak etkili bir tedavi alırsa bu durum değişebilir.

Buradaki hastaların genelde bedensen semptomlardan şikayetçi olduğu Türkiye’de yapılan araştırmalar analiz edildiğinde tespit edilmiştir (Uluşahin, 2003).

Bireyin etrafındaki insanlardan bedenine yönelik duyduğu geri bildirimleri yorumlaması depresyon tanılama sürecinde değerlendirilen bedensel bozuklukları oluşturmaktadır. Depresyondaki kişiler bedenine fazla yönelmektedir çünkü kendi bedenlerine yönelik çevreden duydukları sözlere aşırı önem vermektedir. (Duman, Usubütün ve Göka, 2004). Robbins ve Kirmayer (1991) depresyondaki insanların cinsel fonksiyondaki bozulmalar, yorgunluk, yeme bozukluğu ve uykusuzluk gibi yaşadıkları fiziksel belirtileri durumsal etmenlere bağlayarak normalleştirmeye çabaladıklarını ifade etmiştir. Bunu yanında bireylerde bedensel yakınmalarla birlikte mesutrasyon bozukluk ve cinsel arzulara azalma ile karşı karşıya kaldıkları gözlemlenebilir (Özkürkçügil ve Kırılı, 1998).

Türkiye’de hastaların yarısından fazlası fiziksel şikayetle tedaviye gelirken yaklaşık %24’ü ise ruhsal şikayetlerle tedaviye yönelmiştir bu durumda Dünya Sağlık Örgütü’nün araştırmasında ortaya çıkmıştır (Üstün ve Von, 1995).

Depresyonda olan bireylerin yaşadığı çökkünlük durumu çevredeki kişiler tarafından her halinden anlaşılabilir durumdadır. Düşük omuzlar, asık, asık ifadesiz bir surata yani genel anlamda çökmüş bir bedene sahiptirler. Hareketlerinde yavaşlık görülmektedir. Kimseyle ortak bir eylemi gerçekleştirememe ve herhangi biriyle iletişime geçmeme gözlemlenir. Enerjileri hep azdır, her şeye ilgisizlik mevcuttur ve çoğunlukla sürekli yatmak isterler (Comer, 1995). Birey depresyona girmeden önceki yaşantısındaki görünümüne, kıyafetlerine, kişisel bakımına gösterdiği önemi

artık gösteremez. Sürekli olarak yalnız kalmak ister ve çevresindeki insanlardan kendini soyutlar. Üstlendiği sorumlulukları gerçekleştiremez ve arkadaş çevresinde, evde, iş ortamında problemler yaşamaya başlar (Köroğlu, 2006). İnsanlarla kurdukları iletişimde problemler gözlemlenebilir. Dikkatlerini tam olarak veremedikleri için çevrede olup bitenleri algılamakta zorlanırlar ve kolay değerlendirme yapamazlar. İçine girdikleri ortamlarda sürekli şikâyet etme halinde olup yaşadıkları, hissettikleri olumsuz duygulardan bahsederler. Bu gibi şikâyetler kişinin davranışlarını da etkilemekte ve çevresinde insanlarca kolay biçimde tespit edilmektedir (Uğur, 2008).

Depresyon görülen kişinin nitelikleri arasında çok özverili, fedakâr olmak, insanları kırmaktan korkma ve her söyleneni yapmaya çalışmakta gözlemlenebilmektedir. Depresyonun bu biçimde gözlemlendiği bireyler bu şekilde iletişim kurmayı tercih ederler ve çoğunlukla duygusaldır. Başlarına gelen çok ufak olumsuzlukları bile huzursuzluk olarak anlatırlar (Kara ve Abay, 2000).

2.3.3. Depresyon Yaygınlığı

Depresyon dünyada insanların hayatlarını hemen her anlamda olumsuz etkileyen ve yıkıcı problemlere neden olabilecek hastalıkların arasındadır. Goodwin, Jacobi, Bittner ve Wittchen (2006) bu alanda yapılan çalışmaların önemi artıran şeylerin depresyonun bireylerde çok fazla görülmesi, kronikleşmesi ve intihar davranışlarının eşlik etmesi, kişinin hayatında ciddi yıkımlara yol açması olduğunu belirtmektedir. Araştırmalar depresyonun kadınlarda daha sık görüldüğüne işaret etmektedir. Hayat sürecince olan risklerde bu oran erkekler için %3-12, kadınlar içinse %10-26 şeklinde tespit edilmiştir (Savrun, 1999).

Doğan, Gülmez ve Ketenoğlu (1995) Türkiye’de yapılan bir çalışmada depresyonun yaygınlık oranını %18,8 olarak bulmuştur. Türkiye’de depresyon yaygınlığı huzur evindeki yaşlılarda %10-41, genel toplumda %4, yaşlı nüfusta %6, temel sağlık hizmetine başvuranlar arasında ise %11,6 olarak bulunmuştur (Uluşahin, 2003). Depresyon oranı Küey ve Güleç (1993)’in yaptığı bir çalışmada %10 dolaylarında olduğu tespit edilmiştir. Çalışmadaki bireylerin depresyonu ortalama olarak her üç kişiden birinde kronik duruma erişmiştir.

Yetişkinlerin yanı sıra ergenlerde de depresyon yaygınlığı Türkiye çalışmalarına bakıldığında gözlemlenmektedir (Çuhadaroğlu ve Sonuvar, 1992).

Yapılan bir çalışma lise öğrencileri üzerine olmuştur ve araştırmaya katılan öğrencilerin neredese %60'ının ruh sağlığı problemi yaşadığı saptanmıştır (Eskin, 2000). Diğer bir çalışmada Bilal (2005) de benzer biçimde lisede eğitim alan katılımcıların olduğu bir araştırma yapmış ve öğrencilerin %70,9'unda depresif semptomların görüldüğü neticesine varmıştır.

2.3.4. Etiyoloji ve Gelişim Süreçleri

Birçok faktör bireyde depresyonun ortaya çıkmasına neden olabilir. Depresyonun ortaya çıkmasında etkili olan faktörler şöyle sıralanabilir; çocuklukta anne-baba tutumları, genel yatkınlık, olumsuz yaşam deneyimleri, biyolojik etkenler, geçirilen bedensel ve psikolojik rahatsızlıklar, kadın olmak ve obsesif kişilik özelliğine sahip olmak (Ünal ve Özcan, 2000)

B. Kaya ve M. Kaya (2007) kadınlarda depresyonun çok görülmesini biyolojik unsurların yanı sıra içinde buldukları kültürün ve içinde yaşadığı toplumun yapısına bağlamıştır. Cinsel baskı, toplumsal rollerden kaynaklanan çalışma olasılığının olmaması ve evlilikte yaşanan problemlerin depresyonla bağlantısı olduğu tespit edilmiştir. Ertuğrul (2010)'a göre depresyonun ortaya çıkmasında bir işi ya da sevilen birisini kaybetmenin, iş hayatında yaşanan sorunların, benliğe karşı gelen olumsuz geribildirimlerin, ekonomik sorunların veya ailesel sıkıntıların etkili olduğunu vurgulamıştır.

Depresyonda dahil olmak üzere ruhsal bozuklukların sayısında yükselme olduğu son zamanlarda yapılan araştırmalar incelendiğinde tespit edilmiştir. Yapılan araştırmalarda depresyon geçiren bireylerin iyileşme oranlarının yüksek olmasına rağmen tekrar etme imkânının da yüksek olduğu görülmüştür. Bir tane depresyon nöbeti geçiren bireylerin en az %50'sinde hastalığın nüksetmesinin ihtimali yüksektir. Farklı faktörler bu depresyon sürecini neyin etkilediği konusunda tartışılmaktadır. Yapılan birçok araştırmada depresyonun meydana gelmesinde yalnızca tek faktörün etkili olmadığı birçok faktörün etkili olduğu görülmüştür (Alper, 2003).

Depresyonun biyolojik etiyojisine dönük tanımlaması yapılmış ilk hipotez, 50'li yıllarda tüberküloz tedavisinde rastlantı olarak duygu durum arttırıcı etkilerin bulunması ve bunun ana nedeninin merkezi sinir sistemindeki aminoksidaz diye bilinen enzim inhibisyonu olduğunun anlaşılması ile alakalıdır (Albayrak ve Ceylan, 2004). Bunların yanı sıra hipokampus ve sol beyin yarım küresi kabuğunun bir

kısının depresyondaki bazı hastalarda daha küçük boyutta olduğu beyindeki bazı bölgeler üzerine yapılan çalışmalarda iddia edilmiştir (Tan ve Erol, 2008).

Buğün süren çalışmalar, tıp alanındaki yenilikler, beyin taramalarındaki gelişmeler gelecek adına depresyonun biyolojik unsurları iler beraber diğer birçok alanda değişimlerin öncüsü olabilir. Kalıtsal yatkınlık bireylerin depresyon riskini arttıran bir diğer etmendir. Bu durumu netliğe ulaştırmak için ikiz kardeş denekler üstünde çalışmalar yapılmıştır. Çift yumurta ikizlerinde veya normal kardeşlerde deneklerden biri depresyon geçirdiğinde diğerinin depresyon geçirme oranı %25 iken, bu durum tek yumurta ikizi olan deneklerde %50'ye varmıştır (Tan ve Erol, 2008). Başka bir çalışmada ise bireylerin depresyona girme risklerinde çevresel faktörler %60, genetik faktörlerin %40 etkili olduğu iddia edilmiştir (Albayrak ve Ceylan, 2004).

Bireyler dünyaya geldiği andan itibaren bir sürü insanla iletişim halinde olmaktadır. Ailesi ise kişinin en çok zaman geçirdiği ve üstünde en çok etkisi olan kurumdur. Bireyin depresyona girmesinde ailesinin ona nasıl yaklaştığı, çocukluğunda sergilediği tutumlar, çocuğun yaşamına ne derece katıldığı ile ilgili olduğu yapılan araştırmalar tarafından saptanmıştır. Anne ve babanın çocukların hayatına katılımı iyi olma düzeylerini artırırken depresyon seviyelerinin minimuma indirgediği sonucuna bir araştırmada yapılan çalışmalar sonucunda ulaşılmıştır. Bunun yanında babaların katılımının annelerin katılıma göre depresyon seviyesinin minimuma inmesinde etkisinin daha çok olduğu görölmüştür (Kuzucu ve Özdemir, 2013). Ertuğrul (2010) da genetik faktörlerin ruhsal bozukluklarda etkili olduğunu, birinci dereceden akrabalarda hemen hemen aynı problemlerin ortaya çıkma olasılığının yüksek olduğunu ifade etmektedir. Evlat edinilen çocuklarla yapılan başka bir çalışmada depresif bozukluğa sahip kişilerin akrabalarının da depresyona eğilimli olduğu, evlat edinilen çocuklarda eğer anne ya da babada depresyon varsa çocuğunda depresyona yakalanma olasılığının yüksek oranda olduğu saptanmıştır (Elder ve Mosack, 2011).

İnsanlar hayatlarını sürdürebilmek için bazı ihtiyaçlarını (eř bulma, yeme, iş bulma, içme, barınma vb.) karşılamak zorundadır. Birey bu gereksinimleri gidermekte sıkıntı yaşadığı zaman ruhsal ya da fiziksel problem yaşamaktadır. Psikolojik stres terimi son zamanlarda yapılan tanımlamalarda depresyonu ifade ederken kullanılmaktadır (şengöl ve Akkaya, 2014). Stres, depresyonun nedenleri

incelendiği zaman önemli olan faktörlerden biri olarak karşımıza çıkmaktadır. Bireylerin birçok sebepten dolayı stres yaşadıkları görülmektedir. Bir araştırma üniversite öğrencileri üzerinde yapılmıştır ve dıştan denetime sahip olan öğrencilerin içten denetimli olanlara göre stresten daha fazla etkilendikleri bundan ötürü depresyona daha eğilimli oldukları belirlenmiştir. (Akbağ, Sayiner ve Sözen, 2005). İnsanların depresyona meyilli olması ailesel faktörler ya da genetiğin yanı sıra, yaşamda karşılaşılan travmatik olaylar, madde kullanımı gibi durumların da etkisi altında kalabilmektedir (Albayrak ve Ceylan, 2004).

Aydemir ve diğerleri (2007) depresyonda olan kişilerin öz-yeterlilik algılarının zayıf olduğunu, düşük benlik algısına sahip olduklarını ve kendilerini önemsiz gördüklerini ifade etmişlerdir. Kendi yeterliliklerine olan inancı zayıf olanlar kendini sabotaj stratejilerini kullanan bireylerdir. Kişi her olayda artık başaramayacağını düşünmeye başlar çünkü bu yetersizliğin ortadan kalkamayacağına inanır ve bunun sonucunda çaba harcamayı bırakır. Bundan ötürü kişide çaresizlik duyguları oluşmaya başlar (Comer, 1995). Kendini sabote eden öğrencilerin depresyona daha meyilli olabileme sebebinin yaşadığı çaresizlik duyguları olduğu düşünülmektedir. Bundan mütevellit bu çalışmada incelenen kendini sabotaj ve depresyon değişkenliklerinin birbirlerini etkiledikleri ve bu yüzden incelenmeye değer bir konu olduğu düşünülmektedir.

2.3.5. Ergenlikte Depresyon

Tek kutuplu depresif bozukluk, tüm dünyada ergenlerde yaygın bir ruh sağlığı sorunudur (Lopez vd., 2006), ergenlik ortasından geç ergenliğe kadar tahmini 1 yıllık prevalans %4-5'tir (Costello vd., 2005;2006). Ergenlerde depresyon, intihar için önemli bir risk faktörüdür, bu yaş grubunda ikinci ila üçüncü önde gelen ölüm nedenidir (Windfuhr vd., 2008). Ergen intihar kurbanlarının yarısından fazlasının ölüm anında depresif bozukluğu olduğu bildirilmiştir (Hawton vd., 2009). Depresyon aynı zamanda ciddi sosyal ve eğitimsel bozukluklara (Lewinsohn vd., 1988; Fletcher vd., 2008) ve sigara içme oranının artmasına, madde kötüye kullanımına ve obeziteye yol açmaktadır (Keenan-Miller vd., 2007; Hasler vd., 2005). Bu nedenle, bu bozukluğun tanınması ve tedavisi önemlidir.

Depresyon, ilişkili bozuklukla birlikte spesifik semptomların bir kümesi olarak tanımlanır. Bozukluğun klinik ve tanısal özellikleri, ergenlerde ve yetişkinlerde büyük ölçüde benzerdir (Thapar vd., 2010; Lewinsohn vd., 2003). İki ana

sınıflandırma sistemi (uluslararası hastalık sınıflandırması-10 [ICD-10] ve Amerikan zihinsel bozuklukların teşhis ve istatistik el kitabı-IV [DSM-IV]) depresyonu benzer şekilde tanımlar, ancak DSM-IV bir istisna yapar çocuklar ve ergenler için, depresif ruh halinden ziyade huzursuzluğun temel tanısal semptom olarak görülmesine izin verilir (American Psychiatric Association, 1994). Bununla birlikte, ergenlerde depresyon, muhtemelen ergenlerde sinirlilik, duygu durum tepkisi ve dalgalanan semptomların öne çıkması nedeniyle yetişkinlerde olduğundan daha sık gözden kaçmaktadır (Leaf vd., 1996). Birincil başvuru sorunları açıklanamayan fiziksel semptomlar, yeme bozuklukları, anksiyete, okula gitmeyi reddetme, akademik performansta düşüş, madde kötüye kullanımı veya davranış sorunları ise depresyon da gözden kaçabilmektedir.

Bazı açılardan ergenlerde depresyon, yaşamın sonraki dönemlerinde tekrarlama ile güçlü bağlantıları nedeniyle eşdeğer yetişkin bozukluğunun erken başlangıçlı bir alt formu olarak görülebilir (Birmaher vd., 2004). Hastalığın yetişkinlerdekine benzer klinik özellikleri ve sinirsel aktivite paternleri vardır ve bunun ortaya çıkması aynı zamanda hastalığın aile öyküsü ile de ilişkilidir (Lewinsohn vd., 2003). Ancak, iki bozukluk arasında, özellikle tedavi yanıtında, en iyi tedavi uygulamaları hakkında güçlü bir şekilde bölünmüş görüşlerle önemli farklılıklar bulunmaktadır (Thapar vd., 2010). Prepubertal çocuklarda depresyon ergenlerde veya yetişkinlerde depresyondan daha az yaygındır ve bazı nedensel, epidemiyolojik ve prognostik özellikler açısından bu bozukluklardan farklı görünmektedir (Thapar vd., 1994; Harrington, 2001).

2.3.5.1. Epidemiyoloji

Çocuklarda depresyon prevalansı düşüktür (çoğu çalışmada < % 1), cinsiyet farkı yoktur ve daha sonra ergenlik döneminde önemli ölçüde artar (Green vd., 2005). Ergenlik, belirgin biyolojik ve sosyal değişikliklerle karakterize gelişimsel bir dönem olduğundan, pek çok faktör pubertal sonrası prevalansta kaydedilen artışı açıklayabilir (Patton ve Viner, 2007; Cyranowski vd., 2000). En yaygın olarak kabul edilen katkılar ergenlik, beyin ve bilişsel olgunlaşmadır. Bunlar arasında gelişmiş sosyal anlayış ve öz farkındalık (Blakemore, 2008), ödül ve tehlikeye verilen yanıtlarla ilgili beyin devrelerindeki değişiklikler ve özellikle kızlarda bildirilen stres düzeylerinin artması (Silberg vd., 1999; Nelson vd., 2005) bulunmaktadır. Ergenliğin ortasından geç ergenliğe kadar medyan 12 aylık yaygınlık tahminleri kabaca yetişkinlikte görülenlere benzer (% 4-5) (Costello vd., 2005; 2006), kümülatif

depresyon olasılığı erken ergenlik döneminde yaklaşık %5'ten %20'ye kadar yükselmiştir. Bu sürenin sonunda (Lewinsohn vd., 1999; Hankin vd., 1998) Bununla birlikte, popülasyon yaygınlık tahminleri çalışmalar arasında ve muhtemelen metodolojik farklılıklar nedeniyle farklı ülkelerde büyük farklılıklar göstermektedir (Lopez vd., 2006; Fleitlich-Bilyk ve Goodman, 2004; Pillai vd., 2008).

2.3.5.2. Ergenlikte Depresyon Nedir?

Ergen psikopatolojisinin değerlendirilmesi ve sınıflandırılmasına yönelik üç yaklaşım, ergen depresyonu üzerine literatürde yansıtılmıştır: (a) depresyon hali, (b) depresif sendromlar ve (c) klinik depresyon. Her yaklaşım, psikopatolojinin doğasıyla ilgili farklı varsayımları yansıtır, farklı amaçlara hizmet eder ve farklı bir depresif fenomeni düzeyini yansıtır (Angold, 1988; Cantwell ve Baker, 1991; Compas, Ey ve Grant, 1992; Kazdin, 1988; Kovacs, 1989). Örneğin, ergenlik dönemindeki depresif duygudurum çalışması, depresif duyguların ergen gelişiminin diğer özellikleriyle birlikte incelendiği gelişimsel araştırmalardan ortaya çıkmıştır. Depresif sendrom yaklaşımı, depresyon ve diğer sendromların, normdan niceliksel sapmalar olarak davranışların ve duyguların birlikte ortaya çıkışını yansıttığını varsayar. Klinik yaklaşım, psikopatolojinin bir hastalık veya bozukluk modelinin varsayımlarına dayanmaktadır.

Depresyon hali

Herkes hayatının çeşitli noktalarında üzüntü veya mutsuz ruh hali yaşamaktadır. Bu depresif ruh hali dönemleri, önemli bir ilişkinin kesilmesi veya önemli bir görevde başarısızlık gibi birçok duruma yanıt olarak ortaya çıkabilmektedir. Kısa veya uzun bir süre devam edebilirler; başka hiçbir sorunla veya pek çok sorunla ilişkilendirilmeyebilirler. Depresif duygudurum üzerine yapılan araştırmalar, bir semptom olarak depresyonla ilgilidir ve belirsiz bir süre boyunca üzüntü, mutsuzluk veya mavi duyguların varlığına atıfta bulunur. Diğer semptomların varlığı veya yokluğu hakkında hiçbir varsayımda bulunulmaz. Depresif duygudurum tipik olarak ergenlerin kendi duygularıyla ilgili bildirimleri yoluyla, ya özellikle ruh haliyle ilgili ölçümler yoluyla (Petersen, Schulenberg, Abramowitz, Offer ve Jarcho, 1984) ya da depresif belirtilerin kontrol listelerinde yer alan maddeler aracılığıyla ölçülür (Kovacs, 1980). Üzgün veya depresif ruh hali genellikle korku, suçluluk, öfke, aşağılama veya tiksinti gibi diğer olumsuz duygularla birlikte yaşanır (Watson ve Kendall, 1989) ve ergenlik döneminde bu diğer olumsuz

duyguların herhangi biri mevcut olduğunda sıklıkla görülür (Saylor, Finch, Spirito ve Bennett, 1984). Depresif ruh hali aynı zamanda anksiyete ve sosyal geri çekilme gibi diğer problemlerle de bağlantılı olabilir. Anksiyete ve depresif duygudurum sıklıkla aynı anda ortaya çıksa da, anksiyete olumlu ruh halleriyle ilişkili olabilir veya olmayabilir; aksine, kişi mutlu hissettiğinde depresif ruh hali mevcut değildir veya tersine, depresif ruh hali ile aynı zamanda mutlu ruh hali oluşmaz (Watson ve Clark, 1984). Dahası, ebeveynlerin veya ergenlerin raporlarına dayalı olarak depresif ruh halinin varlığının, klinik olarak sevk edilen ve referans verilmeyen gençleri ayırt etmede tek ve en güçlü semptom olduğu bulunmuştur (Achenbach, 1991b, 1991d).

Depresif Sendromlar

Depresyon dahil olmak üzere ergen psikopatolojisinin değerlendirilmesine yönelik çok değişkenli ampirik yaklaşımlar, depresyonun yönlerinin diğer birçok sorunla ilişkili olduğunu göstermiştir (Achenbach, 1991a). Depresyon, bu ilişkili semptomların doğası veya nedeni için belirli bir modelin ima etmeksizin, tesadüfi bir oranda yorumlanabilir bir modelde birlikte ortaya çıktığı tespit edilen davranış ve duyguların bir takımıydı olarak görülmektedir. Bu yaklaşım, hem anksiyete hem de depresyonu içeren ve yalnızlık hissi gibi belirtilere dayanan bir şikayet sendromu tanımlamıştır; kötü şeyler yapma korkusu, mükemmel olma ihtiyacını hissetme, sevilmemiş hissetme, başkalarının onu elde etmeye çalıştığına inanma, kendini değersiz, gergin, korkulu, suçlu, bilinçli, şüpheli veya üzgün hissetme gibi edişleri olabilir (Achenbach, 1991a, 1991b, 1991c). Bu semptom grubu, ergenlerin, ebeveynlerinin ve öğretmenlerinin raporlarında güvenilir bir şekilde tanımlanmıştır. Bu sendromla ilgili puanlar, bu yaklaşımla tanımlanan diğer yedi problem sendromuyla güçlü bir şekilde ilişkilidir.

Klinik depresyon

Tipik olarak klinik depresyonu teşhis etmek için kullanılan iki ana tanısal model kullanılmaktadır: Amerikan Psikiyatri Birliği (1987) tarafından geliştirilen ruhsal bozuklukların sınıflandırılması ve Dünya Sağlık Örgütü (1990) tarafından geliştirilen yöntem. Amerikan Psikiyatri Birliği yöntemi, Amerika Birleşik Devletleri'nde ve yurt dışında en yaygın olarak kullanılan yöntemdir (Maser, Kaelber ve Weise, 1991). Bozuklukların teşhisini, semptom setlerinin varlığı, süresi ve ciddiyetinin gözden geçirilmesine dayandırır. Bu yaklaşım, depresyonun yalnızca ilişkili semptomların tanımlanabilir bir sendromunun varlığını içerdiğini varsaymakla

kalmaz, aynı zamanda bu semptomların, önemli seviyelerde mevcut sıkıntı veya sakatlık ve bireyin mevcut işleyişinde bozulma riskinin artmasıyla ilişkili olduğunu varsayar. Depresif bozukluklar altında, ergenlere majör depresif bozukluk (MDD) veya distimik bozukluk veya her ikisini birden yaşadıkları teşhis edilebilir. MDB kriterlerini karşılamak için ergenin, önceki işleyişinden farklı bir düzeyde en az iki haftalık bir süre boyunca aşağıdaki semptomlardan beş veya daha fazlasını yaşamış olması gerekir: (a) depresif ruh hali veya günün büyük bölümünde huzursuz ruh hali (b) zevk veren aktivitelere olan ilginin azalması, (c) kilo değişiklikleri veya ergenlik döneminde gerekli kilo artışlarını yapamama, (d) uyku problemleri, (e) psikomotor ajitasyon veya gerilik, (f) yorgunluk veya enerji kaybı, (g) değersizlik veya anormal miktarlarda suçluluk duyguları, (h) konsantrasyon ve karar verme yeteneğinin azalması ve (i) tekrarlanan intihar düşüncesi, girişimleri veya intihar planları.

Bir distimik bozukluk, ergenin semptomsuz iki aydan fazla olmaksızın her gün depresif veya huzursuz bir ruh hali gösterdiği en az bir yıllık bir dönem geçirdiğinde teşhis edilir. Ek olarak, distimik bozukluk aşağıdaki semptomlardan en az ikisinin varlığını gerektirir: (a) yeme problemleri, (b) uyku problemleri, (c) enerji eksikliği, (d) düşük benlik saygısı, (e) azalmış konsantrasyon veya karar verme yeteneği ve (f) umutsuzluk duyguları. Distimik bozukluğun ilk yılında MDB epizodu olamaz. Birincil distimi (DY), yeme bozuklukları, madde kullanım bozuklukları veya anksiyete bozuklukları gibi duygudurum dışı bozukluklarla ilgili değildir; bunlardan herhangi biri, bozukluğu ikincil bir DY olarak sınıflandıracaktır. DY'nin başlangıcını takiben bir MDB epizodunun ortaya çıkması, çift depresyon olarak adlandırılır.

Depresyon hali

Daha yakın zamanda yapılan çalışmaların çoğu depresif ruh hali dediğimiz şeyi değerlendirmektedir (Petersen, Compas ve Brooks-Gunn, 1991). Belirlediğimiz 30 çalışma tamamen klinik olmayan örneklerle dayanmaktadır. Örneğin Achenbach (1991 a, 1991 b, 1991 c) tek bir maddeye dayanarak üzgün, mutsuz, depresif duygudurum sıklığını bildirmiştir. Ebeveynlerin raporlarına göre, sevk edilmeyen erkeklerin %10 - %20'si ve ertelemeyen kızların %15 - %20'si önceki altı ayda depresif ruh hali yaşadı; ergenlerin öz bildirimlerine göre, erkeklerin% 20 -% 35'i ve kızların %25 - %40'ı depresif ruh hali yaşamıştır. Depresif duygudurum çalışmaları tipik olarak fenomeni ergen gelişiminin diğer sorunları veya yönleriyle ilişkili olarak incelemesine rağmen, bazı depresif duygudurum araştırmacıları, üzerinde bir puanın

linik depresyon için öngörücü olduğu düşünölen bir eşik belirlediler. Bu puanları kullanarak, 14 çalışmada medyan depresyon oranı, klinik depresyonu inceleyen çalışmalarda bildirilenden çok daha yüksek bir oran olan %35 idir (örneğin, Kandel ve Davies, 1982; Roberts ve diğerleri, 1991).



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM VE TEKNİKLER

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

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada nicel araştırma modellerinden biri olan tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modeli, bir evrenden seçilen bir örnek üzerinde yapılan çalışmalar yoluyla evrendeki eğilimlerin, tutumların veya görüşlerin nicel veya sayısal bir tanımını sağlar (Creswell, 2017).

Tarama araştırması, katılımcıların herhangi bir konuyla ilgili görüşleri veya yetenek, beceri, tutum, ilgi vb. genellikle diğer araştırmalara göre daha çok denekler üzerinde yapılan araştırmalardır. Tarama araştırması genellikle bu üç özelliğe sahiptir (Fraenkel ve Wallen, 2006).

1. Büyük bir topluluğun bir konuyla ilgili görüşlerinin ya da özelliklerin (inanç, bilgi, tutum, kaygı, ilgi vb.) betimlenmesi için, topluluğu temsil edebilecek insanlardan oluşan bir parçası seçilir.

2. Araştırma için ihtiyaç duyulan verileri toplama süreci, veri kaynakları olan kişilere yöneltilen sorulara verilen cevaplara dayalıdır.

3. Veriler, özelliği betimlenecek topluluğun her bir bireyinden değil, bu topluluğu temsil eden bir parçasından, yani örneklemden toplanır (Büyüköztürk, Kılıç Çakmak, Akgün, Karadeniz & Demirel 2017, s.184).

Tarama kalıplarını kullanan araştırmalar; geniş kitlelerin görüş ve özelliklerini tanımlamayı amaçlayan çalışmalardır. Bu araştırmalarda, daha çok “ne, nerede, ne zaman, hangi sıklıkta, nasıl” gibi sorulara cevap aranılmaktadır. “Neden” sorusunun cevaplarının bulunmasında ise o kadar kuvvetli değildir. Tarama araştırmasının genel amacı, araştırma konusu ile ilgili mevcut durumun resmini çekerek betimleme yapmaktır (Büyüköztürk, vd., 2017).

Tarama araştırmasının diğer araştırma modellerine kıyasla bazı avantajları ve zayıf yönleri vardır. Tarama araştırmasının avantajlarından bazıları şunlardır: tarama araştırması, çok büyük bir evrenin bazı özelliklerini tanımlamak için uygun bir

yöntemdir. Daha büyük bir örnek ile çalışıldığı için daha genelleştirilebilir sonuçlara ulaşmak mümkündür. Birçok değişken arasındaki ilişkinin aynı anda test edilmesini sağlar. Ölçeklerde birçok soru ve ögenin bulunması, araştırmacı tarafından kullanılacak analiz teknikleri için esneklik sağlar. Son olarak, tarama çalışmalarında deneklerin görüş ve tutumları standart bir ölçek veya aynı sorularla belirlendiğinden daha objektif sonuçlara ulaşmak mümkündür (Gürbüz & Şahin, 2016). Gürbüz ve Şahin'e göre (2016), tarama araştırmalarının bazı zayıf yönleri de bulunmaktadır. Öncelikle, kapalı uçlu standart soruları olan kişilerin görüş ve tutumlarını ölçmeye çalışmak, konuları konuyla ilgili önceden belirlenmiş bir aralıkta seçmeye zorlar. Bununla birlikte, deneklerin durum hakkında farklı görüşleri olabilir. Bu nedenle, anketler yardımıyla yapılacak ölçümlerin yüzeysel olma olasılığı vardır. Tarama çalışmalarında, sosyal gerçeklik, katılımcıların anketteki belirli sorulara verdiği cevaplarla belirlenir. Ancak, konular tarafından verilen cevaplar gerçek durumlardan farklı olabilir. Yukarıda, ölçeğin araştırmacıya esneklik sağladığı belirtilmekle birlikte, bazen ölçek tekniği araştırmacıyı kısıtlayabilir.

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırma grubu Rize ili Merkez ilçesinde faaliyet gösteren Rize Bahçeşehir Koleji ve Rize Bilge Okulları'nda 9.,10.,11. ve 12. Sınıflarda eğitim gören ve 14-18 yaş grubunda yer alan 487 öğrenciden oluşmaktadır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Lise öğrencilerinin öfke kontrolünün ve yaşam doyumunun depresyon üzerine etkisi belirlemeyi amaçlayan bu çalışma kapsamında öncelikle bir anket çalışması yürütülmüştür.

Araştırmada veri toplama aracı olarak kullanılan ölçeklere, belirli bir konuda belirlenen hipotezlere evren veya örnek oluşturan kaynak kişilere önceden belirlenmiş soruları sorarak sistematik veri toplama tekniği denir (Balcı, 2005).

Çalışmada kullanılan ölçek formu dört bölümden oluşmaktadır. İlk kısım olan "Kişisel Bilgi Formu"nda öğrencilerin ve ebeveynlerinin demografik özelliklerine ait sorulara yer verilirken, ikinci bölümde Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeği, üçüncü bölümde Yaşam Doyumu Ölçeği ve dördüncü bölümde ise Beck Depresyon Envanteri'ne ait sorulara cevaplar aranmıştır.

Covid-19 nedeni ile çalışma elektronik ortamda gerçekleştirilmiştir. İlk olarak Milli Eğitim Bakanlığı üzerinden araştırma başvurusunda bulunulmuş, başvuru okul

tarafından değerlendirilmiş ve kabul edilmiştir. Bu aşamada Google Anketler üzerinden hazırlanan anket formu link yardımı ile okullara gönderilmiş, okullar ise öğrencilerine bu linki ulaştırmıştır. Çalışmaya dahil edilen öğrencilerin 18 yaşından küçük olması nedeni ile öğrencilerden ve velilerinden aydınlatılmış onam formu ve ebeveyn onamı kabul etmeleri istenmiş, katılımcılar ve ebeveynler bu formları kabul etmiştir. Bu formlar Google Anketler üzerinden gönderilen link içerisinde mevcuttur. Elde edilen veriler bağımlı ve bağımsız değişkenler dikkate alınarak, bilgisayar ortamında SPSS 22. 0 (Statistical package for the Social Sciences) paket programı kullanılarak veri tabanı oluşturularak analiz edilmiştir. Veri toplama araçları bilgisayar ortamında online olarak uygulanmıştır.

3.4. Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeği

Durumluk Sürekli Öfke İfadesi Ölçeği iki aşamada geliştirilmiştir. İlk aşamada 20 maddelik Durumluk Sürekli Öfke Ölçeği, Spielberger ve arkadaşları tarafından 1980 ile 1983 yılları arasında yapılan çalışmalar sonucu oluşturulmuştur. 30 maddelik ilk ölçek formu 146 üniversite öğrencisi ile 270 askere uygulanmış, en uygun geçerli ve yüksek iç tutarlılığı olan maddeler (20) madde seçilmiştir. Dörtlü likert tekniğiyle değerlendirilen 20 maddenin 10 tanesi durumluk öfkeyi, 10 tanesi de sürekli öfkeyi ölçmeye yönelik olarak hazırlanmıştır. Ölçeğin geliştirilmesindeki ikinci aşamada, öfkenin ifade edilme tarzının da önemli olduğu göz önünde bulundurularak, —bastırılmış, içe yönelik ve dışa yönelik öfke ifadelerini ölçmeyi amaçlayan 24 maddelik bir ölçek eklenmiştir (Savaşır ve Şahin, 1997).

Sürekli Öfke Ölçeği'nin yönergesinde kişinin genelde kendisini nasıl hissettiği; öfke tarz ölçeğinde ise genelde ne kadar sıklıkla sözü edilen şekilde davrandığını belirtmesi istenmektedir. Öfke İfade Tarzı Ölçeği'nde maddeler rastgele bir dağılıma göre sıralanmışlardır. Bu dağılım ölçeğin İngilizce orijinaline göre yapılmıştır. Ölçekte öfkelendiğimde ya da kızdığımında ortak cümlesi her üç maddede bir tekrarlanmaktadır. Ölçeğin ilk 10 maddesi Sürekli Öfke düzeyini ölçen maddeleri içermektedir. Geriye kalan 24 madde ise Öfke İfade Tarzı ile ilgilidir. Bu maddelerin 8 tanesi öfkeyi dışa vurma, 8 tanesi öfkeyi içte tutma, 8 tanesi de öfkeyi kontrol etme ile ilgilidir (Özer, 1994).

3.5. Yaşam Doyumu Ölçeği

Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ), bireylerin yaşam doyumu düzeylerini belirlemek amacıyla Diener ve arkadaşları (1985) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe geçerlilik, güvenilirlik çalışması Köker (1991) ve Yetim (1993) tarafından yapılmıştır (11, 12). Ölçeğin cronbachalpha katsayısı 0.86'dır.

3.6. Beck Depresyon Envanteri

Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ), Beck (1961) tarafından geliştirilmiş, 21 maddeden oluşan kendini değerlendirme türü bir ölçektir. Depresyonda görülen duygusal, bilişsel ve motivasyonel belirtileri ölçmektedir. Her madde depresyonla ilgili davranışsal bir özelliği belirlemektedir. Maddeler 0'dan 3'e kadar depresyonun ciddiyetine göre sıralanmıştır. Ölçeğin amacı depresyon tanısı koymak değil, belirtilerin derecesini objektif olarak sayılara dökmektir. Ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmış ve yüksek değerler bildirilmiştir (Teğin 1980, Hisli 1988, 1989). Tegin (1980) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde iki yarım test (split-half) ve test-tekrar test yöntemi ile yapılan çalışmada güvenilirlik katsayıları sırasıyla $r=.78$ ve $r=.65$ olarak bulunmuştur. Aynı çalışmada hasta örnekleminde elde edilen yarıya bölme güvenirliliği ise $r=.61$ olarak bildirilmektedir.

Hisli tarafından, 63 kişiden oluşan psikiyatrik örneklem üzerinde yapılan bir çalışmada MMPI-D skalası ile BDO arasındaki korelasyon katsayısı $r=.63$ olarak bulunmuştur. Aynı araştırmacı tarafından bu kez üniversite öğrencileri (N=259) üzerinde yapılan başka bir araştırmada; iki yarım test korelasyonu $r=.74$ ve iç tutarlılık katsayısı (Cronbach Alpha) $.80$ olarak bildirilmektedir (Hisli 1988, 1989).

3.7. Verilerin Toplanması

Rize İl'inde bulunan ve örnekleme giren katılımcılara 490 adet form dağıtılmış, bunlardan 487 âdeti geri dönmüştür. Geri dönen form sayısı, 438 katılımcıdan oluşan örneklem grubunu karşılamaktadır. Ölçeklerdeki maddelerin bir kısmını boş bırakan, ölçekteki maddelere birden fazla yanıt veren ve medya okur yazarlığı dersi almayan öğrencilerin bulunduğu 197 adet veri geçersiz kabul edilerek araştırmanın örneklemini 1071 olarak belirlenmiştir. Geçersiz kabul edilen veriler hatalı, eksik ve medya okur yazarlığı dersi almayan öğrencilerin doldurduğu verilerdir. Bu veriler araştırmanın güvenilirliğini ve normalliğini bozduğu için geçersiz kabul edilmiştir.

Ölçekler, 24.02.2021 tarihleri arasında dağıtılmış ve toplanmıştır. Anketler katılımcılara dağıtılırken katılımcıların uygunlukları ve rahat bir şekilde doldurabilmeleri dikkate alınarak dağıtılmıştır.

3.8. Araştırmada Verilerin Analizi

Elde edilen veri toplama aracı, örnekleme giren katılımcılar tarafından uygulanmıştır. Kişisel bilgi formu, Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Beck Depresyon Ölçeği kullanılarak elde edilen veriler bağımlı ve bağımsız değişkenler dikkate alınarak, bilgisayar ortamında SPSS 22. 0 (Statistical packagefortheSocialSciences) paket programı kullanılarak veri tabanı oluşturularak analiz edilmiştir.

Demografik değişkenlere göre dağılımların belirlenmesi amacıyla frekans (f) ve yüzdeler (%) hesaplanmıştır. Ölçeklerin boyutlarına ait madde toplamları ve ortalamaları bulunmuştur. Ortalamalar ve standart sapmalar hesaplanmıştır. Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Beck Depresyon düzeylerinin demografik değişkenlere göre değişip değişmediğini belirlemek amacıyla bağımsız örneklem t-testi ve tek yönlü varyans (anova) analizleri yapılmıştır. Katılımcıların, Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Beck Depresyon düzeyleri arasındaki ilişkiyi bulmak amacıyla korelasyon analizi yapılmıştır.

ANOVA testinde gruplar arası varyans grupların ortalamaları arasındaki farklardan doğan değişkenliği ölçer. Gruplar arası varyans ne kadar büyük ise, grup ortalamalarının birbirinden farklı olma olasılığı o kadar fazladır. Gruplar içi varyans her gruptaki değerler arasındaki varyansı ifade eder ve rasgele nedenlere bağlı olan değişkenliği ölçer. Gruplar içi varyans ne kadar büyük ise, grup ortalamalarının birbirinden farklı olma olasılığı o kadar azdır.

3.9. Güvenilirlik Analizi

Araştırma için elde edilen verilerin güvenilirliğini ölçmek için (Cronbach Alfa Katsayısı) kullanılmıştır. Testte yer alan soruların varyansların toplamının genel varyansa oranlanması ile bulunan ve 0 ile 1 arasında değerler alan Alfa katsayısı, bir ağırlıklı standart değişim ortalamasıdır. Cronbach Alfa Katsayısı, testte yer alan soruların homojen bir yapıyı açıklamak üzere bir bütün oluşturup oluşturmadıklarını araştırır. Alfa Katsayısı, bireysel soru puanlarını içeren bir testte sorulara verilen yanıtların toplanması durumunda soruların birbirleri ile benzerliğini, yakınlığını,

ortaya koyan bir katsayıdır. Alfa katsayısının bulunabileceği aralıklar ve buna bağlı olarak da ölçeğin güvenilirlik durumu aşağıda verilmiştir (Büyüköztürk, 2010: 39).

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

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

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

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

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

Tablo 1. Güvenilirlik Testi

Güvenilirlik Analizi			
Ölçekler	Alt Boyut	Cronbach's Alpha	Toplam
Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeği	Sürekli Öfke	,767	,998
	Öfke Kontrol	,646	
	Öfke Dışa	,767	
	Öfke İçe	,779	
Yaşam Doyumu Ölçeği	Arkadaş	,824	,967
	Okul	,887	
	Çevre	,876	
	Benlik	,696	

Tablo 1’de de görüldüğü gibi gerçek uygulamada hesaplanan Alpha Cronbach alfa (α) güvenilirliği katsayılarının oldukça yüksek çıkması anketin güvenilir bir yapıya sahip olduğunu kanıtlar niteliktedir.

3.10. Normallik Analizi

Bu aşamada parametrik ya da parametrik olmayan analiz yöntemlerinden hangisinin kullanılacağına karar vermek adına verilerin normallik testine tabi tutulması gerekmektedir.

Ölçek puanlarının normal dağılıma uygunluğunun incelenmesi için yapılan temel işlem çarpıklık ve basıklık değerlerinin hesaplanmasıdır. Ölçek puanlarından elde edilen basıklık ve çarpıklık değerlerinin +3 ile -3 arasında olması normal dağılım için yeterli görülmektedir (Groeneveld ve Meeden, 1984; Moors, 1986; Hopkins ve Weeks, 1990; De Carlo, 1997). Buna göre ölçek puanlarının normal dağılım gösterdiği kabul edilmiştir. Ayrıca ilgili ölçek ve boyutlarına ilişkin histogramlar, grafikler ve varyasyon katsayıları da incelenerek normal dağılıma

uygun olduğu tespit edilmiştir. Bu bağlamda analizlerde parametrik yöntemler kullanılmıştır. Analizlerde test tekniklerinden bağımsız gruplar t testi, ANOVA testi kullanılmıştır.

Tablo 2. Normallik Testi

		İstatistik	Std. Sapma
Öfke Dışa	Ortalama	2,3382	,04108
	Çarpıklık	,191	,117
	Basıklık	-,858	,233
Sürekli Öfke	Ortalama	2,3674	,03754
	Çarpıklık	,221	,117
	Basıklık	-,621	,233
Öfke Kontrol	Ortalama	2,6561	,03478
	Çarpıklık	-,418	,117
	Basıklık	-,098	,233
Öfke İçe	Ortalama	2,3870	,02987
	Çarpıklık	,373	,117
	Basıklık	,186	,233
Arkadaş	Ortalama	2,6213	,02026
	Çarpıklık	-,462	,117
	Basıklık	-,626	,233
Okul	Ortalama	2,3582	,02055
	Çarpıklık	,606	,117
	Basıklık	-,834	,233
Çevre	Ortalama	2,3933	,01558
	Çarpıklık	-,415	,117
	Basıklık	-,980	,233
Benlik	Ortalama	2,6119	,03497
	Çarpıklık	-,323	,117
	Basıklık	,038	,233

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde araştırmaya katılan katılımcıların demografik bilgilerine ve ölçeklerle ilişkilendirilmesine ait tablolara yer verilmiştir.

4.1. Katılımcıların Demografik Bilgilerine İlişkin Bulgular

Tablo 3. Katılımcıların Cinsiyetleri Açısından Dağılımları

		Cinsiyetiniz			
		Frekans	Yüzde	Geçerli Yüzde	Kümülatif Yüzde
Geçerli	Kız	190	43,4	43,4	43,4
	Erkek	248	56,6	56,6	100,0
	Toplam	438	100,0	100,0	

Araştırmaya katılan katılımcıların 190'ı (%43,4) Kız, 248'i (%56,6) Erkek katılımcılardan oluşmaktadır. Buna göre araştırmaya katılan katılımcıların çoğunluğunu erkek katılımcılar oluşturmaktadır.

Tablo 4. Katılımcıların Sınıfları Açısından Dağılımları

		Sınıfınız			
		Frekans	Yüzde	Geçerli Yüzde	Kümülatif Yüzde
Geçerli	9. Sınıf	81	18,5	18,5	18,5
	10. Sınıf	82	18,7	18,7	37,2
	11. Sınıf	109	24,9	24,9	62,1
	12. Sınıf	166	37,9	37,9	100,0
	Toplam	438	100,0	100,0	

Araştırmaya katılan katılımcıların 81'i (%18,5) 9. Sınıf, 82'si (%18,7) 10. Sınıf, 109'u (%24,9) 11. Sınıf, 166'sı (%37,9) 12. Sınıf öğrencilerden oluşmaktadır. Buna göre araştırmaya katılan katılımcıların çoğunluğunu 12. Sınıf öğrenciler oluşturmaktadır.

Tablo 5. Katılımcıların Anne-Baba Durumu Açısından Dağılımları

		Anne-Baba durumu			
		Frekans	Yüzde	Geçerli Yüzde	Kümülatif Yüzde
Geçerli	Sağ-Birlikte	191	43,6	43,6	43,6
	Sağ-Ayrı	166	37,9	37,9	81,5
	Baba Sağ	27	6,2	6,2	87,7
	Anne Sağ	54	12,3	12,3	100,0
	Toplam	438	100,0	100,0	

Araştırmaya katılan katılımcıların anne-baba durumu 191'inin (%43,6) Sağ-Birlikte, 166'sının (%37,9) Sağ-Ayrı, 27'sinin (%6,2) Babası Sağ ve 54'ünün (%12,3) ise Annesi Sağ'dır. Buna göre araştırmaya katılan katılımcıların çoğunluğunu Anne ve Babası sağ olan öğrenciler oluşturmaktadır.

Tablo 6. Katılımcıların Anne Eğitim Durumu Açısından Dağılımları

		Anne Eğitim Durumu			
		Frekans	Yüzde	Geçerli Yüzde	Kümülatif Yüzde
Geçerli	İlkokul	82	18,7	18,7	18,7
	Ortaokul	55	12,6	12,6	31,3
	Lise	110	25,1	25,1	56,4
	Üniversite	191	43,6	43,6	100,0
	Toplam	438	100,0	100,0	

Araştırmaya katılan katılımcıların 82'si (%18,7) İlkokul, 55'i (%12,6) Ortaokul, 110'u (%25,1) Lise ve 191'i (%43,6) ise Üniversite mezunu anneye sahiptir. Buna göre araştırmaya katılan katılımcıların çoğunluğunu Anne eğitim düzeyleri Üniversite olan öğrenciler oluşturmaktadır.

Tablo 7. Katılımcıların Baba Eğitim Durumu Açısından Dağılımları

		Baba Eğitim Durumu			
		Frekans	Yüzde	Geçerli Yüzde	Kümülatif Yüzde
Geçerli	Ortaokul	54	12,3	12,3	12,3
	Lise	193	44,1	44,1	56,4
	Üniversite	191	43,6	43,6	100,0
	Toplam	438	100,0	100,0	

Araştırmaya katılan katılımcıların 54'ü (%12,3) Ortaokul, 193'ü (%44,1) Lise ve 191'i (%43,6) ise Üniversite mezunu babaya sahiptir. Buna göre araştırmaya katılan katılımcıların çoğunluğunu Baba eğitim düzeyleri Lise olan öğrenciler oluşturmaktadır.

Tablo 8. Katılımcıların Kardeş Sayısı Açısından Dağılımları

		Kardeş sayısı			
		Frekans	Yüzde	Geçerli Yüzde	Kümülatif Yüzde
Geçerli	Tek Çocuk	136	31,1	31,1	31,1
	2-3 Kardeş	248	56,6	56,6	87,7
	4 ve üzeri	54	12,3	12,3	100,0
	Toplam	438	100,0	100,0	

Araştırmaya katılan katılımcıların 136'sı (%31,1) Tek çocuk, 248'i (%56,6) 2-3 Kardeş, 54'ü (%12,3) ise 4 ve üzeri kardeş sayısına sahip öğrencilerden oluşmaktadır. Buna göre araştırmaya katılan katılımcıların çoğunluğunu 2-3 kardeş sayısını sahip katılımcılar oluşturmaktadır.

Tablo 9. Katılımcıların Kardeş Sayısı Açısından Dağılımları

		Gelir durumu			
		Frekans	Yüzde	Geçerli Yüzde	Kümülatif Yüzde
Geçerli	5.001 TL Üzeri	137	31,3	31,3	31,3
	2.001-5.000 TL Arası	246	56,2	56,2	87,4
	2.000 TL Altı	55	12,6	12,6	100,0
	Toplam	438	100,0	100,0	

Araştırmaya katılan katılımcıların 137'si (%31,3) 5001 TL ve üzeri, 246'sı (%56,2) 2001-5000 TL arası ve 55'i (%12,6) 2000 TL altı gelir düzeyine sahip öğrenciler oluşturmaktadır. Buna göre araştırmaya katılan katılımcıların çoğunluğunu 2001-5000 TL arası gelir düzeyine sahip öğrenciler oluşturmaktadır.

4.2. Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeğine İlişkin Bulgular

Tablo 10. Katılımcıların Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeğine Verdikleri Cevaplar Açısından Dağılımları

	N	Ortalama	Std. Sapma
Çabuk parlarım.	438	2,3219	1,04762
Kızgın mizaçlıyım.	438	2,0091	,86894
Öfkesi burnunda bir insanım	438	2,1416	1,05807
Başkalarının hataları, yaptığım işi yavaşlatınca kızarım	438	2,5753	,93620
Yaptığım iyi bir işten sonra takdir edilmemek canımı sıkır	438	2,4475	,78936
Öfkelenince kontrolümü kaybederim	438	2,3881	1,11369
Öfkelenirken ağzıma geleni söylerim	438	2,2603	1,03301
Başkalarının önünde eleştirilmek beni çok hiddetlendirir	438	3,0068	,93371
Engellendiğimde içinden birilerine vurmaya gelir	438	2,1370	,99631
Yaptığım iyi bir iş kötü değerlendirildiğin de çılgına dönerim	438	2,3858	,92979
Öfkemi kontrol ederim	438	2,3676	,92736
Kızgınlığımı gösteririm	438	2,6347	,86046
Öfkemi içime atarım	438	2,3699	1,16792
Başkalarına karşı sabırlıyım	438	2,6781	,98223
Somurtur ya da surat asarım	438	2,6918	1,04300
İnsanlarda uzak dururum	438	1,9429	,83072
Başkalarına iğneli sözler söylerim	438	2,0708	,90106
Soğukkanlılığımı korurum	438	2,7991	1,13234
Kapıları çarpmak gibi şeyler yaparım	438	2,4498	1,11818
İçin için köpürürüm ama gösteremem	438	2,0639	1,08896
Davranışlarımı kontrol ederim	438	2,6119	1,05459
Başkalarıyla tartışırım	438	2,5776	1,17259
İçimde, kimseye söyleyemediğim kinler beslerim	438	2,1301	,99148
Beni çileden çıkaran neyse saldırırım	438	2,0731	,97058
Öfkem kontrolden çıkmadan kendimi durdurabilirim	438	2,0571	,96337
Gizliden gizliye insanları epeyce eleştiririm	438	2,3196	,98182
Belli ettiğimden daha öfkeliyimdir	438	2,8836	1,05138
Çoğu kimseye kıyasla daha çabuk sakinleşirim	438	3,3196	3,00695

Kötü şeyler söylerim.	438	2,3196	,98182
Hoşgörülü ve anlayışlı olmaya çalışırım	438	2,7397	1,03522
İçimden insanların fark ettiğinden daha fazla sinirlenirim.	438	2,6941	,98153
Sinirlerime hâkim olamam	438	2,3219	1,04762
Beni sinirlendirene ne hissettiğimi söylerim	438	2,2580	1,09278
Kızgınlık duygularımı kontrol ederim	438	2,6758	1,15994
Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeği	438	2,4331	,42096

Araştırmaya katılan katılımcıların Sürekli Öfke ve Öfke Tarz düzeyi “Biraz,Oldukça” arasında yani “X=2,4331” değerinde olmuştur.Bu değer katılımcıların Sürekli Öfke ve Öfke Tarz düzeylerinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçek maddelerinden en yüksek düzeyde algılanan (X=3,3196) “Çoğu kimseye kıyasla daha çabuk sakinleşirim.” maddesidir. En düşük düzeyde algılanan (X=1,9429) “İnsanlarda uzak dururum.” maddesidir. Bu en yüksek ve en düşük ortalamaya sahip iki maddeden hareketle katılımcıların günlük yaşamda sinirlenseler dahi çabuk sakinleştiklerini ve insanlardan uzak durma eyleminden kaçındıkları gözlemlenmiştir.

Tablo 11. Katılımcıların Cinsiyetleri ile Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeğine Verdikleri Cevaplar Açısından Dağılımları

	Cinsiyetiniz	N	Ortalama	Std. Sapma	Sig.
Sürekli Öfke	Kız	190	1,9184	,57710	,001
	Erkek	248	2,7113	,75046	
Öfke Kontrol	Kız	190	2,8697	,64149	,000
	Erkek	248	2,4924	,74874	
Öfke İçer	Kız	190	2,3401	,53346	,005
	Erkek	248	2,4229	,68616	
Öfke Dışa	Kız	190	2,1809	,70423	,001
	Erkek	248	2,4587	,94587	
Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı Ölçeği	Kız	190	2,3033	,27099	,000
	Erkek	248	2,5325	,48419	

Araştırmaya katılan katılımcıların cinsiyetleri ile Sürekli Öfke alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı belirlemek için Independent-Samples T-testi sonuçlarına göre cinsiyetleri ile Sürekli Öfke alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki

saptanmıştır ($p=,001$). Bu sonuçtan farklı cinsiyetlerde olan öğrencilerin algıları açısından Sürekli Öfke düzeyleri aynı seviyede değildir.

Araştırmaya katılan katılımcıların cinsiyetleri ile Öfke Kontrol alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı belirlemek için Independent-Samples T-testi sonuçlarına göre cinsiyetleri ile Öfke Kontrol alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($p=,000$). Bu sonuçtan farklı cinsiyetlerde olan öğrencilerin algıları açısından Öfke Kontrol düzeyleri aynı seviyede değildir.

Araştırmaya katılan katılımcıların cinsiyetleri ile Öfke İçer alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı belirlemek için Independent-Samples T-testi sonuçlarına göre cinsiyetleri ile Öfke İçer alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki saptanamamıştır ($p=,005$). Bu sonuçtan farklı cinsiyetlerde olan öğrencilerin algıları açısından Öfke İçer düzeyleri aynı seviyededir.

Araştırmaya katılan katılımcıların cinsiyetleri ile Öfke Dışa alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı belirlemek için Independent-Samples T-testi sonuçlarına göre cinsiyetleri ile Öfke Dışa alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($p=,001$). Bu sonuçtan farklı cinsiyetlerde olan öğrencilerin algıları açısından Öfke Dışa düzeyleri aynı seviyede değildir.

Araştırmaya katılan katılımcıların cinsiyetleri ile Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı Ölçeği arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı belirlemek için Independent-Samples T-testi sonuçlarına göre cinsiyetleri ile Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı Ölçeği arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($p=,000$). Bu sonuçtan farklı cinsiyetlerde olan öğrencilerin algıları açısından Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı düzeyleri aynı seviyede değildir.

Tablo 12. Katılımcıların Sınıfları ile Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeğine Verdikleri Cevaplar Açısından Dağılımları

		N	Ortalama	Std. Sapma	Sig.
Sürekli Öfke	9. Sınıf	81	1,6667	,45249	,000
	10. Sınıf	82	2,2780	,82836	
	11. Sınıf	109	2,7119	,79404	
	12. Sınıf	166	2,5271	,66071	
	Toplam	438	2,3674	,78557	
Öfke Kontrol	9. Sınıf	81	2,8750	,17788	,000
	10. Sınıf	82	3,0686	,90163	
	11. Sınıf	109	2,3005	,80294	

	12. Sınıf	166	2,5791	,60776	
	Toplam	438	2,6561	,72793	
Öfke Dışa	9. Sınıf	81	2,1667	,50660	
	10. Sınıf	82	2,0107	,72094	
	11. Sınıf	109	2,7615	,93889	,000
	12. Sınıf	166	2,3057	,90218	
	Toplam	438	2,3382	,85975	
Öfke İç	9. Sınıf	81	2,2500	,62469	
	10. Sınıf	82	2,0899	,52715	
	11. Sınıf	109	3,0080	,52959	,000
	12. Sınıf	166	2,1928	,42453	
	Toplam	438	2,3870	,62520	
Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı Ölçeği	9. Sınıf	81	2,2059	,19331	
	10. Sınıf	82	2,3569	,34234	
	11. Sınıf	109	2,6964	,38149	,000
	12. Sınıf	166	2,4086	,47304	
	Toplam	438	2,4331	,42096	

Yukarıdaki tabloda görüldüğü üzere araştırmaya katılan katılımcıların sınıfları ile Sürekli Öfke alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı belirlemek için One-Way ANOVA testi sonuçlarına göre sınıfları ile Sürekli Öfke alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($p=,000$). Bu sonuçtan farklı sınıflarda olan öğrencilerin algıları açısından Sürekli Öfke düzeyleri aynı seviyede değildir.

Yukarıdaki tabloda görüldüğü üzere araştırmaya katılan katılımcıların sınıfları ile Öfke Kontrol alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı belirlemek için One-Way ANOVA testi sonuçlarına göre sınıfları ile Öfke Kontrol alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($p=,000$). Bu sonuçtan farklı sınıflarda olan öğrencilerin algıları açısından Öfke Kontrol düzeyleri aynı seviyede değildir.

Yukarıdaki tabloda görüldüğü üzere araştırmaya katılan katılımcıların sınıfları ile Öfke Dışa alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı belirlemek için OneWay ANOVA testi sonuçlarına göre sınıfları ile Öfke Dışa alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($p=,000$). Bu sonuçtan farklı sınıflarda olan öğrencilerin algıları açısından Öfke Dışa düzeyleri aynı seviyede değildir.

Yukarıdaki tabloda görüldüğü üzere araştırmaya katılan katılımcıların sınıfları ile Öfkeİçe alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı belirlemek için OneWay ANOVA testi sonuçlarına göre sınıfları ile Öfke İçe alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır (p=,000). Bu sonuçtan farklı sınıflarda olan öğrencilerin algıları açısından Öfke İçe düzeyleri aynı seviyede değildir.

Yukarıdaki tabloda görüldüğü üzere araştırmaya katılan katılımcıların sınıfları ile Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı Ölçeği arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı belirlemek için One-Way ANOVA testi sonuçlarına göre sınıfları ile Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı Ölçeği arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır (p=,000). Bu sonuçtan farklı sınıflarda olan öğrencilerin algıları açısından Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı düzeyleri aynı seviyede değildir.

Tablo 13. Katılımcıların Anne Baba Durumu ile Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeğine Verdikleri Cevaplar Açısından Dağılımları

		N	Ortalama	Std. Sapma	Sig.
Sürekli Öfke	Sağ-Birlikte	191	2,3571	,95804	,000
	Sağ-Ayrı	166	2,5584	,52422	
	Baba Sağ	27	2,5000	,00000	
	Anne Sağ	54	1,7500	,65610	
	Toplam	438	2,3674	,78557	
Öfke Kontrol	Sağ-Birlikte	191	2,9372	,89744	,000
	Sağ-Ayrı	166	2,2666	,42452	
	Baba Sağ	27	3,0000	,00000	
	Anne Sağ	54	2,6875	,31543	
	Toplam	438	2,6561	,72793	
Öfke Dışa	Sağ-Birlikte	191	2,2134	1,09310	,000
	Sağ-Ayrı	166	2,2809	,60810	
	Baba Sağ	27	2,1250	,00000	
	Anne Sağ	54	3,0625	,18926	
	Toplam	438	2,3382	,85975	
Öfke İçe	Sağ-Birlikte	191	2,2781	,75868	,000
	Sağ-Ayrı	166	2,2538	,43724	
	Baba Sağ	27	2,8750	,00000	
	Anne Sağ	54	2,9375	,18926	
	Toplam	438	2,3870	,62520	
Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı Ölçeği	Sağ-Birlikte	191	2,4412	,54588	,001
	Sağ-Ayrı	166	2,3528	,32303	
	Baba Sağ	27	2,6176	,00000	

Anne Sağ	54	2,5588	,11875
Toplam	438	2,4331	,42096

Yukarıdaki tabloda görüldüğü üzere araştırmaya katılan katılımcıların anne baba durumu ile Sürekli Öfke alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı belirlemek için One-Way ANOVA testi sonuçlarına göre anne-baba durumu ile Sürekli Öfke alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($p=,000$). Bu sonuçtan anne-baba durumu farklı olan öğrencilerin algıları açısından Sürekli Öfke düzeyleri aynı seviyede değildir.

Yukarıdaki tabloda görüldüğü üzere araştırmaya katılan katılımcıların anne baba ile Öfke Kontrol alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı belirlemek için One-Way ANOVA testi sonuçlarına göre anne-baba ile Öfke Kontrol alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($p=,000$). Bu sonuçtan anne-baba durumu farklı olan öğrencilerin algıları açısından Öfke Kontrol düzeyleri aynı seviyede değildir.

Yukarıdaki tabloda görüldüğü üzere araştırmaya katılan katılımcıların anne baba ile Öfke Dışa alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı belirlemek için One-Way ANOVA testi sonuçlarına göre anne-baba ile Öfke Dışa alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($p=,000$). Bu sonuçtan anne-baba durumu farklı olan öğrencilerin algıları açısından Öfke Dışa düzeyleri aynı seviyede değildir.

Yukarıdaki tabloda görüldüğü üzere araştırmaya katılan katılımcıların anne baba ile Öfke İçe alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı belirlemek için One-Way ANOVA testi sonuçlarına göre anne-baba ile Öfke İçe alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($p=,000$). Bu sonuçtan anne-baba durumu farklı olan öğrencilerin algıları açısından Öfke İçe düzeyleri aynı seviyede değildir.

Yukarıdaki tabloda görüldüğü üzere araştırmaya katılan katılımcıların anne baba ile Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı Ölçeği arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı belirlemek için One-Way ANOVA testi sonuçlarına göre anne-baba ile Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı Ölçeği arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($p=,001$). Bu sonuçtan anne-baba durumu farklı olan öğrencilerin algıları açısından Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı düzeyleri aynı seviyede değildir.

4.3. Yaşam Doyumu Ölçeğine İlişkin Bulgular

Tablo 14. Katılımcıların Yaşam Doyumu Ölçeğine Verdikleri Cevaplar Açısından Dağılımları

	N	Ortalma	Std. Sapma
Arkadaşlarım bana karşı sevecen ve cana yakındırlar	438	2,9954	,79471
İnsanlar benimle bir arada olmaktan hoşlanırlar.	438	2,8721	,78434
Okulda kendimi kötü hissediyorum.	438	2,3151	,84567
Arkadaşlarımla kötü zaman geçiririm.	438	1,7534	,83319
İyi yapabildiğim birçok şey var.	438	2,6187	,93168
Okulda birçok şey öğreniyorum.	438	2,4954	,93678
Anne-babamla zaman geçirmeyi severim.	438	2,6187	1,05818
Ailem birçok aileden daha iyidir	438	3,0616	,97019
Okulla ilgili sevmediğim birçok şey var.	438	2,2580	,83110
Güzel / yakışıklı olduğumu düşünüyorum.	438	2,0616	,96546
Arkadaşlarım harikadır	438	2,6826	,92126
Eğer ihtiyaç duyarsam arkadaşlarım bana yardım ederler.	438	2,8699	,92953
Keşke okula gitmek zorunda olmasaydım.	438	2,5023	1,00057
Kendimi seviyorum.	438	2,5000	,87097
Arkadaşlarım bana iyi davranırlar.	438	2,9315	,75020
Çoğu insan beni sever.	438	2,6849	,84837
Ailemle birlikte evde olmaktan hoşlanırım.	438	2,6758	1,15994
Ailemdeki kişiler birbirleriyle iyi geçinirler	438	2,4954	1,17710
Okula gitmeyi dört gözle beklerim.	438	2,1781	1,07404
Anne-babam bana adil davranır.	438	2,4338	1,11939
Okulda olmaktan hoşlanırım.	438	2,1826	,80812
Arkadaşlarım bana karşı kaba ve kırıcı davranır.	438	1,8813	,86083
Okul ilgi çekici bir yer.	438	2,3699	,85850
Okul etkinliklerinden hoşlanırım.	438	2,5639	1,17537
Keşke başka bir evde yaşasaydım.	438	2,3174	1,04464
Aile fertlerimiz birbirleriyle güzel bir dille konuşurlar.	438	2,5548	1,00364
Arkadaşlarımla beraber çok eğleniriz.	438	3,0525	,90485
Anne-babam ve ben birlikte eğlenceli şeyler yaparız	438	2,3037	1,15861
Mahallemizi / semtimizi severim.	438	2,6210	,99551
Keşke başka bir yerde yaşasaydım.	438	2,3767	1,05332
Ben iyi biriyim.	438	2,9338	,90647
Bu kent / kasaba kötü insanlarla dolu.	438	2,3196	1,04285
Komşularımızı severim.	438	2,3082	,91440
Yeterince arkadaşım var.	438	2,8037	,88609

Keşke mahallemizde / semtimizde başka insanla olsaydı.	438	2,1279	,99293
Yaşadığım yeri seviyorum.	438	2,6826	,91628
Yaşam Doyumu Ölçeği	438	2,5112	,42636

Araştırmaya katılan katılımcıların Yaşam Doyumu düzeyi “Bazen-Sık sık” arasında yani “ $X=2,5112$ ” değerinde olmuştur. Bu değer katılımcıların Yaşam Doyumu düzeylerinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçek maddelerinden en yüksek düzeyde algılanan ($X=3,0616$) “Ailem birçok aileden daha iyidir.” maddesidir. En düşük düzeyde algılanan ($X=1,7534$) “Arkadaşlarımla kötü zaman geçiririm.” maddesidir. Bu en yüksek ve en düşük ortalamaya sahip iki maddeden hareketle katılımcıların ailelerine olan güveninin ve sevgisinin yüksek olduğunu ve günlük yaşamındaki arkadaşlarıyla iyi zaman geçirdikleri saptanmıştır.

Tablo 15. Katılımcıların Cinsiyetleri ile Yaşam Doyumu Ölçeğine Verdikleri Cevaplar Açısından Dağılımları

	Cinsiyetiniz	N	Ortalama	Std. Sapma	Sig.
Arkadaş	Kız	190	2,7283	,40675	,434
	Erkek	248	2,5393	,41962	
Okul	Kız	190	2,4447	,34055	,000
	Erkek	248	2,2918	,47796	
Çevre	Kız	190	2,4060	,29156	,008
	Erkek	248	2,3836	,35034	
Benlik	Kız	190	2,6368	,76788	,003
	Erkek	248	2,5927	,70418	
Yaşam Doyum Ölçeği	Kız	190	2,6108	,48388	,000
	Erkek	248	2,4349	,35913	

Araştırmaya katılan katılımcıların cinsiyetleri ile Arkadaş alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı belirlemek için Independent-Samples T-testi sonuçlarına göre cinsiyetleri ile Arkadaş alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki saptanamamıştır ($p=,434$). Bu sonuçtan farklı cinsiyetlerde olan öğrencilerin algıları açısından Arkadaş düzeyleri aynı seviyededir.

Araştırmaya katılan katılımcıların cinsiyetleri ile Okul alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı belirlemek için Independent-Samples T-testi sonuçlarına göre cinsiyetleri ile Okul alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($p=,000$). Bu sonuçtan farklı cinsiyetlerde olan öğrencilerin algıları açısından Okul düzeyleri aynı seviyede değildir.

Araştırmaya katılan katılımcıların cinsiyetleri ile Çevre alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı belirlemek için Independent-Samples T-testi sonuçlarına göre cinsiyetleri ile Çevre alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki saptanamamıştır ($p=,008$). Bu sonuçtan farklı cinsiyetlerde olan öğrencilerin algıları açısından Çevre düzeyleri aynı seviyededir.

Araştırmaya katılan katılımcıların cinsiyetleri ile Benlik alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı belirlemek için Independent-Samples T-testi sonuçlarına göre cinsiyetleri ile Benlik alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($p=,003$). Bu sonuçtan farklı cinsiyetlerde olan öğrencilerin algıları açısından Benlik düzeyleri aynı seviyede değildir.

Araştırmaya katılan katılımcıların cinsiyetleri ile Yaşam Doyum Ölçeği arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı belirlemek için Independent-Samples T-testi sonuçlarına göre cinsiyetleri ile Yaşam Doyum Ölçeği arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($p=,000$). Bu sonuçtan farklı cinsiyetlerde olan öğrencilerin algıları açısından Yaşam Doyum düzeyleri aynı seviyede değildir.

Tablo 16. Katılımcıların Sınıfları ile Yaşam Doyumu Ölçeğine Verdikleri Cevaplar Açısından Dağılımları

		N	Ortalama	Std. Sapma	Sig.
Arkadaş	9. Sınıf	81	2,7917	,25845	,000
	10. Sınıf	82	2,9604	,32860	
	11. Sınıf	109	2,4931	,47319	
	12. Sınıf	166	2,4548	,36648	
	Toplam	438	2,6213	,42411	
Okul	9. Sınıf	81	2,2917	,52701	,000
	10. Sınıf	82	2,6250	,20412	
	11. Sınıf	109	2,4966	,46068	
	12. Sınıf	166	2,1679	,33078	
	Toplam	438	2,3582	,43016	
Çevre	9. Sınıf	81	2,6190	,06776	,000
	10. Sınıf	82	2,6220	,24423	

	11. Sınıf	109	2,4312	,26866	
	12. Sınıf	166	2,1454	,29820	
	Toplam	438	2,3933	,32598	
Benlik	9. Sınıf	81	2,8333	,27386	
	10. Sınıf	82	3,3374	,72102	
	11. Sınıf	109	1,9908	,71356	,000
	12. Sınıf	166	2,5532	,50018	
	Toplam	438	2,6119	,73196	
Yaşam Doyum Ölçeği	9. Sınıf	81	2,6667	,40376	
	10. Sınıf	82	2,9468	,35710	
	11. Sınıf	109	2,3769	,38667	,000
	12. Sınıf	166	2,3084	,28719	
	Toplam	438	2,5112	,42636	

Yukarıdaki tabloda görüldüğü üzere araştırmaya katılan katılımcıların sınıfları ile Arkadaş alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı belirlemek için OneWay ANOVA testi sonuçlarına göre sınıfları ile Arkadaş alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($p=,000$). Bu sonuçtan farklı sınıflarda olan öğrencilerin algıları açısından Arkadaş düzeyleri aynı seviyede değildir.

Yukarıdaki tabloda görüldüğü üzere araştırmaya katılan katılımcıların sınıfları ile Okul alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı belirlemek için One-Way ANOVA testi sonuçlarına göre sınıfları ile Okul alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($p=,000$). Bu sonuçtan farklı sınıflarda olan öğrencilerin algıları açısından Okul düzeyleri aynı seviyede değildir.

Yukarıdaki tabloda görüldüğü üzere araştırmaya katılan katılımcıların sınıfları ile Çevre alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı belirlemek için One-Way ANOVA testi sonuçlarına göre sınıfları ile Çevre alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($p=,000$). Bu sonuçtan farklı sınıflarda olan öğrencilerin algıları açısından Çevre düzeyleri aynı seviyede değildir.

Yukarıdaki tabloda görüldüğü üzere araştırmaya katılan katılımcıların sınıfları ile Benlik alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı belirlemek için OneWay ANOVA testi sonuçlarına göre sınıfları ile Benlik alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($p=,000$). Bu sonuçtan farklı sınıflarda olan öğrencilerin algıları açısından Benlik düzeyleri aynı seviyede değildir.

Yukarıdaki tabloda görüldüğü üzere araştırmaya katılan katılımcıların sınıfları ile Yaşam Doyum Ölçeği arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı belirlemek için OneWay ANOVA testi sonuçlarına göre sınıfları ile Yaşam Doyum Ölçeği arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($p=,000$). Bu sonuçtan farklı sınıflarda olan öğrencilerin algıları açısından Yaşam Doyum düzeyleri aynı seviyede değildir.

Tablo 17. Katılımcıların Yaş ile Yaşam Doyumu Ölçeğine Verdikleri Cevaplar Açısından Dağılımları

		N	Ortalama	Std. Sapma	Sig.
Arkadaş	Sağ-Birlikte	191	2,6211	,46132	,000
	Sağ-Ayrı	166	2,5181	,43785	
	Baba Sağ	27	2,7500	,00000	
	Anne Sağ	54	2,8750	,12617	
	Toplam	438	2,6213	,42411	
Okul	Sağ-Birlikte	191	2,3004	,44259	,000
	Sağ-Ayrı	166	2,2944	,33795	
	Baba Sağ	27	3,2500	,00000	
	Anne Sağ	54	2,3125	,18926	
	Toplam	438	2,3582	,43016	
Çevre	Sağ-Birlikte	191	2,4921	,34857	,000
	Sağ-Ayrı	166	2,2160	,29665	
	Baba Sağ	27	2,4286	,00000	
	Anne Sağ	54	2,5714	,00000	
	Toplam	438	2,3933	,32598	
Benlik	Sağ-Birlikte	191	2,6588	,85160	,000
	Sağ-Ayrı	166	2,6124	,70238	
	Baba Sağ	27	2,0000	,00000	
	Anne Sağ	54	2,7500	,25235	
	Toplam	438	2,6119	,73196	
Yaşam Doyum Ölçeği	Sağ-Birlikte	191	2,5601	,47678	,000
	Sağ-Ayrı	166	2,3701	,42179	
	Baba Sağ	27	2,6667	,00000	
	Anne Sağ	54	2,6944	,11215	
	Toplam	438	2,5112	,42636	

Yukarıdaki tabloda görüldüğü üzere araştırmaya katılan katılımcıların anne baba durumu ile Arkadaş alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı belirlemek için One-Way ANOVA testi sonuçlarına göre anne-baba durumu ile

Arkadaş alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($p=,000$). Bu sonuçtan anne baba durumu farklı olan öğrencilerin algıları açısından Arkadaş düzeyleri aynı seviyede değildir.

Yukarıdaki tabloda görüldüğü üzere araştırmaya katılan katılımcıların anne baba ile Okul alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı belirlemek için OneWay ANOVA testi sonuçlarına göre anne-baba ile Okul alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($p=,000$). Bu sonuçtan anne-baba durumu farklı olan öğrencilerin algıları açısından Okul düzeyleri aynı seviyede değildir.

Yukarıdaki tabloda görüldüğü üzere araştırmaya katılan katılımcıların anne baba ile Çevre alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı belirlemek için OneWay ANOVA testi sonuçlarına göre anne-baba ile Çevre alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($p=,000$). Bu sonuçtan anne-baba durumu farklı olan öğrencilerin algıları açısından Çevre düzeyleri aynı seviyede değildir.

Yukarıdaki tabloda görüldüğü üzere araştırmaya katılan katılımcıların anne baba ile Benlik alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı belirlemek için One-Way ANOVA testi sonuçlarına göre anne-baba ile Benlik alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($p=,000$). Bu sonuçtan anne-baba durumu farklı olan öğrencilerin algıları açısından Benlik düzeyleri aynı seviyede değildir.

Yukarıdaki tabloda görüldüğü üzere araştırmaya katılan katılımcıların anne baba ile Yaşam Doyum Ölçeği arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı belirlemek için One-Way ANOVA testi sonuçlarına göre anne-baba ile Yaşam Doyum Ölçeği arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($p=,000$). Bu sonuçtan anne-baba durumu farklı olan öğrencilerin algıları açısından Yaşam Doyum düzeyleri aynı seviyede değildir.

4.4. Beck Depresyon Envanterine İlişkin Bulgular

Tablo 18. Katılımcıların Beck Depresyon Envanterine Verdikleri Cevaplar Açısından Dağılımları

	N	Ortalama	Std. Sapma
Beck Depresyon Envanteri1	438	1,1301	1,11530
Beck Depresyon Envanteri2	438	1,3196	,92171
Beck Depresyon Envanteri3	438	1,1279	,93108
Beck Depresyon Envanteri4	438	1,1941	,95494
Beck Depresyon Envanteri5	438	1,3219	,77076
Beck Depresyon Envanteri6	438	1,3836	1,16741

Beck Depresyon Envanteri7	438	,9498	,90371
Beck Depresyon Envanteri8	438	1,0068	1,00454
Beck Depresyon Envanteri9	438	,6918	,98431
Beck Depresyon Envanteri10	438	,8151	1,07608
Beck Depresyon Envanteri11	438	,8813	,92737
Beck Depresyon Envanteri12	438	1,4475	1,11603
Beck Depresyon Envanteri13	438	1,2511	,96906
Beck Depresyon Envanteri14	438	,9429	1,09458
Beck Depresyon Envanteri15	438	1,5114	1,06046
Beck Depresyon Envanteri16	438	1,0685	1,03480
Beck Depresyon Envanteri17	438	1,2489	,90495
Beck Depresyon Envanteri18	438	,8128	1,01550
Beck Depresyon Envanteri19	438	,8721	1,05114
Beck Depresyon Envanteri20	438	,6210	,92398
Beck Depresyon Envanteri21	438	1,0023	1,12084
Beck Depresyon Envanteri	438	22,6005	13,91204

Araştırmaya katılan katılımcıların Depresyon düzeyi “ $X=22,6005$ ” değerinde olmuştur. Bu değer katılımcıların Depresyon düzeylerinin düşük olduğunu göstermektedir. Ölçek maddelerinden en yüksek düzeyde algılanan ($X=1,3836$) “Bazı şeyler için cezalandırılabilceğimi düşünüyorum.” maddesidir. En düşük düzeyde algılanan ($X=,6210$) “Sağlığım beni pek endişelendirmiyor.” maddesidir.

Tablo 19. Katılımcıların Cinsiyetleri ile Beck Depresyon Envanterine Verdikleri Cevaplar Açısından Dağılımları

	Cinsiyetiniz	N	Ortalama	Std. Sapma	Sig.
Beck Depresyon Envanteri	Kız	190	23,2895	15,85401	,000
	Erkek	248	22,0726	12,22506	

Araştırmaya katılan katılımcıların cinsiyetleri ile Beck Depresyon Envanteri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı belirlemek için Independent-Samples T-testi sonuçlarına göre cinsiyetleri ile Beck Depresyon Envanteri arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($p=,000$). Bu sonuçtan farklı cinsiyetlerde olan öğrencilerin algıları açısından Beck Depresyon düzeyleri aynı seviyede değildir.

Tablo 20. Katılımcıların Sınıfları ile Beck Depresyon Envanterine Verdikleri Cevaplar Açısından Dağılımları

		N	Ortalama	Std. Sapma	Sig.
Beck Depresyon Envanteri	9. Sınıf	81	26,6667	9,80179	,000
	10. Sınıf	82	10,0976	7,53528	
	11. Sınıf	109	29,6055	7,44737	
	12. Sınıf	166	22,1928	16,83608	
	Toplam	438	22,6005	13,91204	

Yukarıdaki tabloda görüldüğü üzere araştırmaya katılan katılımcıların sınıfları ile Beck Depresyon Envanteri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı belirlemek için One-Way ANOVA testi sonuçlarına göre sınıfları ile Beck Depresyon Envanteri arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($p=,000$). Bu sonuçtan farklı sınıflarda olan öğrencilerin algıları açısından Beck Depresyon düzeyleri aynı seviyede değildir.

Tablo 21. Katılımcıların Anne-Baba Durumu ile Beck Depresyon Envanterine Verdikleri Cevaplar Açısından Dağılımları

		N	Ortalama	Std. Sapma	Sig.
Beck Depresyon Envanteri	Sağ- Birlikte	191	15,6702	14,26114	,000
	Sağ-Ayrı	166	26,8012	13,00173	
	Baba Sağ	27	26,0000	,00000	
	Anne Sağ	54	32,5000	2,52347	
	Total	438	22,6005	13,91204	

Yukarıdaki tabloda görüldüğü üzere araştırmaya katılan katılımcıların anne baba ile Beck Depresyon Envanteri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı belirlemek için One-Way ANOVA testi sonuçlarına göre anne-baba ile Beck Depresyon Envanteri arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($p=,000$). Bu sonuçtan anne-baba durumu farklı olan öğrencilerin algıları açısından Beck Depresyon düzeyleri aynı seviyede değildir.

Tablo 22. Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Beck Depresyon Envanteri Arasındaki Korelasyon Analizi

		Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeği	Yaşam Doyumu Ölçeği	Beck Depresyon Envanteri
Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeği	Pearson Korelasyonu	1	-,280**	,424**
	Sig. (2-tailed)		,000	,000
	N	438	438	438
Yaşam Doyumu Ölçeği	Pearson Korelasyonu	-,280**	1	-,645**
	Sig. (2-tailed)	,000		,000
	N	438	438	438
Beck Depresyon Envanteri	Pearson Korelasyonu	,424**	-,645**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	
	N	438	438	438

** . Korelasyon 0.01 düzeyinde (2 kuyruklu) anlamlıdır.

Yukarıdaki tabloda görüldüğü üzere araştırmaya katılan katılımcıların Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği arasındaki ilişkiye ait istatistiksel değerlendirme yer almaktadır. Araştırmada mobbing davranışları ölçeği ve yaşam kalitesi ölçeği arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($p=,000$).

Yukarıdaki tabloda görüldüğü üzere araştırmaya katılan katılımcıların Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeği ve Beck Depresyon Envanteri arasındaki ilişkiye ait istatistiksel değerlendirme yer almaktadır. Araştırmada mobbing davranışları ölçeği ve karar verme düzeyi ölçeği arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($p=,000$).

Yukarıdaki tabloda görüldüğü üzere araştırmaya katılan katılımcıların Yaşam Doyumu Ölçeği ve Beck Depresyon Envanteri arasındaki ilişkiye ait istatistiksel değerlendirme yer almaktadır. Araştırmada yaşam kalitesi ölçeği ve karar verme düzeyi ölçeği arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($p=,000$).

Tablo 23. Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Beck Depresyon Envanteri Arasındaki Regresyon Analizi

Model		Standartlanmamış Katsayılar		Standartlaştırılmış Katsayılar		
		B	Std. Sapma	Beta	t	Sig.
1	(Sabit)	2,178	,169		12,850	,000
	Yaşam Doyumu Ölçeği	-,012	,056	-,012	-,209	,835
	Beck Depresyon Envanteri	,013	,002	,416	7,328	,000

a. Bağımlı değişken: Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeği

Yukarıdaki görüldüğü üzere araştırmaya katılan katılımcıların Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Beck Depresyon Envanteri arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını saptamak amacıyla Regresyon Analizi yapılmıştır. Buna göre Yaşam Doyumu Ölçeği anlamlı bir farklılık saptanmamış ($p=,835$), ancak Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeği ve Beck Depresyon Envanteri ise anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($p=,000$).

TARTIŞMA VE SONUÇ

İnsanlar yaşamları boyunca birçok gelişim dönemi geçirirler ve ölene kadar değişmeye devam ederler. Bazı gelişim dönemleri insanları fazla etkilemezken bazıları ise oldukça sarsıntılı geçebilir. Ergenlik çağı da bu gelişim dönemlerinden birisidir. Genellikle bireyler lise dönemlerinde ergenliğe girerler ve lise eğitimi bittikten sonra da ergenlik çağını yaşamaya devam ederler. Ergenlik dönemi lise öğrencilerinin oldukça hassaslaşması ve kırılgan olmalarına sebep olmaktadır.

Lise öğrencileri ergenlik döneminin de etkisiyle psikolojik ve fizyolojik birçok değişim ve gelişim geçirirler, kimlik arayışına girerler, kimlikleri oluşmaya ve yerleşmeye başlar, bedeninde ve kendilerindeki değişimleri tanımaya başlarlar. Bu sürecin olumsuz etkilenmesi onların gelişimlerini aksatmakta ve hayatlarında daha büyük sıkıntılara yol açmaktadır. Depresyon bu sıkıntıları kötü etkileyen unsurlardan biridir.

Depresyon bireyin tekrar tekrar yaşayabileceği psikolojik sağlık sorunudur. Depresyona giren bireyler hayatlarının her alanına bu duygu durumunu yansıtılmaktadırlar. İş hayatı, aile hayatı, çevresi ve etkileşimde bulunduğu tüm insanlara bu olumsuzluğu yansıtan bireyler hayattan haz almamaya ve hayata ilgi duymamaya başlarlar. Literatürde bir çeşit duygu durum bozukluğu olarak geçen depresyon insanların hayatlarını devam ettirmesindeki en büyük engellerden biridir. Lise öğrencileri bu hassas dönemlerinde depresyona girdiklerinde gelişim ve değişimlerini sağlıklı bir şekilde gerçekleştirememektedir. Bireyin karakterinin ve kimliğinin oluştuğu, hayatının devamını etkileyen bu gelişim döneminin sağlıklı bir şekilde atlatılması için oldukça dikkatli olunması gerekir.

Lise öğrencilerinin öfke duyguları ve yaşam doyumu algıları da bu dönemde değişmekte ve gelişmektedir. Değişen öfke duygularını tanımaya ve yön vermeye çalışan lise öğrencileri bu süreçte yaşadıklarını hayatı boyunca deneyim edinmektedirler. Yaşam doyumu algısı da bu süreçte değişmekte ve gelişmektedir. Lise öğrencileri bu dönemlerinde kendi vücutlarındaki değişmelerin farkına varmakta, bu değişmeleri tanımakta ve bu değişimlere yön vermeye çalışılmaktadırlar. Diğer unsurların da etkisiyle şekillenen bu değişim ve gelişimler bireyin karakterini oluşturmakta ve onun hayatını yaşam boyu etkilemektedir.

Lise öğrencileri vücutlarındaki değişimlerle beraber doyum ve yaşam doyum kavramlarıyla karşılaşmaktadırlar. Lise öğrencilerinin yaşam doyum algıları onların ilerde tüm yaşamından memnun olmasını veya mutsuz olmasını belirlemektedir. Yaşam doyumunun sağlanması için her ne kadar belli şartların gerçekleşmesi gerekse de bireyin yaşam doyumuna ulaşmasındaki en büyük faktör yaşam doyum algısıdır. Bu algı neticesinde şekillenen yaşam doyum düzeyi bireyin hayatını mutlu veya endişeli ve sıkıntılı geçirmesindeki en temel sebeptir.

Lise öğrencilerinin yaşadıkları bu döneminin hassas ve önemli olması onların kötü olay ve durumlara karşı daha dikkatli olmasını gerektirmektedir. Dikkat etmesi gereken bu hususlardan biri de depresyondur. Birey bu dönemde depresyona girdiğinde süreci başarısız olarak geçirmekte, yeni sıkıntılarla karşılaşmakta ve sıkıntıları kalıcı olabilmektedir. Bu yüzden depresyonun faktörleri üzerinde durulmalı ve depresyona neden olan unsurlar incelenmelidir. Bu araştırmada yaşam doyum ve sürekli öfkenin depresyona etkileri incelenmiştir. Yaşam doyum algısı lise öğrencilerinin içinde bulunduğu çağda gelişmekte ve bireylerin tüm hayatlarını etkilemektedir. Aynı şekilde öfke duygusu da bu dönemde gelişim ve değişim içinde olmakta ve bu değişim esnasında lise öğrencileri öfke kontrolü kazanabilirken öfke sorunları da yaşayabilmektedir. Bu da tüm yaşamlarına olumlu veya olumsuz olarak tesir etmektedir. Lise öğrencilerinin yaşam doyum ve öfke kontrolleri onların depresyona girmesine de etki etmektedir. Yaşam doyum yüksek ve öfke kontrolü olan lise öğrencileri olumsuzlukları daha bilinçli karşılamakta ve depresyona karşı daha çok direnmektedirler. Aynı şekilde bu dönemde yaşam doyum algısı değişen ve öfke kontrolünü kazanamayan lise öğrencileri depresyona girmeye daha yatkın hale gelebilmekte ve depresyona karşı daha savunmasız olabilmektedir. Bu araştırmada yaşam doyum düzeyinin ve öfke kontrolünün lise öğrencilerinin depresyona girmesindeki olumlu ve olumsuz etkileri üzerinde durulmuştur.

Ören ve Gençdoğan (2007) tarafından yapılan araştırmada cinsiyet ve sınıf değişkenlerinin depresyon düzeyine etkisi araştırılmıştır. Araştırma grubu Erzurum ilinin Merkez ilçesinde eğitim faaliyetlerini sürdüren 8 lisede eğitim alan 5747 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise seçkisiz yöntem aracılığıyla 6 liseden farklı sınıflarda yer alan ve aynı yöntem aracılığıyla seçilen 86 kız ve 163 erkek olmak üzere toplam 249 lise öğrencisinden meydana gelmektedir. Araştırma grubunda yer alan 7 öğrenci eksik ve hatalı işaretleme yapmaları nedeniyle

değerlendirmeye alınmamıştır. Araştırma yöntemi olarak Beck Depresyon Envanteri yöntemi kullanılmıştır. Elde edilen veriler değerlendirildiğinde araştırmada değerlendirilen 242 lise öğrencisinin 114'ünde orta ve ciddi düzeyde depresyonda oldukları tespit edilmiştir. Bu veri araştırma grubunun %47'lik oranını ifade etmektedir. Yapılan araştırma sonucunda 11. Sınıfta eğitim alan öğrencilerin depresyon düzeylerinin 10 ve 11. Sınıfta eğitim alan öğrencilere kıyasla anlamlı bir şekilde yüksek olduğu tespit edilmekle birlikte cinsiyet değişkeni ve depresyon arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. Söz konusu araştırma sonuçları ile bu araştırmanın sonuçları karşılaştırıldığında bu çalışmada elde edilen sonuçlar 11. Sınıfta eğitim alan öğrencilerin depresyon düzeylerinin daha yüksek olduğunun destekler nitelikte olmaktadır. Bununla birlikte bu araştırmada söz konusu araştırmadan farklı olarak cinsiyet değişkeni ve depresyon düzeyi arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Gezgin Gürbüz (2008) tarafından yapılan araştırmada lise son sınıf öğrencileri kapsamında öfke denetimi eğitiminin yaşam doyumu, depresyon düzeyi ve öfke denetim becerilerine etkileri araştırılmıştır. Çalışmanın araştırma grubu Manisa ili Merkez İlçede eğitim faaliyetlerini sürdüren Mehmet Akif Ersoy Lisesi'nde okuyan 12. Sınıfta eğitim gören 126 öğrenciden oluşmaktadır. Değişkenler arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik olarak Sürekli Öfke, Beck Depresyon Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği yöntemleri kullanılmıştır. Araştırma grubu arasında Sürekli Öfke Ölçeği baz alınarak ortalama puandan daha yüksek puanda olan öğrencilerin öfke ve öfke ifade düzeylerinin yüksek olduğu varsayımı doğrultusunda gönüllülük esas alınarak araştırmaya katılmıştır. Gönüllü öğrencilerden rastgele bir şekilde deney kontrol grubu ve deney grubu oluşturulmuştur. Araştırma grubu kapsamında 12 kişiden oluşan deney kontrol grubuna 8 haftalık süreçte katılımcılar öfke denetimi eğitimi verilmiştir. Diğer grup için ise herhangi bir uygulama söz konusu olmamıştır. 8 haftalık süreç sonunda katılımcılara tekrar Sürekli Öfke Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği ve Yaşam Doyum Ölçeği uygulanmıştır. Bu bağlamda elde edilen sonuçlara göre 8 haftalık süreç boyunca öfke denetimi eğitimi alan lise öğrencilerinin öfke, sürekli öfke, dış öfke ve iç öfke düzeylerinde anlamlı bir azalma olduğu tespit edilmekle birlikte yaşam doyumu ve öfke kontrol değişkenleri bazında da anlamlı bir artış olduğu tespit edilmiştir. Fakat öfke denetimi eğitimine katılmayan öğrencilerin depresyon ve öfke düzeyleri ile birlikte yaşam doyumu ve öfke denetimi değişkenleri

kapsamında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Bu bağlamda araştırmada öfke denetimi eğitiminin yaşam doyumu ve öfke kontrolü değişkenlerinde anlamlı bir etkisi olduğu sonucuna varılmıştır. Söz konusu araştırmada öfke kontrolü ve yaşam doyumu değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmasına karşın bu araştırmada yaşam doyumu ve öfke kontrolü değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir.

Çelebi ve Çelebi (2018) bireylerin ergenlik döneminde yaşam doyumuna etken unsurları araştırmıştır. Araştırma yöntemi olarak ilişkiisel tarama modelinden yararlanılmıştır. Araştırma grubu olarak farklı lise kurumlarında eğitim alan 311 lise öğrencisi yer almaktadır. Veri toplama yöntemi olarak kişisel bilgi formu ve Yaşam Doyumu Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen veriler SPSS 20 paket programı ile incelenmiştir. İnceleme sonucunda cinsiyet, kardeş sayısı, akademik başarı ve okul türü ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememesine karşın yaşam doyumu ve aile ile olan ilişkilerden duyulan memnuniyet parametresi arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bununla birlikte katılımcıların sınıf düzeyi arttıkça yaşam doyumu değişkeninde azalma olduğu gözlemlenmektedir. Bu bağlamda aralarında ters orantılı bir ilişki tespit edilmiştir. Söz konusu araştırma ile bu araştırma karşılaştırıldığında söz konusu araştırmadan farklı olarak sınıf düzeyi artışı neticesinde yaşam doyumu değişkeni farklı dağılım göstermektedir. Bununla birlikte yaşam doyumu ve aile ilişkileri açısından karşılaştırıldığında ise bu çalışmada “Ailem birçok aileden daha iyidir.” Parametresinin en yüksek ortalamaya sahip olduğu gözlemlenmektedir. Bu bağlamda söz konusu araştırmada elde edilen bulguyu destekler niteliktedir.

KAYNAKÇA

- Achenbach, T. M. (1991a). Integrative guide for the 1991 CBCL/4-18, YSR, and TRF Profiles. Burlington: University of Vermont, Department of Psychiatry.
- Achenbach, T. M. (1991b). Manual for the Child Behavior Checklist and 1991 Profile. Burlington: University of Vermont, Department of Psychiatry.
- Achenbach, T. M. (1991d). Manual for the Youth Self-Report and 1991 Profile. Burlington: University of Vermont, Department of Psychiatry.
- Ahmed, A. S. and Khoosal D. (2009). Assessment and management of depression. *The Foundation Years*, 5, 2-6.
- Akandere, M., Meryem, A. C. A. R., & Baştuğ, G. (2009). Zihinsel ve fiziksel engelli çocuğa sahip anne ve babaların yaşam doyumu ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (22), 23-32.
- Akbağ, M., Saymer, B. ve Sözen D. (2005). Üniversite öğrencilerinde stres düzeyi, denetim odağı ve depresyon düzeyi arasındaki ilişki üzerine bir inceleme. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 21, 63-64.
- Akdeniz, M. (2007). Öfke Kontrolü Eğitiminin Lise Öğrencilerinin Öfke Kontrolü Becerilerine Etkisi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Akiskal, H. S. (1995). Toward a temperament based approach to depression. *Advance Biochem Psychoarmacol*, 49, 99-112.
- Akkaya, C. (2005). Depresyon etiolojisinde serotonin ve noradrenalin. *Yeni Symposium*, 43(3), 91-96
- Aksu Y, (2015). Şiddet içeren suçlardan kayıtları olan bireylerin bağlanma stilleri, sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Üniversitesi, Adli Tıp Enstitüsü, İstanbul.
- Akşit Aşık, D. (2010). Çalışanların iş doyumunu etkileyen bireysel ve örgütsel faktörler ile sonuçlarına ilişkin kavramsal bir değerlendirme. *Türk İdare Dergisi*, 467, 31-51.

- Akşun, D. Z. (2005). Bipolar bozukluğu olan ve bipolar bozukluğu olmayan olgularda metabolik sendrom sıklık ve parametrelerinin karşılaştırılması (Yayınlanmamış uzmanlık tezi). Sağlık Bakanlığı Haseki Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Aile Hekimliği Koordinatörlüğü, İstanbul.
- Albayrak, E. Ö. ve Ceylan, M. E. (2004). Depresyon etiolojisinde nörobiyolojik etkenler. *Düşünen Adam Dergisi*, 17(1), 27-33.
- Alper, Y. (2003). *Bütün yönleriyle depresyon*. İstanbul: Gendaş A.Ş. Yayınları.
- Altınbaş, K. (2009). İki uçlu bozuklukta lipiddöngüselligi (Yayınlanmamış uzmanlık tezi). Sağlık Bakanlığı Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi 3. Psikiyatri Birimi, İstanbul.
- Altun, R. (2015). Dindarlık ve depresyon ilişkisi. *Uluslararası İnsanlık ve Eğitim Dergisi*,
- Alvarez, J.R. (1997). The Effects of Anger Management Training on Depression, Anger, Self-Concept, and Treatment Responsibility in a Sample of Drug Dependent Individuals in a Therapeutic Community. Dissertation, Doctor of Philosophy, Columbia University.
- Amato, P. R. (1994). Father-child relations, mother-child relations, and offspring psychological well-being in early adult hood. *Journal of Marriage and Family*, 56, 1031-1042.
- American Psychiatric Association. Diagnostic and statistical manual of mental disorders. 4th edn. Washington DC: American Psychiatric Association, 1994.
- Angold, A. (1988). Childhood and adolescent depression: 1. Epidemiological aspects. *British Journal of Psychiatry*, 152, 601-617.
- Argyle, M., & Lu, L. (1990b). The happiness of extraverts. *Personality and Individual Differences*, 11, 1011-1017.
- Ash, C., & Huebner, E. S. (2001). Environmental events and life satisfaction reports of adolescents: A test of cognitive mediation. *School Psychology International*, 22, 320-336.
- Aslan, H. Y., & Dönmez, A. T. D. (2006) Çalışanların İş Doyumu Düzeylerine Göre Depresyon, Benlik Saygısı ve Denetim Odağı Algısı
- Atak, H. (2011). Yetişkinliğe geçiş yıllarında sigara içme davranışının psikososyal belirleyicileri ve sigara içmenin yaşam doyumu ve öznel iyi oluşla ilişkisi. *Klinik Psikiyatri*, 14, 29-43.

- Averill, J. R. (1983). Öfke ve saldırganlık üzerine çalışmalar: duygu teorileri için etkileri. *Amerikalı psikolog*, 38(11), 1145.
- Aydemir, Ö., Eren, I. ve Savaş, H. (2007). Development of a questionnaire to assess interepisode functioning in bipolar disorder: Bipolar disorder functioning questionnaire. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 18(4), 344-352.
- Aydın, B. (1997). Çocuk ve ergen psikolojisi. İstanbul: Marmara Üniversitesi Vakfı Yayınları.
- Beck, A. T. (2015). Bilişsel terapi ve duygusal bozukluklar. (V. Öztürk, A. ve Türkcan, Çev.) 3. Baskı. Litera Yayıncılık: İstanbul.
- Bedel, A. (2011). Kişiler Arası Sorun Çözme Beceri Eğitiminin Ergenlerin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarına Etkisinin İncelenmesi. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Berkowitz, L. (1986). Some varieties of human aggression: Criminal violence as coercion, rule-following, impression-management and impulsive behaviour. In A. Campbell and J. J. Gibbs (Eds.), *Violent transactions: The limits of personality* (pp. 87–103). Oxford, New York: Basil Blackwell.
- Berkowitz, L. (1990). On the formation and regulation of anger and aggression. *American Psychologist*, 45, 494-503.
- Berkowitz, L. (1993). *Aggression: Its causes, consequences and control*. New York: Academic Press.
- Biaggio, M. K., Godwin, W. H. and Baldwin, H. K. (1984). Response to interpersonal request styles by dependent and overcontrolled hostility personalities. *Journal of Clinical Psychology*, 40(3), 833-836.
- Bilal, F. (2005). Ergenlerde çevresel risk etmenleri ve psikopatoloji (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimler Enstitüsü, Aydın.
- Birmaher, B., Williamson, D.E., Dahl, R.E., et al. Clinical presentation and course of depression in youth: does onset in childhood differ from onset in adolescence? *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry* 2004; 43: 63–70.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss*. New York: Basic Books.
- Bradley, R. H., & Corwyn, R. F. (2004). Life satisfaction among European American,

- African American, Chinese American, Mexican American, and Dominican American adolescents. *International Journal of Behavioral Development*, 28, 385–400.
- Braithwaite, V., & Devine, C. (1993). Life satisfaction and adjustment of children of alcoholics: The effects of parental drinking, family disorganization and survival roles. *British Journal of Clinical Psychology*, 32, 417–429.
- Bramston, P., Bruggerman, K., & Pretty, G. (2002). Community perspectives and subjective quality of life. *International Journal of Disability, Development and Education*, 49, 385–397.
- Breslin, J. H. (2005). Aile içi şiddet suç işleme (Doktora tez, Capella Üniversitesi) önlenmesinde bir kırsal öfke yönetimi programının etkinliği.
- Bridewell, B. W. & Change, E. (1997). Distinguishing between anxiety, depression and hostility: Relations to anger-in, anger-out and anger control. *Personal Individual Differences*, 22(4), 587-590.
- Briscoe, Y. B. (2001). A Cognitive Behavioral Anger Management Intervention for Women with Histories of Substance Abuse. Dissertation, Doctor of Philosophy, The University of San Francisco at California.
- Brown, A. C., & Orthner, D. K. (1990). Relocation and personal well being among early adolescents. *Journal of Early Adolescence*, 10, 366–381.
- Bulut, N. (2007). Okul Psikolojik Danışmanlarının Yaşam Doyumu, Stresle Başa Çıkma Stratejileri ve Olumsuz Otomatik Düşünceleri Arasındaki İlişkiler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, Cilt: 11, Sayı: 27.
- Bulut, P. (2017). The effect of primary school students' writing attitude and writing self-efficacy beliefs on their summary writing achievement. *International Electronic Journal of Elementary Education*, 10(2), 281-285.
- Callahan, M. R., Tolman, R. M., & Saunders, D. G. (2003). Adolescent dating violence victimization and psychological well-being. *Journal of Adolescent Research*, 18, 664–681.
- Cantwell, D. P., & Baker, L. (1991). Manifestations of depressive affect in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 20, 121-133.

- Casas, F., Gonzalez, M., Figuer, C., & Coenders, G. (2004). Subjective well-being, values and goal achievement: The case of planned versus by chance searches on the Internet. *Social Indicators Research*, 66, 123–141.
- Cenkseven, F. (2003). Öfke Yönetimi Becerileri Programının Ergenlerin Sürekli Öfke ve Saldırganlık Düzeylerine Etkisi. *Eğitim Bilimleri ve Uygulama*, 2, (4), 153167
- Ceylan, M. E. ve Oral, E. T. (2001). Duygudurum bozuklukları (1. baskı). *Araştırma ve Klinik Uygulamada Biyolojik Psikiyatri*, 4, 73-99.
- Chang, L., McBride-Chang, C., Stewart, S. M., & Au, E. (2003). Life satisfaction, selfconcept, and family relations in Chinese adolescents and children. *International Journal of Behavioral Development*, 27, 182–189.
- Cimilli, C. (2001). Depresyonda sosyal ve kültürel etmenler. *Duygudurum Dizisi*. Ankara: Çizgi Tıp Yayınevi.
- Clay, L. D., Anderson, W. P. and Dixon, W. A (1993). Relation ship between anger expression and stress in predicting depression. *Journal of Counseling and Development*, 72, 91-94.
- Colletti, L.A.E. (2000). Effects Of An Anger Management Program In The Classrooms Of Emotionally Disturbed Adolescents. Dissertation, Doctor of Philosophy, Rutgers The State University Of New Jersey.
- Comer, D. R. (1995). A model of social loafing in real work groups. *Human Relations*, 48(6), 647-667.
- Compas, B. E., Ey, S., & Grant, K. E. (1992). Depression during adolescence: Issues of taxonomy, assessment and diagnosis. Manuscript under review.
- Conger, J. C., Conger, A. J., Edmondson, C., Tescher, B., & Smolin, J. (2003). The relationship of anger and social skills to psychological symptoms. *Assessment*, 10(3), 248-258.
- Coonerty Femiano, A. (2008). Developing and Evaluating an Anger Management Intervention For Boys: What Does Gender Have to Do With It? Dissertation, Doctor of Philosophy, Boston College Lynch School of Education.
- Costello, E. J., Egger, H., & Angold, A. (2005). 10-year research update review: the epidemiology of child and adolescent psychiatric disorders: I. Methods and public health burden. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 44(10), 972-986.

- Creed, P. A., Muller, J., & Patton, W. (2003). Leaving high school: The influence and consequences for psychological well-being and career-related confidence. *Journal of Adolescence*, 26, 295–311.
- Crocco, E.A., Castro, K., and Loewenstein, D. A. (2010). How late-life depression affects cognition: neural mechanisms. *Curr Psychiatry Review*, 12(1), 34-38.
- Cüceloğlu, D. (1991). İnsan ve davranışı. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Cyranowski, J. M., Frank, E., Young, E., & Shear, M. K. (2000). Adolescent onset of the gender difference in lifetime rates of major depression: a theoretical model. *Archives of general psychiatry*, 57(1), 21-27. Blakemore SJ. The social brain in adolescence. *Nat Rev Neurosci* 2008; 9: 267–77.
- Çeçen, A. R. (2008). Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumunu Yordamada Bireysel Bütünlük (Tutarlılık) Duygusu, Aile Bütünlük Duygusu ve Benlik Saygısı. *Journal Of Theory & Practice In Education (Jtpe)*, 4(1).
- Çivitci, N., Çivitci, A., & Fiyakalı, N. C. (2009). Anne-babası boşanmış ve boşanmamış olan ergenlerde yalnızlık ve yaşam doymu. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 9(2), 493-525.
- Çuhadaroğlu, F. ve Sonuvar, B. (1992). Adolesanlarda depresyon. *Nöro Psikiyatri Arşivi*, 145-150.
- Demo, D. H., & Acock, A. C. (1996). Family structure, family process, and adolescent well-being. *Journal of Research on Adolescence*, 6, 457–488.
- DeNeve, K. M., & Cooper, H. (1998). The happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 124, 197–229.
- Denizgil, T., & Sönmez, İ. (2015, September). Meme kanseri nedeni ile meme koruyucu cerrahi geçirmiş kadınlarla mastektomi operasyonu geçirmiş kadınlar arasında benlik saygısı, beden algısı, cinsel doyum ve cinsel yaşantıların karşılaştırılması. In *Yeni Symposium* (Vol. 53, No. 3, pp. 17-25).
- Dew, T., & Huebner, E. S. (1994). Adolescents' perceived quality of life: An exploratory investigation. *Journal of School Psychology*, 33, 185–199.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542–575.
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31, 103–157.

- Diener, E. (1996). Traits can be powerful, but are not enough: Lessons from subjective well-being. *Journal of Research in Personality*, 30, 389–399.
- Diener, E., & Diener, C. (1996). Most people are happy. *Psychological Science*, 7, 181–185.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71–75.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well being three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276–302.
- Dilbaz, N. ve Seber, G. (1993). Umutsuzluk kavramı: Depresyon ve intiharda önemi. *Kriz Dergisi*, 1(3), 134-138.
- Dilmac, B., & Eksi, H. (2008). Meslek yüksek okullarında öğrenim gören öğrencilerin yaşam doyumları ve benlik saygılarının incelenmesi [A study of vocational high school students' life satisfaction and self-efficacy]. *Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 20, 279-289.
- Doğan, O., Gülmez, H. ve Ketenoğlu, C. (1995). Ruhsal bozuklukların epidemiyolojisi. Sivas: Dilek Matbaası.
- Donohue, B., Teichner, G., Azrin, N., Weintraub, N., Crum, T. A., Murphy, L., et al. (2003). Initial reliability and validity of the Life Satisfaction Scale for Problem Youth in a sample of drug abusing and conduct disordered youth. *Journal of Child & Family Studies*, 12, 453–464.
- Dost, M. T. (2007). Üniversite yaşam doyumunun ve değişkenleri. *Pamukkale Üniversitesi Dergisi*, 22(22), 132-143.
- Duman, O.Y., Usubütün, S. ve Göka, E. (2004). Belirti yorumlama ölçeğinin türkçe geçerlik ve güvenilirliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 15(1), 26-40.
- Duru, E., & Balkıs, M. (2015). Birey-çevre uyumu, aidiyet duygusu, akademik doyum ve akademik başarı arasındaki ilişkilerin analizi. *Ege Eğitim Dergisi*, 16(1), 122-141. Düzeyleri, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Mersin Üniversitesi, Mersin, 2008
- Eldeleklioğlu, J. ve Duran, Ö. (2005). Öfke Kontrol Programının 15–18 Yaş Arası Ergenler Üzerindeki Etkililiğinin Araştırılması. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Cilt 25, Sayı 3, 267-280.
- Elder, B. L. and Mosack, V. (2011). Genetics of depression: An overview of the current science. *Issues in Mental Health Nursing*, 32(4), 192-202.

- Emmons, R. A., & Diener, E. (1986). A goal-affect analysis of everyday situational choices. *Journal of Research in Personality*, 20, 309–326.
- Erözkan, A. (2006). Öfke ile başa çıkma: Bilişsel davranışçı terapilere dayalı bir program.
- Ertem, Ü. ve Yazıcı, S. (2006). Ergenlik döneminde psiko-sosyal sorunlar ve depresyon. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 9(9), 7-12.
- Ertuğrul E. (2010). Üniversite uygulama ve araştırma hastanesinde çalışan hemşire, ebe, sağlık memuru ve acil tıp teknisyenlerinin tükenmişlik ve depresyon düzeyinin değerlendirilmesi (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Zonguldak Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Zonguldak.
- Escamilla, A.G. (2000). Effects of Self-Instructional Cognitive-Behavioral Techniques on Anger Management in Juveniles. Dissertation, Doctor of Philosophy, The University of Texas at Austin.
- Eskin, M. (2000). Ergen ruh sağlığı sorunları ve intihar davranışlarıyla ilişkileri. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 3(4), 228-234.
- Feather, N. T., & O'Brien, G. E. (1986). A longitudinal study of the effects of employment and unemployment on school-leavers. *Journal of Occupational Psychology*, 59, 121–144.
- Fleitlich-Bilyk, B., & Goodman, R. (2004). Prevalence of child and adolescent psychiatric disorders in southeast Brazil. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 43(6), 727-734.
- Fletcher, J. M. (2008). Adolescent depression and educational attainment: results using sibling fixed effects. *Health economics*, 19(7), 855-871.
- Flouri, E., & Buchanan, A. (2002). Life satisfaction in teenage boys: The moderating role of father involvement and bullying. *Aggressive Behavior*, 28, 126–133.
- Fogle, L. M., Huebner, E. S., & Laughlin, J. E. (2002). The relationship between temperament and life satisfaction in early adolescence: Cognitive and behavioral mediation models. *Journal of Happiness Studies*, 3, 373–392.
- Forman, S. G., Bry, B. H., & Urga, P. A. (2006). Substance abuse. In G. G. Bear & K. M. Minke (Eds.), *Children's needs III: Development, prevention,*

- andintervention (pp. 1011–1023). Bethesda: National Association of School Psychologists.
- Funk, B. A., Huebner, E. S., & Valois, R. F. (2006). Reliability and validity of a brief life satisfaction scale with a highschool sample. *Journal of Happiness Studies*, 7, 41–54.
- Furlong, M. J., & Smith, D.C. (1998). RagingRick'denTranquilTom'a: Ergen erkekler için ampirik temelli çok boyutlu öfke tipolojisi. *Okullarda Psikoloji*, 35(3), 229-245.
- Geçtan, E. (1990). Varoluş ve psikiyatri. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Geçtan, E. (1995). Psikodinamik psikiyatri ve normaldışı davranışlar (9. baskı). Ankara: Remzi Kitabevi.
- Genç, H. (2007). Grupla Öfke Denetimi Eğitiminin Lise 9. Sınıf Öğrencilerinin Sürekli Öfke Düzeylerine Etkisi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Gilman, R., & Barry, J. (2003). Life satisfaction and social desirability among adolescents in a residential treatment setting: Changes across time. *Residential Treatment for Children and Youth*, 21, 19–42.
- Gilman, R., & Huebner, E. S. (2000). Review of life satisfaction measures for adolescents. *Behaviour Change*, 17, 178–195.
- Gilman, R., & Huebner, E. S. (2003). A review of life satisfaction research with children and adolescents. *School Psychology Quarterly*, 18, 192–205.
- Goodwin, R. D., Jacobi, F., Bittner, A. and Wittchen, H. U. (2006). Epidemiology of mood disorders. In D. J. Kupfer, A. F. Schatzberg & D. J. Stein (Eds.). *The American psychiatric publishing textbook of mood disorders* (pp. 33-54). Arlington: American Psychiatric Publishing.
- Goulston, M. & Goldberg, P. (2003). Kendi yolunuzdan çekilin (B. Çelik & İ. Özyayla, Çev.). İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Greenberg, M. T., Siegel, J. M., & Leitch, C. J. (1983). The nature and importance of attachment relationship to parents and peers during adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 12, 373–386.
- Greenspoon, P. J., & Saklofske, D. H. (1997). Validity and reliability of the Multidimensional Students' Life Satisfaction Scale with Canadian children. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 15, 138–155.

- Grossman, M., & Rowat, K. M. (1995). Parental relationships, coping strategies, received support and well being in adolescents of separated/divorced and married parents. *Research in Nursing & Health*, 18, 249–261.
- Gültekin, F. (2008). Saldırganlık ve Öfkeyi Azaltma Programının İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Saldırganlık ve Öfke Düzeyleri Üzerindeki Etkisi. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara
- Güngör, T. (2011). Selçuk Üniversitesi resim-iş eğitimi anabilim dalı öğrencilerinin kaygı ve yaşam doyumu düzeyleri (Doctoral dissertation, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Hamarta, E., & Demirbaş, E. (2009). Lise öğrencilerinin utangaçlık ve benlik saygılarının fonksiyonel olmayan tutumlar açısından incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (21), 239-247.
- Hankin, B. L., Abramson, L. Y., Moffitt, T. E., Silva, P. A., McGee, R., & Angell, K. E. (1998). Development of depression from preadolescence to young adulthood: emerging gender differences in a 10-year longitudinal study. *Journal of abnormal psychology*, 107(1), 128.
- Hanrahan, S. J. (2005). Using psychological skills training from sport psychology to enhance the life satisfaction of adolescent Mexican Orphans. *Athletic Insight: Online Journal of Sport Psychology*, 7, no pagination specified.
- Harrington, R. (2001). Adolescent depression: same or different?. *Archives of General Psychiatry*, 58(1), 21-22.
- Hasler, G., Pine, D. S., Kleinbaum, D. G., Gamma, A., Luckenbaugh, D., Ajdacic, V., ... & Angst, J. (2005). Depressive symptoms during childhood and adulthood: The Zurich Cohort Study. *Molecular psychiatry*, 10(9), 842-850.
- Hawton, K., Townsend, E., Arensman, E., Gunnell, D., Hazell, P., & House, A. vanheeringen K. 2000. *The International Handbook of Suicide and Suicide Prevention*.
- Headey, B., & Wearing, A. (1989). Personality, life events, and subjective well-being: Toward a dynamic equilibrium model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 731–739.

- Hofer, J., & Chasiotis, A. (2003). Congruence of life goals and implicit motives as predictors of life satisfaction: Cross-cultural implications of a study of Zambian male adolescents. *Motivation and Emotion*, 27, 251–272.
- Huebner, E. S., Suldo, S. M., Valois, R. F., Drane, J. W., & Zullig, K. J. (2004b). Brief Multidimensional Students' Life Satisfaction Scale: Sex, race, and grade effects in a high school sample. *Psychological Reports*, 94, 351–356.
- Işık, E., Işık, U. ve Taner, Y. (2013). Çocuk, ergen, erişkin ve yaşlılarda depresif ve bipolar bozukluklar. Ankara: Ziraat Gurup Matbaacılık.
- Jane Costello, E., Erkanli, A., & Angold, A. (2006). Is there an epidemic of child or adolescent depression?. *Journal of child psychology and psychiatry*, 47(12), 1263-1271.
- Kamman, R., Farry, M., & Herbison, P. (1984). The analysis and measurement of happiness as a sense of well-being. *Social Indicators Research*, 15, 91–116.
- Kara, H. ve Abay, E. (2000). Kronik ağrıya psikiyatrik yaklaşım. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 1(2), 89.
- Karadal, F. (2009). Öfke yönetimi ve niğde üniversitesinde bir araştırma (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Niğde Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.
- Kaya, B. ve Kaya, M. (2007). 1960' lardan günümüze depresyonun epidemiyolojisi, tarihsel bir bakış. *Klinik Psikiyatri*, 10(6), 3-10.
- Kayaalp, L. (2008). Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu. *İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri Sempozyum Dizisi*, 62, 147- 152.
- Kazdin, A. E. (1988). Childhood depression. In E. J. Mash & L. G. Terdal (Eds.). *Behavioral assessment of childhood disorders* (2nd ed., pp. 157-195). New York: Guilford Press.
- Keenan-Miller, D., Hammen, C. L., & Brennan, P. A. (2007). Health outcomes related to early adolescent depression. *Journal of Adolescent Health*, 41(3), 256-262.
- Kovacs, M. (1980). Rating scales to assess depression in school-aged children. *Ada Paedopsychiatry*, 46, 305-315.
- Kovacs, M. (1989). Affective disorders in children and adolescents. *American Psychologist*, 44, 209-215.

- Köroğlu, E. (2004). Psikozoloji tanımlayıcı klinik psikiyatri. Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Köroğlu, E. (2006). Depresyon nedir? Nasıl baş edilir? (2. baskı). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Kula, S., & Çakar, B. (2015). Maslow ihtiyaçlar hiyerarşisi bağlamında toplumda bireylerin güvenlik algısı ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. Bartın Üniversitesi İİ BF Dergisi, 6(12), 191-210.
- Kulaksızoğlu, A. (2002). Ergenlik psikolojisi,(5. Basım). Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Kulaksızoğlu, A. (1988). Sayılarla ortaöğretim gençliği.
- Kuntsche, E. N., & Gmel, G. (2004). Emotional well being and violence among social and solitary risky single occasion drinkers in adolescence. *Addiction*, 99, 331–339.
- Kuzucu, Y. ve Özdemir, Y. (2013). Ergen ruh sağlığının anne ve baba katılımı açısından yordanması. *Eğitim ve Bilim*, 38(168), 96-112.
- Küey, L. ve Güleç, C. (1993). Depresyonun epidemiyolojisi. Depresyon monografileri serisi. Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Langeveld, J. H., Koot, H. M., & Passchier, J. (1997). Headache intensity and quality of life in adolescents: How are changes in headache intensity in adolescents related to changes in experienced quality of life? *Headache: The Journal of Head and Face Pain*, 37, 37–42.
- Langeveld, J. H., Koot, H. M., & Passchier, J. (1999). Do experienced stress and trait negative affectivity moderate the relationship between headache and quality of life in adolescents? *Journal of Pediatric Psychology*, 24, 1–11.
- Langeveld, J. H., Koot, H. M., Loonen, M. C., Hazebroek-Kampschreur, A. A. J. M., & Passchier, J. (1996). A quality of life instrument for adolescents with chronic headache. *Cephalalgia*, 16, 183–196.
- Larson, R. W., & Richards, M. H. (1991). Daily companionship in late childhood and early adolescence: Changing developmental contexts. *Child Development*, 62, 284–300.
- Leaf, P. J., Alegria, M., Cohen, P., Goodman, S. H., Horwitz, S. M., Hoven, C. W., ... & Regier, D. A. (1996). Mental health service use in the community and

- schools: Results from the four-community MECA study. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 35(7), 889-897.
- Lewinsohn, P. M., Petit, J. W., Joiner Jr, T. E., & Seeley, J. R. (2003). The symptomatic expression of major depressive disorder in adolescents and young adults. *Journal of abnormal psychology*, 112(2), 244.
- Lewinsohn, P. M., Redner, J. E., & Seeley, J. R. (1991). The relationship between life satisfaction and psychosocial variables: New perspectives. In F. Strack, M. Argyle & N. Schwarz (Eds.), *Subjective well-being: An interdisciplinary perspective* (pp. 141–169). New York, NY: Pergamon Press.
- Lewinsohn, P. M., Rohde, P., & Seeley, J. R. (1998). Major depressive disorder in older adolescents: prevalence, risk factors, and clinical implications. *Clinical psychology review*, 18(7), 765-794.
- Lewinsohn, P. M., Rohde, P., Klein, D. N., & Seeley, J. R. (1999). Natural course of adolescent major depressive disorder: I. Continuity into young adulthood. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 38(1), 56-63.
- Lopez, A. D., Mathers, C. D., Ezzati, M., Jamison, D. T., & Murray, C. J. (2006). Measuring the global burden of disease and risk factors, 1990–2001. *Global burden of disease and risk factors*, 1, 1-14.
- Lopez, S. J., Snyder, C. R., Magyar-Moe, J. L., Edwards, L. M., Pedrotti, J. T., Janowski, K., et al. (2004). Strategies for accentuating hope. In P. A. Linley & S. Joseph (Eds.), *Positive psychology in practice* (pp. 388–404). Hoboken, NJ: Wiley.
- Lutwak, N., Panish, J. B., Ferrari, J. R. and Razzino, B. E. (2001). Shame and guilt and their relationship to positive expectations and anger expressiveness. *Adolescence*, 36(144), 641-654.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131, 803–855.
- Maddux, J. E. (2002). Self-efficacy: The power of believing you can. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 277–287). New York: Oxford University Press.
- Martin, R. & Watson, D. (1997). Style of anger expression and its relation to Daily experience. *Journal Of*

- Personality and Social Psychology Bulletin, 23(4), 285- 294.
- Maser, J. D., Kaelber, C., & Weise, R. E. (1991). International use and attitude toward DSM-III and DSM-III-R: Growing consensus in psychiatric classification. *Journal of Abnormal Psychology*, 100, 271— 279.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1983). Social desirability scales: More substance than style. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51, 882–888.
- McCullough, G., & Huebner, E. S. (2003). Life satisfaction reports of adolescents with learning disabilities and normally achieving adolescents. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 21, 311–324.
- McFarlane, A. H., Bellissimo, A., & Norman, G. R. (1995). Family structure, family functioning and adolescent well-being: The transcendent influence of parental style. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 36, 847–864.
- McGinnity, Á., Meltzer, H., Ford, T., & Goodman, R. (2005). Mental health of children and young people in Great Britain, 2004 (p. 2005). H. Green (Ed.). Basingstoke: Palgrave Macmillan.
- Morsünbül, Ü. (2013). Benlik kurgularının ergenlerin yaşam doyumu ve depresyon düzeylerine olan etkisi.
- Munn, N. L., Fernald Jr, L. D., & Fernald, P. S. (1969). Introduction to psychology.
- Myers, D. G., & Diener, E. (1996). The pursuit of happiness. *Scientific American*, 274, 70–73
- Nelson, E. E., Leibenluft, E., McClure, E. B., & Pine, D. S. (2005). The social re-orientation of adolescence: a neuroscience perspective on the process and its relation to psychopathology. *Psychological medicine*, 35(2), 163. Novaco, R. W. (Ed.). (1998). *Aggression*. San Diego: Academic Press.
- Oishi, S., Diener, E., Lucas, R. E., & Suh, E. M. (1999a). Cross-cultural variations in predictors of life satisfaction: Perspectives from need and values. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25, 980– 990.
- Oishi, S., Diener, E., Suh, E. M., & Lucas, R. E. (1999b). Value as a moderator in subjective well-being. *Journal of Personality*, 67, 157–184.
- Oliva, A., & Arranz, E. (2005). Sibling relationships during adolescence. *European Journal of Developmental Psychology*, 2, 253–270.

- Önder, F. C., & Yılmaz, Y. (2012). Ortaöğretim öğrencilerinde görülen kuraldışı davranışları yordamada yaşam doyumu ve anne-baba stillerinin rolü. *Educational Sciences: Theory&Practice*, 12(3), 1737-1748.
- Özer, A. K. (1994). Sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ölçekleri ön çalışması. *Türk psikoloji Dergisi*, 31, 26-35.
- Özgüngör, S. (2009). Postmodern değerler, kimlik oluşumu ve yaşam doyumu. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(31), 32-42.
- Özkamalı, E. ve Buğa, A. (2010). Bir Öfke Denetimi Eğitimi Programının Üniversite Öğrencilerinin Sürekli Öfke Düzeylerine Etkisi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Cilt 6, Sayı 2, 50-59.
- Özkürkçügil, A. ve Kırılı, S. (1998). Depresyonda değerlendirme. *Psikiyatri Dünyası*, 2(1), 26-34.
- Özmen, A. (2004). Seçim Kuramına ve Gerçeklik Terapisine Dayalı Öfkeyle Başa Çıkma Eğitim Programının ve Etkileşim Grubu Uygulamasının Üniversite Öğrencilerinin Öfkeyle Başa Çıkma Becerileri Üzerindeki Etkisi. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Özmen, A. (2006). Anger: The theoretical approaches and the factor causing the emergence in individuals. *Ankara University, Journal of Faculty of Educational Sciences*, 39, 39-56.
- Özmen, E., Aydemir, Ö. ve Bayraktar, E. (1997). Genel tıpta psikiyatrik sendromlar. Ankara: Hekimler Yayın Birliği
- Öztürk, A. (2006). Okul öncesi öğretmenlerinin duygusal zeka yetenekleri iş doyumları ve tükenmişlik düzeylerinin bazı değişkenler açısından karşılaştırmalı olarak incelenmesi (Doctoral dissertation, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü). Balkaya, F. ve Şahin, N. H. (2003) Çok boyutlu öfke ölçeği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 14(3), 192-202.
- Öztürk, M. O. (2002). Ruh sağlığı ve bozuklukları (9. baskı). Nobel Tıp Kitabevleri, Ankara.
- Öztürk, M. O. ve Uluşahin, A. (2008). Ruh sağlığı ve bozuklukları. Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Park, N. (2005). Life satisfaction among Korean children and youth: A developmental perspective. *School Psychology International*, 26, 209–223.

- Patton, G. C., & Viner, R. (2007). Pubertal transitions in health. *The Lancet*, 369(9567), 1130-1139.
- Patton, W., & Noller, P. (1984). Unemployment and youth: A longitudinal study. *Australian Journal of Psychology*, 36, 339-413.
- Petersen, A. C., Compas, B., & Brooks-Gunn, J. (1991). Depression in adolescence: Implications of current research for programs and policy. Report prepared for the Carnegie Council on Adolescent Development, Washington, DC.
- Petersen, A. C., Schulenberg, J. E., Abramowitz, R. H., Offer, D., & Jarcho, H. D. (1984). A Self-Image Questionnaire for Young Adolescents (SIQYA): Reliability and validity studies. *Journal of Youth and Adolescence*, 13, 93-111.
- Pınar, Ç. A. Ğ., & Yıldırım, İ. (2013). Relational and personal predictors of marital satisfaction. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(39), 13-23.
- Piko, B. F., & Keresztes, N. (2006). Physical activity, psychosocial health, and life goals among youth. *Journal of Community Health*, 31, 136-145.
- Piko, B. F., Luszczynska, A., Gibbons, F. X., & Tekozel, M. (2005). A culture based study of personal and social influences of adolescent smoking. *European Journal of Public Health*, 15, 393-398.
- Pillai, A., Patel, V., Cardozo, P., Goodman, R., Weiss, H. A., & Andrew, G. (2008). Non-traditional lifestyles and prevalence of mental disorders in adolescents in Goa, India. *The British Journal of Psychiatry*, 192(1), 45-51.
- Pinquart, M., Silbereisen, R. K., & Juang, L. P. (2004). Moderating effects of adolescents' self-efficacy beliefs on psychological responses to social change. *Journal of Adolescent Research*, 19, 340-359.
- Recepoğlu, E. (2013). Öğretmen adaylarının yaşam doyumları ile öğretmenlik mesleğine ilişkin tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, Özel*, (1), 311-326.
- Reene, S. M., Anderson, E. R., Doyle, E. A., & Riedelbach, H. (2006). Divorce. In G. G. Bear & K. M. Minke (Eds.), *Children's needs III: Development, prevention and intervention* (pp. 745-757). Bethesda, MD: National Association of School Psychologists.
- Reynolds, C. R., & Kamphaus, R. W. (1992). *Manual for the Behavioral Assessment System for children*. Circle Pines, MN: American Guidance Service, Inc.

- Rigby, K. (2000). Effect of peervictimization in schoolsandperceivedsocialsupport on adolescentwellbeing. *Journal of Adolescence*, 23, 57–68.
- Rihmer, Z. ve Angst, J. (2007). Duygu durum bozuklukları epidemiyoloji. (H. Aydın ve A. Bozkurt, Çev.) (8. baskı). Ankara: Öncü Basımevi.
- Robbins, J. M. and Kirmayer, L. J. (1991). Attributions of commonsomatic symptoms. *Psychology Medicine*, 21(4), 45-1029.
- Sam, D. L. (1994). The psychologicaladjustment of young immigrants in Norway. *Scandinavian Journal of Psychology*, 35, 240–253.
- Sam, D. L. (1998). Predicting life satisfaction among adolescentsfromimmigrant families in Norway. *Ethnicity&Health*, 3, 5–18.
- Sam, D. L. (2000). Psychological adaptation of Adolescents with immigrant backgrounds. *Journal of Social Psychology*, 140, 5–25.
- Savrun, B. M. (1999). Depresyonun tanımı ve epidemiyolojisi. Depresyon, Somatizasyon ve Psikiyatrik Aciller Sempozyumu içinde (s. 11-17). İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri, İstanbul.
- Saylor, C. E, Finch, A. J., Spirito, A., & Bennett, B. (1984). TheChildren'sDepression Inventory: A systematicevaluation of psychometricproperties. *Journal of Consulting&ClinicalPsychology*, 52, 955-967.
- Seligman, M. E. P. (2002a). Authentichappiness: Using the new possible psychologytorealize your potential for lastingfulfillment. New York: FreePress.
- Seligman, M. E. P. (2002b). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. In C. R. Snyder& S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 3–9). New York: Oxford UniversityPress.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positivepsychology: An introduction. *AmericanPsychologist*, 55, 5–14.
- Sharkin, B. S. (1993). Anger and gender: Theory, research and implications. *Journal of Counseling and Development*, 71(4), 386-389.
- Shek, D. T. L. (1997a). Family environmentandadolescent psychological well-being, school adjustment, and problem behavior: A pioneerstudy in a Chinesecontext. *Journal of Genetic Psychology*, 158, 113–128

- Shek, D. T. L. (1997b). The relation of family functioning to adolescent psychological well-being, school adjustment, and problem behavior. *Journal of Genetic Psychology*, 158, 467–479.
- Shek, D. T. L. (1997c). The relation of parent-adolescent conflict to adolescent psychological well-being, school adjustment, and problem behavior. *Social Behavior and Personality*, 25, 277–290.
- Shek, D. T. L. (2002a). Family functioning and psychological well-being, school adjustment, and problem behavior in Chinese adolescent girls experiencing economic disadvantage. *Family Therapy*, 29, 33–48.
- Shek, D. T. L. (2002b). Family functioning and psychological well-being, school adjustment, and problem behavior in Chinese adolescents with and without economic disadvantage. *Journal of Genetic Psychology*, 163, 497–502.
- Shek, D. T. L. (2003a). A longitudinal study of parenting and adolescent adjustment in Chinese adolescents with economic disadvantage. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 15, 39–49.
- Shek, D. T. L. (2003b). Economic stress, psychological well-being and problem behavior in Chinese adolescents with economic disadvantage. *Journal of Youth and Adolescence*, 32, 259–266.
- Shek, D. T. L. (2005d). Paternal and maternal influences on the psychological well-being, substance abuse, and delinquency of Chinese adolescents experiencing economic disadvantage. *Journal of Clinical Psychology*, 63, 219–234.
- Shek, D. T. L. (2005e). Perceived parental control processes, parent-child relational qualities, and psychological well-being in Chinese adolescents with and without economic disadvantage. *Journal of Genetic Psychology*, 166, 171–188.
- Silberg, J., Pickles, A., Rutter, M., Hewitt, J., Simonoff, E., Maes, H., ... & Eaves, L. (1999). The influence of genetic factors and life stress on depression among adolescent girls. *Archives of General Psychiatry*, 56(3), 225–232.

- Snyder, C. R., Hoza, B., Pelham, W. E., Rapoff, M., Ware, L., Danovsky, M., et al. (1997). The development and validation of the Children's Hope Scale (CHS). *Journal of Pediatric Psychology*, 22, 399–421.
- Snyder, C. R., Rand, K. L., & Sigmon, D. R. (2002). Hope theory: A member of the positive psychology family. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 257–276). New York: Oxford University Press.
- Soykan, Ç. (2003). Öfke ve öfke yönetimi. *Kriz Dergisi*, 11(2), 19-28.
- Spielberger, C. D. (1985). Öfkenin deneyim ve ifadesi: Öfke ifade ölçeğinin inşası ve doğrulanması. *Kardiyovasküler ve davranışsal bozukluklarda öfke ve düşmanlık*, 5-30.
- Spielberger, C. D., Jacobs, G., Russell, S., & Crane, R. S. (1983). Öfkenin değerlendirilmesi: Devlet-özellik öfke ölçeği. *Kişilik değerlendirmesinde gelişmeler*, 2, 161-189.
- Sukhodolsky, D., Kassinove, H. and Gorman, B. (2004). Cognitive behavioral therapy for anger in children and adolescents: A meta-analysis. *Aggression and Violent Behavior*, 9, 247–269.
- Suldo, S. M., & Huebner, E. S. (2006). Is extremely high life satisfaction during adolescence advantageous? *Social Indicators Research*, 78, 179–203.
- Süpçeler, B. (2016). Ergenlik döneminde algılanan sosyal destek ile yaşam doyumu ve özgüven ilişkisi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Yakın Doğu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Lefkoşe.
- Sütçü, G. S. (2006). Ergenlerde Öfke ve Saldırganlığı Azaltmaya Yönelik Bilişsel Davranışçı Bir Müdahale Programının Etkililiğinin Değerlendirilmesi. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir
- Şahin Şener, *Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Tükenmişlik ve Yaşam Doyum*
- Şengül, C. B. ve Akkaya, N. (2014). Romatolojik hastalıklar ve depresyon. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 6(4), 363-374.
- Şimşek, A., & Büyükkıdık, S. (2015). Emekli Öğretmenlerin Yaşam Doyumlarına İlişkin Görüşlerinin İncelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 4(6), 19-41.
- Tan, O. ve Erol, Z. (2008). *Depresyon*. İstanbul: İmak Ofset Basım.

- Tel, F. D., & Sarı, T. (2016). Üniversite öğrencilerinde öz duyarlılık ve yaşam doyumu. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1).
- Terry, T., & Huebner, E. S. (1995). The relationship between self-concept and life satisfaction in children. *Social Indicators Research*, 35, 39–52.
- Thapar, A., & McGuffin, P. (1994). A twin study of depressive symptoms in childhood. *The British Journal of Psychiatry*, 165(2), 259-265.
- Thapar, A., Collishaw, S., Potter, R., & Thapar, A. K. (2010). Managing and preventing depression in adolescents. *BMJ*, 340.
- Tümkeya, S., Hamarta, E., Deniz, M. E., Çelik, M., & Aybek, B. (2008). Duygusal zeka mizah tarzı ve yaşam doyumu: Üniversite öğretim elemanları üzerine bir araştırma.
- Türker, S. (2010). Öğretmenlerin çatışma yönetim stratejileri ile sürekli öfke ve öfke ifade düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Udrow, W. (2009). Evaluation Of Cognitive Behavior Anger Management Groups and Levels of Clinical Anger on The Recovery Process in a Substance Abuse/Dependent Population. Dissertation, Doctor of Philosophy, Chicago, Illinois.
- Uğur, M. (2008). Duygudurum bozuklukları. Türkiye’de Sık Karşılaşılan Psikiyatrik Hastalıklar Sempozyum Dizisi, 62, 59-84.
- Ullman, C., & Tatar, M. (2001). Psychological adjustment among Israeli adolescents immigrants: A report on life satisfaction, self-concept, and self-esteem. *Journal of Youth and Adolescence*, 30, 449–464.
- Uluşahin, A. (2003). Depresyona genel yaklaşım. *Türkiye Tıp Dergisi*, 10(2), 79-88.
- Ünal, S. ve Özcan, E. (2000). Depresyonda hazırlayıcı, ortaya çıkarıcı ve koruyucu etkenler. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 1(1), 41-48.
- Üstün, T. B. and Von, K. M. (1995). Methods of the who collaborative study on ‘psychological problems in general healthcare’. In T. B. Üstün and N. Sartorius (Eds.). *Mental illness in general healthcare. An International Study* (pp. 19- 36). Chichester: Wiley.
- Veenhoven, R. (1988). The utility of happiness. *Social Indicators Research*, 20, 333–354.

- Veenhoven, R., & Verkuyten, M. (1989). The well-being of only children. *Adolescence*, 24, 155–166.
- Veenhoven, R., Saris, W. E., Scherpenzeel, A. C., & Bunting, B. (1996). A comparative study of satisfaction with life in Europe. *Eotvos University*, 11-48.
- Vilhjalmsson, R. (1994). Effects of social support on self-assessed health in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 23, 437–452.
- Virta, E., Sam, D. L., & Westin, C. (2004). Adolescents with Turkish background in Norway and Sweden: A comparative study of their psychological adaptation. *Scandinavian Journal of Psychology*, 45, 15–25.
- Watson, D., & Clark, L. (1984). Negative affectivity: The disposition to experience aversive emotional states. *Psychological Bulletin*, 96, 465-490.
- Watson, D., & Kendall, P. C. (1989). Common and differentiating features of anxiety and depression: Current findings and future directions. In P. C. Kendall & D. Watson (Eds.), *Anxiety and depression: Distinctive and overlapping features* (pp. 493-508). San Diego, CA: Academic Press.
- Westen, D. (1996). *Psychology: Mind, Brain and Culture*. Canada: John Wiley & Sons, Inc.
- Wilson, S. M., & Peterson, G. W. (1988). Life satisfaction among young adults from rural families. *Family Relations*, 37, 84–91.
- Windfuhr, K., While, D., Hunt, I., Turnbull, P., Lowe, R., Burns, J., ... & National Confidential Inquiry into Suicide and Homicide by People with Mental Illness. (2008). Suicide in juveniles and adolescents in the United Kingdom. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 49(11), 1155-1165.
- Yakın, D. (2014). Bağımlı kişilik örüntüsü ve terapötik iş birliği: Şema odaklı bilişsel davranışçı terapi uygulaması. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 1(2), 1-13.
- Yavuz, R. (1999). Depresyonun kliniği. *Depresyon, Somatizasyon ve Psikiyatrik Aciller Sempozyumu içinde* (s. 29-34). İstanbul Üniversitesi, Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri, İstanbul.
- Yavuzer, Y., Karataş, Z., & Gündoğdu, R. (2013). Ergenlerin çatışma çözme davranışlarının incelenmesi: nicel ve nitel bir çalışma. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(28-1), 428-440.

- Yeni, B. (2010). İstanbul Çocuk Mahkemelerinde Yargılanan Çocuklarda Sürekli Öfke- Öfke İfade Tarzları ile İstismar Yaşantıları Arasındaki İlişki. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi, Adli Tıp Enstitüsü, İstanbul.
- Yılmaz, N. (2004). Öfke ile başa çıkma eğitiminin ve grupla psikolojik danışmanın ergenlerin öfke ile başa çıkabilmeleri üzerindeki etkileri (Yayınlanmamış doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Yiğit, H. (2010). Ergenlerin benlik saygılarının yaşam doyumu ve bazı özlük nitelikleri açısından incelenmesi (Doctoraldissertation, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Yöndem, Z. ve Bıçak, B. (2008). Öğretmen adaylarının öfke düzeyi ve öfke tarzları. Uluslar Arası İnsan Bilimleri Dergisi, 5(2), 1-15.
- Zimmerman, M. A., Salem, D. A., &Maton, K. I. (1995). Familystructureandpsychosocialcorrelatesamong urban AfricanAmericanadolescentmales. Child Development, 66, 1598–1613.
- Zuhal, B., &Batlaş, A. (1993). Stresle Başa Çıkma Yolları. Remzi Kitabevi, İstanbul.