

# Lise Öğrencilerinin Algılanan Sosyal Destek Düzeyleri ile Öz-Kontrol - Öz-Yönetim Düzeylerinin Mutluluk Düzeylerine Etkisi

Gamze TUNÇEZ<sup>1</sup>  Abdulkadir HAKTANIR<sup>2,3\*</sup>  Hatice İrem ÖZTEKE KOZAN<sup>4\*</sup> 

<sup>1</sup> Milli Eğitim Bakanlığı, Türkiye

<sup>2</sup> Kean University, USA

<sup>3</sup> Necmettin Erbakan Üniversitesi, Türkiye

<sup>4</sup> Necmettin Erbakan Üniversitesi, Türkiye

## Makale Bilgisi

## ÖZET

### Makale Geçmişi

**Geliş Tarihi:** 25.08.2023

**Kabul Tarihi:** 10.12.2023

**Yayın Tarihi:** 30.06.2024

### Anahtar Kelimeler:

Lise öğrencileri,  
Algılanan sosyal destek,  
Öz-kontrol – öz-yönetim,  
Mutluluk.

Ergenlik fiziksel, zihinsel, duygusal ve sosyal değişimlerin yaşandığı bir süreçtir. Bu çalışmada ergenlik dönemi içerisinde bulunan lise öğrencilerinin algılanan sosyal destek düzeyleri ile öz-kontrol - öz-yönetim düzeylerinin mutluluk düzeyine etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu araştırma nicel yöntemle tasarlanmış ve ilişkisel tarama modeline uygun yapılmıştır. Araştırma evreni lise düzeyinde eğitim gören öğrencilerden meydana gelmektedir. Araştırma örneklemini Hatay ve Konya illerinde örgün eğitimin uygulandığı liselerdeki öğrencilerden uygun örnekleme yöntemi ile seçilen 233'ü kadın, 179'u erkek olmak üzere toplam 412 lise öğrencisidir. Bu çalışmada lise öğrencilerinin algılanan sosyal destek düzeyleri ile öz-kontrol - öz-yönetim düzeylerinin mutluluk düzeyini nasıl etkilediklerini belirleyebilmek için beraber etkilerine bakılmıştır. Verilerin toplanması aşamasında kişisel bilgi formunun yanı sıra "Çocuk ve Ergenler İçin Sosyal Destek Değerlendirme Ölçeği", "Öz-Kontrol - Öz-Yönetim Ölçeği" ile "Mutluluk Ölçeği" kullanılmıştır. İstatistikî güç analizi için G-Power analizi kullanılmış, verilerin analiz aşamasında SPSS (versiyon 26.0) paket programı kullanılarak çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Öğrencilerin öz-kontrol - öz-yönetim düzeyleri ile algılanan sosyal destek düzeyleri mutluluk düzeylerini anlamlı derecede yordamaktadır. Araştırmadan elde edilen sonuçlara uygun olarak öneriler sunulmuştur.

## The Effect of High School Students' Perceived Social Support Levels and Self-Control - Self-Management Levels on Happiness Levels

## Article Info

## ABSTRACT

### Article History

**Received:** 25.08.2023

**Accepted:** 10.12.2023

**Published:** 30.06.2024

### Keywords:

High school students,

Adolescence is a period in which physical, mental, emotional and social changes occur. This study aimed to examine the effects of perceived social support levels and self-control - self-management levels on the happiness level of high school students in adolescence. This study was designed in line with quantitative research principles and a correlational survey method was employed. The study population involved high school students. The sample consisted of 233 females and 179 males recruited from high school students in Hatay and Konya, yielding a total of 412 students. We used a convenience sampling method for recruitment. In this study, the effects of high school students' perceived levels of social support and self-control - self-management were examined together to determine how they affected their level of happiness. In addition to the demographic form, "Social Support Assessment Scale for Children and



Perceived social support, Self-control - self-management, Happiness. Adolescents", "Self-Control and Self-Management Scale" and "Happiness Scale" were utilized for the collection of data. We carried out a G-Power analysis for statistical power analysis and conducted a multiple regression analysis using SPSS (version 26) software. Students' self-control - self-management levels as well as perceived levels of social support significantly predict their happiness levels. We provided implications based on our findings.

---

**To cite this article:**

Tunçez, G., Haktanır, A., & Özteke-Kozan, H. İ. (2024). Lise öğrencilerinin algılanan sosyal destek düzeyleri ile öz-kontrol - öz-yönetim düzeylerinin mutluluk düzeylerine etkisi. *Necmettin Erbakan Üniversitesi Ereğli Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(1), 170-188. <https://doi.org/10.51119/ereegf.2024.77>

---

**\*Sorumlu Yazar:** Gamze Tunçez, [tuncezgamze@gmail.com](mailto:tuncezgamze@gmail.com)

---

## GİRİŞ

Yaşamın kritik dönemlerinden biri olarak ele alınan ergenlik dönemi (Odağ ve Tamar, 2002) fiziksel, sosyal ve psikolojik anlamda değişikliklerin meydana geldiği bir süreçtir ve ergenler bu süreçlere uyum sağlamakta zorlanabilmektedir (Akkapulu, 2005; Haktanır vd., 2022). Bireyler doğdukları andan itibaren toplum içinde uyum sağlama ve sosyalleşme ihtiyacı ile dünyayı tanımakta kendilerini diğerleri ile karşılaştırıp daha iyi tanıyabilmektedir (Kağıtçıbaşı, 2010). Ergenlere sağlanan etkileşim ve destek sayesinde problem çözme becerileri gelişmekte, sağlıklı ilişkiler kurarak karar verme ve çözüm odaklı yaklaşma ile yaşama karşı daha umutlu bir bakış açısı kazanabilmekte ve karmaşık problemlerinin çözümünde yardım alabilmektedir (Nur-Şahin, 2011). Ergenlik dönemi kimlik kazanmanın ve psikolojik olgunlaşmanın hızlandığı bir dönemdir (Çalışkan ve Dilmaç, 2021; Çetin ve Ceyhan, 2014). Bu dönemde bireyler kendilerine ait kimlik edinmeye çalışırken sosyal çevrelerinden etkilenmektedir (Dilmaç ve Çifci, 2019; Gökcalp ve Yöndem, 2021).

Bireyler günlük hayatlarında rollerini yerine getirirken güvende hissetmek, ait olmak istemektedir ve bu süreçte yakın çevrelerinden gördükleri olumlu tepkiler sosyal desteği ortaya koymaktadır (Büyükcavdar, 2017). Algılanan sosyal destek kişilerin ihtiyaç duydukları anlarda destek kaynaklarının farkında olmalarıdır (Güney ve Yalçın, 2020; Yüksel, 2009). Bireylerin hayatlarında sosyal destek kaynaklarına ulaşma biçimleri informal veya formal olabilir (Olgun, 2023). İnformal sosyal destek kaynakları bireylerin aileleri, akrabaları, arkadaşları gibi yakın çevrelerinden oluşurken formal sosyal destek kaynakları meslek arkadaşları ve sivil toplum örgütleri olabilmektedir (Altay, 2007).

Lewin'e göre bireylerin davranışlarında değişiklik yapabilmek için psikolojik çevrelerinde değişiklik yapmak gerekmektedir (Karataş, 2012). Psikolojik çevresi bireyin sosyal destek sisteminden meydana gelmektedir (Yıldırım, 1997). Banaz (1997) sosyal desteği maddi, duygusal ve bilişsel olmak üzere üçe ayırmıştır. Maddi destek kişinin sorumluluklarını yerine getirirken destek kaynağı olan kişilerden yardım alması; duygusal destek güvende ve ait olma hissinin yanında ihtiyacı olan sevilme, sayılma duygularını yaşayabilmesi; bilişsel destek ise bilgi ve beceri ile ilgili destek sunulmasıdır (Alkaç-Yıldırım, 2023). Başka bir sınıflandırmada ise sosyal destek türleri; duygusal, araçsal-maddi, bilgi ve sosyal eşlik etme destekleri olarak ayrılmaktadır (Kütükçü, 2023). Duygusal destek, kişinin çevresi tarafından sevildiğini, ilgi gördüğünü, ait olduğunu hissetmesidir (Alkaç-Yıldırım, 2023; Kütükçü, 2023). Araçsal-maddi destek günlük belli görevlerin yerine getirilmesi esnasında diğerleri tarafından sağlanan yardımlardır (Özsoy, 2022). Araçsal destekte bireyler kendilerine daha fazla zaman ayırabilmekte bu sayede kaygı düzeyleri azalabilmektedir (Kütükçü, 2023). Bilişsel destekte bilgi ve beceri konusunda destek sunulmaktadır (Alkaç-Yıldırım, 2023). Sosyal eşlik etme arkadaşlık süreçlerini içermektedir (Kütükçü, 2023). Sosyal destek türleri farklı şekillerde isimlendirilseler de günlük hayat içinde birbirlerinden bağımsız değildir ve birbirlerini etkilemektedir (Kaner, 2003).

Ergenlik döneminin gelişimsel görevlerinden biri arkadaş desteğine sahip olarak sosyalleşme sürecini sağlamaktır (Onur, 1993). Sosyal destek ergenlik döneminde oldukça önemlidir (Köse, 2015) ve bu kişinin ailesinden, arkadaşlarından, komşularından, öğretmenlerinden ve çevresindeki diğer bireylerden karşılanmaktadır (Karaman vd., 2021; Öztosun, 2018). Daşçı'ya (2015) göre bireyin sosyalleşmesi aile içinde başlamaktadır. Ergenler bu dönemde sosyal ve psikolojik gelişimine kaynaklık eden akran grubu ile olduğunda tutarlı ve bağımsız birey olma yolunda ilerleyebilmektedir (Köse, 2015). Ergenlik fırtınalı bir dönem olduğu için bireyler aileleri ve toplumun belli kesimleri ile çatışma yaşarken (Kulaksızoğlu, 1989) akran gruplarının niteliğine göre olumlu bir kişilik gelişimi sergileyebilmektedir (Köse, 2015). Ergenlik dönemindeki bireyler arkadaşlık ilişkileri ile buldukları grupta kabul görmek isterler, ergenler kabul edildiklerini hissettiklerinde kendilerinden beklenen rol ve normlardan haberdar olmaktadır (Şahin ve Özçelik, 2016). Ergenler bir problem ile karşılaştıkları zaman kendilerine yardımcı olacak ve güvende hissettirecek desteği gördüklerinde mutluluklarını ve üzüntülerini paylaşmalarını sağlayarak problemin üstesinden daha kolay gelebilmektedir (Nur-Şahin, 2011). Yıldırım'a (1997) göre ergenler arkadaşlarıyla aileleri ile olandan daha fazla zaman geçirmekte ilgi ve değerleri ailelerinden daha fazla arkadaşlarından etkilenmektedir. Ergenlik dönemindeki bireyler için ailenin, okulun ve çevrenin tutumu ergenin davranışlarını düzenlemesinde belirleyici olmaktadır (Haşimoğlu ve Aslandoğan, 2018). Ergenler okulda öğretmenlerinden sosyal destek görmeye ihtiyaç duymaktadır (Öztosun, 2018). Öğretmenleri tarafından kabul gören ergenler kendilerine yönelik olumlu bir tutum benimserken ebeveynleri ile sağlıklı ilişkiler kurmayı başarmış ergenler çevreleri ve akranları ile olumlu arkadaşlık ilişkileri kurmaya başladıkça psikososyal gelişimleri ve kişilik gelişimleri olumlu yönde etkilenmektedir (Haşimoğlu ve Aslandoğan, 2018). Algılanan sosyal destek düzeyinin artması kişinin fiziksel ve psikolojik sağlığı için oldukça önemlidir (Nur-Şahin, 2011). Yıldırım'a (2007) göre lise öğrencilerinin sosyal destek düzeyleri arttığında depresif özellikleri azalmaktadır. Kutsal ve Bilge'ye (2012) göre sosyal destek düzeyi arttıkça lise öğrencilerinin tükenmişlik düzeyleri azalmaktadır. Aydoğan'a göre (2022) ise lise çağındaki öğrencilerin sosyal destek düzeyleri arttıkça okula uyum düzeyleri artmaktadır. Sosyal destek öğrencilerin akademik başarısını güdüleme ve başarı düzeylerinin artmasında olumlu katkılar sağlamakla birlikte bireysel farklılıklar ile değişebilmektedir (Kapıkıran ve Özgüngör, 2009). Ortaöğretim öğrencilerinde algılanan sosyal destek düzeyleri arttıkça olumlu bir değişim meydana geldiği ve karar verme sürecinin olumlu etkilendiği anlaşılmaktadır (Mert vd., 2019).

Ergenler bu dönemde öz-kontrolleri sayesinde duygu, düşünce ve davranışlarını kontrol edebilmekte bilinçli seçimler yaparak ilişkilerine yön verebilmekte ve kendileri için uygun olan sosyal ortama uymak için düzenlemeler yapabilmektedir (Atış-Akyol, 2020). Öz-yönetim kişilerin yapması gereken mantıklı davranışsal ve bilişsel stratejilerden oluşmaktadır (Erçoşkun, 2016). Öz-yönetimde kişinin ilgi, yetenek, tutum, güdülenme ve bireysel özellikleri öğrenme sürecinde etkili olurken kişinin öz-yönetim düzeyinin yüksek olması kendisine öğrenme koşulları oluşturmasını sağlamaktadır (Ulusoy ve Karakuş, 2018).

Öz-kontrol kişinin hayatının gelişme sürecinde ortaya çıkmaktadır ve öz-kontrol düzeyi de bireylerin hayatlarında önemli etkilerde bulunabilmektedir (Boyalı, 2020). Bireylerin öz-kontrol seviyeleri arasında bireysel farklılıklar vardır (Kara ve Ceyhan, 2017). Özellikle ebeveynleri tarafından kabul görmüş ergenlerde öz-kontrol düzeyleri yüksekken, ebeveynin kontrolcü ve baskıcı tutumuna göre öz-kontrol düzeyleri azalabilmektedir (Çelik-Özden, 2013). Rosenbaum (1993), üç farklı öz-kontrol tanımı yapmıştır: (a) onarıcı öz-kontrol, (b) biçimi yenileyici öz-kontrol ve (c) yaşantısal öz-kontrol. Bireyin olumsuz duygularla baş edebilme becerisi onarıcı öz-kontroldür (Ulaş vd., 2015). Yenileyici öz-kontrolde birey değişim sürecini sağlayan davranışların belirlenmesinde önemli görevler üstlenmektedir (Duyan vd., 2012). Öz-kontrolün son bileşeni olan yaşantısal öz-kontrolde birey gelişimi ve kendini gerçekleştirilmesinde hislerini kontrol ederek kendisine keyif veren aktivitelere yönelebilmektedir (Boyalı, 2020). Öz-kontrolünü kullanamayan bireyler dürtüleriyle davranmakta belli ortamlarda saldırganca davranmakta veya haz yaşamaya özen göstermektedir (Gözübüyük, 2015). Boyalı'ya (2020) göre öz-kontrolü yüksek bireyler emek isteyen işlerde değil herhangi bir işi yaparken kendi duygu, düşünce ve davranışlarını kontrol etme becerisi gösteren kişilerdir.

Mezo ve Short'a (2012) göre öz-kontrol - öz-yönetim düzeyinin alt boyutları kendini ayarlama, kendini değerlendirme ve kendini pekiştirmeden meydana gelmektedir. Kendini ayarlama içsel standartlar koyarak kişinin davranışlarını duruma göre ayarlamasıdır (Işık, 2001). Kendini değerlendirme aşamasında birey davranışta bulunup bulunmayacağına karar vermektedir (Erçoşkun, 2016). Kendini pekiştirme ise bireyin sonunda karşılaşacağı ödül ve cezaya göre davranışın devam edip etmeyeceğine karar vermesidir (Aykut, 2013). Bu üç bileşen ile kişi davranışlarının kontrolünü ve yönetimini kazanmaktadır. Çocuklar sadece dıştan gelen tepkilere göre değil kendi duygu, düşünce ve davranışlarını da kontrol ederek öz-kontrol - öz-yönetim becerilerini geliştirebilmektedir (Aydın ve Ulutaş, 2017).

Mutluluk kişinin yaşamından memnuniyet duyması yaşam doyumunu arttırması pozitif duygular ile yaşamda anlam sahibi olmak gibi kavramları içerirken iyi bir yaşam için mutluluk önemli bir bileşendir (Cihangir-Çankaya ve Meydan, 2018). Kişinin mutlu olması yüksek düzeydeki yaşam doyumunu ile karakterize edilerek olumlu duygulanım, ilgi çekici faaliyetlerde bulunma ve olumsuz duygulanımları düşük seviyeye getirmesini içermektedir (Toprak, 2014). Sosyal destek düzeyi arttıkça bireylerin öznel iyi oluş seviyeleri artmakta ve mutluluk düzeyleri yükselmektedir (Nur-Şahin, 2011; Özer, 2009;). Saygın'a (2008) göre mutlu insanların arkadaşları ve yakınları ile güçlü sosyal ilişkilerinin olduğu ve ailelerinden daha fazla destek aldıkları belirlenmiştir.

Ergenlik dönemi ile bireyin hayatında mutluluk düzeyini etkileyen birçok değişim meydana gelmektedir (Cihangir-Çankaya ve Meydan, 2018). Ergen grupta benzer fikirlere sahip olduğu kişiler ile kendini rahat ifade etmekte bu durum ise psikolojik iyi oluş düzeylerini arttırmaktadır (Köse, 2015). Ergenlerin gelişimsel ve akademik olarak daha iyi düzeylere gelebilmeleri için mutluluk düzeylerini etkileyen faktörler tespit edilerek geliştirici çalışmalara odaklanılabilir (Toprak, 2014).

Ortaöğretim öğrencileri ile yapılan çalışmalar incelendiğinde mutluluk düzeyleri ve öz düzenleme becerileriyle ilgili (Korkın, 2019), mutluluk düzeyleri ve algılanan sosyal destek düzeyleriyle ilgili (Arslan-Türkeri, 2019; Gündoğan ve Sargın, 2018; Karıcı ve Topkaya, 2023; Kutsal ve Bilge, 2012) sosyal destek düzeyleri ve öz yeterlilik düzeyleri ile ilgili (Mengi, 2011; Turan, 2013) çalışmalar bulunmaktadır. Literatür incelendiğinde öğrencilerin algılanan sosyal destek düzeyleri, öz-kontrol - öz-yönetim düzeyleri ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkileri ortaya koyan herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Ergenlik döneminde olumlu sosyal destek ile öz-kontrol - öz-yönetim düzeyini geliştiren ergenlerin mutluluk seviyeleri artabilmektedir bu sayede ise ergenlerin psikolojik sağlıklarının olumlu etkileneceği düşünülmektedir. Araştırmanın amacı lise öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek düzeyleri ile öz-kontrol - öz-yönetim düzeylerinin mutluluk düzeyine etkisinin incelenmesidir. Öğrencilerin algıladıkları sosyal destek düzeyleri ile öz-kontrol - öz-yönetim düzeylerinin mutluluk düzeylerini nasıl etkilediklerini belirleyebilmek için beraber etkilerine bakılmıştır. Araştırmanın amacına uygun olarak araştırma sorusu aşağıda yer almaktadır:

1. Lise öğrencilerinin algılanan sosyal destek düzeyleri ile öz-kontrol - öz-yönetim düzeyleri mutluluk düzeylerini etkilemekte midir?

## YÖNTEM

### Araştırma Modeli

Bu araştırma 9. ve 10. sınıfta eğitim gören öğrencilerin algılanan sosyal destek düzeylerinin, öz-kontrol - öz-yönetim düzeylerinin mutluluk düzeyine etkisinin incelenmesi amacıyla nicel yöntemle tasarlanmıştır. Bu araştırma genel tarama modeline uygun yapılmıştır. Tarama modelinde ölçeklerden toplanan veriler belirli amaçlar için veya değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek için kullanılır (Hocaoğlu, 2019). Genel tarama modelinde evrene dair genel bir görüşe ulaşmak amacıyla evrenin hepsi veya evrenden alınabilecek grup üzerinde çalışma yapılabilir (Karasar, 2008). Tarama araştırmalarında örneklem üzerinden evrene genellemeler yapılabilir fakat cevaplayıcıların sorulara dürüst bir şekilde cevap verdiği varsayılır (Hocaoğlu, 2019).

Değişkenler arasındaki ilişkilerin incelenmesi amacıyla ilişkisel tarama modelinden yararlanılmıştır. İlişkisel tarama modelinde iki veya daha fazla sayıdaki nicel değişkenin aralarındaki ilişkinin varlığı ve nasıl bir ilişki olduğuna bakılmaktadır (Karasar, 2008). İlişkisel taramada durumları ve olayları betimlemenin ötesinde değişkenler arasındaki ilişkinin nasıl olduğu belirlenmeye çalışılır

(Hocaoğlu, 2019). İlişkisel araştırma modeli neden sonuç ilişkisini göstermez (Arslan, 2008). Lise öğrencilerinin algılanan sosyal destek düzeyleri ile öz-kontrol - öz-yönetim düzeyleri araştırmanın bağımsız değişkeni lise öğrencilerinin mutluluk düzeyleri ise araştırmanın bağımlı değişkenidir.

### Çalışma Grubu

Araştırmanın evreni lise düzeyinde eğitim gören öğrencilerden meydana gelmektedir. Araştırma örneklemini Hatay ve Konya illerinde örgün eğitimin uygulandığı liselerdeki öğrencilerden uygun örnekleme yöntemi ile seçilen 233'ü kız, 179'u erkek olmak üzere toplam 412 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Uygun örnekleme yöntemi elverişli veya kazara örnekleme yöntemi olarak adlandırılmaktadır (Büyüköztürk vd., 2020). Uygun örnekleme yöntemi araştırmacının yakın ve erişilebilirliği kolay olan duruma göre hareket etmesinden dolayı araştırmaya hız kazandırmaktadır (Şahin, 2006). Uygun örnekleme yöntemi diğer örnekleme yöntemlerinin kullanılmadığı durumlarda kullanılmaktadır (Kılıç, 2013). Seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden olan uygun örnekleme yönteminde araştırmacı uygulama yapabildiği durumlara göre araştırmanın çalışma grubunu belirlemektedir (Köşk, 2022). Uygun örnekleme yöntemi olaylar ve olaylar arasındaki bağlantıları görmeyi sağlayan zengin bilginin toplanmasını sağlayamamaktadır (Büyüköztürk vd., 2020). Çalışma grubunda 96 kişi 9. sınıf kız öğrencilerinden 137 kişi ise 10. sınıf kız öğrencilerindedir. Çalışma grubunda bulunan 9. sınıf erkek öğrencileri 82 kişi, 10. sınıf erkek öğrencileri ise 97 kişidir. Çalışma grubunun yaş aralığı 14-16 arasında değişmektedir. Araştırma verileri 2021-2022 eğitim öğretim yılı bahar döneminde toplanmıştır. Verilerin çoğunluğu yüz yüze ortamda toplanırken çevrimiçi form aracılığıyla da verilere ulaşılmıştır. Yüz yüze yapılan uygulamalarda bilgilendirilmiş onam formu sözlü ve yazılı olarak aktarılmıştır. Çevrimiçi form ile veri toplanırken bilgilendirilmiş onam formu sözlü olarak aktarılmıştır. Katılımcılara ücret ödenmemiştir. Öğrencilerin demografik bilgileri Tablo 1.'de yer almaktadır.

**Tablo 1**

#### Öğrencilerin Demografik Bilgileri

		Toplam	Kız	Erkek
N		412	233	179
Sınıf Düzeyi	9	178	96	82
	10	234	137	97
Yaş	14	90	49	41
	15	186	111	75
	16	156	73	63

### Veri Toplama Araçları ve Süreçleri

#### *Kişisel Bilgi Formu*

Araştırmacılar tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu ile araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyet ve sınıf düzeyi öğrenilmiştir.

#### *Çocuk ve Ergenler İçin Sosyal Destek Değerlendirme Ölçeği*

Öğrencilerin algıladıkları sosyal destek düzeylerini ortaya koymak için Dubow ve Ullman tarafından (1989) geliştirilen ve Gökler tarafından (2007) Türkçeye uygun olarak hazırlanan "Sosyal Destek Değerlendirme Ölçeği" tercih edilmiştir. Ölçek 41 maddedir (Örnek madde: Bazı çocuklar



arkadaşları tarafından çok sevilir, ama bazı çocuklar o kadar sevilmezler. Sen, arkadaşların tarafından sevilir misin?) ve katılımcıların cevaplarına göre beşli likert tipinde puanlanmaktadır. Ölçek (1) hiçbir zaman, (2) nadiren (çok ender olarak), (3) bazen, (4) çoğu zaman ve (5) her zaman ifadelerinden oluşmaktadır. Ölçek toplam puan üzerinden yorumlanmaktadır. Ölçeğin cevaplarına göre en yüksek 205 puan alınabileceken en düşük ise 41 puan alınmaktadır. Ölçekte 19 madde ters puanlanmaktadır. Bireyin puanının yüksek olması algılanan sosyal destek düzeylerinin fazla olduğunu göstermektedir. Ölçeğin güvenilirlik puanına ilişkin bilgi Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı, test-tekrar test tekniği, iki yarım güvenilirliği ve madde test korelasyonu ile bulunmuştur. Ölçeğin arkadaşlardan alınan destek boyutu (19 madde), aileden alınan destek boyutu (12 madde) ve öğretmenden alınan destek boyutu (10 madde) olmak üzere 3 alt boyutu bulunmaktadır. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .93 olarak bulunmuştur. Ölçeğin arkadaşlardan alınan destek alt boyutu için güvenilirlik katsayısı .89, aileden alınan destek alt boyutu için güvenilirlik katsayısı .86 ve öğretmenden alınan destek alt boyutu için güvenilirlik katsayısı .88 olarak bulunmuştur (Gökler, 2007). Orijinal Türkçe uyarlama çalışmasında ölçeğin tutarlılığına bakmak için iki hafta arayla 68 öğrenciye tekrar uygulanmıştır test-tekrar test güvenilirlik katsayısı tüm ölçek için .49 ( $p < .01$ ) olarak bulunmuştur. Ölçeğin iki yarım güvenilirliği .82 olarak bulunmuştur. Ölçeğin maddelerinin toplam puanla ilişkisinin .34 ile .64 arasında değiştiği belirlenmiştir (Gökler, 2007). Ölçeğin maddeleri toplam varyansın %40.22'sini açıklayan üç faktör olarak toplanmıştır. Ölçeğin ölçüt geçerliğini belirlemek için Çocuklar için Depresyon Ölçeğinden faydalanılmıştır. Bu iki ölçek arasında ters yönde manidar bir ilişki bulunmuştur ( $r = -.62$ ;  $p < .01$ ) (Gökler, 2007). Bu çalışmada ölçeğin arkadaşlardan alınan destek alt boyutu için Cronbach alfa değeri .85, aileden alınan destek alt boyutu için Cronbach alfa değeri .91; öğretmenden alınan destek alt boyutu için Cronbach alfa değeri .85 ve ölçeğin geneli için Cronbach alfa değeri .92 olarak bulunmuştur.

### ***Öz-Kontrol - Öz-Yönetim Ölçeği***

Araştırmada öğrencilerin öz-kontrol - öz-yönetim düzeylerini belirleyebilmek için Mezo'nun (2009) geliştirdiği ve Erçoşkun'un (2016) Türkçeye düzenlemesi yaptığı "Öz-Kontrol - Öz-Yönetim Ölçeği" tercih edilmiştir. Ölçek altılı derecelleme şeklinde oluşan 16 maddelik bir ölçektir (Örnek madde: Bir şey üzerinde çalıştığım zaman, tüm dikkatimi ona veririm.) (Erçoşkun, 2016). Ölçek ifadeleri (0) beni hiç tanımlamıyor, (1) beni çoğunlukla tanımlamıyor, (2) beni pek tanımlamıyor, (3) beni biraz tanımlıyor, (4) beni büyük ölçüde tanımlıyor ve (5) beni tamamiyle tanımlıyor şeklinde oluşmaktadır. Ölçekten alınabilecek toplam puan en düşük 0 ve en yüksek 80 puandır. Ölçekte toplam puanın madde sayısına bölünmesi ile puanlar hesaplanmaktadır. Bireyin puanının yüksek olması öz-kontrol - öz-yönetim düzeyinin fazla olduğunu göstermektedir. Ölçek kendini ayarlama boyutu (6 madde), kendini değerlendirme boyutu (5 madde) ve kendini pekiştirme boyutu (5 madde) alt boyutlarından meydana gelmektedir. Ölçeğin kendini değerlendirme alt boyutundaki beş maddesi ters puanlanmaktadır. Ölçeğin yapı geçerliğinin sağlanması için açımlayıcı faktör analizinde ölçeğin toplam varyansı %37.83 olarak bulunmuştur. Ölçeğin uyum geçerliği için Öz-Kontrol Anketi, Öz Pekiştirme Frekans Anketi, Bilişsel Öz-Yönetim Testi, Özkontrol Çizelgesi, Öz-Kontrol Anketi-B, Yaşam Stili Yaklaşımları Envanteri ve Olumlu Etki Çizelgesi ile pozitif; Beck Depresyon Envanteri, Klinik Anksiyete Ölçeği ve Olumsuz Etki Çizelgesi ile negatif ilişkili olduğu bulunmuştur. Ölçeğin güvenilirliğinin incelenmesi için iç tutarlılık ve test-tekrar test yöntemine başvurulmuştur. Ölçeğin iç tutarlılığında Cronbach alfa katsayısı ölçeğin tümü için .81, kendini pekiştirme, kendini değerlendirme ve kendini ayarlama alt boyutları için sırasıyla .78, .75 ve .74 bulunmuştur. Test-tekrar test güvenilirliğinde ölçeğin tümü için  $r = .75$ , kendini ayarlama, kendini değerlendirme ve kendini pekiştirme alt boyutları için sırasıyla .66, .62 ve .70 olarak bulunmuştur (Erçoşkun, 2016). Bu çalışmada ölçeğin kendini ayarlama, kendini değerlendirme ve kendini pekiştirme alt boyutları için Cronbach alfa değeri sırasıyla .73, .67, .79'dir. Ölçeğin geneli için Cronbach alfa değeri .84 olarak bulunmuştur.

### ***Mutluluk Ölçeği***

Araştırmada öğrencilerin mutluluk düzeylerini ortaya koymak için Demirci ve Ekşi tarafından (2018) hazırlanan "Mutluluk Ölçeği" tercih edilmiştir. Ölçek altı maddeden oluşmaktadır (Örnek madde: Günlük yaşamımda genellikle neşeliyimdir) ve katılımcıların cevaplarına göre beşli likert tipinde puanlanmaktadır (Demirci ve Ekşi, 2018). Ölçek ifadeleri (1) bana hiç uygun değil, (2) bana uygun değil, (3) bana biraz uygun, (4) bana oldukça uygun ve (5) bana tamamen uygun şeklinde oluşmaktadır. Ölçekte ters puanlanan madde yoktur ve ölçek tek boyutludur. Ölçek toplam puan

üzerinden yorumlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek puan aralığı 6-30 arasında değişmektedir. Bireyin puanının yüksek olması mutluluk düzeyinin fazla olduğunu göstermektedir. Açıklayıcı faktör analizi ile ölçeğin toplam varyansının %54.13'ünü açıklayan altı maddeden oluşan tek boyutlu yapıya sahiptir. Ölçek maddelerinin faktör yükleri .59 ile .78 arasında sıralanmaktadır. Ölçeğin doğrulayıcı faktör analizine göre faktör yapıları .49 ile .73 arasında değişmektedir. Ölçeğin ölçüt geçerliği için PERMA Ölçeği ile arasında ilişkiye bakılmıştır. İki ölçek anlamlı düzeyde ilişkilidir. Ölçeğin güvenilirliği için Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .83 olarak bulunmuştur. Test-tekrar test güvenilirliği için üç hafta süreyle uygulama yapılmıştır. Test-tekrar test güvenilirliği .73 olarak hesaplanmıştır (Demirci ve Ekşi, 2018). Bu çalışmada ölçeğin Cronbach alfa değeri .85 olarak bulunmuştur.

### Verilerin Analizi

Araştırma lise öğrencilerinin algılanan sosyal destek düzeyleri ile öz-kontrol - öz-yönetim düzeylerinin mutluluk düzeyine etkisini incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmada kullanılmak üzere veriler yüz yüze ve çevrimiçi form aracılığıyla toplanmıştır. Verilerin bilgisayar ortamına aktarımı yapılmıştır. Verilerin analizinde IBM SPSS İstatistik 26.0 Programı kullanılmıştır. İstatistiki güç analizi için G-Power analizi yapılmıştır. G-Power analizi, bir çalışmada araştırmacı tarafından belirlenmiş bir etki düzeyinde (örneğin orta düzey) belirli bir analizin (örneğin çoklu regresyon analizi) anlamlı sonuçlar mevcutsa bunu bulabilecek istatistiki gücü olup olmadığının belirlenmesi için kullanılabilir (Otrar vd., 2023). G-Power analizine göre öğrencilerin algılanan sosyal destek düzeyleri ile öz-kontrol - öz-yönetim düzeylerinin mutluluk düzeylerini ne kadar etkilediklerini bulmak için çoklu regresyon analizinde en az 107 kişiye ihtiyaç duyulmaktadır. Araştırmada toplam 412 kişi olduğu göz önüne alındığı zaman, istatistiki güç koşulları sağlanmıştır. Üç verileri kontrol etmek için kutu grafiği incelenmiştir. Normallik dağılımını incelemek için Kolmogorov-Smirnov testi kullanılmıştır. 9. ve 10. sınıfa giden öğrencilerin algılanan sosyal destek düzeyi ile öz-kontrol - öz-yönetim düzeyinin mutluluk düzeyine etkisinin incelenmesi için çoklu regresyon analizi yapılmıştır.

### BULGULAR

Araştırmada 9. ve 10. sınıfa giden öğrencilerin algılanan sosyal destek düzeyleri ile öz-kontrol - öz-yönetim düzeylerinin mutluluk düzeylerine etkisinin incelenmesi için çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Sonuçları yorumlamadan önce çoklu regresyon analizi için varsayımlar incelenmiştir. Bu kapsamda algılanan sosyal destek düzeyi ile öz-kontrol - öz-yönetim düzeyleri bağımsız ve sürekli değişken, mutluluk düzeyleri bağımlı ve sürekli değişkendir. Atıkların bağımsızlığı hakkında bilgi edinmek için Durbin-Watson değerine bakılmıştır. Durbin-Watson 0-4 arasında değer almaktadır ve varsayımın karşılanması için 1,50 ile 2,50 arasında 2'ye yakın bir değer almalıdır (Field, 2013; Haktanır, 2022). Durbin-Watson değeri incelendiğinde sonucun 1.93 olduğu için atıkların bağımsızlığı varsayımı karşılanmıştır. Dağılım grafiği incelendiğinde değerlerde sistematik olarak artma ya da azalma olmamaktadır. Bağımsız ve bağımlı değişkenler arasında doğrusal bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Bu nedenle atıkların varyansının homojenliği varsayımı karşılanmıştır. Bağımsız değişkenler arasında yüksek korelasyon ilişkisinin olmaması için çoklu doğrusal bağlantı değeri incelenmiştir. Bu kapsamda algılanan sosyal destek düzeyi ile öz-kontrol - öz-yönetim düzeyleri arasında .35 oranında ilişki vardır. Bağımsız değişkenler arasında yüksek korelasyon olmadığı için bu varsayım karşılanmıştır. Bunun yanında bu varsayım için eşdoğrusallık istatistikleri VIF ve tolerance değerleri incelenmiştir. VIF değerinin 10'nun altında olduğu, tolerance değerinin ise .20'den yüksek olması nedeniyle değişkenler arasında yüksek korelasyon yoktur denilebilir (Field, 2013; Haktanır, 2022). Üç değerlerin bulunmaması yani yüksek etki değerlerinin olmaması varsayımı için IBM SPSS İstatistik 26.0 Programından elde edilen veriler incelendiğinde casewise diagnostics tablosu oluşmamıştır bu nedenle bu dağılımda uç değerler yoktur. Bunun yanında leverage ve Cook's distance değerleri incelenmiştir. Leverage puanı .02 olarak bulunmuştur. Dağılımdaki 2 değerin bu sonucun üstünde olduğu görülmektedir. Cook's distance değerlerinin ise 1'in altında olduğu görülmektedir. Bu nedenle dağılımda uç değerlerinin olmadığı görülmektedir. Hataların normalliği varsayım için histogram grafiği incelenmiştir. Standardize edilmiş hataların bağımlı değişkene etkisi incelendiğinde normal dağıldığı görülmektedir. Bu durumda varsayımlar karşılanmıştır.

### Tablo 2

*Mutluluk Düzeyini Etkileyen Değişkenler İçin Çoklu Regresyon Analizi*



Değişkenler	Unstandardized B	SEB	Standardized $\beta$	T	sr <sup>2</sup>	F	R <sup>2</sup>
						92.28	.31
Algılanan sosyal destek	.09	.01	.42	9.60	.15		
Öz-kontrol - öz-yönetim	- 1.56	.28	.25	5.63	.05		

9. ve 10. sınıf lise öğrencilerinin algılanan sosyal destek düzeyleri ile öz-kontrol - öz-yönetim düzeylerinin mutluluk düzeylerinin varyansını %31.10 oranında etkilemektedir, [F (2, 411), p < .001, R<sup>2</sup> = .31, ] büyük etki büyüklüğü (Field, 2013; Haktanır; 2022). Öğrencilerin algılanan sosyal destek düzeyleri her 1 puan arttığında mutluluk düzeyleri .09 artmaktadır. Öğrencilerin algılanan sosyal destek düzeyleri ile mutluluk düzeyleri pozitif ilişkilidir, [Standardized  $\beta$  = .42, p < .001, %95 CI [.07, .11], pr<sup>2</sup> = .11, sr<sup>2</sup> = .15]. Öğrencilerin öz-kontrol - öz-yönetim düzeyleri her 1 puan arttığında mutluluk düzeyleri 1.60 artmaktadır. Öğrencilerin öz-kontrol - öz-yönetim düzeyleri ile mutluluk düzeyleri arasında pozitif ilişkilidir [Standardized  $\beta$  = .25, p < .001, %95 CI [1.04, 2.15], pr<sup>2</sup> = .07, sr<sup>2</sup> = .05]. Öğrencilerin algıladıkları sosyal destek düzeyleri ile öz-kontrol - öz-yönetim düzeyleri ve mutluluk düzeyleri arasında anlamlı derecede ilişkilidir.

## TARTIŞMA

Araştırmada lise öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek düzeyleri ile öz-kontrol - öz-yönetim düzeylerinin mutluluk düzeyine etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada yordayan (bağımsız değişkenler) lise öğrencilerinin algılanan sosyal destek düzeyi ile öz-kontrol - öz-yönetim düzeyiyken, yordanan (bağımlı değişken) mutluluk düzeyidir. Araştırma sonucuna göre lise öğrencilerinin algılanan sosyal destek düzeyleri ile öz-kontrol - öz-yönetim düzeyleri mutluluk düzeylerini pozitif yönde manidar olarak etkilemektedir. Bu sonuca göre öğrencilerin algılanan sosyal destek düzeyi ile öz-kontrol - öz-yönetim düzeyi arttığında mutluluk düzeyi artmaktadır. Öğrencilerin ailelerinden, arkadaşlarından ve öğretmenlerinden aldıkları destek düzeyi arttıkça mutluluk seviyeleri artmaktadır. Bunun yanında öğrenciler kendi duygu, düşünce ve davranışlarını kontrol edip yönetebildiklerinde öz-kontrol - öz-yönetim düzeyleri artmakta buna bağlı olarak mutluluk düzeyleri artmaktadır. Çoklu regresyon analizinde algılanan sosyal destek düzeyi ile öz-kontrol - öz-yönetim düzeyi mutluluk düzeyinin yordayıcıları olarak kullanılmıştır. Algılanan sosyal destek düzeyi ile öz-kontrol - öz-yönetim düzeyi mutluluk düzeyinin %31'ini açıkladığı görülmektedir. Çoklu regresyon analizi için %31 etki büyüklüğü değişkenleri yüksek derecede etkilemektedir (Field, 2013; Haktanır, 2022). Araştırmada lise öğrencilerinin öz-kontrol - öz-yönetim düzeylerinin mutluluk düzeylerini pozitif yönde manidar olarak etkilediği görülmektedir. Ergenler öz-kontrolleri ile kendi duygu, düşünce ve davranışlarını kontrol etmekte doğru seçimler yaparak sosyal ilişkilerini yönetebilmekte ve düzenleyebilmektedirler (Atış-Akyol, 2020). Bireylerde öz-yönetimin yüksek olması bireylerin kendilerine uygun öğrenme koşullarını oluşturmalarını sağlamaktadır (Ulusoy ve Karakuş, 2018). Ebeveynlerinden kabul gören ergenlerin öz-kontrol - öz-yönetim düzeyleri yükselmekte bu sayede geleceği planlama ile ilgili doğru seçimler yapabilmektedirler (Çelik-Özden, 2013). Öz-kontrolü yüksek bireyler dürtülerine göre değil mantıklı seçimler yaparak hareket etmektedirler (Gözübüyük, 2015). Yılmaz (2017) çalışmasında lisanslı şekilde spor yapan ve spor yapmayan lise öğrencilerinin öz-kontrol - öz-yönetim seviyeleri üzerine çalışmıştır. Araştırma sonucuna göre lisanslı spor yapan lise öğrencilerinin öz-kontrol - öz-yönetim düzeyleri daha yüksektir. Başarıyı elde eden lise öğrencilerinin ise mutluluk düzeylerinin daha yüksek ve yaşama dair inançlarının yüksek olduğu düşünülmektedir. Bireylerde mutluluk seviyesinin yüksek olması olumlu duygulanım, kendileri için ilgi çekici faaliyetleri yerine getirme ve yaşamdan doyum almalarını sağlamaktadır (Toprak, 2014). Bireyler sosyal tepkilerin yanında kendi özelliklerini de geliştirerek öz-kontrol - öz-yönetim becerilerini geliştirebilmektedir (Aydın ve Ulutaş, 2017). Alim (2018) çalışmasında ergenlerin öznel iyi oluş seviyeleri arttıkça depresyon seviyelerinin azaldığını bulmuştur. Mükemmeliyetçilik ise depresyon düzeyi üzerinde pozitif yönde etkilidir. Kendilerini kontrol etmeyi başarabilen ve kendilerine uygun amaçları belirleyip bu doğrultuda hareket eden ergenlerin mutluluk seviyelerinin arttığı depresyon seviyelerinin ise azaldığı düşünülmektedir. Akdoğan ve Yalçın (2018)

çalışmalarında öğrencilerin iyi oluş ve psikolojik dayanıklılık seviyeleri arttıkça saldırganlık seviyelerinin azaldığını bulmuşlardır. Yapılan araştırmalar incelendiğinde araştırmadan elde edilen sonuçlar ile benzerlik gösterdiği anlaşılmaktadır.

Araştırmadan elde edilen verilere göre lise öğrencilerinin yakın çevrelerinden almış oldukları destek düzeyi mutluluk düzeylerini olumlu yönde anlamlı derecede etkilemektedir. Ergenlik dönemi içinde algılanan sosyal desteğin artması bireylerin fiziksel ve psikolojik sağlımlıkları için önemlidir (Nur-Şahin, 2011). Ergenlikte kimlik kazanımı hızlanmakta (Çalışkan ve Dilmaç, 2021; Çetin ve Ceyhan, 2014) ergenler kimliklerini oluşturmaya çalışırken sosyal destek ağlarından etkilenmektedirler (Dilmaç ve Çiftçi, 2019; Gökalp ve Yöndem, 2021). Aile ile başlayan sosyalleşme süreci (Daşcı, 2015) bireyin arkadaş grubu ile ilerleyebildiğinde birey tutarlı ve bağımsız birey olabilmekte ve olumlu bir kişilik gelişimi yaşayabilmektedir (Köse, 2015). Sosyal destek bireyin ailesi, arkadaşları, komşuları, öğretmenleri ve diğer bireyler tarafından karşılanmaktadır (Karaman vd., 2021; Öztosun, 2018). Ergenler kendilerine sağlanan destek sayesinde problem çözme becerilerini geliştirebilmekte, olumlu sosyal ilişkiler kurarak karar verme becerileri geliştirebilmekte ve çözüm odaklı yaklaşarak hayata dair daha umutlu bir bakış açısı kazanabilmektedirler (Nur-Şahin, 2011). Ergenlerin sosyal ağ algıları pozitif yönde ise zihinsel sorunları ve davranış problemleri daha az görülmektedir (Traş ve Arslan, 2013). Ergenler bir sorun ile karşılaştıklarında kendilerine yardımcı olacak sosyal desteği aramakta duygularını paylaşarak bu sorunu daha mantıklı şekilde çözebilmektedirler (Şahin ve Özçelik, 2016). Ergenlerin davranış biçimlerinin belirlenmesinde sosyal destek önemli bir rol oynamaktadır (Haşimoğlu ve Aslandoğan, 2018). Sonuç olarak ergenlik döneminde sosyal destek bireyin iyi oluşunu ve mutluluğunu olumlu düzeyde yordayan bir faktördür. Yapılan araştırmalar da bu araştırma ile benzer şekilde sosyal desteğin iyi oluş ve pozitif davranış gelişimini desteklediğini ortaya koymaktadır.

Ergenler bir arada oldukları insanlar ile benzer fikirlere sahip olduklarında kendilerini daha rahat ifade etmekte bu sayede öznel iyi oluş düzeyleri yükselmektedir (Köse, 2015). Ünal ve Şahin'e (2013) göre yaşam doyumu kişinin öznel iyi oluşu yani mutluluğu ile doğrudan ilişkilidir. Yaptıkları çalışmada lise öğrencilerinin sınıf düzeyleri ile yaşam doyumları arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Çalışmalarının farklı bir bulgusu ise lise öğrencilerinin ailelerinden ve öğretmenlerinden aldıkları sosyal destekleri ile yaşam doyumlarının arttığı yönündedir. Mutlu insanların özellikle ailelerinden daha fazla destek aldıkları, yakın arkadaşları ile güçlü sosyal ilişki kurdukları belirlenmiştir (Saygın, 2008). Mengi'ye (2011) göre öğrencilerin ailelerinden, arkadaşlarından ve okulda öğretmenlerinden aldıkları sosyal destekleri arttıkça öz yeterlilikleri artmakta öğrencilerin okula bağlılık düzeyleri ise yükselmektedir. Kutsal ve Bilge (2012) yaptıkları çalışmada lise öğrencilerinin öğretmenlerinden aldıkları desteğin daha önemli olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Aynı çalışmada belirtilen bir diğer ifade ise ergenlik dönemi için arkadaş ilişkileri kritik önem taşısa da ergenler bu dönemde kendileri için önemli olan yetişkinlerin desteğine ihtiyaç duymaktadırlar. Bunun öğretmenlerin öğrencilere bilgi ve psikolojik destek sağlamalarından kaynaklandığını düşünmüşlerdir. Lise döneminde algılanan sosyal desteğin artmasıyla karar verme süreci olumlu etkilenmektedir (Mert vd., 2019). Viejo ve diğerleri (2015) yaptıkları çalışmada İspanyol ergen öğrenciler ile çalışmışlardır. Çalışmada kaliteli arkadaşlık ilişkileri kuran öğrencilerin psikolojik uyumlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Traylor ve arkadaşlarının (2016) yaptıkları çalışmada ergen öğrencilerin arkadaş desteği ile davranışları ve refahları incelenmiştir. Arkadaş desteği refah için önemlidir fakat arkadaşların davranışları da bu konuda önemlidir. Çalışmada iyi huylu arkadaşlarından daha fazla destek alan öğrencilerin refah düzeyleri daha yüksektir. Doğan'ın (2016) çalışmasında lise düzeyindeki öğrencilerin sosyal medya kullanımları öğrencileri mutlu etmekte psikolojik iyi oluş sağlayarak yaşam doyumlarını arttırmaktadır. Gündoğan ve Sargın'ın (2018) yaptıkları araştırmada lise öğrencilerinde saldırganlık seviyeleri azaldığında algılanan sosyal destek düzeyleri ve öznel iyi oluş seviyeleri artmaktadır. Algılanan sosyal desteğin olumlu anlamda artması ergenlerde depresif özelliklerin azalmasını sağlayarak (Yıldırım, 2007) tükenmişlik düzeylerini azaltmakta (Kutsal ve Bilge, 2012), okula uyum düzeylerini artırarak (Aydoğan, 2022) eğitsel başarıyı arttırmaktadır (Kapıkıran ve Özgüngör, 2009).

Araştırmadan elde edilen sonuca göre lise öğrencilerinin kendi düşünce, duygu ve davranışlarını düzenleyip çevrelerinden olumlu destek aldıklarında kendilerini psikolojik olarak daha iyi hissettikleri düşünülebilir. Bayram (2018) araştırmasında ergen öğrencilerin öznel iyi oluş seviyeleri ve kişilerarası ilişki tarzları arasındaki seviyeye bakmışlardır. Ergenlerin yanlış kişilerarası ilişki tarzları

benimsediklerinde öznel iyi oluş seviyeleri düşmektedir. Aynı zamanda öğrencilerin cinsiyetlerine göre öznel iyi oluş seviyeleri arasında ilişki yoktur fakat 9. sınıf öğrencilerinin 10. sınıf öğrencilerine göre öznel iyi oluş seviyelerinin daha yüksektir. Bulut-Serin'in (2011) çalışmasında sorunlu internet kullanımı ile yaşam doyumu ve yalnızlık değişkenlerini incelemiştir. Araştırmasında sosyal iyi oluş ile yaşam doyumu arasında ilişki olduğunu belirtmiştir. Ezer'in (2017) çalışmasında aile yapısı, alınan sosyal veya psikolojik destek gibi bazı sosyo-demografik değişkenlerin bireylerde psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeylerini etkileyebilmekte ve bireyler savunma mekanizmalarını kullanabilmektedirler.

## SONUÇ

Birey, kendisini tanıyarak zorlu durumların üstesinden gelmek için doğru savunma mekanizmalarını kullanmakta bu durum ise psikolojik sağlamlığını ve iyilik halini artırarak mutluluk seviyesini etkilemektedir. Öz-kontrol - öz-yönetim gibi öz yeterlik ile ilgili özellikler kişilerin iyi oluş gibi mutluluk düzeylerini etkilemektedir. Bunun yanında kişilerin çevrelerinden sağladıkları sosyal destek kişileri olumsuz davranışlardan uzaklaştırmakta psikolojik iyi oluş seviyelerini yükselterek mutlu olmalarını sağlamaktadır. Öz-kontrol - öz-yönetim aile ortamında ve okul ortamında desteklenmelidir. Bu anlamda öğretmenler ev ziyaretleri düzenleyebilir, velilere yönelik seminer ve konferans çalışmaları yapabilir, ailelerin bilinçlenmesi için ev ortamında da destekleyici faaliyetlerde bulunabilirler (Aydın ve Uluş, 2017). Eğitim sistemi içindeki öğeler bireylerin öz-yönetim düzeylerini arttıracak desteği sağlayabilir (Ulusoy ve Karakuş, 2018).

Çalışma yöntem açısından genel tarama modeli ile sınırlıdır. Araştırma 2021-2022 eğitim öğretim yılı bahar dönemi Hatay ve Konya illerinde öğrenim görmekte olan lise 9. ve 10. sınıf öğrencileri ile sınırlı kalmıştır. Araştırmada sınırlılıklarından biri uygun örnekleme yönteminin kullanılmasıdır. Araştırmanın bir diğer sınırlılığı anket tekniği ile çevrimiçi form ve yüz yüze verilerin toplanmasıdır. Katılımcıların anketlere samimi ve dürüst cevap verdikleri düşünülmektedir. Çalışmanın kesitsel bir çalışma olması bir diğer sınırlılığıdır. Bu nedenle farklı örnekleme, farklı örnekleme yönteminde, farklı araştırma modeli ve tekniği ile araştırma tekrar yapıldığında konu hakkındaki bilgilerin gelişmesine önemli katkılar sunacağı düşünülmektedir. Öğrencilerin gelişim dönemleri göz önünde bulundurulduğunda olumlu sosyal ortamlarda bulduklarında öğrencilerin benlik algılarında da değişim meydana gelebilir. Bu nedenle öğretmenler ve aileler ile iş birliği yaparak öğrencilere hem rol model olup hem de öğrencileri doğru davranışlara yönlendirebilirler. Kişilerin psikolojik sağlamlığı kendisi ve çevresi tarafından şekillenebilir. Kişiler çevreleri tarafından bilinçlendirilerek psikolojik sağlamlık düzeylerini arttırabilirler. Bunun yanında aile ve okul personeli öğrencilerin kendileri için doğru hedefler belirlemesi üzerine çalışarak öğrencilerin kendilerini tanımalarını sağlayabilir ve öz yeterlik düzeylerinin yükselmesi için çalışabilirler. Bu durum öğrencilerin öznel iyi oluş yani mutluluk seviyelerini arttırabilir.

Ergenlik dönemi hayatın en kritik dönemlerinden biridir ve ergenler bu döneme uyum sağlamakta zorlanmaktadır. Ergenlerin çevrelerinden aldıkları destek ergenler için önemlidir. Ergenler kendi öz düzenleme kapasitelerine uygun olarak geleceklerini şekillendirebilmektedir. Ergenler kendilerini mutlu hissettiklerinde gelişimsel ve akademik olarak iyi yerlere gelebilmektedir. Bu araştırma lise öğrencilerinin algılanan sosyal destek düzeyi ile öz-kontrol - öz-yönetim düzeyinin mutluluk düzeyine etkisini incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırmada ulaşılan bulgulara göre öğrencilerin algıladıkları sosyal destek düzeyleri ile öz-kontrol - öz-yönetim düzeyleri ve mutluluk düzeyleri arasında anlamlı derecede ilişkilidir. Öğrencilerin algılanan sosyal destek düzeyleri ile öz-kontrol - öz-yönetim düzeyleri arttığında mutluluk düzeyleri artmaktadır.

### Acknowledgment

Yoktur.

### Ethical approval

Etik Kurul: Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu, Tarih: 12.09.2022, Sayı: 2022/311

### Conflict of Interest

Çıkar çatışması bulunmamaktadır.

## REFERANSLAR

- Akdoğan, B. ve Yalçın, S. B. (2018). Lise öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık ve çatışma çözme davranışlarının öznel iyi oluşlarını yordaması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(46), 174-197. <https://doi.org/10.21764/maeuefd.370587>
- Akkapulu, E. (2005). *Ergenin sosyal yetkinlik beklentisini yordayan bazı değişkenler* (Tez No. 205907) [Yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Alim, E. (2018). *Ergenlerde mükemmeliyetçilik, öznel iyi oluş ve depresyon arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Tez No. 504805) [Yüksek lisans tezi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Alkaç-Yıldırım, Ü. (2023). *Kadın okul yöneticilerinin sosyal destek algıları ile iş yaşam dengeleri arasındaki ilişki* (Tez No. 779237) [Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi]. Hacettepe Üniversitesi Açık Erişim Sistemi.
- Altay, M. (2007). *Okul yöneticilerinin mesleki tükenmişlik düzeyleri ile çok boyutlu algılanan sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişki* (Tez No. 204636) [Yüksek lisans tezi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Arslan, A. (2008). Öğretmen adaylarının bilgisayar destekli eğitim yapmaya yönelik tutumları ile öz yeterlik algıları arasındaki ilişki. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(24), 101-109.
- Arslan-Türkeri, E. (2019). *Ergenlerde mutluluğun yordayıcıları olarak öğrenilmiş güçlülük ve algılanan anne baba tutumları (Fethiye ilçesi örneği)* (Tez No. 599584). [Yüksek lisans tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Atış-Akyol, N. (2020). *Okul öncesi dönem çocuklarda bağlanma ile sosyal yetkinlik, kaygı, öfke ve öz-kontrol değişkenlerinde akran ilişkilerinin aracı rolü* (Tez No. 633846) [Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi] Hacettepe Üniversitesi Açık Erişim Sistemi.
- Aydoğan, G. (2022). *Lise öğrencilerinin ebeveyn tutumları, sosyal destek düzeyleri ve okula ilişkin tutumları arasındaki ilişki: Kırklareli örneği* (Tez No. 749370) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi] YÖK Tez Merkezi.
- Aydın, F. ve Ulutaş, İ. (2017). Okul öncesi çocuklarda öz düzenleme becerilerinin gelişimi. *Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi (ASED)*, 1(2), 36-45.
- Aykut, Ç. (2013). Kendini izleme stratejisi: Uygulama için 10 adım. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, 14(2), 55-65. [https://doi.org/10.1501/Ozlegt\\_0000000184](https://doi.org/10.1501/Ozlegt_0000000184)
- Bayram, E. (2018). *Ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri ile kişilerarası ilişki tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Tez No. 505481) [Yüksek lisans tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Boyalı, C. (2020). *Öz-kontrol ile akademik erteleme arasındaki ilişkide akıllı telefon bağımlılığının aracı rolünün incelenmesi* (Tez No. 620149) [Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Bulut-Serin, N. (2011). An examination of predictor variables for problematic internet use. *The Turkish Online Journal Of Educational Technology*, 10(3), 54-62.
- Büyükcavdar, T. P. (2017). *Sosyal destek algısı ve öz yeterlilik düzeyinin depresyonla baş etme stratejileri üzerine etkisi* (Tez No. 450763) [Tıpta uzmanlık tezi, Erciyes Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.

- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2020). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (28. Baskı). Ankara: Pegem Yayınları.
- Cihangir-Çankaya, Z. ve Meydan, B. (2018). Ergenlik döneminde mutluluk ve umut. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(65), 207-222. <https://doi.org/10.17755/esosder.316977>
- Çalışkan, S. ve Dilmaç, B. (2021). Ergenlerin sahip olduğu gelecek beklentisi, umut ve psikolojik iyi oluş arasındaki yordayıcı ilişkiler. *Necmettin Erbakan Üniversitesi Ereğli Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(2), 131-143. <https://doi.org/10.51119/ereegf.202216>
- Çelik-Özden, C. (2013). *Ebeveyn kontrol davranışlarının ergenlerin öz düzenleme becerileri ve duygusal sorunları üzerindeki etkisi* (Tez No. 376847) [Yüksek lisans tezi, Adnan Menderes Üniversitesi]. Adnan Menderes Üniversitesi Açık Erişim Sistemi.
- Çetin, B. A. ve Ceyhan, A. A. (2014). Ergenlerin internette kimlik denemeleri ve problemlerli internet kullanım davranışları. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 1(2), 5-46. <https://doi.org/10.15805/addicta.2014.1.2.063>
- Daşcı, E. (2015). *Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin ebeveyn kontrolü ile akran ilişkileri ve akran baskısı arasındaki ilişkide aracılık rolünün incelenmesi* (Tez No. 381801) [Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversite]. Ankara Üniversitesi Akademik Arşiv Sistemi.
- Demirci, İ. ve Ekşi, H. (2018). Keep calm and be happy: A mixed method study from character strengths to well-being. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 18(29) 303–354. <https://doi.org/10.12738/estp.2018.2.0799>
- Dilmaç, B. ve Çifci, A. (2019). 14-18 yaş grubunda tanrı algısı ile psikolojik sağlamlık ilişkisinin incelenmesi. *Necmettin Erbakan Üniversitesi Ereğli Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(1), 14-28.
- Doğan, U. (2016). Lise öğrencilerinin sosyal ağ siteleri kullanımının mutluluk, psikolojik iyi-oluş ve yaşam doyumlarına etkisi: Facebook ve Twitter örneği. *Eğitim ve Bilim*, 41(183), 217-231. <http://dx.doi.org/10.15390/EB.2016.4616>
- Duyan, V., Gülden, Ç. ve Gelbal, S. (2012). Öz-denetim ölçeği ÖDÖ: Güvenirlik ve geçerlik çalışması. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 23(1), 25-38. <http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.7222>
- Ercoşkun, M. H. (2016). Adaptation of self-control and self-management scale (SCMS) into Turkish culture: A study on reliability and validity. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 16(4), 1125-1145. <https://doi.org/10.12738/estp.2016.4.2725>
- Ezer, H. İ. (2017). *Ergenlik döneminde yaygın kullanılan savunma mekanizmaları ile psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeyi arasındaki ilişki: Hatay ili merkezi örneği* (Tez No. 10153634) [Yüksek lisans tezi, Çağ Üniversitesi]. YÖK Açık Bilim.
- Field, A. (2013). *Discovering Statistic using SPSS*. London: Sage Publication.
- Geçtan, E. (2006). *Psikodinamik psikiyatri ve normal dışı davranışlar*. İstanbul: Metis Yayıncılık.
- Gökalp, E. A. ve Yöndem, Z. D. (2021). Ergenlerde psikolojik dayanıklılığın kişilik özellikleri ve algılanan sosyal desteğe göre yordanması. *Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(3), 759-768. <https://dx.doi.org/10.17240/aibuefd.2021.21.64908-877822>
- Gökler, I. (2007). Çocuk ve ergenler için sosyal destek değerlendirme ölçeği Türkçe formunun uyarlama çalışması: Faktör yapısı, geçerlik ve güvenilirliği. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 14(2), 90-99.



- Gözübüyük, N. (2015). *Okul öncesi dönem çocuklarında davranış sorunlarının anne-baba tutumu ve öz-kontrol ile ilişkisinin incelenmesi* (Tez No. 413999) [Yüksek lisans tezi, Adnan Menderes Üniversitesi]. Adnan Menderes Üniversitesi Açık Erişim Sistemi.
- Gündoğan, S. ve Sargın, N. (2018). Ortaöğretim öğrencilerinin saldırganlık düzeylerinin, algılanan sosyal destek ve öznel iyi oluş açısından incelenmesi. *The Journal of International Lingual Social and Educational Sciences*, 4(2), 288-295.
- Güney, E. ve Yalçın, S. B. (2020). Ebeveynleri boşanmış ve boşanmamış ergenlerin yılmazlık düzeyleri ile algıladıkları sosyal destek düzeyleri. *Necmettin Erbakan Üniversitesi Ereğli Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(2), 217-229.
- Haktanır, A. (2022). Çoklu regresyon analizi. A. Haktanır, B. Dilmaç ve M. Otrar (Eds.), *Psikolojik danışmanlık ve rehberlik, psikoloji ve diğer sosyal bilimlerde temel istatistik: SPSS uygulamalı içinde* (ss. 359-384). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Haktanır, A., Aydil, D., Baloğlu, M. ve Kesici, Ş. (2023). The use of dialectical behavior therapy in adolescent anger management: A systematic review. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 28(3), 1175-1191. <https://doi.org/10.1177/13591045221148075>
- Haşimoğlu, A. ve Aslandoğan, A. (2018). Lise öğrencilerinin ergenlik dönemi sorunları ve duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Academic Review of Humanities and Social Sciences*, 1(2), 71-83.
- Hocaoğlu, N. (2019). Nicel araştırma modelleri-desenleri. G. Ocak (Ed.), *Eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri* (ss. 66-126). Ankara: Pegem Akademi.
- Işık, İ. (2001). *Öz-yeterlilik inancı: Yönetici rolleri açısından bir inceleme* (Tez No. 106941). [Doktora tezi, Marmara Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2010). *Benlik, aile ve insan gelişimi: Kültürel psikoloji*. İstanbul: Koç Üniversitesi Yayınları.
- Kaner, S. (2003). Aile destek ölçeği: Faktör yapısı, güvenilirlik ve geçerlik çalışmaları. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, 4(1), 57-72. [https://doi.org/10.1501/Ozlegt\\_0000000068](https://doi.org/10.1501/Ozlegt_0000000068)
- Kapıkıran, Ş. ve Özgüngör, S. (2009). Ergenlerin sosyal destek düzeylerinin akademik başarı ve güdülenme düzeyi ile ilişkileri. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 16(1), 21-30.
- Kara, E. ve Ceyhan, A. A. (2017). Üniversite öğrencilerinin depresyon düzeylerinin bilinçli farkındalık ile ilişkisi: öz-kontrolün aracılık rolü. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(1), 48-59.
- Karaman, M. A., Watson, J. C., Freeman, P. ve Haktanır, A. (2021). First-year college students at a Hispanic serving institution: Academic self-concept, social support, and adjustment. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 43, 356-371. <https://doi.org/10.1007/s10447-021-09438-w>
- Karasar, N. (2008). *Bilimsel araştırma yöntemi: kavramlar, ilkeler, teknikler*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Karataş, Z. (2012). Ergenlerin algılanan sosyal destek ve sürekli kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(19), 257-271.
- Karcı, A. ve Topkaya, N. (2023). Ergenlerde anne baba tutumlarının umut ve iyi oluş ile ilişkisinin incelenmesi. *Trakya Eğitim Dergisi*, 13(1), 99-114. <https://doi.org/10.24315/tred.1011910>

- Kılıç, S. (2013). Örnekleme yöntemleri. *Journal of Mood Disorders*, 3(1), 44-46.  
<https://doi.org/10.5455/jmood.20130325011730>
- Korkın, Ö. (2019). *Ergenlerin ailelerinden algıladıkları psikolojik kontrol öz düzenleme becerileri ve akademik motivasyonları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Tez No. 542449) [Yüksek lisans tezi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi]. YÖK Açık Bilim.
- Köse, N. (2015). Ergenlerde akran ilişkilerinin mutluluk düzeyine etkisi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 2(4), 1-6.
- Köşk, M. (2022). Örnekleme yöntemleri. Erişim tarihi: Ekim 30, 2023,  
<https://ogretmenimecesi.com/4-4-ornekleme-yontemleri/> adresinden edinilmiştir.
- Kulaksızoğlu, A. (1989). Ergen-aile çatışmaları ile annenin tutumları arasındaki ilişki ve ergenin problemleri. *M. U. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 1(1), 71-87.
- Kutsal, D. ve Bilge, F. (2012). Lise öğrencilerinin tükenmişlik ve sosyal destek düzeyleri. *Eğitim ve Bilim*, 37(164), 281-297.
- Kütükçü, N. (2023). *Otizimli kardeşi olan ve olmayan çocuk ve ergenlerin algıladıkları sosyal destek ile aile işlevlerinin değerlendirilmesi* (Tez No. 782604) [Yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Mengi, S. (2011). *Ortaöğretim 10. ve 11. sınıf öğrencilerinin sosyal destek ve öz yeterlilik düzeylerinin okula bağlılıkları ile ilişkisi* (Tez No. 74627) [Yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi] Sakarya Üniversitesi Açık Akademik Arşiv Sistemi.
- Mert, A., Duman, A. E. ve Kahraman, M. (2019). Ortaöğretim öğrencilerinde kariyer karar verme öz-yeterliğinin yordayıcıları olarak benlik saygısı ve algılanan sosyal destek. *Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), 594-619.  
<http://dx.doi.org/10.23891/efdyyu.2019.183>
- Mezo, P. G. (2009). The self-control and self-management scale (SCMS): Development of an adaptive self-regulatory coping skills instrument. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 31(2), 83-93. <http://dx.doi.org/10.1007/s10862-008-9104-2>
- Mezo, P. G. ve Short, M. M. (2012). Construct validity and confirmatory factor analysis of the self-control and self-management scale. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 44(1), 1-8.  
<https://doi.org/10.1037/a0024414>
- Nur-Şahin, G. (2011). *Üniversite öğrencilerinin kendini açma, öznel iyi oluş ve algıladıkları sosyal destek düzeylerinin karşılaştırılması* (Tez No. 286473) [Yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi]. Dokuz Eylül Üniversitesi Kurumsal Akademik Açık Arşivi.
- Odağ, C. ve Tamar, M. (2002). Ergenlik dönemi: Üstbenliğin gelişmesinde kritik bir evre. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 9(3), 190-198.
- Onur, B. (1993). *Çocuk ve ergen gelişimi*. Ankara: İmge Yayınevi.
- Otrar, M., Dilmaç, B. ve Haktanır, A. (2023). *Psikolojik danışmanlık ve rehberlik, psikoloji ve diğer sosyal bilimlerde ileri istatistik: SPSS ve AMOS uygulamalı* (2. Basım). Nobel.
- Özer, G. (2009). *Öz-belirleme kuramı çerçevesinde ihtiyaç doyumu, içsel güdülenme ve bağlanma stillerinin üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarına etkisi* (Tez No. 228362) [Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Özsoy, M. (2022). *Genç yetişkinlerin algıladıkları sosyal destek ve yalnızlıklarının kaygı düzeylerine*

- etkisinde psikolojik dayanıklılığın aracı rolü (Tez No. 748512) [Yüksek lisans tezi, Işık Üniversitesi]. Işık Üniversitesi Akademik Arşiv Sistemi.
- Öztosun, A. (2018). *Ergenlerde algılanan sosyal destek ve sosyal dışlanma deneyimlerinin internet bağımlılığını yordayıcılığı* (Tez No. 520110) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Akademik Arşiv Sistemi.
- Rosenbaum, M. (1993). The three functions of self-control behavior: Redressive, reformatory, and experiential. *Work and Stress*, 7(1), 33-46.
- Saygın, Y. (2008). *Üniversite öğrencilerinin, sosyal destek, benlik saygısı ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi* (Tez No. 218666) [Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi] Selçuk Üniversitesi Dijital Arşiv Sistemi.
- Şahin, Ş. ve Özçelik, Ç. Ç. (2016). Ergenlik dönemi ve sosyalleşme. *Cumhuriyet Hemşirelik Dergisi*, 5(1), 42-49.
- Şen, G. (2022). Tekrarlı ölçümlerde iki yönlü varyans analizi. M. Otrar, B. Dilmaç ve A. Haktanır (Eds.), *Psikolojik danışmanlık ve rehberlik, psikoloji ve diğer sosyal bilimlerde ileri istatistik: SPSS ve AMOS uygulamalı* (ss. 81-97). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Toprak, H. (2014). *Ergenlerde mutluluk ve yaşam doyumunun yordayıcısı olarak psikolojik sağlamlık ve psikolojik ihtiyaç doyumu* (Tez No. 353103) [Yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi]. Sakarya Üniversitesi Açık Akademik Arşiv Sistemi.
- Tıraş, Z. ve Arslan, A. (2013). Ergenlerde sosyal yetkinliğin, algılanan sosyal destek açısından incelenmesi. *İlköğretim Online*, 12(4), 1133-1140.
- Traylor, A. C., Williams, J. D., Kenney, J. L. ve Hopson, L. M. (2016). Relationships between adolescent well-being and friend support and behavior. *Children ve Schools*, 38(3), 179- 186. <https://doi.org/10.1093/cs/cdw021>
- Turan, M. E. (2013). *Ergenlerde kariyer ve yetenek gelişimi özyeterliliğinin, üstbilişsel farkındalık, yaşam doyumu ve algılanan arkadaş sosyal desteği ile ilişkisi* (Tez No. 336028) [Yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi]. Sakarya Üniversitesi Açık Akademik Arşiv Sistemi.
- Ulaş, A., H., Epçaçan, C., Sökmen, Y. ve Yasul, A. F. (2015). Sınıf öğretmeni adaylarının öz denetim beceri düzeyleri ile üst biliş farkındalık düzeyleri arasındaki ilişki. *Dil ve Edebiyat Eğitimi Dergisi*, 15(1), 134-148.
- Ulusoy, B. ve Karakuş, F. (2018). Lise öğrencilerinin öz yönetimli öğrenmeye hazırbulunuşlukları ile eleştirel düşünme eğilimlerinin incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(2), 684-699. <https://doi.org/10.17860/mersinefd.390331>
- Ünal, A. Ö. ve Şahin, M. (2016). Lise öğrencilerinin yaşam doyumlarının bazı değişkenlere göre yordanması. *Cumhuriyet Uluslararası Eğitim Dergisi*, 2(3), 46-63.
- Viejo, C., Ortega-Ruiz, R. ve Sánchez, V. (2015). Adolescent love and well-being: the role of dating relationships for psychological adjustment. *Journal of Youth Studies*, 18(9), 1219-1236. <https://doi.org/10.1080/13676261.2015.1039967>
- Yıldırım, İ. (1997). Algılanan sosyal destek ölçeğinin geliştirilmesi, güvenilirliği ve geçerliği. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(1), 81-87.
- Yıldırım, İ. (2007). Depression, test anxiety and social support among Turkish students preparing for the university entrance examination. *Eurasian Journal of Educational Research*, 29(1), 171-184.

- Yılmaz, M. (2017). *Lisanslı olarak spor yapan ve spor yapmayan ortaöğretim öğrencilerinin özkontrol ve özyönetim düzeyleri* (Tez No. 477050) [Yüksek lisans tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Yüksel, B. (2009). *Özel eğitim ve genel eğitim öğretmenlerinin tükenmişliklerine etki eden değişkenlerin irdelenmesi* (Tez No. 324835) [Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi], Ankara Üniversitesi Akademik Arşiv Sistemi.

## EXTENDED ABSTRACT

**Background:** During adolescence, identity acquisition and psychological maturation accelerate (Çetin & Ceyhan, 2014). Adolescents are affected by their social environment while trying to acquire identity (Gökalp & Yöndem, 2021). Thanks to self-control, adolescents are able to find the appropriate social environment for themselves (Atış-Akyol, 2020). Self-management consists of logical behavioral and cognitive strategies people use (Erçoşkun, 2016). Happiness includes concepts such as satisfaction with one's life, increasing life satisfaction, and having meaning in life with positive emotions (Cihangir-Çankaya & Meydan, 2018). The happiness levels of adolescents who develop a certain level of self-control - self-management with positive social support in adolescence may increase, thus contributing to their psychological resilience.

**Materials and Methods:** This study aims to examine the effect of perceived social support levels, self-control-self-management levels of high school students on their happiness levels. The impact of social support perceived by high school students and their self-control - self-management levels were examined to determine how they affected their level of happiness. After obtaining relevant ethical approvals, we collected data from high school students enrolled in a single school using the convenience sampling. Our sample consists of 412 high school students ( $N_{females} = 233$ ;  $N_{males} = 179$ ) continuing their education in Hatay and Konya. Among the 9th grade students, 96 were females and 82 were males, while 10th grade students included 137 female and 97 male students. As data collection tools, a demographic form prepared by the researcher, the Social Support Evaluation Scale for children and adolescents adapted to Turkish by Gökler (2007), the Self-Control - Self-Management scale adapted to Turkish by Erçoşkun (2016), and the Happiness Scale created by Demirci and Ekşi (2018) were used. After the data were extracted to the computer, assumption checks were performed, and a multiple regression analysis was performed.

**Results:** We examined Durbin-Watson value for independence of residuals, Standardized Residual and Standardized Predictive Value graphs for homoscedasticity and linearity assumptions, correlation, VIF, and tolerance values for the absence of multicollinearity, and Cook's distance as well as leverage value for absence of multiple outliers and influential points. Results of test assumptions indicated that our data was suitable for a multiple regression analysis. Therefore, we used a multiple regression analysis to examine the effect of students' perceived social support and self-control - self-management levels on high school students' happiness. Students' perceived levels of social support and levels of self - control-self-management influenced the variance of happiness levels by 31.10%,  $F(2, 411)$ ,  $p < .001$ ,  $R^2 = .31$ , which is considered a large effect size (Field, 2013; Haktanır, 2022). Accordingly, there is a positive relationship between students' perceived levels of social support and their levels of happiness. A positive relationship exists between students' self-control - self-management levels and their happiness levels. There is a significant correlation between students' perceived social support levels and self-control - self-management levels and happiness levels.

**Discussion:** Students' self-control - self-management levels and perceived levels of social support affect their happiness levels. The scholarly study (2018) concluded that as adolescents' subjective levels of well-being increased, their levels of depression decreased. Akdoğan and Yalçın (2018) found in their study that as students' well-being and psychological resilience levels increased, their aggression levels decreased. According to Mengi (2011), as students' social support increases, their self-efficacy increases and their level of commitment to school increases. Ünal and Şahin (2013) reported that high school students' life satisfaction increases as the social support they receive increases. According to Viejo et al. (2015), students who establish quality friendship relationships have higher psychological adjustments. A study executed by Traylor et al. (2016) revealed that students who received more support than their well-behaved friends had higher levels of well-being. Bulut-Serin's (2011) study stated that a meaningful relationship exists between social well-being and life satisfaction. In Ezer's (2017) study, various socio-demographic variables such as the structure of the family as well as social or psychological support received affect psychological resilience, happiness level and the use of defense mechanisms.

### Conclusion and Implications:

Based on our findings for a sample of high school students, we drew the following conclusions and provided some implications.

- The study was limited to 9th and 10th grade students. Work can be done with different age groups.
- Teachers can organize home visits, conduct seminars and conferences for parents, and carry out supportive activities in the home environment to raise awareness among families (Aydın & Ulutaş, 2017).
- The elements within the education system are to provide support that will increase the self-management levels of individuals (Ulusoy & Karakuş, 2018).
- Collaborate with teachers and parents to be role models for students and guide them to the right behaviors.
- The psychological stability of individuals can be shaped by themselves and their environment. People can maintain their psychological stability and increase their psychological resilience by raising awareness.



- In addition, family and school staff can work with students to help them set the right goals for themselves, get to know themselves, and increase their self-efficacy levels. This can increase students' subjective levels of well-being, or happiness.