

PAPER DETAILS

TITLE: YASAM DOYUMUNUN YORDANMASINDA KENDINI AÇMA VE SOSYAL DESTEĞİN
ROLÜ

AUTHORS: Sebahat Sevgi UYGUR

PAGES: 16-33

ORIGINAL PDF URL: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/461482>

Yaşam Doyumunun Yordanmasında Kendini Açma ve Sosyal Desteğin Rolü

The Role of Self-Disclosure and Social Support in the Prediction of Life Satisfaction

Sebahat Sevgi Uygur
Dokuz Eylül Üniversitesi
sevgi.uygur@deu.edu.tr

Alıntılama: Uygur, S. S. (2018). Yaşam doyumunun yordanmasında kendini açma ve sosyal desteğin rolü. *Ulusal Eğitim Akademisi Dergisi (UEAD)*, 2(1), 16-33.

Geliş tarihi:
08 Şubat 2018
Kabul tarihi:
02 Nisan 2018

sevgi.uygur@deu.edu.tr

© 2018 UEAD.
Bütün hakları saklıdır.

Özet: Bu araştırmanın amacı, lise öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerinin kendini açma ve sosyal destek düzeylerine göre yordanmasıdır. Araştırmanın örneklem grubunu İstanbul'da resmi liselerde öğrenimine devam eden seçkisiz olarak belirlenen 236 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmada verileri toplamak için Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin Revizyonu, Kendini Açma Envanteri, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Çalışmada çoklu doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır. Araştırma bulguları, algılanan sosyal desteğin yaşam doyumu ile pozitif yönde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Kendini açma ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde ilişki olduğu bulunmuştur. Ayrıca kendini açma ve sosyal destek yaşam doyumunun %76'sını açıklamaktadır ($R=0.87$; $R^2=0.76$). Araştırma sonucunda, lise öğrencilerinde sosyal destek ve kendini açmanın yaşam doyumunun anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmüştür. Lise öğrencilerinin sosyal destek ve kendini açma düzeylerinin yükselmesinin yaşam doyum düzeylerini de arttıracığı düşünülmektedir. Bu nedenle lise öğrencilerinin hem sosyal destek hem de kendini açma düzeylerinin yükseltilmesine ilişkin yapılacak olan çalışmaların, yaşam doyum düzeylerine katkı sağlayacağı söylenebilir.

Anahtar kelimeler: Yaşam doyumu, kendini açma, sosyal destek, lise öğrencileri, regresyon.

Received:
08 February 2018
Accepted:
02 April 2018

sevgi.uygur@deu.edu.tr

© 2018 UEAD.
All rights reserved.

Abstract: The aim of this research is to predict the life satisfaction levels of high school students according to the level of self-disclosure and social support. The sample group of the researcher is composed of 236 formal high school students who are selected from Istanbul with a random sampling method. Revision of the Perceived Social Support Scale, Self-disclosure Inventory, Life Satisfaction Scale and Personal Information Form were used to collect data in this study. Multiple linear regression analysis was applied in the study. The research findings show that perceived social support is positively associated with life satisfaction. It is also found that there is a positive relationship between the self-disclosure and the life satisfaction. The self-disclosure and the social support also account for 76% of life satisfaction ($R = 0.87$; $R^2 = 0.76$). As a result of the research, it was seen that social support and self-disclosure in high school students were a significant predictor of life satisfaction. It is thought that the level of social support and self-disclosure of high school students will increase their life satisfaction levels. For this reason, it can be said that the studies to be done regarding the increase of social support and self-disclosure levels of high school students will contribute to life satisfaction levels.

Keywords: The life satisfaction, self-disclosure, social support, high school students, regression.

1. Giriş

Geçmiş çağlardan bu yana insanlar, mutluluğun sırlarını araştırmaya ve mutluluğu tanımlamaya çalışmıştır ve bu çaba, günümüzde de artarak devam etmektedir. Mutluluk ve mutlulukla ilişkili olan kavramlar pozitif psikoloji alanında en çok çalışılan konular arasında yerini almaktadır. Öznel iyi oluş da mutlulukla yakından ilişkili kavramlardan bir tanesi olarak ilgi çekmektedir (Dursun, 2012; Murdock, 2016). Diener, Oishi ve Lucas'a (2003) göre, öznel iyi oluş, pozitif ruh hali ve sahip olunan doyumun öznelliğini ifade etmektedir. Öznel iyi oluş, kişinin hayata yönelik bütün tepki ve değerlendirmelerini içermektedir. Bu tepki ve değerlendirmeler, bireyin ruh halini doğrudan veya dolaylı olarak etkilemekte ve değiştirmektedir. Öznel iyi oluşun üç boyutu bulunmaktadır. Bunlar; olumlu duygu, olumsuz duygu ve yaşam doyumudur. Yaşam doyumunu öznel iyi oluşun bilişsel bileşenini oluşturmaktadır (Myers & Diener, 1995).

Yaşam doyumunu, çeşitli araştırmacılar tarafından farklı şekillerde tanımlanmıştır. Diener ve Diener'e (1995) göre yaşam doyumunu bireyin hayatından genel olarak duyduğu memnuniyet düzeyini ifade etmektedir. Yaşam doyumunu, kişinin yaşama ilişkin bilişsel değerlendirmeleridir (Sam, 2001). Yaşam doyumunu Rice ve diğerlerine (1985) göre ise; kişinin hayatının her alanındaki ihtiyaçlarına dair yaşadığı psikolojik ve fizyolojik tatminlik duygusudur. Bu tatminlik duygusu, bir devinim içerisinde. Yaşam doyumunu, bireyin yaşamında kendi yeteneklerinin farkına varmasına, stresle başa çıkmasına ve üretkenliğine dair algıları olarak da tanımlanabilmektedir. Bu açıdan bakıldığında yaşam doyumunun bireyin kendine, diğerlerine ve dünyaya ilişkin algılarıyla yakından ilişkili olduğu söylenebilir (Levin v.d., 2011).

Yaşam doyumunu, bireyin başarmak istediği hedefleri ile başardıkları arasında hissettiği uyum düzeyini işaret etmektedir. Bu nedenle, bireyin hedefleri ile başardıkları ne kadar çok uyum gösterirse; yaşam doyumunu düzeyinin de o kadar çok olduğu söylenebilir (Krause, 2004). Yaşam doyumunu, bireyin hayatındaki tüm alanları içerebileceği gibi hayatın sadece belli bir alanına yönelik de olabilir (Diener v.d., 1985). Örneğin; akademik alanda yüksek bir doyuma sahip olan bir birey, sosyal alanda düşük bir doyum düzeyine sahip olabilmektedir. Bir birey, hayatının belli bir bölümünde doyumsuzluk yaşıyor olsa da; genel olarak yaşamına dair aldığı doyum yüksek olabilir. Ayrıca, yaşamının pek çok bölümünden memnun olsa da, sadece tek bir alanda yaşadığı doyumsuzluk genel yaşam doyumunu olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Pavot v.d., 1991).

Yaşam doyumunu, genel standartları içeren bir kavram değildir. Kişiden kişiye farklılık gösterdiği için özneliği yansıtmaktadır. Kişinin kültürel yapısı, yaşam tarzı ve düşünce yapısı kendisi için uygun gördüğü bir standart oluşturmasını sağlamaktadır. Başarı, sağlık gibi unsurlar her bireyin ihtiyacı olsa da bireyin bu unsurlara atfettiği anlamlar farklı olduğu için birey kendi yaşam koşullarını, oluşturduğu standartlarla değerlendirmektedir (Sam, 2001). Bliss ve arkadaşlarına (2012) göre ise; bu değerlendirme sağlık, aile ve kariyer gibi spesifik kriterlerle gerçekleştirilmemektedir. Birey, ilgili olduğunu düşündüğü herhangi bir kriteri kendisi belirlemektedir.

İnsanlar, belli bir hedef doğrultusunda ilerledikleri, faydalı gördükleri bir işi sürdürdükleri ve kendilerini anlamlı bir şey uğruna adadıkları zaman daha yüksek yaşam doyum düzeyine sahip oldukları görülmüştür (Heo v.d., 2013). Yaşam doyumunu, psikolojik sağlık ile de yakından ilişkili bir kavramdır (Şahin, 2008; Şeker & Akman, 2015; Ümmet, 2017). Buna paralel olarak yaşam doyumunu yüksek olan bireylerin, hayattan ve günlük aktivitelerinden daha çok keyif aldıkları, olumlu duygularının olumsuz duygulardan daha baskın olduğu, benlik saygılarının daha yüksek olduğu ve daha iyimser bir bakış açısına sahip oldukları görülmüştür (Çakar & Karataş, 2017;

Özer & Karabulut, 2003; Serin & Aydınoglu, 2013). Uyum düzeyinin düşük olması beraberinde hayal kırıklığı ve üzüntüyü ve stresi getirmektedir (Krause, 2004; Diener, 2000). Yaşam doyumu düşük olan bireylerin, öfke, depresyon, anksiyete, yalnızlık, madde kullanımı gibi problemlerle daha çok karşı karşıya kaldıkları bilinmektedir (Brantley, Huebner & Nagle, 2002; Cirhinlioğlu & Ok, 2010; Çevik, 2017; Kara, Kelecek & Aşçı, 2014; Özdemir, Güreş & Gürbüz, 2015).

Baumeister, Campbell, Krueger ve Vohs'a (2003) göre; yüksek yaşam doyumu düzeyine sahip olan bireyler, daha olumlu kişiler arası ilişkilere sahiptir. Bu açıdan bakıldığında, yaşam doyumu kavramı ele alınırken; kişiler arası ilişkilerle yakından ilişkili olan kavramlara da yer verilmesi ihtiyacı ortaya çıkmaktadır. Sosyal destek bu kavramlardan bir tanesidir. Sosyal destek, kişinin sevilip korunduğuna inandığı bir sosyal kaynağa bağlanması, o kaynaktan memnun kaldığı yardımı sağlaması olarak tanımlanabilmektedir (Lepore, Evans & Schneider, 1991). Sosyal destek, bireyin bizi önemseyip değer veren güvenebileceği insanlara sahip olması (Sarason v.d., 1983), kişi için önemli olan kişiler tarafından ilgilenildiğini ve önemsendiğini hissetmesidir (Cobb, 1976). Sosyal destek bireye, şefkat, sevgi gibi duygusal; para, eşya gibi maddi; tavsiye, öğüt gibi bilgisel destek olanağı sağlamaktadır (Ekşisu, 2009). Sosyal destek, bireylerin sosyal ihtiyaçlarını karşılamaktadır (Clara v.d., 2003). Bu nedenle, kişinin kendini güvende hissetmesi ve güvenli kişilerarası ilişkiler kurulması için gerekli olan temel faktörlerden biridir (Tilly, 1990).

Sosyal desteğin bireyin sağlıklı gelişimine fayda sağladığı, topluma uyum sağlamasını ve stresle başa çıkmasını kolaylaştırdığı bilinmektedir (Yıldız, 2004; Sarason & Sarason, 2009). Ayrıca yüksek sosyal desteğe sahip olan ergenlerin daha az psikolojik rahatsızlıklar ve travmatik stres yaşadıkları görülmüştür (Arıcıoğlu & Gültekin, 2017; Haskan, 2009; Şireli, Çolak, Oruk & Sakınç, 2015; Weiss, 2002). Lirio ve arkadaşlarına (2007) göre ise; sosyal destek, bireylerin iyi hissetmelerine katkı sağlayarak onların problemlerini çözmelerine de yardımcı olmaktadır. Sosyal destek ağına sahip olan bireylerin stresli durumlarda destek alacakları bireylere ulaşacakları inancı taşıdıkları, kendilerini daha güvende hissettikleri ve kendilerine daha çok güvendikleri görülmüştür (Clara v.d., 2003; Mikulincer & Nachshon, 1991). Bu açıdan bakıldığında, sosyal desteğin bireyin yaşam kalitesini arttıran bir kavram olduğu söylenebilir.

Yapılan araştırmalar, çevresine sosyal destek veren bireylerin daha fazla sosyal destek aldıklarını (Bowling v.d., 2005), sosyal destek ile depresyon ve stres arasında negatif, yaşam doyumu ve iyi oluş arasında pozitif bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur (Deniz & Bakioğlu, 2017; Malinauskas, 2010; O' Driscoll, Brough & Kalliath, 2004; Oktan, 2015; Sheeber v.d., 1997; Şireli, Çolak, Orak & Sakınç, 2015; Tapan & Gökçe Arslan, 2017). Çünkü sosyal bir varlık olan insanın sosyal desteğe ihtiyacı vardır. Bireyin bu sosyal destek ihtiyacı karşılandığında mutluluktan ve yaşam doyumundan bahsetmek mümkündür (Özer, 2009). Yakın ilişkiler kurarak bu ilişkilere güvenmek, kişinin sahip olduğu sosyal ağı ile uyumlu olması yaşam doyumunu ve mutluluğu arttırmaktadır (Diener, Diener & Tamir, 2004).

Bu araştırmada yaşam doyumu ile ilişkili olabileceği düşünülen kavramlardan bir diğeri ise; kendini açmadır. Kendini açma, bireyin duygu, düşünce ve davranışlarıyla ilgili bildiklerini başka bir kişiye aktarma sürecidir (Jourard, 1964; Akt. Gültekin, 2001). Kendini açma, bireyin kişisel bilgilerini diğerleriyle paylaşması anlamına gelmektedir (Buhrmester ve diğerleri, 1988). İnsan, ilişkilerin içinde var olabilen, duygu ve düşüncelerini paylaşma ihtiyacı duyan bir varlıktır. Bireyin bu ilişkinin içinde var olabilmek için iletişim kurabilmesi gerekmektedir (Cüceloğlu, 1994). Kendini açma, iletişim becerilerinden bir tanesidir ve bu beceri, sağlıklı ve doyumlu ilişkilerin yolunu açmaktadır. Kendini açmanın, tanıdıklığı, sevgi ve yakınlığı arttırdığı ve bunun da pozitif kişilerarası ilişkileri güçlendirip geliştirdiği görülmüştür (Aron v.d., 1997; Berger &

Calabrese, 1975; Sprecher v.d., 2012). Çünkü birey, bir başka kişiye kendini açarsa belirsizlik kaybolmaya ve yakınlık artmaya başlar (Sunnafrank, 1986). Böylece ilişkiler kurulup sürdürülebilir (Ataşalar, 1996). Kendini açma davranışı, bireyin hayatındaki sorunların çözümüne de katkı sağlamaktadır. Çünkü problemini bir başka kişiyle paylaşan birey, problemin çözümü konusunda yardım da alabilmektedir (Gültekin, 2001). Kendini daha az açan bireylerin ise, yalnızlık duygusunu daha fazla hissettikleri ve daha fazla depresyon yaşadıkları görülmüştür (Çitil Gürel, 2015; Deniz Derin, 2016; Wei v.d., 2005).

Çocuklar daha spontan ve samimi davranışlar sergilerken zamanla birey, topluma uyum sağlamak adına gerçek benliğini tam anlamıyla yansıtmamaya başlar. Bu durum, içtenliği olumsuz yönde etkilemektedir (Selçuk, 1989; Gültekin, 2001). Kızların erkeklere göre kendilerini daha fazla açma eğiliminde oldukları görülmüştür (Ağlamaz, 2006; Kökdemir, 1995). Ayrıca babanın bir otorite olarak kabul edildiği kültürlerde çocukların daha çok anneye kendilerini açtıkları da bilinmektedir (Garcia & Geisler, 1988). Bu durum, kendini açmanın yaş, cinsiyet ve kültür gibi faktörlerden etkilenen bir kavram olduğuna işaret etmektedir.

Yapılan araştırmalar, uygun düzeyde kendini açmaya vurgu yapmaktadırlar (Ağlamaz, 2006; Farber, 2006). Kendini açma düzeyinin olması gerekenin çok altında ya da çok üstünde olması uyumsuz davranışları ortaya çıkarmakta ve ilişkileri olumsuz yönde etkilemektedir (Ağlamaz, 2006). Uygun düzeyde kendini açma, psikolojik ruh sağlığını da olumlu etkilemektedir (Farber, 2006). Kendini ebeveynlerine, karşı cinse, arkadaşlarına uygun düzeyde açan bireylerin daha güvenli bağlanmaya sahip oldukları da bilinmektedir (Çetinkaya & Akbaba, 2011). Kendini açmanın düzeyi gibi zamanı da büyük önem taşımaktadır. Zamansız kendini açma, hoş olmayan sonuçlar doğurabilmekte ve ilişkilere zarar verebilmektedir (Farber, 2006).

Yukarıda yapılan tanımlamalardan yola çıkarak sosyal desteğin, kendini açma ile ilişkili bir kavram olduğu söylenebilir. Birey, sosyal desteği aldığı kişilere kendisini daha kolay açabilmektedir. Desteklenme, önemsenme ve problemlerini paylaşmış olmanın verdiği rahatlık gibi duygular bireyin öznel iyi oluşunu ve öznel iyi oluşun bir parçası olan yaşam doyumunu da olumlu yönde etkilemektedir. Anders ve Tucker (2000) ise, öğrencilerin daha zayıf sosyal destek ağına sahip olmasının kendini daha az açma ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur.

Ergenlik, bedensel, duygusal, zihinsel pek çok değişimin birlikte yaşandığı bir süreçtir. Özellikle meydana gelen hormonal değişimlerin etkisiyle ergenler daha fazla duygu patlamaları yaşamakta ve gün içerisinde duygusal labilitelerinde büyük farklılıklar görülebilmektedir. Bilişsel olarak meydana gelen değişimlerin etkisiyle de daha fazla akılcı olmayan inançlara sahip olabilmektedirler (Yörükoğlu, 2004). Tüm bunların ergenlerin yaşam doyumunu olumsuz yönde etkileyebileceği düşünülebilir. Nitekim bazı çalışmalarda bunu doğrular nitelikte bulguları ortaya koymuştur (Çakar & Karata, 2017; Gilman & Huebner, 2006). Tüm bu bilgiler ışığında ergenlerin yaşam doyum düzeylerinin artırılmasının ne kadar önemli olduğu söylenebilir.

Ergenlikte meydana gelen değişimlerden bir tanesi de ergenin sosyal çevresinde yaşanan değişimlerdir. Arkadaşlık ilişkileri bu dönemde sosyal destek açısından önem kazanmaktadır ve ergenin sağlıklı gelişimine aile desteği gibi büyük katkılar sağlamaktadır (Ericson, 1968). Sosyal desteğin yaşam doyumunu ile olan ilişkisini ortaya koyan araştırmalar da bulunmaktadır (Suldo & Huebner, 2006; Sun & Shek, 2010). Suldo ve Huebner (2006), yaşam doyumunu yüksek olan ergenlerin çevrelerinden daha çok sosyal destek aldıklarını belirtmiştir. Düşük yaşam doyumunun ise ergenlerin fizyolojik ve psikolojik gelişimlerini olumsuz yönde etkilediği görülmüştür (Sun & Shek, 2010).

Kendini açma, çocuklukta gelişen bir davranış olsa da özellikle ergenlikteki ilişkilerin önemli bir parçasını oluşturmaktadır. (Jourard, 1964; akt. Gültekin, 2001). Ergenlik dönemi

ergenlerin daha fazla sağlıklı ilişkilere ihtiyaç duyduğu, kimlik arayışının sürdüğü bir süreçtir. Bu dönemde ergen kendi kimliğini bulma arayışındadır (Yörükoğlu, 2004). Bu nedenle, çocukluktan ergenliğe geçişle birlikte arkadaşlarla geçirilen süre artmakta ve yakın ilişkiler daha fazla önem kazanmaya başlamaktadır. Bu sayede ergen farklı kimlikleri deneme şansını yakalayabilmektedir. Ancak yakın bireysel ilişkiler, bireyin duygu ve düşüncelerini diğer grupla paylaşmasını gerektirmektedir (Buhrmester, 1990). Bu nedenle, ergenlik döneminde kendini açma becerisinin daha fazla önem kazandığı söylenebilir.

Literatür incelendiğinde, yapılan araştırmaların yaşam doyumu, sosyal destek ve kendini açma davranışı arasındaki ilişkiyi ortaya koyduğu görülmektedir (Baltacı & Karataş, 2015; Çömez, 2014; Sarı ve diğ., 2012; Saygın, 2008; Süpçeler, 2016; Şahin, 2011, Quek & Fitzpatrick, 2013). Örneğin Piko ve Hamvai'nin (2010) araştırmasına göre, ailelerden algılanan desteğin ergenlerin yaşam doyumunda etkili olduğu görülmüştür. Ailesel değişkenlerin hem erkekler hem de kızlar için iyi oluş ile ilişkili olduğu ortaya konmuştur. Elde edilen bulgulara göre, problemlerini aileleriyle paylaşan ergenlerin yaşam doyum düzeylerinin yüksek olduğu görülmüştür. Kızların yaşam doyumunda arkadaşlık ilişkileri daha fazla rol oynarken; erkeklerin ise aile desteğinden daha çok fayda sağladığı bulunmuştur. Bu durumda aileden ve arkadaşlardan sağlanan sosyal desteğin ergenlerin yaşam doyumuna olumlu bir etkisi söylenebilir. Benzer şekilde Baltacı ve Karataş (2015), ortaokul öğrenci üzerinde yürüttüğü çalışmada direnç yordamada algılan sosyal destek, yaşam doyumu ve depresyonun rolünü araştırmıştır. Elde edilen bulgular, sosyal destek ve yaşam doyumu arasında anlamlı, orta düzeyde ve pozitif yönde bir ilişki göstermiştir ($r=0.50$; $p<.001$). Çivitçi, Çivitçi ve Fiyakalı (2009), lise öğrencilerini dahil ettiği araştırmasında yalnızlık ve yaşam doyumunu incelemiştir. Lise öğrencilerinin yalnızlık ve yaşam doyumu düzeyleri arasında anlamlı, orta düzeyde ve negatif yönde ilişki olduğu bulunmuştur. Bu bilgiden hareketle, kendini daha yalnız hisseden ergenlerin yaşam doyum düzeylerinin daha düşük olduğu sonucuna ulaşılabilir. Sarı ve diğ. (2012), annelerin yaşam doyumları üzerinde algılanan sosyal destek ve stres yönetiminin ilişkisini inceledikleri çalışmalarında yaşam doyumu ile sosyal destek arasında anlamlı düzeyde ve pozitif yönde bir ilişki elde etmişlerdir. Lise öğrencilerinde algılanan sosyal destek ile özgüven ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelendiği başka bir çalışmaya göre ise; sosyal destek ve yaşam doyumu arasında anlamlı ve pozitif yönde ilişki olduğu görülmüştür. Yani sosyal destek düzeyleri yüksek olan ergenlerin yaşam doyum düzeylerinin de yüksek olduğu söylenebilir (Süpçeler, 2016). Coffman ve Gilligan (2002), yüksek sosyal destek alma düzeyine sahip olan bireylerin daha az stres yaşayıp daha fazla yaşam doyumuna sahip olduklarını bulurken; bir diğer araştırma, algılanan aile ve arkadaş desteğinin yaşam doyumu ile anlamlı ve pozitif bir ilişkiye sahip olduğunu (Armsden & Grenenberg, 1987) ve Ünal'ın (2011) çalışması ise, güvenli bağlanma tarzı ile sosyal desteğin yaşam doyumunu yordadığını belirtmiştir. Sosyal desteğin tek başına yaşam doyumunun %16'sını yordadığını göstermiştir.

Whitney ve Kirsten'nin 2012 yılında, üniversite öğrencilerinde Facebook üzerinde kendini açma davranışı ile Facebook kullanımından alınan doyum üzerine gerçekleştirdiği çalışmasında kendini daha çok açan üniversite öğrencilerinin daha fazla doyum elde ettikleri görülmüştür. Quek ve Fitzpatrick (2013), kendini açma davranışının evli çiftlerde evlilik doyumu ile pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye sahip olduğunu ortaya koymuştur. Yani evli çiftlerin birbirlerine kendilerini açmaları, yakınlığı arttırmakta ve daha fazla kendini açan eşler, daha fazla doyuma sahip olmaktadır. Çömez (2014) ise, fiziksel engelli ergenlerde kendini açma alt boyutunu içeren Akran İlişkileri Ölçeği'nden elde edilen puanların yaşam doyumunun %33'ünü anlamlı olarak yordadığını ancak kendini açma alt boyutunun tek başına yaşam doyumunu

anlamli olarak yordamadığını ve de bu iki değişkenin birbirleriyle de anlamli bir ilişkiye sahip olmadığını belirterek farklı bir bulguyu literatüre kazandırmıştır. Şahin (2011), üniversite öğrencileri üzerinde yürüttüğü çalışmasında, kendini açma, öznel iyi oluş ve algılanan sosyal destek düzeylerini incelemiştir. Bulgulara göre, öğrencilerin algılanan sosyal destek düzeyi, öznel iyi oluş ve kendini açma düzeyleri arasında aynı yönde bir korelasyon olduğu belirlenmiştir. Yani sosyal destek düzeyleri yüksek olan bireylerin öznel iyi oluş ve kendini açma düzeylerinin de yüksek olduğu sonucuna varılabilmektedir. Baytemir'in (2014), ergenlikte ebeveyn ve akrana bağlanma ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelediği doktora tezinde ise kendini açma ile genel öznel iyi oluş ve öznel iyi oluşun alt boyutu olan yaşam doyumunu arasında anlamli ve pozitif yönde bir ilişki olduğu görülmüştür. Bu durumda kendini ebeveynlerine ve akranlarına daha çok açan ergenlerin yaşam doyumunu ve öznel iyi oluş düzeyleri de daha yüksek bulunmuştur.

Yukarıda belirtilen ilgili literatüre dayanarak, ergenlerin yaşam doyumunu düzeylerinin incelenmesi ve yaşam doyumunu etkileyen değişkenlerin belirlenmesine ihtiyaç duyulduğu açıktır. Kendini açma, sosyal destek ve öznel iyi oluşun bileşeni olan yaşam doyumunu arasında bir ilişkinin olduğu söylenebilir. Ergenlerin kendilerini açma davranışlarındaki artışın çevrelerindeki sağlıklı ve yakın ilişkileri daha çok arttıracığı, sorunlarını paylaşmanın verdiği rahatlama hissinin yaşam doyumuna katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Aynı zamanda kişinin özellikle zor zamanlarında yardım alacakları ve güvenecekleri bireylere sahip olmaları onların ait olma gibi sosyal ihtiyaçlarını karşılayacağı ve streslerini azaltacağı için çevreden aldıkları sosyal desteğin yaşam doyumunu olumlu yönde etkileyeceği de söylenebilir. Ancak yapılan çalışmaların daha çok üniversite öğrencileri üzerinden yürütüldüğü görülmüş ve lise öğrencilerinde bu değişkenler arasındaki ilişkiyi ele alan daha çok çalışmanın varlığına ihtiyaç duyulmuştur. Ayrıca yurt içi ve yurt dışı alanyazınında özellikle yaşam doyumunu ile kendini açma arasındaki ilişkiyi ele alan çok az çalışma yer almaktadır. Yaşam doyumunu ve kendini açma arasındaki ilişkiye yönelik olan kimi araştırmaların anlamli sonuçlar verirken (Whitney ve Kirsten, 2012; Quek ve Fitzpatrick, 2013; Şahin, 2011; Baytemir, 2014); bir araştırmanın ise anlamli sonuç vermediği görülmüştür (Çömez, 2014). Bu noktadan hareketle, bu iki kavram arasındaki ilişkinin daha iyi bir şekilde açıklanarak belirsizliğin giderilmesi gerekliliği ortaya çıkmaktadır. Buna ek olarak, hem yurt dışında hem de yurt içinde lise öğrencilerinde sosyal destek, kendini açma ve yaşam doyumunu kavramlarını tek bir çalışma altında ele alarak inceleyen bir çalışmaya da rastlanmamıştır.

Buradan hareketle bu araştırmanın amacı, lise öğrencilerinin yaşam doyum düzeyleri ile sosyal destek ve kendini açma arasındaki ilişkiyi ve bu ilişkinin niteliğini ortaya koyarak, yaşam doyumunun kendini açma ve sosyal destek tarafından yordanma gücünün incelenmesidir.

2.Yöntem

2.1.Araştırmanın deseni

Araştırmalarda durumlar arasındaki etkileşim konusunda görüşlerin neler olduğu ve bunların arasında ilişkinin olup olmadığı temeline dayanması, araştırmada betimsel yöntemin kullanılmasını gerektirir. (Kaptan, 1993; akt. Kuru & Var, 2009). Betimsel araştırma türlerinden biri, tarama modelleridir. Tarama modelleri, çok sayıda elemandan oluşan bir evrende, evren hakkında genel bir yargıya varmak amacıyla evrenin tümü ya da ondan alınacak bir grup, örnek ya da örneklem üzerinde yapılan tarama düzenlemeleri olarak ifade edilmektedir. İki ya da daha çok değişken arasında birlikte değişim varlığını belirlemeyi amaçlayan tarama yaklaşımı da vardır. Buna ilişkisel tarama yaklaşımı denir. Korelasyon ve karşılaştırma bu gruba girer

(Karasar, 1984). Bu araştırma, lise öğrencilerinde akılcı olmayan inanç düzeyi ve karar verme becerilerinin problem çözme becerilerini yordamaki katkılarının incelendiği ilişkisel tarama modelinde betimsel bir çalışmadır.

2.2.Çalışma Grubu

Çalışma grubunu 2016-2017 eğitim-öğretim yılında öğrenimini sürdürmekte olan basit tesadüfi örnekleme yöntemiyle seçilen İstanbul ili Bağcılar ilçesindeki 5 farklı okulda (Meslek Lisesi, Anadolu Lisesi) öğrenim gören 236 lise öğrencisi oluşturmaktadır.Çalışma grubu, ortaöğretim sürecinin her basamağını temsil etmesi açısından 9. 10. 11. 12. sınıf öğrencilerini kapsamaktadır. Çalışma grubunun demografik özelliklerine göre dağılımı Tablo 1’de verilmektedir.

Tablo 1. Örneklemenin Demografik Özellikleri

Değişkenler		N	%
Cinsiyet	Kız	82	34.6
	Erkek	154	65
Sınıf	1.sınıf	50	21.1
	2.sınıf	82	34.6
	3.sınıf	52	21.9
	4.sınıf	52	21.9
TOPLAM		236	100

Tablo 1 incelendiğinde; çalışma grubundaki kız öğrenci sayısının 82 (%34.6) ve erkek öğrenci sayısının 154 (%65) olduğu görülmektedir. Ayrıca çalışma grubunun 50’sini (%21.1) 1. sınıf öğrencilerinin, 82’sini (%34.6) 2. sınıf öğrencilerinin, 52’sini (%21.9) 3. sınıf öğrencilerinin ve 52’sini (%21.9) ise 4. sınıf öğrencilerinin oluşturduğu görülmektedir. Yaş ranjı 15 ile 19 arasında değişmektedir. Yaş ortalamaları 16.7’dir. Araştırma için öncelikle ölçeklerin kullanım izinleri alınmış daha sonra verileri toplamak için gerekli izinler alınmıştır. Veriler sınıf ortamında araştırmacı tarafından toplanmıştır. Uygulama, gönüllü olan öğrencilerle yaklaşık 15 dakika sürmüştür.

2.3.Veri Toplama Araçları

2.3.1.Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ): Ölçek iener, Emmons, Larsen ve Griffin tarafından 1985’de geliştirilmiştir. Ölçek, 5 maddeden oluşan, tek boyutlu, 7’li likert tipinde bir ölçektir. Ölçeğin amacı, bireylerin yaşamdan aldıkları genel doyum düzeyini ölçmektir. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı .80 ile .89 arasında değişmektedir. Ölçek, Türkçeye Köker (1991) tarafından uyarlanmıştır. Ölçeğin, Cronbach alfa katsayısı .86 ve test tekrar test güvenilirliği .73 olarak bulunmuştur.Bu çalışmada ise iç tutarlık katsayısı .85 olarak tespit edilmiştir.

2.3.2.Kendini Açma Envanteri (KAE): Selçuk tarafından 1989’da geliştirilen Kendini Açma Envanteri, bireylerin kendini açma davranışlarını belirleyebilmeyi amaçlamaktadır ve 48 maddeden oluşmaktadır. Envanter, altı konuda ve altı bireyde olmak üzere 12 alt boyut ve bir de toplam puan verebilmektedir. Bu çalışmada toplam puan kullanılmıştır. Envanter 0, 1 ve 2 şeklinde puanlanmaktadır. Envanterden en az 0 ve en fazla 576 puan alınabilmektedir. Puanların yükselmesi yüksek düzeyde kendini açmaya ve azalması da düşük düzeyde kendini açmaya işaret

etmektedir. Toplam puan için envanterin Cronbach alfa katsayısı .81 ve geçerliği ise .68 olarak bulunmuştur. Bu araştırmada toplam puan için ölçeğin Cronbach alfa katsayısı ise .83 olarak bulunmuştur.

2.3.3. Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin Revizyonu (ASDÖ-R): Yıldırım tarafından 1997’de geliştirilen ölçek, 2004 yılında revize edilmiştir. Ölçek, bireyin içinde bulunduğu toplumdan sağladığı sosyal destek düzeyini belirlemeyi amaçlamaktadır. 50 sorudan oluşan ölçeğin üç maddesi tersten cevaplanmaktadır. Ölçek; aile, arkadaşlar ve öğretmenler olmak üzere üç farklı türde puan vermekte ve bu üç farklı boyuttan elde edilen puanların toplanmasıyla genel sosyal destek düzeyine ilişkin ayrı ve tek bir toplam puan elde edilmektedir. Ölçeğin güvenirlik katsayıları toplam puanın .93, aile alt boyutunda .94, arkadaş alt boyutunda .91 ve öğretmenler alt boyutunda .93’tür. Ölçeğin bu araştırmadan elde edilen güvenirlik katsayıları toplam puan için .87, aile alt boyutu için .89, arkadaş alt boyutu için .85 ve öğretmenler alt boyutu için ise .86 olarak bulunmuştur.

2.3.4. Kişisel Bilgi Formu: Araştırmacı tarafından hazırlanan bubu formda örnekleme ile ilgili özellikleri saptamak amacıyla, yaş, cinsiyet ve sınıf değişkenlerine yer verilmiştir.

3. Veri Analizi

Veri analizi SPSS 22.00 istatistik paket programı aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Analizlere başlanmadan önce kayıp veriler ve uç değerler incelenerek 8 kişiye ait veri analiz dışında bırakılmıştır. Rastgele dağıldığı belirlenen eksik verilere ortalama değer ataması yapılmıştır. Analizlerde pearson korelasyonu ve çoklu doğrusal regresyon analizi teknikleri kullanılmıştır.

İstatistiksel analizler gerçekleştirilmeden yapılan Kolmogorov Smirnov normallik testi sonucunda hata terimleri dağılımının normal olduğu belirlenmiştir ($KS=0.23$, $p=.071$). Durbin Watson testi aracılığıyla hata terimleri arasında otokorelasyon olup olmadığı incelenmiştir. Durbin Watson değerinin 1.5 ile 2.5 arasında değişmesi hata terimleri arasında otokorelasyonun olmadığını göstermektedir (Küçükşille, 2014). Bu çalışmada Durbin Watson değeri 1.75 olarak bulunmuştur. Bağımsız değişkenler arasındaki korelasyonun .90’dan küçük olması, VIF değerinin 10’dan küçük ve tolerans değerinin de .10’dan büyük olması durumu çoklu bağlantı probleminin olmadığı anlamına gelmektedir (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2012). Araştırmada, bağımsız değişkenlerin alt ölçekleri arasındaki ilişkilerin korelasyon katsayılarının .77 ve .85 arasında, VIF değerlerinin 2.15 ve 2.68 arasında ve tolerans değerlerinin de .23 ve .37 arasında değişkenlik gösterdiği bulunmuştur. Buna göre, bağımsız değişkenler arasında çoklu bağlantı probleminin olmadığı söylenebilir. Yani veri setinin çoklu doğrusal regresyon analizi yapabilmek için gerekli koşulları sağladığı sonucuna ulaşılmıştır.

4. Bulgular

Lise öğrencilerinin ölçeklerden aldıkları puanlara ilişkin aritmetik ortalama, standart sapma değerleri Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2. YDÖ, ASD-R, KAE’ne İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Değişken	N	Art. Ort.	Std. Sap.
Yaşam Doyumu	236	25.03	8.02

Sosyal Destek	236	103.65	22.83
Kendini Açma	236	49.38	24.31

Tablo 2 incelendiğinde, Yaşam Doyumu Ölçeği'nden alınan puanların aritmetik ortalaması 25.03 ve standart sapması 8.02'dir. Sosyal Destek Ölçeğinin aritmetik ortalaması 103.65 ve standart sapması ise 22.83'tür. Son olarak; Kendini Açma Ölçeğinin aritmetik ortalamasının 249.38 ve standart sapmasının 24.31 olduğu bulunmuştur.

Araştırmada ilk olarak yaşam doyumu, sosyal destek ve kendini açma arasındaki ilişkiyi ortaya koyabilmek için Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Analiz sonuçları Tablo 3'te verilmektedir.

Tablo 3. Yaşam Doyumu ile Sosyal Destek ve Kendini Açma Arasındaki İlişki

	Yaşam Doyumu
Sosyal Destek	.85*
Kendini Açma	.77*

* $p < .001$

Tablo 3'te görüldüğü gibi, yaşam doyumu düzeyi ile sosyal destek ($r = -.85$, $p < .001$) ve kendini açma ($r = -.77$, $p < .001$), arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde pozitif yönde ilişkiler bulunmaktadır.

Sosyal destek ve kendini açmanın yaşam doyumu düzeyini yordayıcı rolünü incelemek amacıyla yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları ise Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4. Sosyal Destek ve Kendini Açmanın Yaşam Doyumu Düzeyini Yordayıcı Rolüne İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	B	Standart Hata	B	t	İkili r	Kısmi r
Sabit	-2.84	1.37		-2.07*		
Sosyal Destek	.23	.02	.65	12.28*	.86	.62
Kendini Açma	.09	.02	.26	4.92*	.77	.31
R=.87	R ² =.76					
F ₂₋₂₃₃ =362.61	*P<.05					

Tablo 4'te görüldüğü gibi, yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonucuna göre, sosyal destek ve yaşam doyumu arasındaki korelasyon .86 olarak bulunmuştur. Ancak kendini açma sabit tutulduğunda sosyal destek ile yaşam doyumu arasındaki kısmi korelasyon .31'dir. Kendini açma ve yaşam doyumu arasındaki korelasyon .77; sosyal destek sabit tutulduğunda ise .31'dir.

Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin *t* testi sonuçlarına göre, sosyal destek ($t = 12.28$; $p < .05$) ve kendini açmanın ($t = 4.92$; $p < .05$) yaşam doyumu düzeyini yordamaya ilişkin katkısı istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur.

Sosyal destek ve kendini açma ortaöğretim öğrencilerinin yaşam doyum düzeyini

istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordamaktadır şeklinde kurulan regresyon modeli 0,001 düzeyinde anlamlıdır ($F_{2-233}=362.61$). Başka bir ifadeyle, sosyal destek ve kendini açma birlikte yaşam doyumu düzeyinin anlamlı birer yordayıcıdır. Sosyal destek ve kendini açma hep birlikte yaşam doyumu düzeyindeki değişimin %76'sını açıklamaktadır ($R=.87$; $R^2=.76$; $p<0.001$).

Modelde yer alan değişkenlerin standardize edilmiş regresyon katsayıları olan β değerleri incelendiğinde, yordayıcı değişkenlerin yaşam doyumu üzerindeki göreceli önem sırasının sosyal destek (.65) ve kendini açma (.26) şeklinde olduğu görülmektedir. Yani en yüksek beta değerine sahip olan sosyal destek (.65) modelde göreceli olarak en önemli yordayıcı konumundadır. Kendini açma (.26) ise; modelde en az öneme sahip olan yordayıcıdır.

Çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda; yaşam doyumu ölçeği puanları ile sosyal destek ve kendini açma arasındaki ilişkiyi açıklayan matematiksel regresyon eşitliği modeli aşağıda verilmiştir.

Kurulan matematiksel model;

Yaşam Doyumu= $-2.84 + .23 \times \text{Sosyal Destek} + .09 \times \text{Kendini Açma}$ şeklindedir.

Sosyal destekte meydana gelen 1 birimlik artış yaşam doyumu düzeyinde .23 birimlik bir artışa neden olmaktadır. Aynı şekilde kendini açmadaki 1 birimlik artış yaşam doyumu düzeyinde 0.09 birimlik bir artışa neden olmaktadır.

5.Tartışma ve Sonuç

Araştırmanın amacı, lise öğrencilerinin yaşam doyumu ile kendini açma ve sosyal destek arasındaki ilişkinin ve sosyal destek, kendini açma değişkenlerinin yaşam doyumunu yordama gücünü incelemektir. Araştırmanın bulguları incelendiğinde; lise öğrencilerinin yaşam doyumu düzeyi ile sosyal destek ve kendini açma arasında pozitif ilişkiler olduğu görülmektedir. Yaşam doyumu ile sosyal destek arasında yüksek düzeyde ve aynı yönde; yaşam doyumu ile kendini açma arasında yüksek düzeyde ve aynı yönde ilişkiler bulunmuştur. Buna göre; lise öğrencilerinin sosyal destek ve kendini açma düzeyleri arttıkça, yaşam doyumu puanlarının arttığı söylenebilir. Araştırmada, sosyal destek ve kendini açmanın yaşam doyumunu istatistiksel olarak anlamlı yordadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Sosyal destek ve kendini açma birlikte yaşam doyumu düzeyindeki değişimin %76'sını açıklamaktadır. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçlarına göre ise; hem sosyal desteğin hem de kendini açmanın tek başlarına yaşam doyumunun anlamlı birer yordayıcıları olduğu görülmüştür. Diğer bir ifadeyle, bu araştırma sosyal destek ve kendini açmanın yaşam doyumunu yordamadaki anlamlı ve yüksek gücünü kanıtlamıştır.

Araştırmanın bulguları, alanyazınındaki araştırma bulgularıyla tutarlık göstermektedir. Piko ve Hamvai (2010) ve Süpçeler (2016) ergenler üzerinde yürüttükleri çalışmada sosyal destek ile yaşam doyumu arasında pozitif bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Piko ve Hamvai (2010), ailesel değişkenlerin ergenler üzerinde iyi oluş ile yakından ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Ailelerden algılanan desteğin ergenlerin yaşam doyumunda etkili olduğu görülmüştür. Problemlerini aileleriyle paylaşan ergenlerin yaşam doyum düzeylerinin yüksek olduğu görülmüştür. Bu durumda aileden sağlanan sosyal desteğin ergenlerin yaşam doyumuna olumlu bir etkisi söylenebilir. Bir diğer araştırmada Süpçeler (2016), lise öğrencilerinde algılanan sosyal destek ile özgüven ve yaşam doyumları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bulgular, sosyal destek ve yaşam doyumu arasında anlamlı ve pozitif yönde ilişki olduğunu göstermiştir. Ayrıca,

bu araştırmanın bulguları farklı örneklem grupları üzerinde yürütülen ve algılanan sosyal destek ile yaşam doyumunun olumlu yönde ilişkili olduğunu belirleyen araştırma sonuçlarını da desteklemektedir (Armsden ve Grenenberg, 1987; Baltacı ve Karataş, 2015; Coffman ve Gilligan, 2002; Ünal, 2011; Sarı ve diğ., 2012).

Araştırmanın sonuçlarına göre, sosyal destek düzeyi yüksek olan bireylerin yaşamlarından daha fazla doyum aldıkları ve daha az sosyal desteğe sahip olan bireylerin ise daha az yaşam doyumuna sahip oldukları söylenebilir. Elde edilen bu bulgudan hareketle sosyal destek, bireyin stresli durumları algılama biçimini değiştirmeyi sağlayacak kaynakları destekliyor olabilir. Bu sayede birey, stresli durumlara karşı daha pozitif bir tutum sergileyerek, daha farklı atıflarda bulunabilir. Böylece bireyin hissettiği kaygı düzeyi azalabilir. Literatürde sosyal desteğin stresi azalttığına ilişkin bulgular da mevcuttur (Annak, 2005; Coşkun ve Akkaş, 2009). Sosyal destek, sosyal bir varlık olan insanın toplum içindeki en büyük güç kaynaklarından birini oluşturmaktadır. Özellikle toplulukçu bir kültür olan Türk toplumu için bu kaynak daha fazla önem taşımaktadır (Kağıtçıbaşı, 2006). Ergenler bu gücü karşılaştıkları stresli durumların üstesinden gelmek için de kullanıyor olabilirler. Bu sayede, güçlü sosyal destek kaynaklarının bireylerin stresli olayların üstesinden daha kolay bir şekilde gelmelerine yardımcı olduğu söylenebilir. Yani sosyal desteğin sağladığı pozitif bakış açısının ve bireye verdiği gücün kaygıyı azaltmada, stresli durumlarla başa çıkmada ve yaşam doyumunu arttırmada rolü olduğu düşünülebilir.

Sosyal destek sistemleri aynı zamanda bireylerin birbirlerine karşı pozitif duygular geliştirmesini kolaylaştırabilmekte ve iletişimi besleyen duygusal bağı da beraberinde getirmektedir (Ekşisu, 2009; Tilly, 1990). Özellikle ergenlik döneminde en önemli ihtiyaçlardan bir tanesi olan iletişim ve bağ kurmak (Ericson, 1968), ergenin alacağı sosyal destek ile şüphesiz ki daha çok kuvvetlenecektir. Temel sosyal ihtiyaçlarında doyum sağlayan ve pozitif duygulara sahip olan ergenin yaşam doyumunda da artış olması beklenen bir durumdur.

Alanyazınında lise öğrencileri üzerinde yürütülen ve kendini açma ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi ölçmeye yönelik gerçekleştirilen az çalışmaya rastlanılmıştır. Bu araştırmalardan biri olan Baytemir'in 2014 yılında yürüttüğü çalışma bulguları şimdiki araştırma bulgularını destekler niteliktedir. Baytemir (2014), ergenlikte ebeveyn ve akrana bağlanma ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bulgulara göre, kendini açma ile genel öznel iyi oluş ve öznel iyi oluşun alt boyutu olan yaşam doyumu arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki olduğu görülmüştür. Bu durumda kendini ebeveynlerine ve akranlarına daha çok açan ergenlerin yaşam doyumu ve öznel iyi oluş düzeyleri kendini açmayan ergenlere kıyasla daha yüksek bulunmuştur. Çelik (2015), çalışmasında kendini açmanın tam tersini ifade eden kendini gizleme değişkenine yer vermiştir. Kendini gizleme, kişilerin kendileriyle ilgili özel bilgileri diğerlerinden gizleme eğilimidir ve araştırma sonuçları kendini gizlemenin yaşam doyumunu negatif olarak yordadığını göstermiştir. Yani, kendini gizleme düzeyi düşük olan ergenlerin yüksek yaşam doyumuna sahip oldukları ifade edilebilir. Çömez'in (2014) araştırması ise; fiziksel engelli ergenlerde kendini açma alt boyutunun diğer alt boyutlarla birlikte yaşam doyumunun %33'ünü anlamlı olarak yordadığını ortaya koymuştur; ancak kendini açma alt boyutunun tek başına yaşam doyumunu anlamlı olarak yordamadığını ve de bu iki değişkenin birbirleriyle de anlamlı bir ilişkiye sahip olmadığını belirtmiştir. Bu bulgu, araştırmanın ortaya koyduğu bulgu ile farklılık göstermektedir. Bu farklı bulguların nedeni, çalışmada kullanılan ölçme araçlarından veya araştırmanın gerçekleştirildiği örneklem grubunun karakteristik

özelliklerinden kaynaklanıyor olabilir. Çelik (2015), Whitney ve Kirsten (2012), Quek ve Fitzpatrick (2013) ve Şahin (2011) ise, farklı örneklem grupları üzerinde yürüttükleri çalışmalarda kendini daha fazla açan bireylerin daha fazla doyum elde ettiklerini ve yaşam doyumunu düzeylerinin daha yüksek olduğunu ortaya koymuşlardır.

Bireylerin kişisel konular hakkında kendilerini açarak iletişim kurmalarının günlük hayatta duydukları sosyal ihtiyaç ve amaçlarını yerine getirmeleri için önemli bir adım olduğu aşikardır. Bu kişisel konular, bireyin korkuları, şüpheleri, öfkesi gibi olumsuz duyguları olabileceği gibi olumlu duyguları da içerebilir (Derlega ve diğerleri, 1993). Bu açıdan bakıldığında; kendini açmanın bireylerin sağlıklı ilişkiler geliştirmesinde merkezi bir öneme sahip olduğu söylenebilir. Yani bireylerin kurdukları ilişkilerden alacakları doyum, ilişkilerde gösterdikleri kendini açma davranışıyla yakından ilişkilidir. Bu nedenle ilişkilerin geliştirilmesi ve elde edilecek olan doyumun arttırılması için bireyin kendini açma davranışına odaklandığı bir örüntüyü benimsemesi önemli olarak görülmektedir. Kendini açma, ilişkisel açıdan gelişim sağlama ve diğerleriyle yakınlık kurma açısından bir araç olarak kabul edilebilir. Araştırmadan elde ettiğimiz bulgular doğrultusunda; sağlıklı ilişkiler ve yakınlığın beraberinde yaşam doyumunu da getirdiği söylenebilir. Böylece kendini daha fazla açan bireylerin daha fazla yaşam doyumuna sahip olduğu belirtilebilir. Ayrıca kendini açmanın bireylerin sosyal destek elde etme düzeylerine de olumlu yönde katkı sağladığı göz önünde bulundurulursa; kendini açma ve yaşam doyumunu arasındaki ilişki kısmen sağlıklı iletişim sürecinden kaynaklanıyor olabilir. Myers ve Diener (1995) de bunu doğrular bir biçimde yakın ilişkilerin yaşam doyumunu açıklamada en önemli ve etkili faktörlerden biri olduğunu ifade etmiştir. Buna ek olarak kendini açma, yalnızlığın giderilmesi, sorunların paylaşılması ve bu sorunların çözümüne yönelik karşı taraftan yardım talebinde bulunulması ile de ilişkilidir (Deniz Derin, 2016; Gültekin, 2001). Bu açıdan düşünüldüğünde; kendini açan birey stresli durumlar karşısında aslında yalnız olmadığını, aynı problemi başkalarının da yaşadığını veya alacağı yardım ile problemlerin üstesinden gelebileceğini görüp daha pozitif duygular yaşamaya başlayabilir. Bu pozitif duygular, kişinin kendini açması sonucunda ortaya çıkan rahatlama ile de artabilir. Böylece bireyin yaşam doyumunda önemli bir artış meydana gelebileceği söylenebilir.

Tüm bu bilgiler ışığında, kendini açma, bireyleri birbirine yakınlaştırdığı ve samimi bir ilişki ortaya çıkardığı için daha sağlam sosyal destek kaynaklarının oluşmasını kolaylaştırdığı söylenebilir. Ayrıca kendini açan bireylerin rahatladığı, karşı taraftan yardım alarak stresli durumları daha kolay atlattıkları ve bu durumunda yaşam doyumunu arttırdığı düşünülmektedir. Aynı şekilde sosyal destek, bireylerin kendini güvende hissetmesine katkı sağlamakta ve stresli durumların çözülmesinde kendini açma gibi karşı taraftan yardım alma olanağı sağlamaktadır. Bu açıdan düşünüldüğünde, sosyal desteğin de yaşam doyumuna olumlu katkıda bulunduğu söylenebilir. Yapılan çalışma, bu iddiaları doğrular nitelikte veriler ortaya koymuştur.

Araştırmanın bazı sınırlıkları da bulunmaktadır. Bunlardan bir tanesi örneklem büyüklüğünün küçük olmasıdır. Araştırma verileri İstanbul'da resmi liselerde eğitim gören 1. 2. 3. ve 4. Sınıf öğrencilerinden toplanmıştır. Bundan sonra yapılacak araştırmalarda daha geniş örneklemelere yer verilmesi ve İstanbul haricindeki bölgelerden de verilerin toplanması daha doğru bulgulara ulaşma olasılığını arttıracaktır. Ayrıca araştırmada veri toplamak için kullanılan Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin Revizyonu ve Kendini Açma Envanterinin alt boyutları olan arkadaş desteği, aile desteği, öğretmen desteği, konulara göre kendini açma, bireylere göre kendini açma değişkenlerine yer verilmemiş ve sadece toplam puanlardan yararlanılmıştır. Fakat

daha ayrıntılı bulgulara ulaşabilmek için bu alt boyutların da araştırmaya dahil edilmesinin alana daha çok katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Bu araştırmadan elde edilen bulgular doğrultusunda, lise öğrencilerinin sağlıklı gelişimleri ve öznel iyi oluşlarıyla ilişkili olan yaşam doyumlarını arttırabilmek amacıyla kendilerini açmaları konusunda teşvik edilmeleri ve çevredeki sosyal desteğin devreye sokulması konusunda çalışmaların yapılabileceği düşünülmektedir. Kendini açma ve sosyal desteğin artması bireyin ilişkilerini geliştirecek ve yaşam doyumunu yükseltecektir. Bu nedenle okul psikolojik danışmanlarının ergenlerin duygu ve düşüncelerini paylaşmalarına odaklanmaları büyük önem taşımaktadır. Buna ek olarak; kendini açma becerilerinin ilave edildiği iletişim becerileri psiko-eğitim programları okullarda yaygınlaştırılabilir. Psikolojik danışmanlar, kendini açma sürecindeki önemli faktörleri ergenler ile birlikte ele alabilir ve uygun kendini açma tekniklerini ergenlere öğretebilirler. Ayrıca okullarda psikolojik danışmanlar tarafından velilere yönelik ergenlerin kendilerini açmalarını kolaylaştıracak davranış örüntülerinin ve ergenlere sağlıklı sosyal destek sağlama yollarının ele alınacağı çalıştaylar, seminerler veya psiko-eğitim programlarına yer verilebilir. Velilere aile içi iletişimde ve öğrencilere ise arkadaş ilişkilerinde sosyal destek ve kendini açmanın yer verildiği seminerler düzenlenebilir. Öğretmenler, ergenlere sağlıklı sosyal destek sağlama noktasında bilgilendirilebilir. Öğrencilere sahip oldukları sosyal destek ağlarını fark etmeleri, bu ağlardan yararlanabilme yolları ve bu ağları geliştirebilmeleri konusunda çeşitli etkinlikler gerçekleştirilebilir.

Literatürde bu alanda az çalışmaya yer verilmiş olması daha fazla araştırma bulgusuna ihtiyaç olduğunu göstermektedir. Ayrıca kendini açma ve sosyal destek araştırmamızda yaşam doyumunun %76'sını açıklamıştır. Bu, büyük bir oran olsa bile yaşam doyumunun geriye kalan %24'ünü açıklayacak değişkenlere de gerek duyulmaktadır. Literatür incelendiğinde yaşam doyumunun duygusal zeka, anne-baba tutumları (Yıldırım, 2015), güvenli bağlanma (Ünal, 2011), yalnızlık (Brantley ve diğerleri, 2002) gibi değişkenlerle incelendiği görülmüştür. Bu nedenle, bundan sonra bu alanda yapılacak olan araştırmalarda yaşam doyumunu etkilediği düşünülen daha farklı değişkenlere de regresyon analizinde yer verilmesinin daha fazla katkı sağlayacağı, daha kapsamlı sonuçlara ulaşılmasını kolaylaştıracağı ve daha büyük örneklem gruplarıyla çalışılmasının sonuçların genellenebilirliğini arttıracacağı düşünülmektedir.

Kaynakça

- Ağlamaz, T. (2006). *Lise öğrencilerinin saldırganlık puanlarının kendini açma davranışı, okul türü, cinsiyet, sınıf düzeyi, anne-baba öğrenim düzeyi ve ailenin aylık gelir düzeyi açısından incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Anders, S.L. ve Tucker, J.S. (2000). Adult attachment style, interpersonal communication competence, and social support. *Personal Relationships*, (7), 379-389. doi: 10.1111/j.1475-6811.2000.tb00023.x
- Annak, B.B. (2005). *Social support, social network, life satisfaction and quality of life: comparing on patients diagnosed anxiety disorder, mood disorder, hemodialysis patients*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Mersin University Social Sciences Institute, Psychology Department, Mersin.
- Arıcıoğlu, A. ve Gültekin, F. (2017). Zihinsel engelli çocuk annelerinin sosyal destek ve gelecek algıları: Psikolojik danışmanların rolleri. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 42, 1-7. doi: 10.21764/efd.31545

- Armsden, G.C. ve Greenberg, M.T. (1987). The inventory of parent and attachment individual differences and their relationship to psychological well-being in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 16 (5), 427-454. doi: 10.1007/BF02202939.
- Aron, A., Melinat, E., Aron, E.N., Vallone, R.D. ve Bator, R.J. (1997). The experimental generation of interpersonal closeness: A procedure and some preliminary findings. *Society for Personality and Social Psychology*. 23(4), 363-377.
- Ataşalar, J. (1996). *Üniversite Öğrencilerinin Empatik Eğilim Düzeylerine Cinsiyet ve Yaşlarına Göre Kendini Açma Davranışları*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Baumeister, R.F., Campbell, J.D., Krueger, J.I. ve Vohs, K.D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest*. 4, 1–44. doi: 10.1111/1529-1006.01431
- Baytemir, K. (2014). *Ergenlikte ebeveyn ve akrana bağlanma ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide kişilerarası yeterliğin aracılığı*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Berger, C.R. ve Calabrese, R.J. (1975). Some explorations in initial interaction and beyond: Toward a developmental theory of interpersonal communication. *Human Communication Research*, 1(2), 99–112. doi: <http://dx.doi.org/10.1111/j.1468-2958.1975.tb00258.x>
- Bliss, C.A., Kloumann, I.M., Harris, K.D., Danforth, C.M. ve Dodds, P.S. (2012). Twitter reciprocal reply networks exhibit assortativity with respect to happiness. *Journal of Computational Science*. 3(5), 388–397. doi: 10.1016/j.jocs.2012.05.001
- Bowling, N.A., Beehr, T.A. ve Swader, W.M. (2005). Giving and receiving social support at work: The roles of personality and reciprocity. *Journal of Vocational Behavior*, 67(3), 476-489.
- Brantley, A., Huebner, E. S. ve Nagle, R. J. (2002). Multidimensional life satisfaction reports of adolescents with mild mental disabilities. *Mental Retardation*, 40(4), 321-329. doi: 10.1352/0047-6765(2002)040<0321:MLSROA>2.0.CO;2
- Buhrmester, D., Furman, W., Wittenberg, M.T. ve Reis, H.T. (1988). Five domains of interpersonal competence in peer relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55(6), 991-1008.
- Cirhinlioğlu, F. ve Ok. Ü. (2010). İnanç ya da dünya görüşü biçimleri ile intihara yönelik tutum, depresyon ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiler. *Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 34(1), 1-8.
- Clara, I.P., Cox, B. J., Enns, M.W., Murray, L.T. ve Torquard, L.J. (2003). Confirmatory factor analysis of the multidimensional scale of perceived social support in clinically distressed and student samples. *Journal of Personality Assessment*, 81(3), 265-270. doi: 10.1207/S15327752JPA8103_09
- Cobb, S. (1976). Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic Medicine*, 38(5), 300-315.
- Coffman, D.L. ve Gilligan, T.D. (2002). Social support, stress, and self-efficacy: effects on students' satisfaction. *Journal of College Student Retention*, 4(1), 53-66.
- Coşkun, Y. ve Akkaş, G. (2009). Engelli çocuğu olan annelerin sürekli kaygı düzeyleri ile sosyal destek algıları arasındaki ilişki. *Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 10, 213-227.
- Cüceloğlu, D. (1994). *Yeniden insan insana*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çakar, F.S. ve Karataş, Z. (2017). adolescents' self-esteem, school anger and life satisfaction as predictors of their school attachment. *Education and Science*. 42(189), 121-136.

- <https://search.proquest.com/openview/d92ed4f8c435d285ec0ac1908f808024/1?pqorigsite=gscholar&cbl=1056401> adresinden elde edilmiştir.
- Çelik, E. (2015). Lise son sınıf öğrencilerinin umutsuzluk düzeylerinin duygusal dışavurum açısından incelenmesi. *Journal of European Education*, 5(1), doi: <http://dx.doi.org/10.18656/jee.02586>
- Çetinkaya, B. ve Akbaba, S. (2011). Üniversite öğrencilerinin kendini açma davranışları ile bağlanma stilleri arasındaki ilişki. *Karadeniz Sosyal Bilimler Dergisi*, 3 (3), 1- 18.
- Çevik, G.B. (2017). Okul yöneticilerinin empatik eğilimlerini yordamada öfke, yaşam doyumu ve stresle başa çıkmanın rolü. *Eğitim ve Bilim*, 42(191), 283-305. doi: <http://dx.doi.org/10.15390/EB.2017.7039>
- Çitil Gürel, E. (2015). *Kişilerarası iletişimde kendini açma ve özsaygı ilişkisi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Çivitci, N., Çivitci, A. ve Fiyakalı, N. C. (2009). Loneliness and life satisfaction in adolescents with divorced and non-divorced Parents. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 9 (2), 513-525.
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G. ve Büyüköztürk, Ş. (2016). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik SPSS ve LISREL uygulamaları*. Ankara: Pegem Akademi.
- Çömez, T. (2014). *Fiziksel engelli ergenlerde akran ilişkilerinin yaşam doyumu üzerine etkisi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Deniz Derin, G. (2016). *Bir sosyal ağ olarak facebook kullanmayan kişilerin yalnızlık algıları, kendini açma biçimleri ve etkileşim kaygıları*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Deniz, M. ve Bakioğlu, F. (2017). Ergenlerde sır saklamanın duygusal özerklik, ahlaki olgunluk, yalnızlık, utangaçlık ve sosyal destek açısından incelenmesi. *Bartın Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(3), 1118-1133. doi: 10.14686/buefad.338144
- Diener-Biswas R., Diener, E. ve Tamir, M. (2004). The psychology of subjective wellbeing. *Daedalus*, 133(2), 18-25.
- Diener, E., (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43. <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34> adresinden elde edilmiştir.
- Diener, E., Emmons, R., Larsen, R. ve Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75. doi: http://dx.doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Diener, E. ve Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 653–663.
- Diener, E., Oishi, S. ve Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403-425.
- Ekşisu, M. (2009). *Liseli öğrencilerin zorbalık düzeyleri ile aile işlevleri ve algılanan sosyal destek arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Erikson, H.E. (1968). Identity, youth and crisis. *Behavioral Science*, 14(2), 154-159. doi: 10.1002/bs.3830140209
- Farber, B.A. (2006). *Self-disclosure in psychotherapy*. New York: Guilford Press.
- Garcia P.A. ve Geisler J.S. (1988) Sex and age/grade differences in adolescents self-disclosure. *Perceptual and Motor Skills*, 67, 427-432. doi: 10.2466/pms.1988.67.2.427
- Gültekin, F. (2001). Lise öğrencilerinin kendini açma davranışlarının kimlik gelişim düzeyleri açısından incelenmesi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(1), 231-241.

- Haskan, Ö. (2009). *Ergenlerde şiddet eğilimi, yalnızlık ve sosyal Destek*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Heo, J., Stebbins, R. A., Kim, J. ve Lee, I. (2013). Serious leisure, life satisfaction, and health of older adults. *Leisure Sciences*, 35, 16-32.
- Kağıtçıbaşı, C. (2006). *İnsan ve insanlar*. İstanbul: Evrim Yayıncılık.
- Kara, F.M., Kelecek, S. ve Aşçı, F.H. (2014). Sporcu eşlerinin yaşam doyumu ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*. 25(2), 56-66.
- Karasar, N. (1984). *Bilimsel araştırma metodu*. Ankara: Hacettepe Taş Kitapçılık.
- Kökdemir, D. (1995). *Who discloses what to whom and where?* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). ODTÜ, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Köker, S. (1991). *Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeylerinin karşılaştırılması*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Krause, N. (2004). Life time trauma, emotional support, and life satisfaction among older adults. *The Gerontologist*. 44(5), 615- 623.
- Kuru, E. ve Var, L. (2009). Futbol seyircilerinin spor alanlarındaki saldırganlık davranışları hakkında betimsel bir çalışma: Kırşehir ili örneği. *Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*. 10(2), 141-153.
- Küçüksille, E. (2014). Basit doğrusal regresyon: Çoklu doğrusal regresyon modeli. (Ed. Kalaycı, Ş.) *SPSS uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri*. Ankara.
- Lepore, S.J., Evans, G.W. ve Schneider, M.L. (1991). Dynamic role of social support in the link between chronic stress and psychological distress. *Journal of Personality and Social Psychology*. 61(6), 899-909. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.61.6.899>
- Levin, K.A., Torsheim, T., Volleberg, W., Richter, M., Davies, C.A., Schnohr, C.W., Due, P. ve Currie C. (2011). national income and income inequality, family affluence and life satisfaction among 13-year old boys and girls: A multilevel study in 35 countries. *Social Indicators Research*. 104, 179–194. doi: 10.1007/s11205-010-9747-8
- Lirio, P., Lituchy, T.R., Monserrat, S.I., Olivás-Lujan, M.R., Duffy, J.A., Fox, S., Gregory, A., Punnet, B.J. ve Santos, N. (2007). Exploring career-life success and family social support of successful women in Canada, Argentina and Mexico. *Career Development International*, 12(1), 28-50.
- Malinauskas, R. (2010). The associations among social support, stress, and life satisfaction as perceived by injured college athletes. *Social Behavior and Personality*. 38(6), 741. doi: <https://doi.org/10.2224/sbp.2010.38.6.741>
- Mikulincer, M. ve Nachshon, O. (1991). Attachment styles and patterns of self-disclosure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 321-331.
- Myers, D. G. ve Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*. 6(1), 10-19.
- O'Driscoll, M.P., Brough, P ve Kalliath, T.J. (2004). Work/family conflict, psychological well-being, satisfaction and social support: A longitudinal study in New Zealand. *Equal Opportunities International*, 23 (1), 36.
- Oktan, V. (2015). Üniversite öğrencilerinde problemli internet kullanımı, yalnızlık ve algılanan sosyal destek. *Kastamonu Üniversitesi Kastamonu Eğitim Dergisi*. 21(3), 281-292.
- Özdemir, N., Güreş, A. ve Gürbüz, N. (2015). Sporun kadınlarda yalnızlık ve yaşam doyumu üzerine etkileri. *Uluslararası Hakemli Akademik ve Beşeri Bilimler Dergisi*. 4(13), 101-110.
- Özer, M. ve Karabulut, Ö.Ö. (2003). Yaşlılarda yaşam doyumu. *Geriatri Dergisi*, 6(2), 72-74.

- Pavot, W., Diener, E., Colvin, C.R. ve Sandvick, E. (1991). Further validation of the satisfaction with life scale: evidence for the cross-method convergence of well-being measures, *Journal of Personality Assessment*, 57, 149-161.
- Piko, B.F. ve Hamvai, C. (2010). Parent, school and peer-related correlates of adolescents' life satisfaction. *Children and Youth Services Review*, 32(10), 1479-1482. doi: <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2010.07.007>
- Quek, K.M.T. ve Fitzpatrick, J. (2013). Cultural values, self-disclosure, and conflict tactics as predictors of marital satisfaction among singaporean husbands and wives. *The Family Journal*. 21(2), 208-216. doi: 10.1177/1066480712466822
- Rice, R.W., McFarlin, D.B., Hunt, R.G. ve Near, J.P. (1985). Job importance as a moderator of the relationship between job satisfaction and life satisfaction. *Basic and Applied Social Psychology*, 6(4), 297-316.
- Sam, D.L. (2001), Satisfaction with life among international students: An exploratory study. *Social Indicators Research*. 53(3), 315-337.
- Sarason, I.G., Levine, H.M., Basham, R.B. ve Sarason, B.R. (1983). Assessing social support: The social support questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44, 127-139. doi: 10.1.1.458.9485&rep=rep1&type=pdf
- Sarason, I.G. ve Sarason, B.R. (2009). Social support: Mapping the construct. *Journal of Social and Personal Relationships*. 26(1), 113-120.
- Sarı, H. Y., Altıparmak, S., Salman, F., Coşkun, H., Karayel, H., Bilgin, N., Öztürk, H. ve Bahçeci, B. (2012). Relationship between life satisfaction, health status, social support, stress management and sociodemographic variables in mothers of children with intellectual disability. *IIB International Refereed Academic Social Sciences Journal*. 3(4), 92-118.
- Saygın, Y. (2008). *Üniversite öğrencilerinin sosyal destek, benlik saygısı ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Selçuk, Z. (1989). *Üniversite öğrencilerinin kendini açma davranışları*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Serin, N.B. ve Aydınoglu, N. (2013). Investigation of life satisfaction predictors of school counsellors. *Eurasian Journal of Educational Research*. 53, 345-360.
- Sheeber, L., Hops, H., Alpert, A., Davids, B. ve Andrews, J. (1997). family support and conflict: prospective relations to adolescent depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 25(4), 333-344.
- Sunnafrank, M.J. (1986). Predicted outcome value during initial interactions: a reformulation of uncertainty reduction theory. *Human Communication Research*, 13(1), 3-33 doi:<http://dx.doi.org/10.1111/j.1468-2958.1986.tb00092.x>
- Sprecher, S., Treger, S. ve Wondra, J.D. (2012). Effects of self-disclosure role on liking, closeness, and other impressions in get-acquainted interactions. *Journal of Social and Personal Relationships*. 1-18. doi: <http://dx.doi.org/10.1177/0265407512459033>
- Sun, R.C.F. ve Shek, D.T.L. (2012). Positive youth development, life satisfaction and problem behaviour among Chinese adolescents in Hong Kong: A replication. *Social Indicators Research*. 105(3), 541-559. doi: 10.1007/s11205-011-9786-9
- Suldo, S.M. ve 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). Yakındoğu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Lefkoşa.

- Şahin-Baltacı, H. ve Karataş, Z. (2015). perceived social support, depression and life satisfaction as the predictor of the resilience of secondary school students: The Case of Burdur. *Eurasian Journal of Educational Research*, 60, doi:111-130 10.14689/ejer.2015.60.7
- Şahin, G. N. (2011). *Üniversite öğrencilerinin kendini açma, öznel iyi oluş ve algıladıkları sosyal destek düzeylerinin karşılaştırılması*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Şahin, Ş. (2008). *Beden eğitimi öğretmenlerinin tükenmişlik ve yaşam doyum düzeyleri*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Mersin Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Şeker, B.D. ve Akman, E. (2015). Bilişsel kapalılık ihtiyacı ölçeğinin türkçe'ye uyarlanması, güvenirlik ve geçerlik analizi. *Türk Psikoloji Yazıları Dergisi*, 18(35), 51-63.
- Şireli, Ö., Çolak, M., Oruk, Y. ve Sakınç, N. (2015). Ergenlerde algılanan sosyal destek düzeyinin depresyon ve intihar olasılığı ile ilişkisi. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*. 22(2), 97-106.
- Tapan, M.G. ve Gökçe Arslan, E. (2017). Bir çocuk destek merkezinden hizmet alan ergenlerin, madde kullanım özellikleri ve sosyal destek düzeylerinin sosyodemografik özellikleri açısından incelenmesi. *Tıbbi Sosyal Hizmet Dergisi*. 9, 9-25.
- Tilly, C. (1990). *Transplanted networks: Immigration reconsidered*: New York: Oxford University Press.
- Ümmet, D. (2017). Genel psikolojik sağlık ile yaşam doyumları arasındaki ilişkide evlilik uyumunun aracı rolü. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*. 6 (1), 159-175. <http://www.itobiad.com/issue/27443/291120> adresinden alınmıştır.
- Ünal, A.Ö. (2011). *Lise öğrencilerinin yaşam doyumlarının bazı değişkenlere göre yordanması*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Wei, M., Russell, D.W.ve Zakalik, R.A. (2005). Adult attachment, social self-efficacy, self-disclosure, loneliness, and subsequent depression for freshman college students: A longitudinal study. *Journal of Counseling Psychology*, 52(4), 602-614.
- Weiss, M. J. (2002). Hardiness and social support as predictors of stress in mothers of typical children, children with autism, and children with mental retardation. *Autism*, 6(1), 115-130. doi: 10.1177/1362361302006001009
- Whitney, P.S. ve Kirsten, E.L.B. (2012). Self-disclosure and student satisfaction with Facebook. *Computers in Human Behaviour*. 28, 624-630. doi: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2011.11.008>
- Yetim, Ü. (2001). *Toplumdan bireye mutluluk resimleri*. İstanbul: Bağlam Yayınları.
- Yıldırım, İ. (2004). Algılanan sosyal destek ölçeğinin revizyonu. *Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 17, 221-2
- Yıldız, S. A. (2004). Ebeveyn tutumları ve saldırganlık. *Polis Bilimleri Dergisi*. 6(3), 131- 150.
- Yörükoğlu, A. (2004). *Gençlik çağı ruh sağlığı ve ruhsal sorunlar*. İstanbul: Özgür Yayınları.