

GAZİ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

LİSE ÖĞRENCİLERİNİN ÖZNEL İYİ OLUŞLARINI YORDAYAN BAZI
DEĞİŞKENLER

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan
Nesrin ÇEVİK

Ankara
Şubat, 2010

GAZİ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

LİSE ÖĞRENCİLERİNİN ÖZNEL İYİ OLUŞLARINI YORDAYAN BAZI
DEĞİŞKENLER

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Nesrin ÇEVİK

Danışman: Yrd.Doç. Dr. Hüseyin ÖNCÜ

**Ankara
Şubat, 2010**

Eğitim Bilimleri Enstitüsü M¼d¼rl¼ę¼'ne;

Nesrin ÇEVİK'in "Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş D¼zeylerini Yordayan Bazı Değişkenler" başlıklı tezi, j¼rimiz tarafından Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalında Y¼KSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Adı Soyadı

İmza

¼ye (Tez Danışmanı): Yrd.Doç.Dr. H¼seyin ÖNC¼

.....

¼ye : Prof.Dr. Yaşar ÖZBAY

.....

¼ye : Yrd.Doç.Dr. Şerife TERZİ

.....

ÖN SÖZ

Bu çalışmada, cinsiyet, sınıf düzeyi, okul türü, algılanan sosyal destek (aile, arkadaş, özel kişi desteği) ve öz saygı değişkenlerinin, lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerini yordayıp yordamadığı incelenmiştir.

Öncelikle araştırmanın planlama aşamasından gerçekleştirme aşamasına kadar katkılarını esirgemeyen tez danışmanım Yrd.Doç.Dr. Hüseyin Öncü'ye sonsuz teşekkürlerimi sunarım. Tezimin eksiklikleri konusunda fikirlerini belirterek, tezimin son şeklini almasında yardımlarını esirgemeyen değerli jüri üyeleri Prof.Dr. Yaşar ÖZBAY'a ve Yrd.Doç.Dr. Şerife TERZİ'ye, bilgi ve önerilerini öz veri ile paylaşan ve istatistik işlemlerimde yardımlarını esirgemeyen Yrd.Doç.Dr. Arif Özer'e ve Yrd.Doç.Dr. İbrahim Kısaç'a teşekkür ederim.

Yüksek Lisans süresince ihtiyacım olduğu her an yanımda olduğunu hissettiğim sevgili kuzenim Ömer Balkaya'ya, yüksek lisansa başlama konusundaki destekçim babam Arif Süren'e, aile desteğinin önemini bir kez daha kanıtlayan fedakar annem Yücel Süren'e ve sevgili kardeşim Handenur Süren'e, çeviriler konusunda büyük yardımları dokunan Engin ve Betül Süren'e teşekkür ederim.

Yüksek lisans çalışmalarımın tam ortasında hayatıma anlam katan canım oğlum Umut Taha Çevik'e ve sevgili eşim Cemil Çevik'e sonsuz teşekkürler.

Nesrin ÇEVİK

ÖZET

LİSE ÖĞRENCİLERİNİN ÖZNEL İYİ OLUŞ LARINI YORDAYAN BAZI DEĞİŞKENLER

ÇEVİK, Nesrin

Yüksek Lisans, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Yrd. Doç. Dr. Hüseyin ÖNCÜ

Şubat – 2010, 86 Sayfa

Bu araştırma, lise öğrencilerinin, cinsiyet, sınıf düzeyi, okul türü, sosyal destek (aile desteği, arkadaş desteği, özel kişi desteği) ve öz saygı düzeylerinin, öznel iyi oluş düzeylerini yordayıp yordamadığını incelemek amacıyla yapılmış betimsel bir çalışmadır.

Araştırma grubu; 2007-2008 eğitim-öğretim yılında Ankara'nın Çankaya, Keçiören, Altındağ ilçelerindeki genel, anadolu ve meslek liselerinde öğrenim gören 193 kız, 205 erkek olmak üzere toplam 398 öğrenciden oluşmaktadır.

Araştırmada öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerini belirlemek için “Öznel İyi Oluş Ölçeği Lise Formu”, sosyal destek sistemlerini belirlemek için “Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği” ve öz saygı düzeylerini belirlemek için “Coopersmith Öz Saygı Envanteri” kullanılmıştır.

Verilerin çözümlenmesinde “Aşamalı Çoklu Regresyon Analizi” yöntemi kullanılmıştır. Araştırmada en az hata payı .05 olarak kabul edilmiştir.

Araştırmada sonucunda; öz saygı, algılanan aile ve arkadaş desteği değişkenlerinin, lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri üzerinde birer yordayıcı değişken olduğu ve bu değişkenlerin öznel iyi oluş puanlarına ait toplam varyansın % 63.5'ini açıkladıkları, diğer değişkenlerin ise (cinsiyet, sınıf düzeyi, okul türü, algılanan özel kişi sosyal desteği) .05 düzeyinde önemli birer yordayıcı değişken olmadıkları bulunmuştur. Bu bulgular lise öğrencilerinin öz saygı, algılanan aile desteği ve arkadaş desteği düzeyi yükseldikçe öznel iyi oluş düzeyinin de yükseleceğini ortaya koymaktadır. Bulgular, ilgili araştırmalarla tartışılmış ve önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Öznel İyi Oluş, Algılanan Sosyal Destek, Öz Saygı.

ABSTRACT

This research is a descriptive study that aims to investigate whether the subjective well being of high school students predicted by gender, class level, type of school, social support (family support, friend support, special person support) and self-esteem.

Study group of the research consists of total 398 students comprising of 193 female and 205 male student who attend general high schools, anatolian high schools and vocational high schools in Çankaya, Keçiören and Altındağ districts of Ankara in the 2007-2008 academic year.

In order to determine subjective well being level, the social support system and the level of self-esteem of high school students; “Subjective Well Being Scale For High School Form”, “Multidimensional Scale of Perceived Social Support” and “Coopersmith Self-Esteem Inventory” were used respectively.

On data analyses, “Stepwise Multiple Regression Analysis” technique was used. All the hypotheses are tested at .05 alpha level.

The analysis revealed that self esteem, family support and friend support are significant predictors of subjective well being. These variables explained 63.5% of total variance on subjective well being. Gender, class level, type of school and special person support are not significant predictors at .05 significance level. These findings show that when the self-esteem, family support and friend support level of high school students increase, the subjective well being of high school students also increase. Findings were discussed through relevant studies and suggestions have been made.

Key Words: Subjective Well Being, Social Support, Self Esteem.

İÇİNDEKİLER

Sayfa

JÜRİ ÜYELERİNİN İMZA SAYFASI

ÖN SÖZ.....	i
ÖZET.....	ii
ABSTRACT.....	iii
İÇİNDEKİLER.....	iv
TABLolar LİSTESİ.....	vi
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	vii
1. GİRİŞ	
Problem Durumu.....	1
Araştırmanın Amacı.....	5
Araştırmanın Önemi.....	5
Sınırlılıklar.....	6
Tanımlar.....	7
2. KURAMSAL ÇERÇEVE ve İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	8
Kuramsal Çerçeve.....	8
Öznel İyi Oluş.....	8
Öznel İyi Oluşla İlgili Kuramlar.....	12
Öznel İyi Oluşu Etkileyen Faktörler.....	20
Öznel İyi Oluşla İlgili Yapılmış Araştırmalar.....	26
3. YÖNTEM.....	38
Araştırmanın Modeli.....	38
Çalışma Grubu.....	38
Veri Toplama Araçları.....	39
Öznel İyi Oluş Ölçeği Lise Formu.....	40
Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği.....	47
Coopersmith Öz Saygı Envanteri.....	49
Kişisel Bilgi Formu.....	50
Verilerin Toplanması.....	51

Verilerin Analizi.....	51
4. BULGULAR ve YORUM.....	54
Öznel İyi Oluş, Aile Desteği, Arkadaş Desteği, Özel Kişi Desteği, Öz Saygı,Cinsiyet, Sınıf Düzeyi, Okul Türü Değişkenleri Arasındaki İlişkiler.....	54
Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Puanlarının Yordanmasına İlişkin Bulgular ve Yorumları.....	56
Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeylerini Yordayan Değişkenlerle İlgili Bulgular ve Yorumları.....	56
Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeylerini Yordamayan Değişkenlerle İlgili Bulgular ve Yorumları.....	64
5. SONUÇ ve ÖNERİLER.....	69
Sonuç.....	69
Öneriler.....	70
KAYNAKÇA.....	72
EKLER.....	81
Ek-1 Öznel İyi Oluş Ölçeği Lise Formu.....	82
Ek-2 Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği.....	83
Ek-3 Coopersmith Öz Saygı Envanteri.....	84
Ek-4 Kişisel Bilgi Formu.....	85
Ek- 5 Uygulama İzni.....	86

TABLULAR

Sayfa

Tablo 1: Çalışma Grubunu Oluşturan Öğrencilerin Cinsiyet, Sınıf Düzeyi, Okul Türüne Göre Dağılımları.....	39
Tablo 2: Öznel İyi Oluş Ölçeği Lise Formu Maddelerinin Öz Değerleri ve Açıklanan Varyans Yüzdeleri.....	42
Tablo 3: Madde Çıkarıldıktan Sonra Öznel İyi Oluş Ölçeği Lise Formu Öz Değerleri ve Varyans Yüzdeleri.....	44
Tablo 4: Madde Çıkarıldıktan Sonra Öznel İyi Oluş Ölçeği Lise Formu Maddelerinin Temel Bileşenler Analizi Sonucu Elde Edilen Faktör Yükleri.....	46
Tablo 5: Sınıflamalı Değişkenlerin Dummy Değişken Olarak Tanımlamaları.....	53
Tablo 6: Öznel İyi Oluş, Aile Desteği, Arkadaş Desteği, Özel Kişi Desteği, Öz Saygı Değişkenleri Arasındaki Korelasyonel Bulgular.....	54
Tablo 7: Cinsiyet, Sınıf Düzeyi, Okul Türü Değişkenlerine Göre Öznel İyi Oluş, Öz Saygı, Aile Desteği, Arkadaş Desteği, Özel Kişi Desteği Puanlarına İlişkin Tanımlayıcı Bilgiler.....	55
Tablo 8: Cinsiyet, Sınıf Düzeyi, Okul Türü, Öz saygı, Sosyal Destek (Aile, Arkadaş, Özel Kişi Desteği) Değişkenlerine Göre Öznel İyi Oluş Bağımlı Değişkeninin Yordanmasına İlişkin Aşamalı Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları.....	60
Tablo 9: Öznel İyi Oluşu Yordamayan Değişkenlere Ait Bulgular.....	64

ŞEKİLLER

Sayfa

Şekil 1: Öznel İyi Oluş Ölçeği Lise Formu Faktör Analizi Öz Değerler Grafiği.....	43
Şekil 2. Öznel İyi Oluş Ölçeği Lise Formu 2. Faktör Analizi Öz Değerler Grafiği.....	45

BÖLÜM I

GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın temelini oluşturan problem durumu açıklanmış, araştırmanın amacı verilmiş, önemi ve gerekçesine değinilmiş, sınırlılıklar belirtilmiş ve araştırma ile ilgili temel kavramlar açıklanmıştır.

Problem Durumu

İnsan kalbi hayatı boyunca mutluluğun peşinde koşar, hep bir arayış içindedir. Mutluluğa ulaşmak için sahip olmak istediklerinin hayalini kurar ve bu hedeflere ulaştığı zaman mutlu olacağını zanneder. Mutluluğu bulmak için elinden gelen her şeyi yapar. Üniversiteyi kazansam, okulu bitirsem, iyi bir işim olsa, araba alsam, mutlu bir evlilik yapsam, emekli olsam ve bunun gibi pek çok yeni hedef koyar ve bu hedeflere ulaşmaya çalışır.

Öznel iyi oluş, konuşma dilinde bazen “mutluluk” olarak tanımlanmaktadır. İnsanlar öznel iyi oluşlarını hem bilişsel hem de duyuşsal açıdan değerlendirirler. Bireyler birçok güzel ve pek az kötü duygular hissettikleri zaman, ilginç etkinliklerde buldukları zaman, birçok sevinç yaşadıkları ve az sayıda acı verici olay yaşadıkları zaman, yüksek düzeyde öznel iyi oluş yaşamaktadırlar. Öznel iyi oluş, kişinin yaşamına ilişkin kendi değerlendirmesi üzerinde yoğunlaşmaktadır (Diener, 2000).

İyi oluş ve yaşam doyumu konusundaki tartışmalar Aristoteles ve öncesi dönemine dayanır. Yaşamımdan bir bütün olarak memnun muyum ve bunu sağlamanın yolları nelerdir? gibi sorular antik çağdan beri sorulmaktadır (Helliwell, 2003).

Dünya Sağlık Örgütü (2001) raporunda, her dört kişiden birinin hayatlarının her hangi bir evresinde ruhsal bozukluk yaşadığına, ruh sağlığının çok uzun bir süredir göz ardı edilmiş, kişilerin, toplumların ve ülkelerin durumlarının iyi olmalarını sağlayan çok önemli bir nokta olduğuna ve bu konuya evrensel olarak yeni bir yaklaşımla bakılması gerektiğine işaret etmektedir. Sağlık, sadece hasta veya sakat olmama hali değil, fiziksel, ruhsal ve sosyal açıdan iyi olma halidir (WHO, 2001).

1970'li yılların başında stresin zararlı etkilerinden korunmada sosyal bağların rolü vurgulanmış ve sosyal destek, ruhsal ve bedensel sağlık ilişkisini inceleyen çalışmalar hızla artmıştır. Sosyal destek ve sağlık ilişkisi konusunda destek mekanizmasının işleyişine ait hipotezler ve boyutlarının araştırılmasında desteğin doğası, direkt ya da hafifletici etkisi ve de iyileştirici etkisinin olup olmadığı tartışmalarına yol açmıştır. Sosyal desteğin doğasına ilişkin kuramsal yaklaşımlardan bazıları desteğin temel etkisini dikkate almaktadır. Sosyal destek kaynaklarının genel olarak geniş sosyal ağın kişiye sağladığı düzenli olumlu yaşantılar, toplumsal olarak onaylanan roller aracılığıyla etki yaptığı ileri sürülmüştür. Bu tür destek kişinin yaşam durumları, kendini kabulü ve değeri üzerindeki etkisiyle psikolojik iyilik durumunda rol oynar. Ayrıca sosyal ağı ile bütünleşme ruhsal ya da bedensel sağlığın bozulmasına yol açabilecek olumsuz davranışlardan da kaçınmaya hizmet eder (Çakır, 1993).

Sosyal destek bireylerin sevgi, bağlılık, benlik saygısı ve bir gruba ait olma gibi temel sosyal gereksinimlerini karşılar; fiziksel ve psikolojik sağlığı olumlu yönde etkiler. Çalışmacılar, bireylerin sosyal ağını oluşturan kişi ve kurumların her zaman olumlu ve destekleyici olmayacağını, hatta zaman zaman olumsuz etki göstereceğini, güçlü bir sosyal ağın zaman zaman ters etki yaratarak diğer destekleri engelleyebileceğini belirtmektedir. Bu nedenle sosyal ağdan çok, kişinin hissettiği ve algıladığı desteğin birey için yarar sağlayıcı olduğu vurgulanmaktadır (Bozkurt, 2007).

Son 25 yıldır, bir baş etme kaynağı ve hastalıklara karşı koruyucu olarak sosyal desteğin rolü büyük ilgi uyandırmaktadır. Sosyal desteğin ruhsal ve fiziksel sağlık ile olumlu bir ilişkiye sahip olduğunu gösteren çok sayıda çalışma yapılmıştır. Gittikçe daha fazla sayıda uzman, toplum içinde ruh sağlığı bakımı yaklaşımının bir sonucu olarak, aile, arkadaş ve yakın çevrenin sağladığı doğal destekten yararlanmaya yönelmişlerdir. Doğal destek sistemlerinin psikolojik sorunların çözümlerini kolaylaştırma veya zorlaştırmada önemli rol oynadıkları belirtilmektedir. Hastalar veya

desteğe ihtiyacı olanlar kadar, desteği verenlerin kendilerinin de sosyal desteğe ihtiyaç duydukları açıktır ve bu da sosyal destek kavramının önemini artırmaktadır (Eker, Arkar ve Yıldız, 2001).

Bazı araştırmacılar sosyal destek ile psikolojik iyi oluş arasındaki karmaşık yapıyı ortaya koymaya çalışmışlardır. Bu konuda pek çok teorik model ileri sürülmüştür (Young, 2006). Bu modellerden birisi sosyal desteğin temel olarak stres altındaki bireyin iyi oluşuyla ilgili olduğunu belirten “Tampon Etki Modeli”dir. Bu modele göre sosyal destek bireyi strese neden olan olayların potansiyel patolojik etkilerinden korumaktadır (Cohen ve Wills, 1985). Wheaton’a göre (Akt:Young, 2006) tampon etki modeli sosyal desteğin, sadece stresli yaşam olayları gibi belirli sosyal koşulların varlığında bireylerin yaşam doyum üzerinde etkiye sahiptir. Tampon etki modelinde birey stres altındadır ve sosyal destek bu stresi azaltıcı etkide bulunmaktadır (Banaz, 1992). “Doğrudan Etki Modeli” ise sosyal desteğin stres yaşantısı olup olmadığına bakmaksızın bireyin iyi oluşuna katkıda bulunduğunu belirtir (Cohen ve Wills, 1985). Bu model sosyal desteğin bireylerin psikolojik iyi oluşları üzerinde bağımsız etkiye sahip olduğunu ileri sürer (Young, 2006). Doğrudan etki modelinde bireyin stres altında bulunması gerekmemektedir. Sosyal destek bireyin sağlığını korurken aynı zamanda sosyal destek eksikliği de kişinin sağlığını olumsuz yönde etkilemektedir (Banaz, 1992). Üçüncü model ise “Dolaylı Etki Modeli”dir. Bu model sosyal desteğin, bireylerin algıladıkları stres düzeyini düşürerek iyi oluşları üzerinde dolaylı pozitif etkiye sahip olduğunu öne sürer (Young, 2006).

Adölesan dönemde, kendinin nasıl biri olduğu, neye benzediği, kendisi hakkında neler hissettiği, ergeni en çok düşündüren sorunlardır. Bireyin kendisi hakkında olumlu ya da olumsuz bakış açısına sahip olması, kendini değerli ya da değersiz görmesi benlik saygısını belirler (Çağlar, 1993).

Benlik saygısının kişiliğin oluşumu üzerinde temel bir etkisi vardır. Kendisini değerli bulan, kendine güvenen birinin, yaşam amaçları ve davranış şekilleri, kendini değersiz bulan biriyle aynı olmayacaktır (Ceral ve Dağ, 2005). Gür (1996) depresiflik düzeyi ile benlik saygısı arasında negatif bir ilişki saptamıştır. Ergenlerin depresiflik düzeyindeki artış, benlik saygılarında bir azalma ile birlikte gözlenmiştir.

Öz saygı düzeyi düşük bireylerin, kendilerini değersiz ve yetersiz gördükleri, stresli durumlarla başa çıkma güçlerinin olmadığını düşündükleri, çevrelerinden çabuk etkilendikleri ve buna bağlı olarak da inanç ve tutumlarını kolaylıkla değiştirebildikleri söylenebilir. Bireylerde, küçük yaşlardan itibaren oluşmaya başlayan öz saygı kavramı ergenlik döneminde inişler çıkışlar gösterebilir. Öz saygı düzeyinin yüksek olması; ergenlerin kendilerine güvenmelerinde, zorluklara karşı direnmelerinde ve başarıya isteği duyabilmelerinde oldukça önemlidir. Buna göre, düşük öz saygı düzeyine sahip ergenlerin de kendilerine ve çevrelerindeki kişilere güven duymadıkları, insanlarla iletişim kurmakta yetersizlik gösterdikleri, incinme kaygısıyla yakın ilişkiye girmekten kaçındıkları, sevgi ve dostluk ilişkilerinden çekindikleri öngörülebilmektedir.

Oldukça çalkantılı bir dönem olarak yaşanan ergenlik dönemi bireyler için önemli bir yaşam evresidir. Ergenlik döneminde yaşanan hızlı biyolojik değişimler, ergenin duygularında, davranışlarında değişimlere ve bunun sonucunda da ailesiyle ilişkilerinde de çatışmalara ve duygusal uzaklaşmaya sebep olabilmektedir (Ben Zur, 2003). Bu dönemim mutlu ve sorunsuz atlatılması pek çok ergen ve anne babanın arzusudur. Yetişkinlikteki ruh sağlığı açısından da önem taşıyan ergenlik dönemindeki mutluluk- ergenlerin öznel iyi oluşları- pek çok faktörden etkilenebilecek bir olgudur.

İlgili literatür incelendiğinde, öznel iyi oluşu yordayan fiziksel sağlık, arkadaş sayısı, aile desteği, medeni durum, sosyal destek, sosyal beceri, obezite, yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, gelir düzeyi, akademik başarı, benlik saygısı, duygusal zeka gibi değişkenler üzerinde araştırmalar (Gerdtham ve Johanesson, 1997; Chou, 1999; Baret, 1999; Dierk, Conradt, Rouh, Schlumberger ve Rief, 2005; Karatzias, Chouliara, Power, Swanson, 2006; Chan ve Lee, 2006; Tümkaya, Aybek ve Çelik, 2008, Yavuz, 2006; Çeçen, 2008; Gallagher ve Brodrick, 2008, Saygın, 2008) yapılmıştır. Ancak cinsiyet, sınıf düzeyi, okul türü, sosyal destek (aile desteği, arkadaş desteği, özel kişi desteği) ve öz saygı değişkenlerinin lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerini yordayıp yordamadığına ilişkin literatürde herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu araştırma literatürdeki bu boşluğu doldurmak amacıyla lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerini etkileyebileceği düşünülen cinsiyet, sınıf düzeyi, okul türü, sosyal destek (aile desteği, arkadaş desteği, özel kişi desteği) ve öz saygı değişkenlerinin öznel iyi oluşu yordayıp yordamadığını araştırmak üzere planlanmıştır.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada lise öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının cinsiyet, sınıf düzeyi, okul türü, algılanan sosyal destek (aile, arkadaş, özel kişi desteği) sistemleri ve öz saygı ile açıklanabilirliğinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Bu genel amaca bağlı olarak aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır.

- 1- Lise öğrencilerinin cinsiyetleri öznel iyi oluşlarını yordamakta mıdır?
- 2- Lise öğrencilerinin sınıf düzeyleri öznel iyi oluşlarını yordamakta mıdır?
- 3- Lise öğrencilerinin okul türleri öznel iyi oluşlarını yordamakta mıdır?
- 4- Lise öğrencilerinin algılanan sosyal destek sistemleri (aile desteği, arkadaş desteği, özel kişiden sağlanan destek) öznel iyi oluşlarını yordamakta mıdır?
- 5- Lise öğrencilerinin öz saygı düzeyleri öznel iyi oluşlarını yordamakta mıdır?

Araştırmanın Önemi

Ergenlik dönemi dalgalanmaların yoğun görüldüğü, hem ergen için ve hem de ergenin ailesi için zor bir dönemdir. Ergenin genel olarak duygularında istikrarsızlık olduğu görülür. Bir gün önce çok mutlu ve enerjik olan ergen, ertesi gün kabuğuna çekilmiş ve bitkin olabilir. Duygular anlık olarak bile değişkenlik arz edebilir. Ergenlik döneminin bu çalkantılarına ek olarak ülkemizde özellikle lise döneminde üniversite giriş sınavının zorluğunun yarattığı kaygı ve stres, aile içi iletişim problemleri, kuşak çatışması, arkadaşlık ilişkileri ve özellikle karşı cinsle ilişkilerde yaşanan sorunlar ve bunun gibi olaylar, bu dönemi ergen için daha da güçleştirmektedir.

Hastalık yokluğunun psikolojik olarak iyi olma anlamına gelmediği anlayışının kabulü ile birlikte iyi oluş konusuna olan ilgi artmıştır. Önleyici rehberlik hizmetlerinin öneminin arttığı günümüz psikolojik danışma rehberlik hizmetleri anlayışı çerçevesinde, ergenlerin öznel iyi oluş düzeylerini etkileyen faktörlerin tespit edilmiş olması, onlara sunulacak rehberlik hizmetlerinin kalitesini ve işlevliliğini artıracakı düşünülmektedir.

Araştırma kapsamına giren kişiler lise öğrencileri olunca konunun öneminin arttığı söylenebilir. Toplumsal geleceğin önemli bir ögesi olan genç bireylerin hem

ruhsal hem de fiziksel açıdan daha sağlıklı olmasını sağlamak amacıyla öznel iyi oluş düzeylerinin tanımlanması, araştırılması ve öznel iyi oluş düzeyini artırıcı çalışmalar yapılması gerektiği düşünülmektedir.

Öznel iyi oluş kavramı, birçok alan ile yakından ilişkilidir ve değişik açılardan araştırılmaya ihtiyaç göstermektedir. Sosyal destek ve öz saygının bu alanlardan bir kaçını olabileceği düşünülmüştür. Bireylerin sahip oldukları sosyal destek sistemlerinin stresli durumlarda devreye girerek bireyin iyi oluşuna olumlu yönde katkıda bulunduğu dair bazı araştırma sonuçları ve teorik modeller mevcuttur. Öz saygı ve öznel iyi oluş kavramlarının da birbiri ile yakından ilişkili kavramlar olduğu düşünülmektedir.

Bu araştırma cinsiyet, sınıf düzeyi, okul türü, öz saygı, algılanan sosyal destek (aile, arkadaş, özel kişi desteği) değişkenlerinin, lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyini yordayıp yordamadığını ortaya koymayı amaçlamaktadır. Ülkemizde doğrudan öznel iyi oluş kavramıyla ilgili araştırma sayısı yeterli düzeyde değildir. Ergenler üzerinde depresyon, kaygı, yalnızlık gibi psikolojik problemler ile ilgili olarak pek çok araştırma yapılmış olmasına rağmen (Ayverdi, 1990; Gür, 1996; Erim, 2001; Siyez, 2003; Orhan, 2003; Güner, 1995; Aslan, 2005; Mercan, 2007) doğrudan ergenlerin öznel iyi oluşlarını konu alan araştırma sayısı (Çelik, 2008; Özen, 2005; Saföz, 2008) oldukça azdır. Ergenlerin öznel iyi oluş düzeyi ile ilgili farklı, yeni çalışmalar yapılması psikoloji alanına katkı sağlayabilir. Sonuç olarak, bu çalışmanın hem bu konudaki kuramsal bilgilere, hem de alana katkıda bulunacağı söylenebilir.

Sınırlılıklar

1- Bu araştırma 2007-2008 öğretim yılında Ankara ili, Çankaya, Keçiören ve Altındağ ilçelerindeki, genel lise, meslek lisesi ve anadolu liselerinde öğrenim gören gönüllü öğrencileri kapsamaktadır. Bu nedenle araştırma sonuçları benzer özellikler taşıyan bireylere genellenebilir.

2- Bu çalışmada incelenen öznel iyi oluş kavramı Öznel İyi Oluş Ölçeği Lise Formunun ölçtüğü özelliklerle, sosyal destek kavramı Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin ölçtüğü özelliklerle, öz saygı kavramı Coopersmith Öz Saygı Envanterinin ölçtüğü özelliklerle sınırlıdır.

Tanımlar

Öznel İyi Oluş: Öznel İyi Oluş, bireylerin yaşamdan haz duyuyor olmalarına, olumlu duygulanımların çok, olumsuz duygulanımların ise az olmasına dair öznel değerlendirmedir (Diener ve diğerleri, 1997). Bu araştırmada öznel iyi oluş kişinin olumlu duygulanımının olumsuz duygulanımından fazla olmasına ilişkin bilişsel yargısı olarak ele alınmıştır.

Sosyal Destek: Diğer bireylere, gruplara, toplumsal bağlar kurarak ulaşma yönünde bir yaklaşımdır. İnsanın kendisi ile ilgilenildiğine, değer verildiğine ve o toplumun bir üyesi olarak kabul edildiğine inanmasını sağlayan bir süreçtir (Çakır, 1993). Bu araştırmada bireylerin sosyal destek sistemleri Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ile belirlenmiştir.

Öz Saygı: Bireyin, kendini yeterli, başarılı, önemli ve değerli biri olarak görüp görmediğine ilişkin değerlendirmesidir (Coopersmith, 1991). Bu araştırmada öz saygı Coopersmith Öz Saygı Envanterinin ölçtüğü özellik olarak ele alınmıştır.

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde öznel iyi oluş ile ilgili kuramsal yayınlara değinilmiş, daha sonra öznel iyi oluş ile ilişkili olduğu düşünülen cinsiyet, sınıf düzeyi, okul türü, öz saygı, sosyal destek değişkenleri ile yapılmış araştırmalara yer verilmiştir.

Kuramsal Çerçeve

Bu kısımda öznel iyi oluşla ilgili tanımlar, kuramlar, öznel iyi oluşu etkileyen faktörler ve öznel iyi oluşla ilgili yapılmış araştırmalara yer verilmiştir.

Öznel İyi Oluş

Öznel iyi oluş, bireylerin yaşamlarına ilişkin genel bir değerlendirme olarak tanımlanır. Bu değerlendirme yaşam doyumunu gibi bilişsel bir değerlendirme olabileceği gibi, duygusal bir değerlendirme de olabilir. Bu nedenle öznel iyi oluş, evlilik, iş, gelir, ev, eğlence gibi hoş giden pozitif duygulanımları içeren, nadiren depresyon, stres ve kırgınlık gibi negatif duygulanımları kapsayan, anlamlı ve şemsiye bir kavramdır (Diener ve Biswas-Diener, 2003).

Öznel iyi oluşla ilgili araştırmalar incelendiğinde, yaşam doyumunu, iyilik hali, mutluluk, iyi oluş gibi kavramların sıklıkla kullanıldığı görülmektedir. Anlamları ve içerikleri birbirleri ile aynı olmamakla birlikte bu kavramları kesin çizgilerle birbirinden ayırmak mümkün olmadığından, bu kavramlar kimi zaman birbirlerinin yerine

kullanılmaktadır. Bu nedenle, aşağıda mutluluk genel kavramı hakkında bilgi verilerek başlanmış, daha sonra, iyilik hali, yaşam doyumu gibi kavramlar hakkında da kısaca bilgi verilmiştir.

Mutluluk tanımlanması oldukça güç olan “öznel” bir kavramdır. Wallis’e göre (2005), mutluluk yaşanan hayatın ne kadar sevildiğidir. Her bireyin kendini mutlu hissettiği olgular, algısal olarak farklılaşabilmektedir. Ancak genel anlamda mutlu kişilerin; “genç, sağlıklı, iyi eğitim görmüş, alçak gönüllü, ekonomik bakımdan iyi koşullara sahip, iyi bir işe sahip, dışa dönük, iyimser (optimist), üzüntüsü az, tasasız, kaygı düzeyi düşük, ılımlı” kişiler olduklarına dair genel bir kanı vardır (Yetim, 2001).

Mutluluk kelimesi, Yunancada büyük çapta zenginlik, Latince de refah ve bolluk, İngilizcede zengin olma talihi, Almandada mal mülk edinmede başarıya ulaşma, Fransızcada bolluk ve kazanç sözcüklerinden türemiştir. Çeşitli dillerde bu kökten türeyen hemen hemen bütün sözcükler, güçlülüğü, başarıliliği ve zenginliği dile getirir. Mutluluk kavramı bolluk içinde yaşamak isteğinden doğmuştur (Hançerlioğlu, 1967).

Öznel iyi oluşla ilgili yapılan çalışmalarda sıklıkla karşılaşılan kavramlardan biri iyilik halidir. İyilik hali, optimal düzeyde sağlıklı olmaya yönelmiş, beden, akıl ve ruhun bütünleştiği, bireysel olarak amaç dolu tavır, daha dolu yaşam geçirme hedefi olan sosyal, kişisel, çevresel olarak tüm alanlarda işlevsel bir yaşam sürdürmek olarak tanımlanabilir (Korkut, 2004).

İyilik hali kavramı da öznel iyi oluş gibi bireyin olumlu işlevselliği ile ilgilidir; ancak öznel iyi oluş kavramı daha çok bireyin yaşamına ilişkin öznel yargı ve duygulara işaret etmektedir. İyilik hali daha çok bireyin iyi hissetmesini sağlayacak bir yaşam biçimi ve standardı ile ilişkili görünmektedir (Tuzgöl-Dost, 2005).

Öznel iyi oluş kavramıyla yakından ilgili bir diğer kavram ise yaşam doyumu kavramıdır. Özer ve Karabulut’a (2003) göre yaşam doyumunu tanımlamak için önce “doyum” kavramının ele alınması gerekmektedir. Doyum, beklentilerin, gereksinimlerin, istek ve dileklerin karşılanmasıdır. Yaşam doyumu ise, bir insanın beklentileriyle (ne istediği), elinde olanların karşılaştırılmasıyla (neye sahip olduğu) elde edilen durum ya da sonuçtur. Yaşam doyumu kişinin beklentilerinin, gerçek durumla karşılanmasıyla ortaya çıkan sonucu gösterir. Yaşam doyumu, genel olarak

kişinin tüm yaşamı ve bu yaşamın çok çeşitli boyutlarını içerir. Yaşam doyumu denildiğinde, belirli bir duruma ilişkin doyum değil, genel olarak tüm yaşantılardaki doyum anlaşılır.

Bradley ve Corwyn (2004) ise yaşam doyumunun temel ihtiyaçların büyüklüğü ve ulaşılabilir sayılan diğer amaçların çeşitliliği ile ilgili olduğunu belirtmişlerdir. Diener, Suh ve Oishi (1997), öznel iyi oluşun genel yaşam doyumu bileşeninin eğlence, sevgi, evlilik, arkadaşlık gibi çeşitli yaşam alanlarından alınan doyuma, bu alanların da başka başka alanlara ayrılabilceğini belirtmiştir. İyi olma hali, bir ya da birkaç alana ilişkin mutluluk ya da doyumla değerlendirilebilmektedir. Örneğin bir araştırmacı, bireyin yaşamından aldığı genel doyumunu ele alırken, başka biri sadece evlilik doyumu ile ilgilenebilir. Bireyin bir alana ilişkin iyi olma hali diğer yaşam alanlarına ilişkin iyi oluşu etkilemekte, dolayısıyla bir alanda yapılan iyi oluş ölçümü, bize genel iyi oluş hali ile ilgili ipuçları vermektedir.

Keser'e (2003) göre yaşam doyumu ve öznel iyi oluş kavramı çoğunlukla birbirlerinin yerine kullanılmaktadır. Ancak öznel iyi olma yaşam doyumunu da kapsayan daha geniş içeriğe sahip bir kavramdır. Öznel iyi olma kriterleri arasında yaşam doyumu da bulunmaktadır.

Diener'e (1984) göre öznel iyi oluş, bireylerin yaşam doyumlarına ve olumlu-olumsuz duygulanımlarına ilişkin genel bir değerlendirmedir (Ak:Tuzgöl-Dost, 2005). Bu değerlendirme bireylerin olaylara verdikleri duygusal tepkileri, duygu durumlarını, yaşam doyumları hakkındaki bilişsel yargılarını ve evlilik ve iş gibi yaşam alanlarındaki doyumlarını içermektedir (Tuzgöl-Dost, 2005).

Öznel iyi oluşun bileşenleri, olumlu duygulanım, olumsuz duygulanım ve yaşam doyumudur. Olumlu duygulanım, neşe, ilgi, heyecan, güven gibi duyguları, olumsuz duygulanım ise, öfke, suçluluk, üzüntü, nefret gibi olumsuz duyguları içerir (Ben Zur, 2003). Ryff'e göre (1989) bu üç boyut bireyin kısa süreli memnuniyetine ve kişilikle ilişkilerine katkı sağlamakta ancak bireyin olumlu işlevselliğini ortaya koymakta yetersiz kalmaktadır. Ryff (1989) bu noktada iyi oluş araştırmalarının kuramsal bir temele ihtiyacı olduğunu belirtmektedir. Ryff'e göre (1989) iyi oluş, otonomi, çevre hakimiyeti, olumlu ilişkiler kurma, yaşam amacının olması, kişisel gelişim ve kendini kabul gibi objektif durumlarla değerlendirilir.

Öznel iyi oluşun konusu klinik psikologlar tarafından tedavi edilen istenmeyen durumları da içerir; fakat sadece bu olumsuz durumların incelenmesiyle sınırlı değildir. Diğer bir deyişle öznel iyi oluşun konusu sadece depresyon ve anksiyetenin yokluğu değil aynı zamanda mutsuz insanları, mutlu ve daha mutlu insanlardan ayıran unsurlardır. Psikoloji bilimi yakın zamana kadar olumsuz duygular üzerinde durmuş ve yine yakın zamana dek insanın iyi oluşunu hastalık yokluğu olarak görmüştür. Günümüzde artık bu anlayışın yeterli olmadığı ve iyi oluşun hastalık yokluğundan öte bir anlam taşıdığı belirtilmektedir. Kişinin iyi oluşu, yaşamından doyum almasına, sosyal bir çevrede işlevde bulunmasına ve olumlu duygular yaşamasına bağlıdır. Ruh sağlığına bakıştaki bu gelişmelerden sonra iyi oluş konusuna ilgi artmıştır (Diener ve diğerleri, 1997).

Öznel iyi oluş, akıl sağlığı veya psikolojik sağlık ile eş anlamlı değildir. Kendisini kandıran bir insan da mutlu ve yaşamından memnun olabilir. Öznel iyi oluş psikolojik sağlık için yeterli bir şart değildir. Ryff (1989), öznel iyi oluşun ötesinde akıl sağlığı için önemli olan ilave özelliklerin altını çizer (ör: çevre hakimiyeti, kişisel gelişim, yaşam amacı). Bu nedenle öznel iyi oluşun psikolojik sağlıkla eş değer olduğu söylenemez (Diener ve diğerleri, 1997).

Öznel iyi olma düzeyi yüksek olan kişinin yaşam doyumu algısının yüksek olması, çoğunlukla hoş duygular içinde olması ve nadiren üzüntü, keder, öfke gibi olumsuz duygular yaşaması beklenir. Öznel iyi olma düzeyi düşük olan kişinin ise, yaşamından doyum almaması, hoş duygulardan çok öfke, tedirginlik, gerginlik, kaygı, depresyon gibi olumsuz duyguları yaşaması beklenir (Lucas, Diener ve Suh, 1996).

Özetle öznel iyi oluş, olumlu duygulanım, olumsuz duygulanım ve yaşam doyumu öğelerinden oluşmaktadır. Olumlu duygulanımın olumsuz duygulanımdan çok olması öznel iyi oluşun yüksek olduğunu göstermektedir. Ayrıca kişinin yaşamının niteliğine ilişkin bilişsel yargısının olumlu olması da bir diğer kriterdir. Olumlu duygular ve doyuma ilişkin bilişsel yargı çeşitli yaşam alanlarıyla ilgili olabilmekte ve bunların toplamı genel yaşam doyumunu yansıtmaktadır.

Öznel İyi Oluşla İlgili Kuramlar

Tuzgöl-Dost'a (2004) göre bireyin iyi oluşuna ilişkin kavramsal ve kuramsal belirginleşme henüz tam olarak sağlanamamıştır ve bunun nedeni muhtemelen, psikolojinin konuya ilgisinin olumsuz duygulara oranla geç başlamış olmasıdır. Buna rağmen iyi oluşu açıklamaya çalışan bazı kuramlar bulunmaktadır.

Öznel iyi oluşu açıklayan kuramlar; erek, etkinlik (activity), çok yönlü uyumsuzluk (multiple discrepancy), aşağıdan yukarı (bottom-up), yukarıdan aşağı (top-down), dinamik denge (dynamic equilibrium), uyum (adaptation), sosyal üretim işlev (social production function) ve Ryff'in psikolojik iyi oluş kuramı (psychological well being) ve nörolojik kuramdır. Aşağıda sırasıyla bu kuramlara değinilmiştir.

Erek kuramı. Wilson (1960) tarafından öne sürülen bu kuramda “ihtiyaçların doyurulması mutluluğa, doyurulmamış ihtiyaçlar ise mutsuzluğa neden olur” görüşü hakimdir (Akt: Eraslan, 2000). Erek kuramı mutluluğu, kişinin istediği hedeflere ulaşması olarak tanımlamaktadır (Tuzgöl-Dost, 2004).

Bu kurama göre, farklı amaç ve isteklere sahip olan bireyleri mutlu eden şeyler de farklılık göstermektedir. İhtiyaçlar ise bireyi amaca yöneltmeleri açısından önemli görülmektedir. Bireylerin ihtiyaçlarını karşılamayan amaçları benimsemeleri ve bu amaçlarında başarılı olmaları onları yeterince mutlu etmez (Diener, 2000).

Kişinin seçtiği amaçların tipleri, amaçların öznel iyi oluşa etkilerini değiştirmektedir. Bireylerin amaçları makul bir düzeyde olduğunda ve bireyler günlük yaşamlarını kolaylaştıracak şekilde kendi bireysel amaçlarını takip ettiklerinde iyi oluş düzeyleri artabilmektedir (Tuzgöl-Dost, 2005).

Erek kuramına göre bütün amaçlar öznel iyi oluş düzeyini yükseltmede eşit değildir. Öznel iyi oluş düzeyi üzerinde bireyin sahip olduğu amaçların tipleri, amaçların yapısı, sahip olunan kaynaklar etkilidir. Amaç için kuvvetli bir inanç ve amaca uygun yeterli kaynaklara sahip olmak kişinin iyi oluşunda önemli rol oynamaktadır (Diener ve Fujita, 1995).

Erek kuramının önemli bir ögesi de kültürdür. Kişinin kendi ihtiyaçlarına, sahip olduğu kaynaklara, içinde yaşadığı kültürün benimsediği değerlere uygun olarak amaçlar belirlemesi ve bu amaçları gerçekleştirmesi onu mutlu etmektedir (Eraslan, 2000).

Diğer yandan yüksek hedeflerin, mutluluğu tehdit eden bir faktör olduğuna inanılmaktadır. Genel kuramsal görüş, yüksek amaçların mutsuzluğa yol açtığı şeklindedir, çünkü birey olmak istediği ile olduğu yer arasındaki boşluktan dolayı ümitsizliğe kapılmaktadır. Dolayısıyla erek kuramında, bireyin amaçlarına ulaşmasının öznel iyi oluşunu artırması, amaçların birey için ulaşılabilirliğine ve gerçekçi olup olmamasına bağlıdır (Tuzgöl-Dost, 2004).

Etkinlik kuramı. Etkinlik kuramı, amaçların değil, amaçlara ulaşma yolunda yapılan eylemlerin daha doyum verici olduğunu savunmaktadır. Bu kurama göre, bireyin yeteneklerine uygun amaçlar belirlemesi ve bu amaçlara ulaşmak için yaptığı etkinliklerde ilerlemesi kişiye doyum sağlamaktadır (Tuzgöl-Dost, 2005).

Akış kuramı adı ile de açıklanan bu kuramın en önemli temsilcilerinden biri Csikszentmihalyi'dir. Buna göre, kişinin beceri düzeyi yeterli ise etkinlikler ve bunlara karşı koyan engellerin zaman içindeki ilerleyişi haz getirmektedir. Eğer etkinlik çok kolaysa, can sıkıntısı yaratabilir. Aksine etkinlik zor ise kaygı yaratabilir. Eğer kişi, yoğun uğraşı gerektiren beklentileri doğrultusunda bir etkinlikte bulunursa amaç gerçekleştiğinde kişi mutlu olacaktır (Eraslan, 2000).

Csikszentmihalyi'e göre (2005) her birimizin kafasında, ölmeden önce neleri başarmak istediğimize ilişkin, bulanık da olsa bir resim vardır. Amacımıza ulaşmaya ne kadar yaklaştığımız, yaşam kalitemizin bir ölçüsüdür. Amacımız ulaşamayacağımız kadar uzakta kalırsa, içerler ya da vazgeçeriz; amacımıza en azından kısmen ulaşabilirsek, mutluluk ve doyum yaşarız.

Etkinlik kuramına göre, bireyin mutluluğu ilginç etkinlikler içerisinde yer almasına bağlıdır. İlginç etkinlikler, zorluk ve beceri arasında bir denge kurarlar. Örneğin dağa tırmanma etkinliği, dağın doruğuna erişmekten daha fazla mutluluk verir (Yetim, 2001). Bu gibi etkinlikler, henüz üstesinden gelinmeyen bir durum ve yeni

edinilmiş bilgilerinin en üst seviyede olmasından dolayı kişiye zevk verir. Bu yüzden, bir etkinlik gereğinden az beceri ve stres gerektirirse veya kişi o etkinliği yapabilecek üst seviyede beceriye sahip değilse etkinlik sıkıcı olur. Diğer taraftan, eğer bir etkinliğin zorluğu, kişinin sahip olduğu beceriye eşitse, o etkinlik, yüksek oranda sevki “akış” deneyimi sağlar (Diener ve diğerleri, 1997).

Görülüşü gibi bu kurama göre mutluluk için yalnızca amaçlar doğrultusunda etkinliklerde bulunmak yeterli değildir. Bireyin kendi ihtiyaçlarına uygun amaçlar belirlemesi ve bu amaçlar için gerekli etkinlik sürecinin kişinin yetenek ve beceri düzeyine uygun olması bireyin mutlu olmasını sağlayacaktır.

Çok yönlü uyumsuzluk kuramı. Bu kurama göre kişinin mutluluğu, çeşitli ölçütlere göre yapılan karşılaştırmalara bağlıdır. Bireyler kendilerini geçmiş koşullar, istekler, doyumun ideal düzeyleri, ihtiyaçlar, amaçlar ve diğerlerinin durumu gibi çok sayıda standartlarla kıyaslarlar. Doyuma ilişkin yargılar, o anki koşullar ile bu standartlar arasındaki farklılığa dayanmaktadır. Koşullar ve standartlar arasındaki fark yüksekse doyum düşük, fark küçükse doyum yüksek olmaktadır (Tuzgöl-Dost, 2004).

Uyumsuzluk kuramları içinde ele alınan iki kuram vardır. Bunlardan biri “Sosyal Karşılaştırma Kuramı” diğeri ise “Beklenti Düzeyi Kuramı”dır. Sosyal karşılaştırma kuramında birey diğeri kişileri standart olarak kullanır. Bireyin standart olarak seçtiği kişi kendinden daha iyi durumda ise birey mutsuz olur. Eğer standart olarak seçilen kişi kendinden daha kötü durumda ise birey mutlu olur. Beklenti düzeyi kuramına göre ise, kişinin beklentileriyle gerçek durumu arasındaki farklılık öznel iyi oluşu etkilemektedir. Yüksek düzeydeki istekler ve beklentiler mutsuzluğa yol açmaktadır (Eraslan, 2000).

Uyumsuzluk kuramlarında birey şimdiki durumunda kendini ya başkalarıyla ya da kendisinin önceki durumuyla karşılaştırmaktadır. Sonuçta elde ettiği bilgi diğerlerine göre ve kendisinin önceki haline göre daha iyi durumda olduğunu gösterirse birey mutlu olmaktadır. Ama elde edilen bilgi şu anki durumda kendisinin daha kötü durumda olduğunu gösterirse mutsuz olmaktadır (Eraslan, 2000).

Aşağıdan yukarı- yukarıdan aşağı kuramlar. Aşağıdan yukarı ve yukarıdan aşağı kuramları felsefi kökleri açısından ve öznel iyi oluşun doğası ve etkenleriyle ilgili yorumlar açısından farklılaşmaktadırlar. Aşağıdan yukarı kuramı, mutluluğun hoş olan ve hoş olmayan deneyim ve anların birleşiminden doğduğunu öne sürer. Bu kurama göre mutlu bir kişi kesin olarak mutludur. Çünkü o pek çok mutlu deneyim geçirmiştir. Birey anlık haz ve acıların bir muhasebesini yaparak kendini mutlu ya da mutsuz görür. Diğer bir ifade ile mutlu bir yaşam mutlu anların bütünüdür (Yetim, 2001).

Bu bakış açısına göre birey, yaşamının aile, arkadaşlık, iş gibi kişisel olarak önemli yaşam alanlarından memnun ise yüksek bir öznel iyi oluş duygusuna sahiptir (Tuzgöl-Dost, 2004). Camphell, Converse ve Rodgers (1976) bireylerin mutluluğunun yaşamlarındaki bir çok mutlu ana dayalı olduğunu ve yaşam doyumunun ise, aile, evlilik gibi bir çok alandan alınan doyuma bağlı olduğunu ifade etmişlerdir (Akt: Brief, Butcher, George ve Link, 1993).

Yukarıdan aşağı kuramına göre ise öznel iyi olma kişinin genel bir özelliğidir ve bu özellik kişinin karşılaştığı olaylara (olumlu-olumsuz) tepkilerini belirler. Başka bir ifadeyle, bireyin genel bir yaşam doyumunun olması onun yaşamın farklı alanlarında (iş, fiziksel sağlık, özel yaşamı v.b.) elde ettiği doyumu etkilemektedir (Cihangir-Çankaya, 2005).

Yukarıdan aşağı yaklaşımına göre bireylerin olayları iyi ya da kötü olarak yorumlamaları mümkündür. Yaşantıları olumlu ya da olumsuz değerlendirme bireyin zihin yapısına bağlıdır, zihin pasif değil, aktiftir ve yaşantıların olumlu ya da olumsuz algılanması zihinde yorumlamaya bağlıdır (Feist, Bodner, Jacobs, Miles ve Tan, 1995).

Yukarıdan aşağı yaklaşımında kişiliğin genel görünümünün kişinin olaylara verdiği tepkiyi etkileyeceğine inanılmaktadır. Örneğin neşeli bir mizaca sahip biri, birçok olayı olumlu olarak yorumlayabilmektedir. Yukarıdan aşağı modelinin, benzer yaşam koşullarına ve geçmişe sahip olan bireylerin mutluluk düzeylerinin birbirinden farklı olması durumuna açıklık getirdiği düşünülebilir (Tuzgöl-Dost, 2004).

Özetle aşağıdan yukarı yaklaşımında mutluluk, pek çok küçük hoşlanımların toplanmasından meydana gelirken, yukarıdan aşağı yaklaşımında bireyin sahip olduğu genel bir eğilimle olayların mutlu bir şekilde yaşanmasından meydana gelmektedir.

Aşağıdan yukarı yaklaşımında birey bir çok küçük hazzın toplamından mutlu olurken yukarıdan aşağı yaklaşımında ise kişi mutlu olduğu için küçük olaylardan haz almaktadır (Eraslan, 2000).

Dinamik denge kuramı. İnsanın iyi oluş durumunu açıklamaya çalışan yaklaşımlardan dinamik denge kuramı ise, pek çok insan için öznel iyi oluşun oldukça istikrarlı olduğunu ifade etmektedir. Bunun nedeni stok düzeyleri (stock levels), ruhsal gelir akışları (psychic income flows) ve öznel iyi oluşun dinamik bir dengede bulunmasıdır. Bu kuramda stok ve ruhsal gelir akışları terimlerinin ekonomiden alındığı belirtilmektedir. Sosyal geçmiş ve kişilik özellikleri gibi tutarlı özelliklerin stoklar olarak, bir başka deyişle sermaye hesabı olarak yaşam olaylarından kaynaklanan doyumlar ve acıların ise, ruhsal gelir akışları başka bir deyişle cari hesap olarak düşünülebileceğinden bahsedilmektedir (Tuzgöl-Dost, 2005).

Bireyin öznel iyi oluşu, bazı kişilik özellikleri tarafından şekillenmektedir. Bu kişilik özellikleri, dışadönüklük, nevrotizm ve yaşantılara açıklık olarak tanımlanmıştır. Öznel iyi oluş düzeyi olumlu veya olumsuz yaşam olayları normal seyirlerinden çıktıklarında değişmektedir. Kişilik özellikleri ise, öznel iyi oluşu normal denge düzeyine getirmeye yardımcı olmaktadır. Öznel iyi oluş, bireyi etkileyebilecek yaşam olaylarından bir süre sonra kişiliğin belirlediği denge düzeyine dönmektedir (Headey ve Wearing, 1989).

Uyum kuramı. Uyum kuramı öznel iyi oluşu yaşamda sürekli değişen olay ve durumlara uyum sağlama gücüne bağlamaktadır. Bu güç sayesinde insanlar acı veren olaylardan sonra uzun süre mutsuz kalmadığı gibi, hoş olaylardan sonra da mutluluğunu uzun süre devam ettirememektedir. Böylece, bireyler karşılaştıkları olumlu ve olumsuz olaylara rağmen dengelerini korumaktadırlar (Tuzgöl-Dost, 2004).

Keyes, Shmotkin ve Ryff (2002) psikolojik iyi oluşu yaşamla mücadele, anlamlı hedefler belirleme, birey olarak büyüme ve gelişme, yaşamda karşılaşılan güçlüklerle karşı uyum sağlama gücü olarak tanımlamışlardır.

Uyum kuramlarında kişinin geçmiş yaşantısı bir standart olarak görülür. Eğer kişinin şimdiki yaşantısı bu standardı aşıyorsa, kişinin mutlu olacağı öngörülür. Kişi bunlardan başka standartlara da sahip olabilir. Örneğin birey, kendisine ya da ailesine dayanan bir başarı standardına göre, kendi mutluluğunu yargılayabilir (Yetim, 2001).

Suh, Diener ve Fujita'ya (1996) göre insanlar sadece olumsuz yaşam olaylarına değil olumlu yaşam koşullarına da uyum sağlamaktadır. Bu durum bireyleri sürekli sevinçli ya da umutsuz kalmaktan korumaktadır.

Uyum kuramı değişen yaşam koşullarına alışmak ya da uyum göstermek olarak özetlenebilir. Uyum kuramı, bireyin psikolojik denge durumunu korumak amacıyla, yaşamında meydana gelen olumlu ya da olumsuz olaylara uyum sağladığını savunur. Başka bir ifadeyle, bireyler kötü olaylar sonrasında uzun süre mutsuz çaresiz bir durumda kalmazken, sevindirici olaylar sonrasında da uzun bir süre neşesini, coşkusunu devam ettirememektedirler (Diener ve diğerleri, 1997).

Bu kurama göre, insanlar ilk olarak iyi oluşu etkileyebilecek güçlü yaşam olaylarıyla karşılaşır, fakat zaman geçtikçe bu durum alışkanlık haline gelir ve etkisi azalır. Örneğin, piyangodan para kazanmak gibi olumlu bir olay bireyin mutluluğunu artırır. Fakat o kişi muhtemelen zaman geçtikçe önceki seviyesine geri dönmeye başlar. Bu yüzden kuramların içeriğinde, yaşanan olaylar asıl konu değildir. Onun yerine, diğer faktörlerin arkasında yatan nedenlerin değerlendirilmesi daha önemlidir (Diener ve diğerleri, 1997).

Yaşam olayları bireyde mutluluk ya da mutsuzluk tepkisine neden olabilir ancak zamanla bu olaylar ilk yarattıkları güçlü etkiyi kaybetmektedirler. Kişi, iyi koşullara da kötü koşullara da zamanla alışmaktadır. Dolayısıyla mutluluk hali de mutsuzluk hali de uzun sürmemektedir (Suh ve diğerleri, 1996).

Diener (Akt: Wallis, 2005) kaza geçirerek kol ve bacaklarını kaybeden bireylerin en az sekiz hafta sonra eskisi gibi mutluluk hissine sahip olduklarını belirtmektedir. Diener, bireyleri, uzun süre mutluluk noktalarının altına çeken iki olaydan birincisinin eşini kaybetme, diğerinin de işini kaybetme olduğunu vurgulamaktadır. Bireyin işini kaybetmeden dolayı yaşadığı duygunun tekrar çalışmaya başlayana kadar süreceğini,

eşini kaybetmeden dolayı yaşadığı olumsuz duygunun geçmesinin ise uzun zaman alacağını belirtmektedir.

Ryff'in psikolojik iyi oluş kuramı. İyi oluş konusuna ilgi duyan ve bu konuda araştırmalar yapan Ryff (1989), mutluluğun, genel doyum ve duygulanımla belirlenmesi yerine psikolojik fonksiyonların öznel belirleyicilerinin incelenmesini önermekte ve öznel iyi oluş araştırmalarının kuramsal bir temele ihtiyacı olduğunu savunmaktadır. Ryff (1989), Jung'un bireysellik, Rogers'ın tam işlerlik, Allport'un olgunluk ve Maslow'un kendini gerçekleştirme kavramlarını birleştirmiş, "psikolojik iyi oluş" dediği kavramı tanımlamış ve iyi oluşla ilgili alternatif bir yaklaşım getirmiştir. Böylece birçok oluşumun başlıca ortak noktalarını birleştiren Ryff (1989), altı psikolojik boyuttan oluşan bir psikolojik iyi oluş modeli öne sürmüştür. Bu altı boyut kısaca şöyle tanımlanabilir:

Kendini Kabul: Kişinin kendine karşı olumlu bir tutuma sahip olması olarak tanımlanmaktadır. Kendini kabul, iyi oluşun önemli ölçütlerinden biri olarak kabul edilmektedir. Kendini gerçekleştirme, en üst düzeyde işlevde bulunma, olgunluk gibi kavramlar ile bir arada ele alınmaktadır (Ryff, 1989).

Olumlu İlişkiler: Başkalarıyla açık ve güvenilir ilişkiler kurma, güçlü empati ve sevgi duyguları olarak tanımlanmaktadır. Pek çok kuramın başkalarıyla yakın ilişkiler kurmanın önemine değindiği görülmektedir (Ryff, 1989).

Otonomi: Kendi kararlarını verme, özgürlük, toplumsal kanunlara bağlı kalmama olarak açıklanmaktadır. Bireyselleşme, içsel demetim odağı, kendini gerçekleştirme kavramları ile yakından ilişkili bir kavram olarak ele alınmaktadır. Başkalarının onayını almaya ihtiyaç duymayan otonomisi yüksek bireyin iyi oluşunun da yüksek olacağı savunulmaktadır (Ryff, 1989).

Çevre Hakimiyeti: Kişinin kendi ruhsal koşullarına uygun bir çevre yaratması ya da seçmesinin ruh sağlığının göstergelerinden olduğu kabul edilmektedir. Çevre hakimiyeti olan kişi etrafındaki karışık çevreyi kontrol edebilmekte, çevreye uyum sağlayabilmekte ve tüm bunların sonucu olarak psikolojik iyi oluşuna olumlu katkıda bulunabilmektedir (Ryff, 1989).

Yaşam Amacı: Yaşamda bir yön ve maksatlılık duygusuna sahip olma olarak tanımlanmaktadır. Bireyin geleceğe yönelik çeşitli amaçlarının olması, bireyi üretici, yaratıcı olmaya, yaşamın anlamlı olduğu duygusuna yönlendirir ve iyi oluşunu olumlu yönde katkı sağlar (Ryff,1989).

Kişisel Gelişim: Kişisel gelişimin merkezinde potansiyellerini fark etme ve kendini gerçekleştirme ihtiyacı vardır. Bireyin potansiyellerini geliştirme becerisi olarak ifade edilmektedir. Yeni yaşantılara açık, potansiyellerinin farkında, değişme ve gelişme çabasında olan bireylerin kişisel gelişimlerine katkıda bulunmaya çalışan bireyler oldukları söylenebilir (Ryff,1989).

Ryff (1989) bu altı boyutun her birinin bireyin içinde yaşadığı kültür, tarih, etnik köken ve sınıf gibi faktörlerin iyi oluşa farklı yaklaşımları olabileceği için kendine özgü sorunları olduğunu kabul etmektedir.

Nörolojik Kuram. Mutluluğu nörolojik açıdan araştıran bireylerin sayısı artmaktadır. Nörolojik kuram “mutluluk nedir?” sorusunu, beynin sol ön beyin kabuğunda aramaktadır. Bu kurama göre, beynin sol ön beyin kabuğu mutluluğun temel konumunu belirlemektedir ve nörolojik kuram bazı bireylerin genetik olarak ön korteksleri sayesinde mutlu olduğunu savunmaktadır (Özen, 2005).

Tamarken, Davidson, Wheeler ve Doss (1992) elektrocephalografik (EEG) çalışmaları sonucunda beyin ön korteksinin, sol ön kısım hareketleri daha sık olan bireylerin daha yüksek pozitif duyguya sahip olduğunu tespit etmişlerdir (Akt: Urry ve diğerleri, 2004).

Mutluluğu nörolojik açıdan inceleyen araştırmalar henüz çok yenidir. Nörolojik kuram beynin sol ön beyin kabuğunun mutluluğun belirleyicisi olduğunu ileri sürmektedir (Özen, 2005).

Öznel İyi Oluşu Etkileyen Faktörler

Öznel iyi olma pek çok farklı açıdan yaklaşılabilen subjektif bir durumdur. Aşağıda bireylerin öznel iyi oluşlarını etkileyebileceği düşünülen bazı faktörlere değinilmiştir.

Psikolojik ihtiyaçlar. Bireylerin iyi olma durumundaki farklılaşma bireyin günlük yaşamında temel psikolojik ihtiyaçlarını karşılayıp karşılayamadığıyla ilgilidir. Kısaca, bireylerin bilişsel, duyuşsal ve davranışsal özellikleri ile içinde yaşadıkları çevrenin bir takım özellikleri bireylerin iyi olma düzeylerini etkilemektedir. Temel psikolojik ihtiyaçların doyumunu ve duygusal durumları etkileyen faktörlerle ilgili araştırmalar, iyi olma durumunun ortaya çıkmasında kişilik özellikleri üzerinde yoğunlaşmıştır (Cihangir-Çankaya, 2005).

Kişilik. Kişilik iyi olmayı doğrudan etkileyen içsel bir faktördür. Bazı insanlar doğaları gereği yaşama olumlu yönden bakabilirler bazıları ise, kötümserliği temel bir bakış açısı olarak sürdürebilirler (Yetim, 2001). Pek çok çalışma kişiliğin iyi olma üzerindeki etkisine odaklanmıştır. Mutlu insanların dört temel kişilik özelliğini sergilediği ifade edilmektedir. Bunlar saygı, kişisel kontrol duygusu, iyimserlik ve dışa dönüklüktür (Myers ve Diener, 1995).

Pek çok kişi tarafından olumlu olarak algılanabilecek bir olay, içe dönük insanlara nazaran dışa dönük insanlarda daha fazla mutluluk yaratmaktadır (Zelenski ve Larsen, 1999). Cheng ve Furnham (2003) dışa dönük olmanın, olumlu duygulanım, depresyon ve mutlulukla anlamlı bir ilişkisinin olduğu sonucunu bildirmektedirler.

Bireylerin öznel iyi oluş düzeyiyle ilişkisi olduğu düşünülen bir başka kişilik özelliği de iyimserliktir. Synder ve Lopez (2002) olayların istedikleri gibi gerçekleşeceğine dair pozitif yönde beklentilerin iyimserlerin bir özelliği olduğuna değinmektedirler. Ho-Cha (2003) iyimserliği bir kişinin hayatında olumlu sonuçlar beklemesi olarak tanımlamış, iyimserlerin belirlemiş olduğu amaçlar için çalışmasının ve geleceği hakkında iyimser bakış açısına sahip olmasının öznel iyi oluş seviyesini yükseltebileceğine değinmiştir.

Başkalarıyla kurulan ilişkiler. Öznel iyi oluşu etkileyen değişkenlerden biri de sosyal ilişkilerdir. Yakınlık kurmak, sosyal ilişkilerde bulunmanın mutluluğu etkilediği gözlenmiştir. Mutlu insanların daha nitelikli arkadaşlıklarının olduğu, aile desteği ya da romantik ilişkilerinin daha yoğun, sosyal bağlarının daha güçlü olduğu görülmüştür (Diener ve Biswas-Diener, 2002).

Başkalarıyla doyum verici kişiler arası bağlantılar kurmayanlara göre daha mutlu ve sağlıklı olduğu bilinmektedir. Açık olmayan nokta, ne tür sosyal etkinliklerin mutluluğa katkıda bulunduğudır. Samimiyet, paylaşma hoşlanılan etkinlikler yapma, çatışmadan kaçınma gibi farklı etkileşim biçimleri bireylerin birbirlerine ilişkin bağlantı duygusuna farklı katkılarda bulunmaktadır (Cihangir-Çankaya, 2005).

Aile desteği, arkadaş desteği gibi sosyal kaynaklar ve kendine güven, sosyal beceri gibi sosyal ilişki kurmada kullanılan kişisel kaynaklar iyi oluş üzerinde önemli bir güce sahiptir. Bireyin kişisel amaçlarının sosyal kaynaklarıyla ve kişisel kaynaklarıyla uyumlu olmasının öznel iyi oluşu olumlu yönde etkilemesi beklenmektedir (Diener ve Fujita, 1995).

Evlilik. Evliliğin niteliği yaşam doyumuna ve öznel iyi olma düzeyine olumlu katkılar sağlamaktadır. Duyguların ifade edilmesi, rollerin paylaşılması gibi özellikler doyum sağlayan bir evliliğin temel özelliğidir. Mutlu bir evliliğin en büyük yararı, duygusal ve ekonomik destek sağlayarak yaşamın zorluklarına karşı tampon görevi oluşturmaktır (Cihangir-Çankaya, 2005).

Evlilik ilişkisi bireylerin aldıkları en büyük sosyal destek olarak görülmektedir. Gove, Style ve Hughes (1990), evli bireylerin yaşam doyumlarının, boşanmış, ayrı yaşayan ve dul olanlara oranla daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Diener, Gohm, Suh ve Oishi (2000) 42 ülkeden 169 kişi ile yaptıkları kültürlerarası karşılaştırmalı bir çalışmada evli bireylerin boşanmışlara ve ayrı yaşayanlara oranla olumlu duygularının daha çok, olumsuz duygularının daha az ve öznel iyi oluşlarının anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu bildirmişlerdir. Lee, Seccombe ve Shehan (1991) ise evli bireylerin

%39' unun, hiç evlenmemiş bireylerin ise % 24' ünün mutlu olduğunu belirtmişlerdir (Akt: Myers ve Diener, 1995).

Annak (2005) bireylerin yaşam doyumu puanlarının medeni duruma göre farklılık gösterdiğini tespit etmiştir. Evli bireylerin yaşam doyum puanları bekar bireylerin yaşam doyum puanlarından anlamlı bir şekilde daha yüksek bulunmuştur.

Kültür. İnsana ilişkin bir kavram olarak kültür, kişilerin bireysel ve toplu yaşamlarını anlamada, düzenlemede ve yapılandırmada kullandıkları bilgi, gelenek, görenek ve benzeri yetenek, beceri, değer ve alışkanlıkları içine alan karmaşık bir kavramdır. Paylaşılan kültürel değerler, bireylerin psikolojik fonksiyonlarında ve özellikle duygusal yaşantılarında önemli rol oynamaktadır. Öznel iyi oluşun kültürden kültüre ve kişiden kişiye farklılaşmakta olduğunu ortaya koyan pek çok araştırma mevcuttur.

Psikolojik bir kavram olarak kültür bireycilik ve toplumculuk olmak üzere iki şekilde tartışılmaktadır. İki kültür de iyi oluş için farklı açıklamalar getirmektedir. Toplumcu kültürler sosyal rolleri yerine getirmeyi ve topluma uyumu vurgularken, bireyci kültürler, hazzı ve bireysel deneyimleri teşvik etmektedir (Biswas-Diener, Diener ve Tamir, 2004). Araştırmalar bireyci kültürlerin öznel iyi oluş seviyelerinin toplumcu kültürlerden daha yüksek olduğunu belirtmektedir (Diener, Oishi ve Lucas, 2003).

Ryff (1989) öznel iyi oluşun, bireyin içinde yaşadığı kültür, tarih sosyal yapıdan etkilenebileceğini, örneğin, kendi yaşamını belirlemek isteyen, bireyselliği ile ön planda olmak isteyen bir bireyin toplulukçu kültürlerde kendini kötü hissedeceğini belirtmektedir.

Öznel iyi oluşa ait bilgilerin bireyselci toplumlarda daha yüksek olmasına rağmen, kolektivizme karşı, bireyselciliğin kültürel boyutu karmaşık sonuçlar üretmektedir. Bireyselci toplumlar: bireye, onun özerkliğine, fikirlerine vurgu yaparlar. Buna karşılık toplulukçu kültürlerde; grup (ör: aile) genellikle bireyden daha önemli olarak algılanır, ahenkli bir şekilde grupça hareket etmeye vurgu yapılmıştır ve bireyin fikirleri, hisleri, düşünceleri ikinci sırada yer alır. Bireyselci toplumlarda evlilik gibi

konularda memnuniyet oldukça yüksektir, bununla beraber intihar ve boşanma oranı da yüksektir (Diener ve diğerleri, 1997) .

Bireyci kültürler, bireyin bağımsızlığını güçlendirir ve içsel yaşantılarına odaklanır, duyguların ifade edilmesini destekler ve tüm bunlar bireylerin iyi olma düzeylerine katkıda bulunmaktadır. Toplulukçu kültürlerde ise kişisel amaçlar önemli değildir, bireylerin yaşamlarına yön veren toplumun normlarıdır, bireysel güdüler, duygular ikinci planda kalmaktadır. Toplulukçu kültürlerin bu özellikleri bireylerin iyi olma düzeylerini olumsuz yönde etkilemektedir (Cihangir-Çankaya, 2005).

Eğitim. Diener ve diğerlerine (1997) göre eğitim bireylere amaçları doğrultusunda ilerleme sağlamaları, çevresindeki değişikliklere kolayca uyum sağlamalarına olanak verdiği için mutluluğu artırıcı rol oynamaktadır. Bununla birlikte eğitim, isteklerin ve beklentilerin artmasına neden olabilmektedir. Bu yüzden eğitim, gelir, statü, kültürel değerler, yaşam tercihleri gibi değişkenlerle beraber anlam kazanmakta ve eğitim bu değişkenler aracılığıyla öznel iyi olma üzerinde etkili olmaktadır.

Kültürler arası yapılan iki çalışmada eğitim düzeyi düşük ve belirli gelir seviyesine sahip Afrikalı ve Amerikalıların öznel iyi oluş düzeyleri arasında büyük farklılıklar gözlenmemiştir (Diener, Sandvik ve Seidlitz, 1992).

Gelir. Gelir bireylerin amaçlarına ulaşmalarını sağlayacak bir kaynak olduğu için öznel iyi olmanın önemli bir belirleyicisidir. Gelir artışı bir yandan sağladığı imkanlarla bireylerin mutluluk düzeylerinin artmasına neden olurken, bir yandan da önceki ilişkilerinin bozulmasına mevcut yaşam şartlarının değişmesine yol açarak bireylerin mutluluk düzeylerini düşürmektedir (Cihangir-Çankaya, 2005).

Araştırmalar, gelişmiş toplumların, gelişmekte olan ve az gelişmiş toplumlara nazaran daha mutlu olduklarını göstermektedir. Bireysel anlamda ele alındığında ise gelir artışının iyi oluşu daha az etkilediği görülmüştür. Öznel iyi oluşun kültürlerarası karşılaştırıldığı araştırmalar, kişi başına düşen milli gelirin yüksek olduğu Almanya ve

Japonya’ da yaşayan insanların öznel iyi oluş seviyelerinin oldukça düşük olduğunu göstermiştir (Csikszentmihalyi, 1999). Bu durum gelir düzeyinin artışıyla isteklerin, amaçların ve yaşam standartlarının artması buna bağlı olarak da beklentilerin farklılaşması ile açıklanmaktadır (Diener, Biswas-Diener, 2002).

Kültürler arası çalışmalarda öznel iyi oluş ile gelir düzeyi arasındaki ilişkinin tespit edilmiş olmasına rağmen, bu ilişkinin göreceli mi yoksa mutlak mı olduğu tartışma konusu olmuştur. Düşük gelir düzeyi bireylerin evrensel temel ihtiyaçlarını karşılayıp karşılamadığını belirleyeceğinden öznel iyi oluş ile mutlak derecede ilişkilidir. Göreceli argümana göre ise gelir düzeyinin öznel iyi oluşa etkisinin beklentiler, alışkanlıklar, sosyal karşılaştırmalar, yaşam koşulları gibi değişebilen standartlara bağlı olduğu görüşündedir. Bu konuda kültürler arası yapılan iki çalışmada gelir düzeyi ve öznel iyi oluş arasında önemli korelasyon olduğu saptanmıştır (Diener ve diğerleri, 1992).

Csikszentmihalyi’ e göre (1999) insanoğlu sahip olduğu şeylere zamanla alışmakta ve gün geçtikçe daha fazlasını arzu etmeye başlamaktadır. Bireyler rahat koşullarsa yaşayıp yaşamadıklarını, neye ya da ne kadar paraya ihtiyaç duyduklarını kendi durumlarını dikkate alarak değil, kendilerine göre daha fazlasına ya da daha azına sahip olan insanlarla karşılaştırarak değerlendirmektedirler.

Görüldüğü gibi, gelirin insan mutluluğunda etkili olup olmadığını ortaya koymayı amaçlayan pek çok araştırma yapılmıştır. Sonuç olarak gelir seviyesi yüksek insanların her zaman mutlu, fakirlerin ise her zaman mutsuz olacaklarına dair bir genellemeye gidilemeyeceği sonucu elde edilmiştir.

Din. Dinden etkilenen düşünce biçimleri bireylerin duygularına yön verebilmekte, iyi olma düzeylerini etkileyebilmektedir. Dinsel yaşantılar günlük yaşamda karşılaşılan olayların kabul edilmesini sağlayarak, benzer değerlere sahip insanları bir araya getirerek öznel iyi olmayı olumlu yönde etkilemektedir (Cihangir-Çankaya, 2005).

İnsanlar düşüncelerini kontrol ederek öznel iyi oluşlarını yükseltebilirler. Öznel iyi oluş düzeyi evrendeki büyük bir güce inanılarak yükseltilebilir. Bu önermeye destek

olarak dindarların dinsizlerden daha mutlu olması gösterilebilir (Diener ve diğeri, 1997).

Ashkanani (2009) çeşitli trafik kazalarında kötü şekilde yaralanarak travma geçiren bireyler ve aileleri ile trafik kazalarında hayatlarını kaybeden bireylerin aileleri üzerinde yaptığı çalışmada din etkisinin bu bireylerin sağlık durumları ve iyi oluşları ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Sonuçlar dindarlık ile iyi oluş arasında pozitif bir ilişkinin olduğunu göstermiştir.

Tuzgöl-Dost'un (2004) çalışmasında, dini inancı güçlü olup yaşamında önemli bir yer tutan üniversite öğrencileri ile dini inancı olup kuvvetli olmadığından yaşamında önemli bir yer tutmayan öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleri, dini inancı olmayan üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinden daha yüksek bulunmuştur.

Doğan (2006) üniversite öğrencilerinin dindarlık düzeyi ile iyilik hali arasında anlamlı fark olduğunu tespit etmiştir. Öğrencilerin dindarlık düzeyi arttıkça Maneviyat alt ölçek puan grup ortalamalarında bir yükselme olmuş, diğer yandan, dindarlık düzeyi arttıkça Serbest Zaman alt ölçek puan grup ortalamalarında bir düşme saptanmıştır.

Gen. Genetiğin insan kişiliğini etkileyen çok önemli bir faktör olduğu bilinmektedir. Kişiliğin öznel iyi oluştaki etkisi de göz önünde bulundurulursa genlerin öznel iyi oluşu da etkiliyor olması beklenebilir (Yavuz, 2006).

Lykken (1996), yaşam doyumu üzerinde genlerin rolünü tespit etmeye yönelik bir araştırma yapmıştır. Bu çalışmada 1936'dan 1955'e kadar Minnesota'da dünyaya gelen 4000 çift ikiz üzerinden bilgi toplanmış, tek ve çift yumurta ikizleri hakkındaki bilgiler karşılaştırıldıktan sonra, kişilerin hayattan memnuniyetinin %50'sini genlerinden getirdikleri sonucu bildirilmiştir. Lykken gelir, din, eğitim ve medeni durum gibi koşullu etmenlerin kişinin toplam iyi oluşunun %8'ini etkilediğini kalan yüzdenin de yaşam olaylarından etkilendiğini ifade etmektedir (Akt: Wallis, 2005).

Öznel İyi Oluşla İlgili Yapılmış Araştırmalar

Diener, Horwitz ve Emmons (1984) gelir düzeyinin öznel iyi oluşla ilişkisini araştırdığı çalışmalarında Amerika'nın en zenginleri listesinden yüz kişi ve onlarla aynı coğrafi bölgede yaşayan kontrol grubundaki bireylerin öznel iyi oluş düzeylerini karşılaştırmışlardır. Zengin katılımcıların 49'unun ortalama öznel iyi oluş düzeyine sahip oldukları tespit edilirken mutsuz zenginlerin varlığı da dikkati çeken başka bir nokta olmuştur. Katılımcıların hiçbiri, paranın mutluluğun ana kaynağı olduğuna inanmamıştır. Her iki grup mutluluğun kaynağını Maslow'un ihtiyaçlar piramidi üzerine kodlarken, zengin katılımcılar öz saygı ve kendini gerçekleştirme ihtiyacından sonra güvenlik ihtiyacının mutluluğun kaynaklarından olduğunu ifade etmişlerdir.

Farnsworth (1987) eşini kaybetmiş yetişkin bireylerin öz saygı düzeylerinin, iyi oluş düzeyleri üzerindeki etkisini incelediği araştırmasında elli yaş üstü, 109 boşanmış ve 110 dul olmak üzere toplam 219 birey üzerinde çalışmıştır. Araştırma bulguları boşanmış ve dul bireylerin iyi oluş düzeylerinin benzer olduğunu ancak boşanmış bireylerde öfke, suçluluk ve karışıklık duygularının yüksek olduğunu, dul bireylerin ise depresyon düzeylerinin kısmen yüksek olduğunu göstermiştir. Analiz sonuçlarına göre bireylerin öz saygı düzeyleri, öznel iyi oluş düzeylerini etkilemektedir ve bu etki boşanmış ve dul bireyler için benzerdir. Bireylerin öz saygı düzeyi yükseldikçe, öznel iyi oluş düzeyleri de yükselmiştir.

Köker (1991) yaşam doyumunu 17-21 yaş grubunda bulunan normal ve sorunlu ergenler üzerinde karşılaştırmalı olarak incelediği araştırmasında, normal gruptaki ergenlerin yaşam doyumlarının, psikolojik problemleri olan ergenlerin yaşam doyumundan daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Araştırma sonuçlarında ayrıca, yaşın yaşam doyumuna etkisi anlamlı bulunmazken, kız ergenlerin yaşam doyumunun erkek ergenlerinkinden daha yüksek olduğu görülmüştür.

Mc Coy ve Heritage (1992) baskınlık, öz saygı ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkiyi araştırdıkları çalışmalarında 116 erkek ve 118 kız olmak üzere toplam 304 üniversite öğrencisi üzerinde çalışmışlardır. Sonuçlar, baskınlık ölçeğinden yüksek puan alanların, öz saygı ölçeğinden de yüksek puan aldığını, öz saygı ve baskınlık ölçeğinden yüksek puan alanların yaşam doyumunu ölçeğinden de yüksek puan aldığını göstermiştir.

Öz saygı ve yaşam doyumu arasında pozitif korelasyon olduğu tespit edilmişken cinsiyetin ise yaşam doyumu üzerinde etkisi olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Ergenler üzerinde yaptığı çalışmasında Nalbant (1993) 15-22 yaşları arasında bulunan ıslahevlerindeki, gözetim altındaki ve suç işlememiş gençlerin benlik saygısı ve yaşam doyumu düzeylerini karşılaştırmıştır. Araştırma bulgularına göre, ıslahevindeki, gözetim altındaki ve suç işlememiş gençlerin benlik saygılarının birbirinden farklı olmadığı; ancak suç işlemiş ve özellikle gözetim altındaki gençlerin yaşam doyumlarının suç işlememiş gençlere oranla daha düşük olduğu bulunmuştur.

Feist ve diğerleri (1995) iyi oluşla cinsiyet arasındaki ilişkiyi inceleyen 93 çalışmanın meta analizine baktıkları çalışmada genç kızların mutluluk ve doyum seviyelerinin erkeklere nazaran daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Diener ve Fujita (1995) mutlu olan ve olmayan insanların karşılaştırmalı olarak incelendiği çalışmalarında, mutlu olan bireylerin daha nitelikli arkadaşlıklarının olduğu, aile desteği ve romantik ilişkileri daha yoğun yaşadıkları, sosyal bağlarının daha güçlü olduğunu tespit etmişlerdir.

Suh, Diener ve Fujita (1996) yaşam olayları ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemek için boylamsal bir çalışma yapmışlardır. Bu çalışmada, kriz olarak adlandırılacak olayları yaşamayan kişiler araştırmaya dahil edilmiştir. Araştırma sonucunda bireyin olumlu ve olumsuz duygu değerlendirmeleri üzerinde üç ay içinde olan olayların etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Gerdtham ve Johansson (1997) mutluluk ve bazı sosyo ekonomik değişkenler arasındaki ilişkiyi ortaya koydukları çalışmada beş bin yetişkin birey ile çalışmışlardır. Sonuçlar, gelir düzeyindeki artışın ve eğitim düzeyinin mutluluğu artırdığını, işsizliğin ve kentleşmenin ise mutluluk ile negatif yönde ilişkiye sahip olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca bekarların ve erkeklerin mutluluk düzeylerinin, evlilere ve kadınlara oranla düşük olduğu tespit edilmiştir. fiziksel sağlığın mutluluğun önemli bir yordayıcısı olduğu, şişmanlığın ve aileden gelen kalıtsal hastalıkların ise mutluluk ile negatif yönde ilişkisi olduğu gözlenmiştir.

Aydın (1999) 235 Orta Doğu Teknik Üniversitesi Hazırlık Okulu öğrencisi üzerinde yaptığı çalışmada sosyal destek algısı ve psikolojik durum arasındaki ilişkiyi

incelemiştir. Zaman içinde toplumsal ağda yer alan arkadaş sayısında anlamlı artış, aile üyelerinin sayısında anlamlı azalma gözlenmiştir. Arkadaşlardan desteğin, aile üyelerinden destekten daha yüksek algılandığı görülmüştür. Sonuçlar sosyal desteğin psikolojik durum üzerindeki etkisinin anlamlı olmadığını göstermiştir.

Chou (1999) Hong Kong'da yaşayan Çinli, 16-19 yaşları arasındaki 475 genç ile yaptığı çalışmada sosyal destek ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Öznel iyi oluş ile ilgili ölçümleri, depresif semptomlar, negatif duygulanım ve pozitif duygulanım olmak üzere üç boyutta yapan Chou sosyal destek ile pozitif duygulanım arasında önemli ilişki olduğunu saptamıştır. Araştırmada kullanılan çoklu regresyon modeli, aile üyeleri ve arkadaşlar ile ilişkilerden sağlanan doyumun ve sahip olunan yakın arkadaş sayısının, öznel iyi oluşun yordayıcıları olduğu sonucunu göstermiştir.

Baret (1999) hiç evlenmemiş bireylerin yaşam doyumlarını belirlemede sosyal desteğin rolünü incelediği araştırmasında 226 hiç evlenmemiş birey ile çalışmıştır. Sonuçlar yaşlı ve hiç evlenmemiş bireylerin sosyal destek ve negatif duygulanım düzeylerinin yüksek düzeyde ilişkili olduğunu, medeni durumun ve sosyal desteğin, yaşam doyumunun önemli yordayıcıları olduğunu göstermiştir.

Elovainio ve Kivimäki (2000) tutarlılık duygusu ve sosyal desteğin, öznel iyi oluş ve sağlık ile ilişkisini ortaya koymayı amaçladıkları çalışmada 75 yaş üstünde 348 birey ile çalışmışlardır. Yapılan analizler, güçlü tutarlılık duygusu ve yüksek düzeyde kaliteli sosyal ilişkilere sahip olmanın, bireylerin öznel iyi oluşları ile yüksek düzeyde ilişkili olduğunu göstermiştir. Ayrıca fiziksel sağlık durumu ile öznel iyi oluş arasında da önemli ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Savekoul ve diğerleri (2000) sosyal destek, başa çıkma ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi açıklamayı amaçladıkları çalışmalarında, romatizmal hastalığı olan 628 birey üzerinde çalışmışlardır. Araştırma sonuçlarına göre ağrı ve yorgunluk düzeyi düşük olan ve hastalıkla başa çıkmaya yönelik davranış sergileyen hastaların öznel iyi oluşlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Başa Çıkma Ölçeğinin Kaçınma Alt Ölçeği puanlarındaki artış, sosyal destek puanlarında düşüşe yol açmış, sosyal destek puanlarındaki bu düşüş ise bireylerin öznel iyi oluş düzeylerini olumsuz yönde etkilemiştir.

Taylor ve diğeri (2001) Afrikalı Amerikanlar üzerinde yaptıkları araştırmalarında bazı sosyo-demografik değişkenler, aile desteği, arkadaş desteği, akraba, kilise, komşu desteği ile yaşam doyumu ve mutluluk arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonucuna göre yaş, gelir, dini inanç, fiziksel sağlık, medeni durum, kent yaşamı gibi sosyo-demografik değişkenler ve aileden alınan sosyal destek, arkadaş sayısı, akraba varlığı, kiliseye devam ediyor olma, komşularla ilişki kurma sıklığı gibi sosyal ilişkilerin bireylerin öznel iyi oluşları ile büyük oranda ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

Bergman ve Scott (2001) İngiltere’de ergenlerin iyi oluşunda cinsiyetin ve sosyoekonomik farklılıkların etkisini inceledikleri araştırmalarında, benlik saygısı, yeterlilik duygusu ve mutsuzluk puanlarının cinsiyete göre farklılık gösterdiğini, kızların erkeklerden daha düşük benlik saygısı, daha yüksek mutsuzluk ve yüksek yetersizlik duygusu olduğunu, ayrıca sosyoekonomik farklılıkların iyi oluşu etkilediği sonucuna ulaşmışlardır.

Diener ve Biswas-Diener (2002) Amerika’daki evsizler ile Calcutta’ da kaldırımda yaşayan insanlar üzerinde yaptıkları bir çalışmada Calcutta’da kaldırımda yaşayan insanların daha az şeye sahip oldukları, daha az para kazandıkları, kötü hava koşullarında hayatlarını sürdürdükleri ancak buna rağmen, daha iyi şartlarda yaşayan, yiyecek, giyecek, battaniye gibi ihtiyaçları karşılanan, daha sağlıklı bir ortamda yaşayan Amerika’daki evsizlere oranla öznel iyi oluş seviyelerinin daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Bunun nedenini ise Kalkutta’da kaldırımlarda yaşayan insanların sosyal ilişkilerinin daha güçlü olması, kültürel ve ekonomik koşulların bu insanları aileleriyle daha güçlü ilişkiler kurmaya yönlendirmesine, Amerika’daki evsizlerin ise arkadaşlarından uzaklaşıp genellikle bir kişi ile ilişki kurmalarına bağlamışlardır.

Katja ve diğeri (2002) znel iyi oluş ile sağlıklı davranış ve okul doyumunu inceledikleri araştırmalarında 245 Finlandiyalı lise ğrencisi ile çalışmışlardır. Sonuç olarak sağlıklı davranış ve okul doyumunun cinsiyete göre farklılık göstermediği sonucuna varılmıştır.

Ben-Zur (2003) 97 üniversite ğrencisi ve 185 ergen ile çalışarak öznel iyi oluş ile ailesel faktörler ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma

sonucunda cinsiyet dışındaki demografik değişkenler olumlu ve olumsuz duygulanımla ilişkili bulunmamıştır. Genç kızların olumsuz duygulanımdan, erkeklere göre daha yüksek puan aldığı sonucuna varılmıştır.

Krause'un (2003) öznel iyi oluş, dini inanç, öz saygı ve iyimserlik arasındaki ilişkiyi incelediği araştırma sonuçlarına göre dini inancı kuvvetli olan yetişkinlerin yaşam doyum düzeyleri, öz saygı ve iyimserlik düzeylerinin de yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Cheng ve Furnham (2003) ergenlerde depresyon ve mutluluğun sebeplerini ve ilişkisini inceleyen araştırmalarını 234 ergen üzerinde gerçekleştirmiştir. Araştırma sonucunda cinsiyetin, mutlulukta depresyondan daha az öneme sahip bir belirleyici olduğu görülmüştür.

Demirel'in (2003) Ankara'daki beş eğitim kurumunda kendini yaralama davranışında bulunmuş kişilerin yaşam doyumlarını, intihar olasılıklarını ve depresyon düzeylerini araştırdığı çalışmada, kendini yaralama davranışında bulunanların, düşük yaşam doyumuna, yüksek intihar olasılığına ve yüksek depresyon düzeyine sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Sarı (2003) 506 üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı çalışmada, " İyilik Hali Envanteri" nin alt ölçeklerinden iç tutarlılık, sevgi ve çevresel duyarlılık ölçeklerinde erkek öğrenciler lehine, sosyal ilgi ve empati ölçeğinde ise kız öğrencilerin lehine anlamlı farklılıklar olduğu sonucuna ulaşmıştır. Elde edilen veriler aynı zamanda duygusal ilişki içinde olan öğrencilerin, olmayanlara göre, sevgi alt ölçeğinden daha yüksek puan aldıklarını göstermiştir. Duygusal ilişki içinde olmayan öğrenciler ise fiziksel iyilik hali alt ölçeğinde, olanlara göre daha yüksek puan almışlardır. Araştırma sonuçları kalınan yer değişkeninin iyilik hali üzerinde etkili olmadığını göstermektedir. Bunun yanı sıra bulgular akademik not ortalaması 90 ile 100 arasında olan öğrencilerin başarıya oryantasyonu alt ölçeğinde, akademik ortalaması 50 ile 70 arasında ve 50'den düşük olanlara göre daha yüksek puan aldıklarını işaret etmektedir.

Doğan (2004) üniversite öğrencilerinin iyilik halini etkileyen değişkenleri saptamayı amaçladığı araştırmasında, Başkent Üniversitesi ve Hacettepe Üniversitesi'nden 936 öğrenci üzerinde çalışmıştır. Sonuç olarak, fiziksel egzersiz

yapma sıklığı, gelecekle ilgili düşünceler, aile desteği ve arkadaş desteği değişkenlerine göre öğrencilerin iyilik hali düzeyinde anlamlı fark olduğu gözlenirken, sigara kullanıp kullanmama ve alkol kullanma sıklığı değişkenlerine göre ise öğrencilerin iyilik hallerinde anlamlı fark saptanmamıştır.

Doğan tarafından yapılan başka bir araştırmada (2008) aile ve arkadaştan alınan sosyal destek ve iyilik halinin boyutları olan maneviyat, kendini yönetme, serbest zaman, arkadaşlık ve sevgi değişkenlerinin üniversite öğrencilerinin psikolojik belirtilerini (sosmatizasyon, depresyon, anksiyete, öfke-saldırganlık) ne derecede yordadığı incelenmiştir. Çalışmaya üniversitede okuyan 208 kız, 46 erkek olmak üzere 254 öğrenci katılmıştır. Yapılan regresyon analizi sonuçlarına göre, depresyon belirtilerini en iyi yordayan değişken kendini yönetme, ikinci yordayıcı değişken aile desteği, üçüncü değişken ise arkadaşlık desteği olmuştur.

Tuzgöl-Dost (2004) üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerini incelediği çalışmada öğrencilerin cinsiyet ve fiziksel görünüşten memnuniyete bağlı olarak öznel iyi oluşlarında fark gözlenmemişken, anne baba tutumu, bölümden memnuniyet, akademik başarı, ekonomik durum, dini inanç ve denetim odağı değişkenlerine göre anlamlı farklılıklar gözlenmiştir.

Dierk ve diğerleri (2005) sosyal beceri, sosyal destek ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi araştırdıkları çalışmada 19-74 yaş arası 75 kadın, 151 erkek toplam 226 obez birey ile çalışmışlardır. Yaşam Doyumu Ölçeği, Pozitif Negatif Duygulanın Ölçeği, Sosyal Destek Anketi, Güvensizlik Anketi ile yapılan ölçümler hiyerarşik regresyon analizi ile değerlendirilmiştir. Yapılan analiz sosyal destek ve sosyal beceri ölçümlerinin, öznel iyi oluşun önemli yordayıcıları olduğunu, beden kitle endeksinin ise öznel iyi oluşun yordayıcısı olmadığını göstermiştir. Araştırma sonucunda obezitenin, öznel iyi oluşun belirleyicisi olmadığı, ancak sosyal destek ve sosyal becerinin obez olmayan bireylerin sonuçlarına benzer şekilde öznel iyi oluş ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Özen (2005) ergenler için öznel iyi oluş ölçeği geliştirdiği çalışmada, lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinin cinsiyete, sınıf düzeyine, annenin ve babanın öğrenim durumuna göre farklılık göstermediğini, akademik başarı, ekonomik düzeye göre ise anlamlı farklılık gösterdiğini tespit etmiştir.

Karatzias ve diğ erleri (2006) İskoç ergenler üzerinde yaptıkları araştırmada, lise öğrencilerinin benlik saygısı, duygulanım ve genel iyi oluşları arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmaya katılan 425 lise öğrencisi, Genel İyi Oluş Ölçeği (GWB), Hare Benlik Saygısı Ölçeği (HSES) ve Pozitif Negatif Duygulanım Ölçeği'ni (PANAS) yanıtlamışlardır. Aşamalı regresyon analizi kullanılarak elde edilen sonuçlara göre yaş ve cinsiyet değişkenlerinin genel iyi oluş toplam puanı ve alt ölçekleri ile arasında ilişki olmadığı tespit edilmiştir. İyi oluş toplam puanındaki yüksek skorların, benlik saygısı ve pozitif duygulanım puanlarındaki yüksek skorlarla ve negatif duygulanım puanlarındaki düşük skorlarla ilişkili olduğu görülmüştür. Benlik saygısı ölçeğinin alt ölçeği olan ev benlik saygısının (home self esteem) ergenlerin genel iyi oluşlarının en önemli yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir. Bu durum, aile içi ilişkilerin ve iletişim biçiminin kalitesinin öznel iyi oluş üzerindeki önemini ortaya koymaktadır.

Young (2006) uzun dönem psikiyatrik hastalığı olan bireylerin sosyal destek sistemleri ve yaşam doyumları arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında, farklı sosyal destek kaynaklarının bireylerin yaşam doyumunu üzerinde farklı etkiye sahip olduğu sonucuna ulaşmıştır. Arkadaşlardan ve uzman personelden alınan sosyal desteğin bireylerin yaşam doyumunu ile ilişkili olduğu, aile desteğinin ise yaşam doyumunu düzeyi üzerinde önemli bir etkiye sahip olmadığı tespit edilmiştir.

Kuzucu (2006) tarafından hazırlanmış olan duyguları fark etmeye ve ifade etmeye yönelik psiko-eğitim programının, üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalık düzeylerine, duygularını ifade etme eğilimlerine, psikolojik ve öznel iyi oluşlarına etkisi incelenmiştir. Araştırma, deney, plasebo ve kontrol gruplu ön test, son test ve izleme modeline dayalı deneysel bir çalışmadır. Deney grubuna araştırmacı tarafından geliştirilen 12 oturumluk duyguları fark etme ve ifade etme psiko eğitim programı uygulanmış, plasebo grubuna 10 oturum plasebo uygulaması yapılmış, kontrol grubuna ise hiçbir çalışma yapılmamıştır. Araştırma sonunda gruplar arasında, tüm ölçümler boyunca, istatistiksel olarak deney grubu lehine bir gelişme gözlenmiştir.

Chan ve Lee (2006) Beijing ve Hong Kong'da yaşayan Çinli yaşlı bireylerin mutluluk düzeylerinin sosyal destek sistemleri ve bazı sosyo demografik değişkenler ile ilişkisini karşılaştırmalı olarak ortaya koymayı amaçladıkları çalışmalarında her iki şehirde de gelir düzeyinin, cinsiyetten ve eğitim düzeyinden daha önemli bir yordayıcı değişken olduğu, cinsiyetin ve eğitim düzeyinin yaşlı bireylerin mutluluk düzeyleri

üzerinde çok küçük bir etkiye sahip olduğu tespit etmişlerdir. Diğer değişkenler kontrol altında tutulduğunda, geniş sosyal ağa sahip olma ve sosyal desteğin öznel iyi oluşun önemli yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Yavuz (2006) Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü öğrencilerinin psikiyatrik belirtileri, öznel iyi oluş düzeyleri, benlik saygısı ve empatik eğilimlerinin belirlenmesi, öznel iyi oluş düzeyinin bu değişkenlerle ilişkili olup olmadığının incelenmesi ve bu değişkenler açısından Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık 1. ve 4. sınıf öğrencilerinin birbirleriyle ve sözel ve sayısal ağırlıklı eğitim veren diğer bölümlerle farklılık gösterip göstermediğini ortaya koymak amacıyla yaptığı araştırma sonucunda, PDR Bölümü, İletişim ve Mühendislik Fakülteleri 1. sınıf öğrencilerinin psikiyatrik belirtileri, öznel iyi oluş düzeyleri ve benlik saygıları arasında anlamlı bir farklılık bulunmazken, PDR Bölümü ve İletişim Fakültesi öğrencilerinin empatik eğilimlerinin Mühendislik Fakültesi öğrencilerinin empatik eğilimlerinden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptanmıştır. PDR Bölümü, İletişim ve Mühendislik Fakülteleri 4. sınıf öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ve benlik saygıları arasında anlamlı bir farklılık bulunmazken, PDR Bölümü öğrencilerinin psikiyatrik belirtilerinin Mühendislik Fakültesi öğrencilerinden anlamlı düzeyde daha düşük ve empatik eğilimlerinin anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptanmıştır. PDR 1. ve 4. sınıf öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyi, benlik saygısı ve empatik eğilimlerinin anlamlı bir farklılık göstermediği ancak, PDR 1. sınıf öğrencilerinin psikiyatrik belirtilerinin 4. sınıf öğrencilerinden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Yapılan regresyon analizinde benlik saygısının olumlu duyguyu, psikiyatrik belirtilerin olumsuz duyguyu ve empatik eğilimin yaşam doyumunu en yüksek düzeyde yordayan değişkenler olduğu saptanmıştır.

Cenkseven ve Akbaş (2007) 17-28 yaşları arasında yer alan 500 üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı çalışmada üniversite öğrencilerinin öznel ve psikolojik iyi olmalarının dışadönüklük, nevrozizm, kontrol odağı, öğrenilmiş güçlülük, sosyal ilişkilerine, boş zaman etkinliklerine ve akademik durumlarına ilişkin hoşnutluk düzeyleri, cinsiyet, sosyoekonomik statü ve algılanan sağlık durumu tarafından ne oranda yordandığını belirlemeyi amaçlamıştır. Araştırmada üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma düzeylerini belirlemek için “Ryff’in Psikolojik İyi Olma Ölçekleri”, öznel iyi olma düzeylerini belirlemek için “Olumlu Olumsuz Duygu Ölçeği” ve “Yaşam

Doyumu Ölçeği” ayrıca “Eysck Kişilik Envanteri”, “Rotter İç Dış Kontrol Odağı ölçeği” ve “Rosenbaum Öğrenilmiş Güçlülük Envanteri” kullanılmıştır. Yapılan aşamalı regresyon analizi sonucunda, arkadaşlarla ilişkilerden alınan hoşnutluğun öznel iyi olmanın anlamlı yordayıcısı olmadığı görülmüştür. Ancak diğer değişkenlerin tamamının toplam varyansın %63,9’unu açıkladığı belirlenmiştir. Ayrıca, algılanan sağlık durumu, sosyoekonomik statü ve akademik başarıdan algılanan hoşnutluğun psikolojik iyi olmanın anlamlı yordayıcısı olmadığı bulunmuştur. Ancak diğer değişkenlerin tamamı toplam varyansın %59’unu açıklamaktadır.

Lisansüstü öğrencilerinin yaşam doyumlarının incelendiği araştırmada, öğrencilerin yaşam doyumu ölçeğinden almış oldukları puan en az 5, en çok 35, ölçekten alınan puanların ortalaması 24,3 (Ss: 5,9) olarak tespit edilmiştir. Yaşam doyumu ile öğrencilerin cinsiyet, çalışma durumları, buldukları şehirde lisansüstü eğitim yapma durumları ve öğrenim gördükleri alan değişkenleri arasında anlamlı bir farklılaşma tespit edilmemiştir (Öztürk ve Aydoğan, 2007).

An, O’connor ve Wexler (2008) 65-89 yaşları arasındaki 121 Koreli kadının yaşam stilleri, yaşam doyumları, öz saygıları, algılanan sağlık durumları arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalarında yaşam doyumu, öz saygı ve algılanan sağlık durumu arasında güçlü bir ilişki olduğu, yaşam stillerinin de öz saygı düzeylerini, yaşam doyumlarını ve algıladıkları sağlık durumlarını önemli düzeyde etkilediği sonucuna ulaşmışlardır. Evli oğullarının yanında yaşayan yaşlı Koreli kadınların en yüksek yaşam doyumu ve öz saygı düzeyine sahip oldukları ve kendilerini daha sağlıklı hissettikleri tespit edilmiştir.

Gün ve Bayraktar’ın (2008) göç etmiş ergenlerle göç etmemiş ergenleri, yaşam doyumu, benlik saygısı ve sosyal destek ağları açısından karşılaştırmayı amaçladığı araştırmada, 12-15 yaşları arasında toplam 305 ergenin üzerinde çalışmıştır. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği, Sosyal Destek Ağları Ölçeği ve Kültürlenme Düzeyi Ölçeği kullanılan araştırmada, göç etmiş ergenlerde yaşam doyumu, benlik saygısı, sosyal destek ağları ve kültürlenme düzeyi puanları, yaş ve cinsiyete göre farklılaşmamıştır. Okula giden ergenlerin yaşam doyumları ise daha yüksek çıkmıştır.

Tümkiye ve diğeri (2008) 223 kız, 199 erkek toplam 422 üniversite öğrencisinin yaşam doyumu ve yalnızlık düzeylerini çeşitli sosyo demografik değişkenler açısından inceledikleri çalışmalarında, kız ve erkek öğrencilerin yaşam doyumları arasında anlamlı fark olmadığını, yaşam doyumu ve yalnızlık düzeyi arasında negatif korelasyon olduğunu, yaşam doyumunu yordayan en önemli değişkenlerin ise işsizlik kaygısı, sosyal statü ve akademik başarı olduğunu ortaya koymuşlardır.

Çeçen (2008) yaşam doyumunun yordanmasında bireysel bütünlük duygusu, aile bütünlük duygusu ve benlik saygısı değişkenlerinin ne düzeyde katkıda bulunduğunu belirlemeyi amaçladığı araştırmasında 250 kız, 143 erkek toplam 393 üniversite öğrencisi ile çalışmıştır. Araştırmada veri toplamak amacıyla Bireysel Bütünlük (Tutarlılık) Duygusu Ölçeği , Aile Bütünlük Duygusu Ölçeği , Rosenberg Benlik Saygısı Envanteri ve Yaşam Doyumu Ölçekleri uygulanmıştır. Araştırma bulguları beklenildiği yönde yaşam doyumu ile bireysel, ailesel bütünlük duygusu ve benlik saygısı arasında olumlu orta ve görece olarak güçlü düzeyde ilişkiler olduğunu göstermiştir. Yaşam doyumunu yordamaya ilişkin ele alınan tüm değişkenlerin, toplam varyansın %40'ını açıkladığı görülmüştür. Yaşam doyumunu yordamaya en fazla katkıda bulunan değişkenin bireysel bütünlük duygusunun alt boyutu olan anlaşılabilirlik boyutu olduğu, bunu sırasıyla aile bütünlük duygusu, benlik saygısı, yönetilebilirlik ve anlamlılık değişkenlerinin izlediği saptanmıştır.

Saföz'ün (2008) çalışmasında fen lisesi öğrencilerinin genel lise öğrencilerine göre psikolojik belirtiler açısından daha iyi durumda oldukları ve genel lise öğrencilerinin daha çok psikolojik problemler ifade ettikleri saptanmıştır. Genel liseye devam eden ergenlerin "Depresyon", "Somatizasyon" alt ölçek puanları ve belirtilerden rahatsız olma düzeyleri, fen lisesine devam eden ergenlerden daha yüksektir. Araştırmada incelenen öznel iyi oluş değişkeni cinsiyet açısından farklılık göstermiş ve erkek ergenlerin öznel iyi oluşları kız ergenlerden daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca sosyometrik statü açısından, akranları tarafından kabul gören ergenlerin öznel iyi oluşlarının, akranları tarafından reddedilen ergenlere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Çelik (2008) lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerini, cinsiyet, sınıf düzeyi, okul türü ve duygusal zekanın alt boyutlarına göre farklılık gösterip göstermediğini

ortaya koymayı amaçladığı araştırmasında, lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinin cinsiyet ve sınıf düzeyine göre farklılık göstermediği, genel lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinin, anadolu ve meslek lisesi öğrencilerine göre daha yüksek olduğu, duygusal zeka ile öznel iyi oluş arasında orta düzeyde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Sosyal destek ve duygusal zekanın öznel iyi oluşu yordayıp yordamadığının araştırıldığı çalışmada Gallagher ve Brodrick (2008) 196'sı kadın olmak üzere 267 yetişkin bireye Pozitif Negatif Duygulanım Ölçeği (PANAS), Yaşam Doyum Ölçeği (SWL), Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (MSPSS) ve Duygusal Zeka Ölçeği (EIS) uygulamışlardır. Yapılan hiyerarşik regresyon analizi sonucunda, sosyal destek ve duygusal zekanın ayrı ayrı ve birlikte, öznel iyi oluşun önemli yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Aile Desteği, arkadaş desteği ve özel kişi desteğinin, yaşam doyumu ve negatif duygulanımın yordayıcısı, duygusal zekanın ise yaşam doyumu ve pozitif duygulanımın yordayıcısı, tek başına özel kişi desteğinin ise duygusal zeka ve pozitif duygulanımın yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuçlara göre sosyal desteğin, öznel iyi oluş için her zaman gerekli bir şart olmadığı söylenebilir.

Saygın (2008) üniversite öğrencilerinin sosyal destek, benlik saygısı ve öznel iyi oluş düzeylerini çeşitli değişkenler açısından incelediği araştırmasında, öznel iyi oluşun cinsiyete göre farklılaşmazken, sınıf düzeyine göre birinci ve ikinci sınıflar lehine olmak üzere farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca sosyal desteğin öznel iyi oluşun önemli bir yordayıcısı olduğu tespit edilmişken, benlik saygısının ise öznel iyi oluşla ilişkili olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

North ve diğerleri (2008) 274 evli çift üzerinde on yıllık bir periyotta yaptıkları çalışmada aile gelir düzeyinin ve sosyal destek düzeyinin, mutluluk ile ilişkisini incelemişlerdir. Araştırma sonucuna göre, gelir düzeyi, mutluluk üzerinde pozitif yönde küçük bir etkiye sahipken, sosyal destek ile eşlerin mutluluğu arasında pozitif yönde büyük bir ilişki saptanmıştır. Öte yandan aile gelir düzeyinde düşüş olduğu zamanlarda yükseliş olduğu zamanlara nazaran sosyal destek ile mutluluk arasında daha güçlü bir ilişki saptanmıştır.

Hampton (2008) omurilik travması geçirmiş ve geçirmemiş bireylerin öznel iyi oluşlarını karşılaştırmayı ve aynı zamanda algılanan fiziksel sağlık, sosyal destek ve yetkinlik beklentisinin, öznel iyi oluş düzeyi ile ilişkisini ortaya koymayı amaçladığı araştırmasında 119 omurilik yaralanması geçirmiş hasta ve 109 bu tarz bir yaralanma geçirmemiş birey ile çalışmıştır. Omurilik yaralanması geçirmiş katılımcıların öznel iyi oluş, sosyal destek ve yetkinlik beklentisi düzeyleri diğer gruba kıyasla daha düşük çıkmıştır. Hiyerarşik regresyon analizi sonuçlarına göre ise algılanan fiziksel sağlık, sosyal destek ve yetkinlik beklentisi değişkenlerinin, omurilik yaralanması geçirmiş bireylerin öznel iyi oluşlarına ait toplam varyansın %25'ini açıkladığı tespit edilmiştir. Omurilik yaralanması geçirmemiş katılımcılarda ise, sosyal destek ve yetkinlik beklentisi değişkenlerinin öznel iyi oluş düzeyine ait toplam varyansın %27'sini açıkladığı gözlenmiştir.

Başka bir çalışmada Gençay (2009) beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının umutsuzluk ve yaşam doyumu düzeylerini çeşitli değişkenler açısından incelemiştir. Bu amaçla 135 üniversite öğrencisine “Beck Umutsuzluk Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği” uygulanmıştır. Kız ve erkek öğrencilerin umutsuzluk düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamış, kız öğrencilerin yaşam doyumları ise daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca, mesleki gelecek beklentisi ve yaşam doyumunun, umutsuzluk üzerinde etkili olduğu sonucuna varılmıştır.

Yapılan araştırmaların sonuçları özetlenecek olursa cinsiyete göre öznel iyi oluş düzeyinin değişip değişmediği yönündeki bulguların bazen kadınlar lehine bazen erkekler lehine olduğu görülmekle birlikte genel olarak cinsiyete göre öznel iyi oluş düzeyinde anlamlı fark olmadığı tespit edilmiştir. Öznel iyi oluşun okul türü ve sınıf düzeyi değişkenlerine göre değişip değişmediğine bakan çalışma sayısı çok azdır. Öznel iyi oluşu öz saygı düzeyine göre inceleyen çalışmalarda öz saygı düzeyi yükseldikçe öznel iyi oluş düzeyinin de yükseldiği görülmektedir. Sosyal destek ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceleyen pek çok araştırmada bireylerin sosyal destek sistemlerinin öznel iyi oluş düzeyi ile yakından ilişkili olduğu özellikle aileden ve arkadaşan algılanan sosyal desteğin öznel iyi oluş düzeyinde olumlu etkiye sahip olduğu görülmektedir.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümünde, araştırmanın modeli, araştırmanın çalışma grubu, veri toplama araçları ve bu araçların geçerlik güvenirlikleri ile verilerin analizinde kullanılan istatistiksel teknikler hakkında bilgi verilmiştir.

Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada genel tarama modellerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın bağımlı değişkeni olan öznel iyi oluş ile araştırmanın bağımsız değişkenleri olan cinsiyet, sınıf düzeyi, okul türü, sosyal destek (aile, arkadaş, özel kişi desteği) ve öz saygı arasındaki ilişki aşamalı regresyon analizi yöntemiyle incelenmiştir. Uygulama doğal ortamda yapıldığı için araştırmanın bağımlı değişkenini etkilemesi muhtemel olan bağımsız değişkenler manipüle edilmemiştir.

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu, Ankara ili Çankaya, Altındağ ve Keçiören ilçelerindeki, resmi liselerde (Çankaya ilçesi, Ayrancı Anadolu Lisesi ve Ayrancı Lisesi; Keçiören İlçesi, Kalaba Lisesi ve İMKB Endüstri Meslek Lisesi; Altındağ İlçesi, İnönü Lisesi ve Esenevler Anadolu Lisesi) 2007-2008 eğitim öğretim yılında öğrenim gören 408 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmada kullanılan istatistiksel yöntem gereği, 10 öğrenci analizlerin dışında kalmış ve araştırmada 193'ü kız, 205'i erkek olmak üzere toplam 398 öğrenciden gelen ölçekler ile çalışılmıştır.

Çalışma grubunu oluşturan öğrencilerin okul türüne, cinsiyetlerine ve sınıf düzeylerine göre dağılımları Tablo-1'de verilmiştir.

Tablo-1**Çalışma Grubunu Oluşturan Öğrencilerin Cinsiyet, Sınıf Düzeyi, Okul Türüne Göre Dağılımları**

Okul Türü	Cinsiyet	Kız		Erkek		Toplam	
		Sınıf	n	%	n	%	n
GENEL LİSE	9	22	5.52	31	7.78	53	13.82
	10	26	6.53	19	4.77	56	14.07
	11	13	3.26	11	2.76	53	13.82
ANADOLU LİSESİ	9	33	8.29	23	5.78	45	11.31
	10	13	3.26	16	4.02	29	7.28
	11	37	9.29	32	8.04	52	13.06
MESLEK LİSESİ	9	22	5.52	31	7.78	24	6.03
	10	23	5.78	29	7.26	69	17.14
	11	4	1.04	13	3.26	17	4.27
TOPLAM		193	48,49	205	51,51	398	100

Tablo-1 incelendiğinde araştırmaya katılan öğrencilerin 193'ünün (% 48.49) kız, 205'inin (% 51.51) erkek olduğu görülmektedir. Çalışma grubunun 122'si (% 30.6) 9.sınıf, 154'i (% 38.7) 10. sınıf, 122'si (% 30.6) ise 11. sınıf öğrencisidir.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada; öznel iyi oluş ile ilgili veriler Özen (2005) tarafından geliştirilen Öznel İyi Oluş Ölçeği Lise Formu ile; sosyal desteğe ilişkin veriler Zimet ve Dahlem (1988) tarafından geliştirilen, Çakır (1993) tarafından Türkçeye uyarlanan Çok Boyutlu

Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ile; öz saygı düzeyine ilişkin veriler Coopersmith (1967) tarafından geliştirilen, Özoğul (1988) tarafından Türkçeye uyarlanan ve Pişkin (1996) tarafından revize edilen Coopersmith Öz Saygı Ölçeği ile elde edilmiştir. Araştırmada kullanılan veri toplama araçları ile ilgili bilgiler aşağıda açıklanmıştır.

Öznel İyi Oluş Ölçeği Lise Formu (ÖİÖÖ-L)

Öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerini belirlemek amacıyla, Özen (2005) tarafından geliştirilen “Öznel İyi Oluş Ölçeği Lise Formu” kullanılmıştır.

Tuzgöl-Dost (2004) tarafından üniversite öğrencileri için geliştirilen 46 maddelik Öznel İyi Oluş Ölçeğini, Özen (2005) lise öğrencileri üzerinde sınamış ve Öznel İyi Oluş Ölçeği Lise Formunun 37 maddeden oluşan son hali oluşturulmuştur. Öznel İyi Oluş Ölçeği Lise Formu örnek maddeleri **Ek-1**'de verilmiştir. Aşağıda ölçeğin puanlanması, yorumlanması, geçerliği ve güvenilirliği ile ilgili çalışmalarına yer verilmiştir.

Ölçeğin Puanlanması ve Yorumlanması

Öznel İyi Oluş Ölçeği (ÖİÖÖ-L) 37 maddeden oluşmaktadır. Kişinin yaşam doyumunu etkileyen alanlara ilişkin maddelerin bulunduğu ölçek, olumlu ve olumsuz duygu ifadelerinden oluşmaktadır. Ölçek beşli likert tipi bir ölçektir; cevaplama sistemi her ifade için “tamamen uygun”, “çoğunlukla uygun”, “kısmen uygun”, “biraz uygun” ve “hiç uygun değil” şeklindedir. Her bir maddenin puanları “5 ile 1” arasında değişmektedir. Ölçek maddelerinin 22’si olumlu 15’i de olumsuz ifade şeklindedir. Olumsuz ifadeler 1, 3, 5, 9, 12, 16, 17, 20, 22, 25, 28, 30, 31, 33 ve 36. maddelerdir. Olumsuz ifadelerin puanlanması tersine çevrilerek yapılmaktadır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 185, en düşük puan ise 37’dir. Ölçekten alınan yüksek puan öznel iyi oluşun yüksek, düşük puan da öznel iyi oluşun düşük olduğunu göstermektedir.

Ölçeğin Geçerliliği

Öznel İyi Oluş Ölçeği’nin yapı geçerliği için “Faktör Analizi” yapılmıştır. Özen (2005) tarafından Ankara ili Yenimahalle ilçesinde bulunan, Mimar Sinan Lisesi 9, 10

ve 11. sınıflara devam eden 200 kişilik bir gruba 46 maddelik “Öznel İyi Oluş Ölçeği Üniversite Formu” uygulanmış ve verilerin faktör analizi yapmaya uygun olup olmadığını saptamak için gerekli istatistiksel testler yapılmıştır. Yapılan analizler verilerin faktör analizi için uygun olduğunu göstermiş ve sonuçta temel bileşenler analizi yöntemine başvurulmuş faktör analizi yapılmıştır. Faktör yüklerinin büyüklüğü için .30 değeri ölçüt olarak alındığında 46 maddeden 37’sinin birinci boyutta yeterli büyüklükte yüke sahip olduğu gözlenmiştir. Faktör yükleri incelendiğinde birinci faktör için faktör yükleri .32 ile .69 arasında değiştiği görülmüştür ve faktör analizi sonucu faktör yükü .30’un altında olan 9 madde (1, 5, 17, 20, 24, 25, 30, 45, 46) araştırmacı tarafından ölçekten çıkarılmıştır. Böylece ölçeğin madde sayısı 37’ye düşmüştür.

Öznel İyi Oluş Ölçeği-Lise Formu’nun (ÖİÖÖ-L) geçerlik güvenirlik çalışmasının yapıldığı araştırmada (Özen, 2005) ölçeğin faktör yapısı ile Tuzgöl-Dost’un (2004) üniversite öğrencileri için hazırladığı formun faktör yapısı karşılaştırılmış ve uyum katsayısı .85 olarak bulunmuştur. Bu katsayı iki grubun faktör yapılarının büyük ölçüde benzerlik gösterdiğine işaret etmektedir. Aynı zamanda testin ayırıcılığını tespit etmek amacıyla 37 maddelik ölçeğin 393 kişiye uygulanması ile elde edilen puanların alt ve üst %27’lik puan grupları ortalamaları t testi ile karşılaştırılmıştır. Sonuç olarak gruplar arasında .01 hata düzeyinde önemli fark bulunduğu gözlenmiştir.

Benzer ölçekler geçerliği için Reynolds Ergen Depresyon Ölçeği (REDÖ) kullanılmıştır. Benzer ölçekler geçerliği için Öznel İyi Oluş Ölçeği ile Reynolds Ergen Depresyon Envanteri 45 kişilik bir gruba bir gün arayla uygulanmış ve grup üyelerinin her iki ölçekten aldığı puanlar arasındaki korelasyon Spearman’ın rho katsayısı hesaplanarak bulunmuştur. Her iki ölçekten alınan puanlar arasında -.60’lık bir korelasyon bulunmuştur. Bu korelasyon .01 düzeyinde önemli bulunmuştur (Özen, 2005).

Ölçeğin Araştırma Kapsamında Yapılan Geçerlik Çalışması

Öznel İyi Oluş Ölçeği Lise Formu’nun yapı geçerliğini belirlemek için, ölçekten elde edilen veriler üzerinde “Faktör Analizi” uygulanmıştır. Ankara ili, Çankaya ilçesi Ayrancı Anadolu Lisesi, Ayrancı Lisesi ve Keçiören ilçesi İMKB Endüstri Meslek Lisesi’nde öğrenim gören 9., 10., 11. sınıflardan toplam 284 öğrenciye Öznel İyi Oluş

Ölçeği Lise Formu uygulanmıştır. Verilerin faktör analizi yapmaya uygun olup olmadığını saptamak için gerekli istatistiksel testler yapılmıştır. Bu amaçla değişkenlerin tolerans ve VIF değerlerine bakılmış, z puanı hesaplanmış, çok değişkenli sapan değerlere bakılmış, Kaiser-Meyer- Olkin Measure of Sampling Adequacy (KMO) ve Bartlett's Test of Sphericity değerleri hesaplanmıştır. Yapılan analizler, verilerin faktör analizi için uygun olduğunu göstermiş ve sonuçta temel bileşenler analizi yöntemine başvurularak faktör analizi yapılmış, elde edilen bulgular Tablo-2'de verilmiştir.

Tablo-2

Öznel İyi Oluş Ölçeği Maddelerinin Öz Değerleri ve Açıklanan Varyans Yüzdeleri

Faktör	Öz değer	Açıklanan Varyans (%)	Açıklanan Toplam Varyans (%)
1	10.41	28.13	28.13
2	2.40	6.49	34.62
3	1.80	4.86	39.48
4	1.54	4.16	43.64
5	1.46	3.94	47.57
6	1.25	3.39	50.96
7	1.17	3.16	54.12
8	1.16	3.14	57.27
9	1.02	2.77	60.03
10	1.01	2.71	62.75

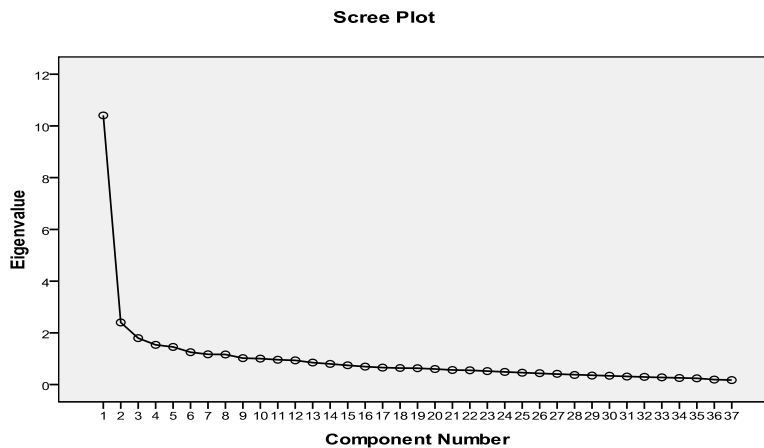
Tablo-2 incelendiğinde, faktör öz değeri 1'in üzerinde olan 10 faktör bulunduğu görülmektedir. Bu faktörlerin aldığı öz değer puanları incelendiğinde, en yüksek öz değer birinci faktörde toplandığı (10.41) ve birinci faktörün açıkladığı varyansın %28.13 olduğu görülmektedir.

Öz değer, hem faktörlerce açıklanan varyansı hesaplamada hem de önemli faktör sayısına karar vermede dikkate alınan bir katsayıdır. Faktör analizinde, başlangıçta, genel olarak öz değeri 1 ya da 1'den daha büyük olan faktörler, önemli faktörler olarak alınır. Ancak araştırmacı, analiz sonuçlarına göre bu eşik değeri artırabilir. Özellikle

davranış bilimlerinde, tek faktörlü ölçeklerde açıklanan varyansın %30 ve daha fazlası olması yeterli görülebilir (Büyüköztürk, 2001).

Faktör sayısına karar vermede ölçütlerden birisi, faktörlerin öz değerlerine dayalı olarak çizilen öz değerler grafiğinin (scree plot) incelenmesidir. Grafikte dikey eksen öz değerler miktarını, yatay eksen ise faktörleri gösterir. Grafikte yüksek ivmeli, hızlı düşüşlerin yaşandığı faktör, önemli faktör sayısını verir. Burada yatay çizgiler, faktörlerin getirdikleri ek varyansların katkılarının birbirine yakın olduğunu gösterir. Bu da o faktörlerin birinin alınması durumunda diğerlerinin de alınmasını gerektirir, çünkü varyansa getirilen katkı hemen hemen aynıdır (Büyüköztürk, 2001).

Öznel İyi Oluş Ölçeği Lise Formu'nu faktörleştirmede Temel Bileşenler Analizinden elde edilen bulgular doğrultusunda çizilen “Öznel İyi Oluş Ölçeği Lise Formu Faktör Analizi Öz Değerler Grafiği” (scree plot) Şekil-1’de verilmiştir.



Şekil-1. Öznel İyi Oluş Ölçeği Lise Formu Faktör Analizi Öz Değerler Grafiği

Şekil-1’deki faktör analizi öz değerler grafiği incelendiğinde, ölçeğin öz değer puanının birinci faktörden sonra keskin bir iniş yapması ve eğimin daha sonra artmaması nedeniyle ölçeğin tek boyutlu olduğu kabul edilebilir (Büyüköztürk, 2001).

Öznel İyi Oluş Ölçeği Lise Formu maddelerini faktörleştirmede Temel Bileşenler Analizi yapılmıştır. Faktör yükleri incelendiğinde birinci faktör için faktör yükleri .33 ile .68 arasında değiştiği görülmüştür. Faktör analizinde aynı yapıyı ölçmeyen maddelerin ayıklanmasında dikkate alınan ölçütlerden biri, maddelerin tek bir faktörde yüksek yük değerine, diğer faktörlerde ise düşük yük değerlerine sahip

olmasıdır. Bir maddenin faktörlerdeki en yüksek yük değeri ile bu değerden sonra en yüksek olan yük değeri arasındaki farkın en az .10 olmasına dikkat edilmelidir. Çok faktörlü bir yapıda, birden çok faktörde yüksek yük veren madde binişik madde olarak tanımlanır ve ölçekten çıkarılır (Büyüköztürk, 2001). Buna göre, Temel bileşenler analizi sonucu elde edilen faktör yük değerleri incelenmiş ve 1., 5., 6., 8., 17., 18., 21., 23., 24., 28. ve 34. maddelerin birinci faktördeki yük değerleri ile diğer faktörlerdeki yük değerleri arasındaki farkın .10'dan az olduğu, bir diğer ifade ile bu maddelerin binişik madde olduğu gözlenmiş ve ölçekten çıkarılmıştır. Faktör analizinde aynı yapıyı ölçmeyen maddelerin tespit edilmesinde göz önünde bulundurulmuş bir diğer ölçüt, maddelerin ortak faktör varyansının 1.00'a yakın olmasıdır (Büyüköztürk, 2001). Faktör yüklerinin karesi, madde ile faktör arasındaki ortak varyans değerini verir (Akgül, 2003). Temel Bileşenler Analizi sonucu elde edilen faktör yük değerleri incelendiğinde 7. maddenin 2. faktördeki yük değerinin birinci faktördeki yük değerinden daha büyük olduğu, 9. ve 31. maddelerin ise 5. faktördeki faktör yük değerlerinin birinci faktördeki yük değerinden daha büyük olduğu gözlenmiştir ve bu maddelerin yeni bir boyut oluşturamadığına karar verilerek, maddeler ölçekten çıkarılmıştır.

Öznel İyi Oluş Ölçeği Lise Formunu, ölçekten 1., 5., 6., 7., 8., 9., 17., 18., 21., 23., 24., 28., 31. ve 34. maddeleri çıkarıldıktan sonraki faktörleştirmede Temel Bileşenler Analizi yapılmış ve sonuçlar Tablo-3'te verilmiştir.

Tablo-3

**Madde Çıkarıldıktan Sonra Öznel İyi Oluş Ölçeği Lise Formu
Öz Değerleri ve Varyans Yüzdeleri**

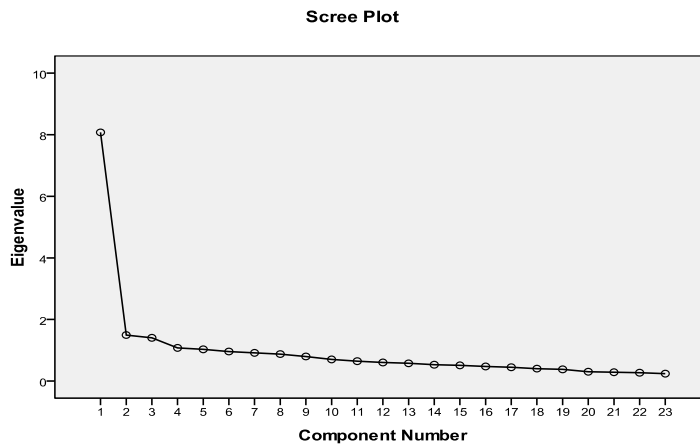
Faktör	Öz değer	Açıklanan Varyans (%)	Açıklanan Toplam Varyans (%)
1	8.08	35.11	35.11
2	1.50	6.50	41.61
3	1.40	6.10	47.72

Tablo-3 incelendiğinde, öz değeri 1'in üzerinde olan 3 faktör bulunduğu görülmektedir. Bu faktörlerin aldığı öz değer puanları incelendiğinde, en yüksek öz değer birinci faktörde toplandığı (8.08) görülmektedir. Önemli faktör sayısına karar

vermede göz önünde bulundurulan ölçütlerden birisi, açıklanan varyans oranına bakılmasıdır. Tek faktörlü ölçeklerde açıklanan varyansın %30 ve daha fazla olması yeterli görülmektedir (Büyüköztürk, 2001).

Yapılan analiz sonucunda 3 faktörlü bir yapı görülmesine rağmen, birinci faktör tek başına toplam varyansın %35.11'ini açıklamaktadır. Bu bağlamda madde çıkarıldıktan sonra (1., 5., 6., 7., 8., 9., 17., 18., 21., 23., 24., 28., 31. ve 34. maddeler) yapılan faktör analizi sonucu, birinci faktörün açıkladığı varyans yüzdesinin artmış olması, ölçeğin tek boyutlu olduğunun bir göstergesi olarak kabul edilebilir.

Öznel İyi Oluş Ölçeği Lise Formu'nu, ölçekten madde çıkarıldıktan sonraki faktörleştirmede Temel Bileşenler Analizi'nden elde edilen bulgular doğrultusunda çizilen "Öznel İyi Oluş Ölçeği Lise Formu 2. Faktör Analizi Öz Değerler Grafiği" (scree plot) Şekil-2'de verilmiştir.



Şekil-2. Öznel İyi Oluş Ölçeği Lise Formu 2. Faktör Analizi Öz Değerler Grafiği

Şekil-2'deki faktör analizi öz değerler grafiği incelendiğinde, ölçeğin öz değerler puanının birinci faktörden sonra keskin bir iniş yapması ve eğimin daha sonra artmaması nedeniyle ölçeğin tek boyutlu olduğu kabul edilebilir (Büyüköztürk, 2001).

Öznel İyi Oluş Ölçeği Lise Formu'nun madde çıkarıldıktan sonraki faktörleştirmede Temel Bileşenler Analizi yapılmış ve elde edilen bulgular Tablo-4'te verilmiştir.

Tablo-4

**Madde Çıkarıldıktan Sonra Öznel İyi Oluş Ölçeği Lise Formu Maddelerinin
Temel Bileşenler Analizi Sonucu Elde Edilen Faktör Yükleri**

Maddeler	1. Faktör
Madde 2	.65
Madde 3	.51
Madde 4	.64
Madde 10	.65
Madde 11	.59
Madde 12	.50
Madde 13	.45
Madde 14	.61
Madde 15	.65
Madde 16	.63
Madde 19	.74
Madde 20	.49
Madde 22	.63
Madde 25	.56
Madde 26	.46
Madde 27	.60
Madde 29	.45
Madde 30	.62
Madde 32	.60
Madde 33	.62
Madde 35	.59
Madde 36	.57
Madde 37	.68

Tablo-4 incelendiğinde, birinci faktör için faktör yüklerinin .45 ile .74 değiştiği görülmektedir. Ölçeğin tüm maddelerinin birinci faktörde .30'dan fazla yük değerine sahip olması, maddelerin birinci faktördeki yük değerleri ile, diğer faktörlerdeki yük değerleri arasında .10'dan fazla farkın olmaması, yeniden düzenlenen “Öznel İyi Oluş Ölçeği Lise Formu”nun tek boyutlu olduğunun diğer göstergeleridir.

Sonuç olarak Öznel İyi Oluş Ölçeği Lise Formunun madde sayısı 37 maddeden 23 maddeye düşürülerek birinci faktörün açıkladığı toplam varyans, aynı zamanda ölçeğin yapı geçerliği yükselttilerek, araştırmada ölçeğin Tablo-4'te görülen 23 maddesi kullanılmıştır.

Ölçeğin Güvenirliği

Ölçeğin güvenirliği biri test tekrar test diğeri iç tutarlılık olmak üzere iki yolla hesaplanmıştır. Ölçeğin araştırma örnekleminde yer alan 74 kişilik bir gruba iki hafta ara ile iki kez uygulanması sonucu elde edilen test tekrar test güvenirlik katsayısı .82 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin 196 kişilik bir gruba uygulanması sonucu hesaplanan Cronbach alfa katsayısı ise .91'dir. Bu sonuç ölçeğin ergenler için güvenilir bir ölçek olduğunu göstermektedir (Özen, 2005).

Ölçeğin Araştırma Kapsamında Yapılan Güvenirlik Çalışması

Öznel İyi Oluş Ölçeği Lise Formu'nun lise öğrencileri için güvenirlik katsayısı araştırmacı tarafından İç Tutarlık Yöntemi ile hesaplanmıştır. Bu çalışmalara ilişkin bilgiler aşağıda sunulmuştur.

İç Tutarlılık Yöntemi ile yapılan güvenirlik çalışması için Ankara İli, Çankaya İlçesi Ayrancı Anadolu Lisesi, Ayrancı Lisesi ve Keçiören ilçesi İMKB Endüstri Meslek Lisesi'nde öğrenim gören 9., 10., 11. sınıf öğrencilerinden 284 öğrenciden elde edilen veriler kullanılmıştır. Öznel İyi Oluş Ölçeği Lise Formu için hesaplanan Cronbach Alfa Katsayısı .92'dir. Bu sonuca göre ölçeğin lise öğrencileri için güvenilir bir ölçek olduğu söylenebilir.

Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ)

Zimet ve Dahlem (1988) tarafından geliştirilen ve üç kaynaktan algılanan sosyal desteği ölçmeye yönelik ÇBASDÖ'ni ülkemizde ilk kez, Çakır (1993) normal ergenlerle yaptığı çalışmada kullanmıştır. Daha sonra Eker ve Arkar (1995) üniversite öğrencileri ve bedensel hastalığı olan grupla yürüttükleri çalışmada kullanmışlardır. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği örnek maddeleri **Ek-2**'de verilmiştir.

Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (Multidimensional Scale of Perceived Social Support MSPSS) üç farklı kaynaktan aile, arkadaş, özel bir insandan alınan sosyal desteğin yeterliliğini öznel olarak değerlendiren 12 maddelik bir ölçektir.

Ölçeğin Puanlanması

Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'ni oluşturan üç alt boyutundan aile alt boyutu 3, 4, 8 ve 11. maddeleri, arkadaş alt boyutu 6, 7, 9 ve 12. maddeleri, özel kişi alt boyutu ise 1, 2, 5 ve 10. maddeleri kapsamaktadır (Çakır, 1993).

Burada bahsedilen özel kişinin flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor, öğretmen olarak ölçekte örneklendirilmiştir. Her madde 7 dereceli likert tipinde bir ölçek kullanılarak puanlanmaktadır. Yüksek puanlar yüksek sosyal desteğe, düşük puanlar düşük sosyal desteğe işaret etmektedir. Elde edilen puanın yüksek olması, algılanan sosyal desteğin yüksek olduğu anlamına gelmektedir (Eker ve Arkar, 1995).

Ölçeğin Geçerliliği

Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Çakır (1993) tarafından Türkçeye çevrilmiştir. ÇBASDÖ'nin yapı geçerliğini sınamak üzere SCL 90R'nin anksiyete ve depresyon alt ölçekleri ile Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği kullanılmıştır. ÇBASDÖ her üç ölçekle anlamlı negatif ilişki göstermiştir. Bu da ölçeğin yapı geçerliğini destekleyen bir kanıt olabilir (Çakır, 1993).

Eker, Arkar ve Yıldız (2001) tarafından ölçeğin gözden geçirilmiş formunun faktör yapısı, geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Çalışmanın örneklem grubunu 50'şer kişilik yatarak tedavi gören üç grup oluşturmaktadır. Bunlar psikiyatri grubu, cerrahi grubu ve tesadüfi hasta ziyaretçileri grubudur. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin Türkçe formunun faktör yapısı, güvenilirliği ve yapı geçerliği ülkemizde kullanımı açısından genel olarak tatmin edici bulunmuştur.

Ölçeğin Güvenirliği

ÇBASDÖ'nin 60 lise öğrencisine bir ay arayla verilerek, test tekrar test yöntemiyle hesaplanan Person Momentler Çarpımı korelasyon katsayısı arkadaş boyutu için .81, aile boyutu için .84, özel kişi boyutu için .72, toplam puan için .81 olarak bulunmuştur (Çakır, 1993).

Eker ve diğerleri (2001) yaptıkları çalışmada iç tutarlılığı ölçmek için Cronbach Alfa yöntemi kullanmışlardır. Aile alt ölçeğinin güvenilirliği .85, arkadaş alt ölçeğinin

güvenilirliği .88, özel bir insan alt ölçeğinin güvenilirliği .92, toplam puan güvenilirliği de .89 olarak bulunmuştur.

Coopersmith Öz Saygı Envanteri (CSEI)

CSEI (Coopersmith Self Esteem Inventory), bir kişinin sosyal, akademik, ailesel ve bireysel hayatında kendisi hakkındaki düşüncelerini ölçmek üzere geliştirilmiştir. CSEI geliştirildiğinden (1967) bu yana birkaç kez revize edilmiştir. CSEI'nin revize edilen üç formu vardır. Bunlar; Okul Formu, Okul Kısa Formu, Yetişkin Formu'dur. Okul Kısa Formu, Okul Formunun ilk 25 sorusundan oluşmaktadır. Coopersmith Öz Saygı Envanteri örnek maddeleri **Ek-3**'te verilmiştir.

Ölçeğin Uygulanması ve Puanlanması

CSEI, bireysel veya gruba uygulanabilmektedir. Yüksek, orta ve düşük olmak üzere üç puan grubuna ulaşılmaktadır. Ölçeğin uygulandığı kişiler ifadelere 'Bana Uygun' veya 'Bana Uygun Değil' diye cevap verebilecekleri gibi, 'Evet' veya 'Hayır' şeklinde de cevap verebilmektedirler. İfadelerin formatı her ikisine de uygundur.

Olumsuz bir ifadeye 'Hayır', olumlu bir ifadeye de 'Evet' diyenler her bir sorudan bir puan almakta, alınan tüm puanlar toplandıktan sonra 100 üzerinden bir ölçme yapmak amacıyla elde edilen puan 4 ile çarpılmaktadır. Böylece, elde edilen sonuç o kişinin öz saygı düzeyini vermektedir. O kişinin öz saygı düzeyinin düşük, orta veya yüksek olduğunu belirlemek için kişinin içinde bulunduğu gruba ilişkin ortalamalar tespit edilmekte ve kişinin puanın ortalamaya göre durumu belirlenmektedir (Coopersmith, 1991).

Ölçeğin Geçerliği

Ölçeğin geçerlik çalışmasında Coopersmith (1991), Cronbach alfa katsayısı .86, benzer ölçek geçerliği ise .60 olarak bulunmuştur.

Coopersmith Benlik Saygısı Envanterinin ülkemizdeki geçerlik çalışması için ise, Tufan tarafından Nisan 1987 tarihinde Hacettepe Üniversitesi Sağlık İdaresi Yüksek Okulu 1.,2.,3.,4. Sınıf öğrencilerinden 100 kişilik bir gruba Coopersmith Benlik Saygısı

Envanteri ile Rosenberg Benlik Saygısı ölçeği birlikte uygulanarak iki ölçme aracı arasındaki korelasyona bakılmıştır. Bu grubun 32'si kız, 68'i erkek öğrencilerden oluşmakta olup grubun yaş ortalamaları 20,28 olarak hesaplanmıştır. Rosenberg'in 10 madde üzerinden yapılan puanlamasına göre $r_y=.62$, ($p<.05$) ve anlamlı bulunmuştur (Turan ve Tufan, 1987).

Güçray (1993) ölçeğe ilişkin yaptığı geçerlik ve güvenirlik çalışmasının verilerini 9 - 11 yaş arasındaki 583 ilköğretim öğrencisinden toplamıştır. Bu çalışmada ölçeğin iç tutarlılığı, puan değişmezliği ve benzer ölçekler geçerliği hesaplanmıştır. Öz Saygı Envanteri ile Piers-Harris Öz-Kavramı Ölçeği puanları arasındaki korelasyon ise .72 olarak hesaplanmıştır.

Ölçeğin Güvenirliği

Coopersmith (1991), aracın test-tekrar-test güvenirlik katsayısını 5 hafta arayla yaptığı çalışmada .88 ve 3 yıl arayla yaptığı çalışmada .70 olarak bulmuştur. Yine, Coopersmith (1991) aracın Kuder Richardson güvenirlik katsayısını kızlar için .91 ve erkekler için .80 olarak bulduğunu belirtmektedir.

Güçray (1993) tarafından yapılan güvenirlik ve geçerlik hesaplamaları ölçeğin toplam puanları dikkate alınarak yapılmıştır. Farklı gruplarda KR-21 değerleri .83 ve .75 olarak hesaplanmıştır. Test tekrar test güvenirliği için 51 öğrenciye iki hafta ara ile yapılan uygulamalar arasındaki korelasyon katsayısı .70 olarak bulunmuştur.

Aracın lise öğrencileri üzerindeki güvenirlik çalışması da Pişkin (1996) tarafından yapılmıştır. Pişkin (1996), aracın güvenirlik katsayısını saptamak için Kuder-Richardson-20 formülünü ve testi yarılama tekniğini kullanmıştır. Araştırmacı uygulaması sonunda envanterin hem KR-20 hem de iç tutarlılık yönünden güvenirlik katsayılarını kabul edilebilir düzeyde yüksek bulmuştur. Bu bulgular, Coopersmith Öz Saygı Envanteri'nin güvenilir ve geçerli bir araç olduğunu göstermektedir.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmada katılımcılara, araştırmacı tarafından hazırlanan cinsiyet, sınıf düzeyi ve okul türü hakkında veri toplamak amacıyla hazırlanmış soruların bulunduğu kişisel bilgi formu (**Ek-4**) uygulanmıştır.

Verilerin Toplanması

Araştırmada kullanılan veri toplama araçları 2007-2008 eğitim öğretim yılı II. döneminde uygulanmıştır. İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden gerekli izin alındıktan sonra **(Ek-5)** uygulama yapılacak okullara gidilerek araştırma hakkında bilgi verilmiştir. Önceden tespit edilen uygun derslerde öğrencilere, veri toplama araçları, yaklaşık bir ders saati içerisinde uygulanmıştır. Öğrencilere araştırmanın amacı hakkında kısaca bilgi verildikten sonra, araştırma sonuçlarının güvenilirliği ve geçerliliği açısından cevaplamayı içten bir şekilde yapmalarının önemi anlatılmıştır. Tüm uygulamalar araştırmacı tarafından yapılmıştır.

Verilerin Analizi

Veri toplama işlemi tamamlandıktan sonra her öğrencinin ölçeklerden aldığı puanlar hesaplanarak, bilgisayar ortamına aktarılmış ve verilerin analizi SPSS 17.00 paket programı kullanılarak yapılmıştır.

Araştırmada değişkenlerden birinin bağımlı, diğerlerinin bağımsız olarak ele alındığı çoklu regresyon analizi kullanılmıştır. Çalışmada lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri bağımlı (yordanan) değişken olarak ele alınmıştır. Ergenlerin öznel iyi oluş düzeylerini yordayıp yordamadığının araştırılacağı bağımsız değişkenler ise cinsiyet, sınıf düzeyi, okul türü, sosyal destek (aile, arkadaş, özel kişi) ve öz saygıdır. Adı geçen bağımsız değişkenlerin, lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyini yordayıp yordamadığını ortaya koymak amacıyla aşamalı çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Araştırmanın veri toplama araçlarının uygulanmasından sonra verilerin analizi için, uygulanan ölçeklerin puanlanması işlemlerine geçilmiştir. İlk aşamada cevap kağıtları kontrol edilerek, boş bırakan ya da hatalı cevaplayan öğrencilerin cevap kağıtları değerlendirilmemiştir. Araştırmada kullanılan “Öznel İyi Oluş Ölçeği Lise Formu” cevapları bilgisayar ortamında puanlanmıştır. Tersine çevrilmiş (reverse) maddelere uygun puanlar verilerek, ölçeğin toplam puanı elde edilmiştir.

Araştırmada kullanılan aşamalı çoklu regresyon analizine ilişkin bilgiler aşağıda sunulmuştur. Regresyon analizi, aralarında ilişki olan iki ya da daha fazla değişkenden birinin bağımlı değişken, diğerlerinin bağımsız değişkenler olarak ayırımı ile aralarındaki ilişkinin matematiksel eşitlik ile açıklanması sürecini anlatmaktadır.

Bağımlı değişken bir, bağımsız değişken bir ise yönteme basit regresyon analizi, bağımsız değişken iki ya da daha fazla ise çoklu regresyon analizi, bağımlı değişken iki ya da daha fazla ise çok değişkenli regresyon analizi ismi verilmektedir (Büyüköztürk, 2001).

Regresyon eşitliğine ya da modeline, sadece bağımlı değişkenin yordayıcıları olan, yani bağımlı değişken üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olan bağımsız değişkenlerin alınıp diğer değişkenlerin eşitlik dışında bırakıldığı çoklu regresyon türüne, “Aşamalı Çoklu Regresyon Analizi” adı verilmektedir. Bu analiz türünde, öncelikle bağımlı değişken ile en yüksek korelasyonu veren, yani bir anlamda bağımlı değişkenin varyansına en büyük katkıyı verecek olan bağımsız değişken seçilerek işleme başlanır. Daha sonra, bağımlı değişkenin varyansına birincisiyle birlikte en büyük katkıyı getiren iki bağımsız değişken analize alınır ve işlem bu şekilde sürdürülür (Büyüköztürk, 2001). Araştırma kapsamında, öğrencilerin “öznel iyi oluş puanlarına” önemli katkı getiren bağımsız değişkenlerin analize alınabilmesi için bu yöntem kullanılmıştır.

Regresyon analizinde bağımlı ve bağımsız değişkenlerin en az eşit aralık ölçeğinde ölçülen sürekli değişkenler olmaları ve normal dağılım göstermeleri gerekmektedir. Ancak bazı araştırmalarda sınıflama ölçeğine giren bağımsız değişkenlerin de bağımlı değişken üzerindeki etkileri incelenmek istenebilir. Analizde sınıflamalı değişken düzeylerinden biri dışta tutularak düzey sayısının bir eksiği (G-1) kadar üretilen ve “dummy” değişken olarak isimlendirilen yeni yapay değişkenlere dönüştürülerek analiz edilebilir (Büyüköztürk, 2001). Bu araştırmada ele alınan bağımsız değişkenlerden cinsiyet, sınıf düzeyi ve okul türü değişkenleri sınıflamalı değişkenler olduğu için “dummy değişken” olarak tanımlandıktan sonra analize dahil edilmiştir. Sınıflamalı değişkenlerin dummy değişken olarak tanımları ve kodlamaları Tablo-5’te verilmiştir.

Tablo-5**Sınıflamalı Değişkenlerin Dummy Değişken Olarak Tanımlamaları**

Değişken	Dummy Değişken	Kodlama	Dummy Değişkenin Tanımlanmasında Dışta Tutulan Düzey Kategori
Cinsiyet	CİNS DUM	Kız=1 Diğer=0	
Sınıf Düzeyi	SIN. DUM 1	10.sınıf=1 Diğer=0	9. Sınıf
	SIN. DUM 2	11.sınıf=1 Diğer=0	
Okul Türü	OKL. DUM 1	Anadolu L.=1 Diğer=0	Genel Lise
	OKL. DUM 2	Meslek L.=1 Diğer=0	

Tablo-5'te görüldüğü gibi, aşamalı regresyon analizinde cinsiyet, sınıf düzeyi ve okul türü değişkenleri dummy değişken olarak kodlanmıştır. Sınıf düzeyi değişkeni için dummy değişkeninin tanımlanmasında dışta tutulan düzey kategori 9.sınıf, okul türü bağımsız değişkeni için dummy değişkeninin tanımlanmasında dışta tutulan düzey kategori genel lise olmuştur.

BÖLÜM IV

BULGULAR VE YORUM

Bu bölümde, lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerini; cinsiyetin, sınıf düzeyinin, okul türünün, sosyal destek sistemlerinin (aile, arkadaş, özel kişi) ve öz saygı düzeylerinin yordayıp yordamadıklarına ilişkin veriler üzerinde yapılan istatistiksel analizler sonucunda elde edilen bulgular ile bunların yorumlarına yer verilmiştir.

Öznel İyi Oluş, Aile Desteği, Arkadaş Desteği, Özel Kişi Desteği, Öz Saygı, Cinsiyet, Sınıf Düzeyi, Okul Türü Değişkenleri Arasındaki İlişkiler

Verilerin analizinde öncelikle araştırma değişkenleri arasındaki ilişkiyi görmek, yorumlamalara ve regresyon analizi değerlendirmelerine katkıda bulunmak amacıyla korelasyon analizi yapılmıştır. Öznel iyi oluş, aile desteği, arkadaş desteği, özel kişi desteği, öz saygı değişkenleri arasındaki ilişki Pearson Momentler Çarpımı korelasyon ile incelenmiştir. Elde edilen korelasyon matrisi Tablo-6'da verilmiştir.

Tablo-6

Öznel İyi Oluş, Aile Desteği, Arkadaş Desteği, Özel Kişi Desteği, Öz Saygı Değişkenleri Arasındaki Korelasyonel Bulgular

	1	2	3	4	5
Öznel İyi Oluş(1)	1.00				
Aile Desteği (2)	.59	1.00			
Arkadaş Desteği (3)	.48	.44	1.00		
Özel Kişi Desteği (4)	.31	.25	.50	1.00	
Öz Saygı (5)	.76	.51	.48	.31	1.00

Korelasyon sonuçlarına göre öznel iyi oluş ile aile desteği arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye rastlanılmıştır, $r = .59$, $p < .05$. Aile desteği ile öz saygı arasında da pozitif yönde anlamlı bir ilişki $r = .51$, $p < .05$ tespit edilmiştir.

Öznel iyi oluş ile öz saygı arasında, $r = .76$, $p < .05$, pozitif yönde anlamlı bir ilişki varken, öznel iyi oluş ve özel kişi desteği arasında $r = .31$, $p < .05$, negatif yönde anlamlı bir ilişkiye rastlanılmıştır.

Cinsiyet, sınıf düzeyi, okul türü değişkenlerine göre öğrencilerin öznel iyi oluş, öz saygı, aile desteği, arkadaş desteği, özel kişi desteği puanlarına ilişkin tanımlayıcı bilgiler Tablo-7’de verilmiştir.

Tablo-7

Cinsiyet, Sınıf Düzeyi, Okul Türü Değişkenlerine Göre Öznel İyi Oluş, Öz Saygı, Aile Desteği, Arkadaş Desteği, Özel Kişi Desteği Puanlarına İlişkin Tanımlayıcı Bilgiler

	n	Öznel İyi Oluş		Öz Saygı		Aile Desteği		Arkadaş Desteği		Özel Kişi Desteği	
		ORT	Ss	ORT	Ss	ORT	Ss	ORT	Ss	ORT	Ss
Kız	193	87.29	14.88	69.04	5.13	23.17	5.01	23.40	5.21	19.32	7.44
Erkek	205	86.44	14.50	69.72	4.89	22.19	5.65	21.35	5.55	20.23	7.82
Lise 1	122	86.91	15.62	70.44	5.30	22.83	5.35	22.50	5.51	20.41	7.54
Lise 2	154	86.40	13.73	69.68	4.51	22.02	5.26	22.29	5.13	18.55	7.44
Lise 3	122	87.37	14.94	67.96	5.31	23.30	5.48	22.26	5.90	20.63	7.82
Genel Lise	162	88.02	14.19	71.12	5.01	22.78	5.12	22.13	5.30	20.78	6.70
Meslek Lisesi	110	87.00	15.05	69.48	5.09	22.36	5.66	22.27	5.36	20.69	6.76
Anadolu Lisesi	126	85.22	14.91	67.04	4.90	22.76	5.45	22.29	5.82	17.63	8.97

Cinsiyetlerine göre öğrencilerin öznel iyi oluş puan ortalamaları kızlar için 87.29, erkekler için 86.44 olarak hesaplanmıştır. Sınıf düzeyi değişkenine göre öğrencilerin öznel iyi oluş puan ortalamaları 9. sınıflar için 86.91, 10. sınıflar için 86.40, 11. sınıflar için 87.37 olarak hesaplanırken, okul türü değişkenine göre öğrencilerin öznel iyi oluş puan ortalamaları genel lise öğrencileri için 88.02, meslek lisesi

öğrencileri için 87.00, anadolu lisesi öğrencileri için 85.22 olarak hesaplanmıştır. Çalışmanın diğer tanımlayıcı bilgileri Tablo-7’de verilmiştir.

Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Puanlarının Yordanmasına İlişkin Bulgular ve Yorumları

Aşağıda öznel iyi oluş ölçeği lise formu puanlarının yordanmasına ilişkin bulgular ve yorumları, önce yordayan değişkenler sonra da yordamayan değişkenler olmak üzere verilmiştir.

1. Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeylerini Yordayan Değişkenlerle İlgili Bulgular ve Yorumları

Öğrencilerin, öz saygı, sosyal destek (aile, arkadaş, özel kişi), cinsiyet, sınıf düzeyi, okul türü bağımsız değişkenlerinin, öznel iyi oluş düzeylerini yordayıp yordamadığına ilişkin “aşamalı çoklu regresyon analizi” sonuçları Tablo-8’de verilmiştir.

Tablo-8

Cinsiyet, Sınıf Düzeyi, Okul Türü, Öz Saygı, Sosyal Destek (Aile, Arkadaş, Özel Kişi Desteği) Değişkenlerine Göre Öznel İyi Oluş Bağımlı Değişkeninin Yordanmasına İlişkin Aşamalı Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Yordayıcı Değişkenler	R ²	R ² Değişim	B	Std Hata B	β	β ²	t	p	İkili r	Kısmi r
Öz Saygı	.58	.57	1.73	.11	.59	.35	15.73	.001	.76	.62
Aile Desteği	.63	.05	.68	.10	.25	.06	6.77	.001	.59	.32
Arkadaş Desteği	.64	.01	.24	.01	.09	.01	2.47	.014	.48	.12
Sabit			36.19	2.26			16.02	.001		
R=.80 F (3,39) = 228.68 R ² = .64 p = .001										

Tablo-8 incelendiğinde, öznel iyi oluşu; öz saygı, algılanan aile sosyal desteği ve algılanan arkadaş sosyal desteği değişkenlerinin yordadığı, cinsiyet, sınıf düzeyi, okul türü ve özel bir kişiden algılanan sosyal destek değişkenlerinin ise yordamadığı görülmektedir.

Yordayıcı değişkenlerle, bağımlı (yordanan) değişken arasındaki korelasyon katsayılarına bakıldığında birinci aşamada incelenen öz saygı bağımsız değişkeni ile öznel iyi oluş değişkeni arasında pozitif yönde, yüksek düzeyli bir ilişkinin ($r=.76$) olduğu görülmektedir. Analize giren diğer bağımsız değişkenler (algılanan aile desteği ve algılanan arkadaş desteği) dışarıda bırakıldığında, öz saygı yordayıcı değişkeni ile yordanan öznel iyi oluş bağımlı değişkeni arasındaki kısmi korelasyonun $r=.62$ olarak hesaplandığı görülmektedir. Bulunan bu korelasyon katsayısı .001 düzeyinde önemli bulunmuştur. Ayrıca öz saygı puanlarının, öznel iyi oluş değişkeni puanlarına ait varyansın yaklaşık %58'ini ($R^2=.58$) açıkladığı görülmektedir.

İlgili literatür incelendiğinde, yurt içinde ve dışında yapılan bazı araştırmaların (Yavuz, 2006; Çeçen, 2008; Karatzias ve diğerleri, 2006) araştırmada elde edilen bulguyu destekler nitelikte olduğu görülmektedir.

Yavuz (2006) ve Çeçen'in (2008) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmalarda, öz saygının olumlu duygulanımın önemli yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Karatzias ve diğerleri (2006) öz saygının ve aile içi ilişkilerin öznel iyi oluşun önemli yordayıcısı olduğunu tespit etmişlerdir.

Öz saygı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceleyen diğer araştırmalarda (Diener ve diğerleri, 1984; Farnsworth, 1987; McCoy ve Heritage, 1992; Krause, 2003; An, O'connor ve Wexler, 2008; Cheng ve Furnam, 2003; Schimmack ve Diener, 2003; Zhang ve Leung, 2002; Abbey, Andrews ve Hamlan, 1992; Furnham ve Cheng, 2000; Lucas ve diğerleri, 1996) öz saygının öznel iyi oluşla yakından ilişkili bir değişken olduğu tespit edilmiştir. Bu araştırmalarda öz saygı puanlarındaki artış öznel iyi oluş puanlarında da artışa sebep olurken, düşüş ise öznel iyi oluş puanlarında da düşüşe sebep olmuştur.

Bir kişilik özelliği olarak öz saygı öznel iyi oluşu etkileyen önemli değişkenlerden biridir (Diener ve diğerleri, 1997). Öz saygı, bireyin yaşamında kişisel deneyimlerinden ve ilişkilerinden daha çok tatmin almasına neden olmaktadır. Öz

saygının patolojik özelliklerle de ilişkili olduğu, düşük öz saygının stres ve depresyonla ilişkili olduğu bir çok araştırmacı tarafından belirtilmiştir (Köker 1991; Demirel 2003; Cheng ve Furnham, 2003; Annak, 2005; Gençay, 2009).

Öz saygı, stresli durumlarda görev alarak, bireyin olumlu duygu ve özelliklerinin güçlenmesine ve bu sayede stresli durumlarla baş edebilmesine, yaşamda daha etkin ve doyumlu olmasına olanak tanır. Araştırmalar, öz saygı düzeyi daha yüksek olan bireylerin yaşamlarından daha çok doyum aldıklarını göstermektedir. Öz saygı düzeyi daha yüksek olan bireyler, düşük öz saygı düzeyi olanlara oranla olumlu duyguları daha çok yaşayan, daha mutlu bireylerdir ve yaşama daha kolay uyum sağlayabilmektedirler (Yavuz, 2006).

Utangaçlık, başarısızlık, alaya alınma, incitilme, reddedilme, onaylanmama gibi korkuları yoğun olarak yaşayan ergenlerin öz saygı düzeylerinin düşük olması beklenebilir. Bu korkuların üstesinden gelmeyi başaramayarak, öz saygı düzeyini yükseltmeyen ergenlerin öznel iyi oluşlarının yüksek olması da beklenemez.

Bu araştırmaya katılan lise öğrencilerin öz saygı düzeylerinin öznel iyi oluşlarını önemli düzeyde yordamış olması, öz saygı düzeyi yüksek bireylerin kendilerine daha çok güveniyor olmaları, stresle başa çıkma becerilerinin yüksek olması ve kendileriyle daha barışık olmaları gibi sebeplerden kaynaklanıyor olması ile açıklanabilir.

Analize ikinci aşamada öznel iyi oluş değişkeninin varyansına öz saygı ile birlikte en büyük katkıyı getiren “Algılanan Aile Sosyal Desteği” bağımsız değişkeninin puanları girmiştir. Analize giren algılanan aile sosyal desteği ile öznel iyi oluş değişkeni arasında pozitif yönlü orta düzeyde ($r=.59$) bir ilişki bulunmuştur. Bulunan bu korelasyon katsayısı .001 düzeyinde önemlidir. Analize giren diğer bağımsız değişkenler (öz saygı ve algılanan arkadaş sosyal desteği) dışarıda bırakıldığında algılanan aile sosyal desteği yordayıcı değişkeni ile öznel iyi oluş bağımlı değişkeni arasındaki kısmi korelasyon ($r=.32$), olarak hesaplanmıştır. Algılanan Aile Sosyal Desteği puanlarının öznel iyi oluş puanlarındaki açıklanan varyansa getirdiği ek katkı (R^2 Değişim) % 5.4’tür. Öz saygı ve algılanan aile sosyal desteği bağımsız değişkenleri birlikte öznel iyi oluş düzeyinin % 63’ünü ($R^2=.63$) açıklamaktadır. Bu bulgular da algılanan aile sosyal desteği değişkeninin öznel iyi oluş bağımlı değişkeni üzerinde önemli bir yordayıcı değişken olduğunu göstermektedir.

Yurt içinde ve dışında yapılan araştırmalardan bazıları (Chou, 1999; Baret, 1999; Dierk ve diğerleri, 2005; Karatzias ve diğerleri, 2006; Chan ve Lee, 2006; Gallagher ve Brodrick, 2008; Hampton, 2008; Saygın, 2008; Doğan, 2004) araştırmadan elde edilen bulguyu desteklerken, bazıları ise (Young, 2006) desteklememektedir.

Sosyal desteğin yordayıcı değişken olarak ele alındığı araştırmada (Saygın, 2008) sosyal desteğin, öznel iyi oluşun önemli yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Doğan (2004) aile desteği değişkenine göre üniversite öğrencilerinin iyilik hali düzeyinde anlamlı fark olduğunu gözlemişken, Annak (2005) psikolojik sorunu olan hastaların yaşam doyumlarının ve sosyal desteklerinin düşük olduğunu tespit etmiştir. Doğan (2008) tarafından yapılan araştırmada aile desteğinin depersyonun önemli yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir.

Chou (1999) aile üyeleri ile ilişkilerden sağlanan doyumun öznel iyi oluşun önemli yordayıcısı olduğunu tespit etmiştir. Baret (1999) medeni durumun ve sosyal desteğin, yaşam doyumunun önemli yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşmıştır. Dierk ve diğerleri (2005) ve Hampton (2008) sosyal desteğin, öznel iyi oluşun önemli yordayıcısı olduğunu tespit etmiştir. Karatzias ve diğerleri (2006) aile içi ilişkilerin öznel iyi oluş üzerindeki önemli bir yordayıcı güce sahip olduğunu tespit etmişlerdir. Chan ve Lee (2006) geniş sosyal ağa sahip olmanın ve sosyal desteğin, öznel iyi oluşun önemli yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Gallagher ve Brodrick (2008) aile desteğinin, yaşam doyumunun önemli yordayıcısı olduğunu tespit etmişlerdir.

Öznel iyi oluş ve aile desteği arasındaki ilişkiyi inceleyen diğer araştırmaların (Diener ve Fujita, 1995; Taylor ve diğerleri, 2001; Diener ve Biswas-Diener, 2002) bulguları incelendiğinde, araştırmada elde edilen bulguyu dolaylı olarak destekleyen bulgulara ulaşılmış olduğu görülmektedir. Diener ve Fujita (1995) mutlu bireylerin daha yoğun aile desteğine sahip olduğunu tespit etmiştir. Taylor ve diğerleri (2001) aileden alınan sosyal desteğin öznel iyi oluşla büyük oranda ilişkili olduğu sonucuna ulaşmıştır. Diener ve Biswas-Diener, (2002) aileleri ile daha güçlü ilişkiler kuran evsizlerin daha mutlu olduklarını tespit etmişlerdir.

Young (2006) ise uzun dönem psikiyatrik hastalığı olan bireylerde aile desteğinin, yaşam doyumunu düzeyi üzerinde önemli bir etkiye sahip olmadığını tespit

etmiştir. Bu sonucun araştırmada elde edilen bulgu ile çelişiyor olması, farklı çalışma grupları üzerinde çalışılmasından kaynaklanmış olabilir.

İlgili literatürde, öznel iyi oluşu etkileyen değişkenlerden birinin sosyal ilişkiler olduğuna değinilmektedir. Yakınlık kurmanın, sosyal ilişkilerde bulunmanın mutluluğu etkilediği gözlenmiştir. Mutlu insanların daha nitelikli arkadaşlıklarının olduğu, aile desteği ya da romantik ilişkilerinin daha yoğun, sosyal bağlarının daha güçlü olduğu görülmüştür (Diener ve Biswas-Diener, 2002).

Diener ve Fujita (1995), aile desteği, yakın arkadaşlıklar gibi sosyal kaynaklarla, bireyin sosyal ilişki kurmada kullandığı kişisel kaynakların öznel iyi oluşta önemli olduğunu vurgulamakta, bireyin kişisel hedeflerinin kişisel kaynakları ve sosyal kaynakları ile uygun olması durumunda yaşam doyumunun yüksek olacağını belirtmektedirler. Yakınlık kurmak, sosyal ilişkilere güvenmek mutluluğu etkilemektedir.

Her birey bir ailenin içinde dünyaya gelir ve ilk, temel eğitimini aileden alır. Çocukluktan ergenliğe ve sonra da yetişkinliğe uzanan süreç içinde ailesi ile birlikte ve özellikle zor zamanlarında ailesinden destek alarak yetişkinliğe adım atar. Oldukça çalkantılı bir dönem olan ergenlik döneminde isyanlar, kimlik arayışı, ergenin benmerkezci düşünce yapısından kaynaklanan, aile ile çatışmalar ve bazen kopmalar yaşanabilir. Ancak bütün bunlara rağmen, aile her zaman ergenin yanındadır ve ona destek olmaya hazırdır. Özellikle Türk toplumunda aile bağlarının oldukça güçlü olduğu, çocukları artık yetişkin olmasına rağmen, anne babaların onlara yardımcı ve destek olmayı sürdürdükleri gözlenmektedir.

Ergenin yetişmesinde ve hayata adım atmasında, birincil ve vazgeçilmez basamak olan aile ortamının ergenin psikososyal gelişimini etkilediği söylenebilir. Yaşanan stresli olaylar tüm aile bireylerini etkileyecektir ve anne babanın bu stresli olaylara verdiği tepkiler çocukların verecekleri tepkilerde de belirleyici rol oynayacaktır. Stresli anlarda başa çıkma becerilerinin düşük olduğu, aile bireyleri arasında iletişim kopukluklarının yaşandığı ailelerde bireylerin birbirlerine destek olmaları da beklenemez. Bu tarz aile ortamlarında büyüyen ergenlerin okul başarılarında düşme, arkadaş ilişkilerinde sorunlar, özgüven eksikliği, yalnızlık, öfke patlamaları, madde kullanımına eğilim gibi davranışlar gözlenebilir. Aile üyelerinin

birbirine destek olduğu, sağlıklı iletişimin kurulabildiği, sevgi ve saygının korunduğu aile ortamında yetişen ergenlerin ise özgüvenlerinin yüksek olması, ders başarılarında artış, sosyal ilişkilere ve faaliyetlere karşı isteklilik ve tüm bunların doğal sonucu olarak da öznel iyi oluşlarının yüksek olması beklenir.

Aşamalı regresyon analizinin üçüncü aşamasında “öz saygı” ve “algılanan aile sosyal desteği” değişkenlerinin yanında modele “algılanan arkadaş sosyal desteği” değişkeni eklenmiştir. Analize giren algılanan arkadaş sosyal desteği bağımsız değişkeni ile öznel iyi oluş bağımlı değişkeni arasında pozitif yönlü orta düzeyli ($r=.48$) .05 düzeyinde önemli bir ilişki bulunmuştur. Analize giren diğer bağımsız değişkenler (öz saygı ve algılanan aile sosyal desteği) dışarıda bırakıldığında algılanan arkadaş sosyal desteği yordayıcı değişkeni ile öznel iyi oluş bağımlı değişkeni arasındaki kısmi korelasyon ($r=.12$) olarak hesaplanmıştır. Algılanan Arkadaş Sosyal Desteği puanlarının öznel iyi oluş puanlarındaki açıklanan varyansa getirdiği ek katkı (R^2 Değişim) % 0.6’dır. Öz saygı, aile desteği ve algılanan toplam sosyal destek bağımsız değişkenlerinin birlikte, öznel iyi oluş bağımlı değişkenin % 64’ünü ($R^2=.64$) açıkladığı görülmektedir.

Yurt içinde ve dışında yapılan araştırmalardan bazıları (Diener ve Fujita, 1995; Chou, 1999; Taylors ve diğerleri, 2001; Diener ve Biswas-Diener, 2002; Doğan, 2004; Young, 2006; Doğan, 2008; Saföz, 2008; Gallagher ve Brodrick, 2008) araştırmadan elde edilen bulguyu desteklerken, bazıları ise (Cenkseven ve Akbaş, 2007) desteklememektedir.

Doğan (2004) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada arkadaş desteği değişkenine göre, öğrencilerin iyilik hali düzeyinde anlamlı fark olduğunu saptamıştır. Yine başka bir çalışmasında Doğan (2008) arkadaş desteğinin depresyonu yordayan önemli bir değişken olduğu sonucuna ulaşmıştır. Saföz (2008) sosyometrik statü açısından, akranları tarafından kabul gören ergenlerin öznel iyi oluşlarının, akranları tarafından reddedilen ergenlere göre daha yüksek olduğunu tespit etmiştir.

Diener ve Fujita (1995) mutlu bireylerin daha nitelikli arkadaşlıklarının olduğunu ortaya koymuşlardır. Chou (1999) 475 Çinli genç ile yaptığı araştırmada arkadaşlar ile ilişkilerden sağlanan doyumun, öznel iyi oluşun yordayıcısı olduğunu tespit etmiştir. Taylors ve diğerleri (2001) arkadaş sayısı ve desteği, kiliseye devam

ediyor olma, komşularla ilişki kurma gibi sosyal ilişkilerin, öznel iyi oluşla ilişkili olduğunu tespit etmişlerdir. Diener ve Biswas-Diener (2002) Amerika'daki evsizlerin arkadaşlarından uzaklaşıp genellikle bir kişi ile ilişki kurmaları nedeni ile daha mutsuz olduklarını ifade etmişlerdir. Young (2006) uzun dönem psikiyatrik hastalığı olan bireyler ile yaptığı çalışmada arkadaşlardan alınan sosyal desteğin bireylerin yaşam doyumları ile ilişkili olduğunu saptamıştır. Gallagher ve Brodrick (2008) 267 yetişkin bireyle yaptığı çalışmada arkadaş desteğinin yaşam doyumunun önemli yordayıcısı olduğunu tespit etmiştir.

Cenkseven ve Akbaş (2007) ise araştırmasında arkadaşlarla ilişkilerden alınan hoşnutluğun, öznel iyi olmanın önemli yordayıcısı olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Bu sonucun araştırmada elde edilen bulgu ile çelişiyor olması farklı çalışma grupları üzerinde çalışılmasından kaynaklanmış olabilir.

Bireylerin birbirlerini duygusal olarak besledikleri, birbirleri hakkında derin bir anlayış geliştirdikleri ve birbirlerini uyumlu bir biçimde tamamladıkları türden bir sosyal ilişki bireyin mutluluğunu ve doyumunu arttırmaktadır (Yetim, 2001).

Ergenin akranları ile ilişkileri onun yaşamında önemli bir yere sahiptir. Yakın arkadaşlık kurmakta zorlanmayan, kurduğu arkadaşlık ilişkisini sağlıklı biçimde sürdürebilen, sosyal çevresi geniş bir ergen, yalnızlık, uyumsuzluk gibi olumsuz duygular yaşamayacak, tersine sosyal becerisi yüksek, girişken, kendine güvenen, mutlu bir birey olacaktır.

Ergenlikte arkadaşına verilen değer önemli bir önem kazanır. Sosyal gelişme için ergenin akranları ile beraber olmaya ihtiyacı vardır. Bu dönemde annenin, babanın ve diğer yetişkinlerin dünya görüşleri reddedilirken, içinde bulunulan arkadaş çevresinin değerleri ve dünya görüşü ergen için önem kazanır. Bazı durumlarda ergen akran grubu içinde kabul görmek için veya arkadaşları tarafından onaylanmak için arkadaşlarının hareketlerini, tutumlarını benimser görünür. Grup tarafından kabul görme gencin kendine olan güvenini pekiştirir ve dolayısı ile ergen kendini daha mutlu hisseder. Bu nedenlerden dolayı ergenin arkadaşlarından aldığı sosyal desteğin, onun öznel iyi oluş seviyesini yordamış olduğu söylenebilir.

Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre, yordayıcı değişkenlerin öznel iyi oluş değişkeni üzerindeki görece önem sırası; öz saygı, algılanan aile sosyal desteği ve algılanan arkadaş sosyal desteğidir. Bu bulgu, öz saygı, algılanan aile sosyal desteği ve algılanan arkadaş sosyal desteği değişkenlerinin öznel iyi oluşun önemli birer yordayıcıları olduğu ve öznel iyi oluşu en iyi yordayan değişkenin “öz saygı”, en az yordayan değişkenin ise “algılanan arkadaş sosyal desteği” olduğunu göstermektedir. Öz saygı, algılanan aile sosyal desteği ve algılanan arkadaş sosyal desteği değişkenleri birlikte, öznel iyi oluş puanları ile yüksek düzeyde anlamlı ilişki vermektedir ($R = .80$, $R^2 = .64$, $F(3,39) = 228.68$, $p < .001$). Ayrıca üç yordayıcı değişken birlikte öznel iyi oluştaki toplam varyansın % 63’ünü açıklamaktadır. Diğer yandan analize alınan değişkenlerden olan cinsiyet, sınıf düzeyi, okul türü ve özel kişiden algılanan sosyal destek bağımsız değişkenlerinin her biri ile öznel iyi oluş bağımlı değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bu bulgu da, bu değişkenlerin öznel iyi oluşun önemli birer yordayıcıları olmadığını göstermektedir.

Aşamalı çoklu regresyon analizi sonucunda, öznel iyi oluş değişkeni ile önemli yordayıcılar olarak belirlenen öz saygı, aile desteği, algılanan toplam sosyal destek bağımsız değişkenleri arasındaki ilişkinin yordanmasına ilişkin regresyon eşitliği (matematiksel model) aşağıda verilmiştir.

$$\text{ÖZNEL İYİ OLUŞ} = 36.20 + 1.73\text{Öz Saygı} + .68\text{Aile Dest} + .24\text{Arkadaş Dest}$$

Regresyon eşitliği incelendiğinde, eşitlik şu şekilde yorumlanabilir; algılanan aile sosyal desteği ve algılanan arkadaş sosyal desteği bağımsız değişkenleri kontrol edildiğinde, öz saygı ölçeği puanlarındaki 1 puanlık artış, öznel iyi oluş puanlarında 1.73 puanlık bir artışa yol açar. Diğer bağımsız değişkenler kontrol edildiğinde Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin algılanan aile sosyal desteği puanlarındaki 1 puanlık artış, öznel iyi oluş puanlarında .68 puanlık artışa yol açar. Yine diğer bağımsız değişkenler kontrol edildiğinde Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin algılanan arkadaş desteği puanlarındaki 1 puanlık artış, öznel iyi oluş puanlarında .24 puanlık artışa yol açar.

2. Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeylerini Yordamayan Değişkenlerle İlgili Bulgular ve Yorumları

Araştırmanın alt problemlerinde cinsiyet, sınıf düzeyi, okul türü ve özel kişi desteği değişkenlerinin lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerini yordayıp yordamadıkları sorulmaktadır. Bu soruya cevap bulmak amacıyla yapılan aşamalı regresyon analizi sonucu cinsiyet, sınıf düzeyi, okul türü ve algılanan özel kişi sosyal desteği değişkenlerinin lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerini yordamadığı bulunmuştur. Öznel iyi oluşu yordamayan değişkenlere ait bulgular Tablo-9'da verilmiştir.

Tablo-9

Öznel İyi Oluşu Yordamayan Değişkenlere Ait Bulgular

	Beta	t	p	Kısmi r
Cinsiyet	.00	-.01	.991	-.03
Sınıf Düzeyi	-.01	-.18	.854	-.01
Okul Türü	.03	1.12	.263	.06
Özel Kişi Desteği	.03	.75	.451	.04

Sınıflamalı bir değişken olan cinsiyet değişkeni dummy değişken olarak kodlanarak aşamalı regresyon analizine dahil edilmiş ve elde edilen bulgulara göre lise öğrencilerinin cinsiyetlerinin, öznel iyi oluş düzeylerini yordamadığı tespit edilmiştir. Cinsiyet ile öznel iyi oluş arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu görülmüştür ($r = -.03$)

Yurt içinde ve dışında yapılan araştırmalar incelendiğinde cinsiyet değişkeninin yordayıcı bir değişken olarak ele alındığı araştırmalarda (Chan ve Lee, 2006; Karatzias ve diğerleri, 2006; Cenkseven ve Akbaş, 2007) cinsiyetin önemli bir yordayıcı değişken olmadığı tespit edilmiştir. Bu bulgular araştırmada elde edilen bulguyu destekler niteliktedir.

Cinsiyet ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalardan bazıları (Mc Coy ve Heritage, 1992; Tuzgöl-Dost, 2004; Özen, 2005; Karatzias ve diğerleri,

2006; Öztürk ve Aydoğan, 2007; Tümkaya ve diğerleri, 2008; Çelik, 2008; Saygın, 2008; Gün ve Bayraktar, 2008; Tümkaya ve diğerleri, 2008) araştırmada elde edilen bulguyu desteklerken, bazıları ise (Köker, 1991; Feist ve diğerleri, 1995; Gerdtham ve Johansson, 1997; Bergman ve Scoot, 2001; Saföz, 2008; Gençay, 2009) desteklememektedir.

Tuzgöl-Dost (2004) üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinin cinsiyete göre fark göstermediğini tespit etmiştir. Özen (2005) ergenlerin öznel iyi oluş düzeylerinin cinsiyete göre farklılık göstermediğini saptamıştır. Öztürk ve Aydoğan (2007) lisans üstü öğrencilerinin yaşam doyumlarının cinsiyetlerine göre fark göstermediği sonucuna ulaşmışlardır. Tümkaya ve diğerleri (2008) kız ve erkek üniversite öğrencilerinin yaşam doyumları arasında anlamlı fark olmadığını tespit etmişlerdir. Çelik (2008) lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinin cinsiyete göre fark göstermediğini, Saygın (2008) ise üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının cinsiyete göre fark göstermediğini tespit etmişlerdir.

Karatzias ve diğerleri (2006) lise öğrencilerinin cinsiyetinin genel iyi oluş toplam puanı ve alt ölçekleri ile ilişki olmadığını tespit etmişlerdir. Mc Coy ve Heritage (1992) baskınlık, öz saygı ve yaşam doyumları arasındaki ilişkiyi araştırdıkları çalışmalarında, cinsiyetin yaşam doyumları üzerinde etkisi olmadığını sonucuna ulaşmışlardır.

Köker (1991) kız ergenlerin yaşam doyumunun, erkek ergenlerinkinden daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Feist ve diğerleri (1995) genç kızların mutluluk ve doyum seviyelerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Gerdtham ve Johansson (1997) erkeklerin mutluluk düzeyinin kadınlara oranla düşük olduğunu saptamışlardır. Bergman ve Scott (2001) kızların erkeklere oranla daha mutsuz olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Ben-Zur (2003) de genç kızların olumsuz duygulanımlarının erkelere nazaran daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Saföz (2008) erkek ergenlerin öznel iyi oluş düzeyinin kız ergenlerden daha yüksek olduğunu saptamıştır. Gençay (2009) kız öğrencilerin yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Görüldüğü gibi cinsiyet ve öznel iyi oluş ilişkisini araştıran çalışmalarda, bazen kızlar lehine bazen de erkekler lehine sonuçlar elde edilmiştir.

Türk toplumunda erkeklere verilen sosyal haklar ve özgürlüklerin kızlara nazaran fazla olduğu, erkek çocuklara, aile üyeleri tarafından sergilenen tavrın daha özenli ve ayrıcalıklı olduğu göz önünde bulundurulursa erkeklerin öznel iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olması beklenebilir. Ancak yine yetişkin erkeklerden beklenen bazı önemli sorumluluklar (meslek sahibi olma, ekonomik açıdan güçlü olma, askerlik vb.) ve bu sorumlulukları yerine getirmenin zorluğunun yarattığı stres öznel iyi oluş düzeylerini olumsuz yönde etkileyebilir. Ayrıca günümüz toplumunda bayanların da sosyal yaşamdaki rolü değişmiş meslek sahibi olmak, ekonomik güce sahip olmak, iş yaşamındaki güçlükler gibi faktörler onlar için de önemli stres kaynakları olmaya başlamıştır. Yetişkinlikteki bu tarz sorumlulukları yerine getirmenin temelini atıldığı ergenlik döneminin, hem kızlar hem de erkekler için benzer stres kaynaklarını yaratmakta (örneğin üniversite giriş sınavı stresi) olduğu, bu nedenle kızlar ve erkekler arasında öznel iyi oluş düzeyi açısından farklılık olmadığı söylenebilir.

Araştırmanın ikinci alt probleminde lise öğrencilerinin sınıf düzeylerinin, öznel iyi oluş düzeylerini yordayıp yordamadığı sorulmaktadır. Bu alt probleme cevap bulmak amacıyla yapılmış aşamalı regresyon analizi sonucu, lise öğrencilerinin sınıf düzeylerinin, iyi oluş düzeylerini yordamadığı sonucuna ulaşılmıştır. Sınıf düzeyi ile öznel iyi oluş arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu görülmüştür ($r = -.01$)

İlgili literatür incelendiğinde sınıf düzeyi değişkeninin yordayıcı değişken olarak ele alındığı her hangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Ancak, sınıf düzeyi ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmaların bazıları (Özen, 2005; Çelik, 2008; Saföz, 2008) araştırmada elde edilen bulguyu desteklerken, bazıları (Gür, 1996; Saygın, 2008) desteklememektedir.

Özen (2005), Çelik (2008) ve Saföz'ün (2008) çalışmalarında, lise öğrencilerinin sınıf düzeylerine göre öznel iyi oluşlarının farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

Gür (1996) ise sınıf düzeyinin depresyonu yordayan değişkenlerden biri olduğu sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca Saygın (2008), öznel iyi oluşun, sınıf düzeyine göre birinci ve ikinci sınıflar lehine olmak üzere farklılık gösterdiğini tespit etmiştir.

Sınıf düzeyi değişkeninin lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerini yordamamış olmasının sebeplerinden biri, ergenlik çağı problemlerinin lise dönemi boyunca devam edebilen bir süreç olması olabilir. Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş

düzeylelerini etkileyebileceği düşünölen tipik ergenlik çağı sorunlarını dokuzuncu, onuncu ve on birinci sınıf öğrencilerinin benzer şekilde yaşadıkları düşünölebilir. Üniversite giriş sınavının yarattığı stresin, öznel iyi oluş düzeyinde, son sınıf öğrencileri aleyhine bir sonuç doğuracağı düşünölebilir ancak bu araştırmanın uygulama aşamasında, lise eğitiminin dört yıla çıkmış olmasından dolayı, uygulama yapılan okullarda üniversite sınavına girecek on ikinci sınıf öğrencisi bulunmaması sınıf düzeyi değişkenin öznel iyi oluşu yordayan bir değişken olamamasına sebep olduğu düşünölebilir.

Araştırmanın üçüncü alt probleminde lise öğrencilerinin okul türlerinin, öznel iyi oluş düzeylerini yordayıp yordamadığı sorulmaktadır. Bu alt probleme cevap bulmak amacıyla, sınıflamalı bir değişken olan okul türü değişkeni, dummy değişken olarak kodlanarak aşamalı regresyon analizine dahil edilmiş ve elde edilen bulgulara göre lise öğrencilerinin eğitim gördükleri okul türünün öznel iyi oluş düzeylerini yordamadığı tespit edilmiştir. Okul türü değişkeni ile öznel iyi oluş arasındaki korelasyon katsayısı $r = .06$ olarak hesaplanmıştır.

Yurt içi ve yurt dışında yapılan çalışmalar incelendiğinde, okul türünün yordayıcı değişken olarak ele alındığı bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak literatürde okul türü ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar (Saföz, 2008; Çelik, 2008) bulunmaktadır. Bu araştırmalardan elde edilen bulgular, araştırmada elde edilen bulguyu desteklememektedir.

Saföz'ün (2008) çalışmasında fen lisesi öğrencilerinin genel lise öğrencilerine göre psikolojik belirtiler açısından daha iyi durumda oldukları ve genel lise öğrencilerinin daha çok psikolojik problemler ifade ettikleri saptanmıştır. Çelik (2008), genel lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinin, anadolu ve meslek lisesi öğrencilerine göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Genel lise, anadolu lisesi ve meslek lisesi öğrencisi olmanın, öznel iyi oluş düzeyini yordamamasının sebeplerinden biri, bu okullarda öğrenim gören tüm öğrencilerin benzer ergenlik çağı sorunları yaşıyor olması olarak düşünölebilir. Ergenlik çağında yaşanan tipik sorunlar farklı okul türlerindeki öğrenciler için benzer sorunlardır. Dolayısı ile okul türü açısından öznel iyi oluş düzeyinde bir farklılık gözlenmemiş olabilir. Anadolu lisesi öğrencilerinden beklenen yüksek akademik başarının öğrenciler üzerinde yarattığı stresin, genel lise öğrencilerinin ve meslek lisesi öğrencilerinin

üniversite giriş sınavını kazanmalarının, başka okul türlerine (fen lisesi, anadolu lisesi) kıyasla nispeten daha zor olmasından kaynaklanan stresin öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleri üzerinde olumsuz etkiye sahip olduğu düşünülebilir.

Araştırmanın bir diğer alt probleminde lise öğrencilerinin özel kişiden algıladıkları sosyal desteğin, öznel iyi oluş düzeylerini yordayıp yordamadığı sorusuna cevap aranmaktadır. Bu alt probleme cevap bulmak amacıyla aşamalı regresyon analizi yapılmış ve özel kişi desteğinin, lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerini yordamadığı tespit edilmiştir. Özel kişi desteği ile öznel iyi oluş arasındaki korelasyon katsayısı $r = .04$ olarak hesaplanmıştır.

Yurt içinde ve dışında lise öğrencileri üzerinde öznel iyi oluş ile ilgili yapılan araştırmalarda algılanan özel kişi sosyal desteğinin yordayıcı değişken olarak araştırıldığı tek çalışmada Gallagher ve Brodrick (2008) özel kişi desteğinin pozitif uygulamanın yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bu sonuç, araştırmada elde edilen bulguyu desteklememektedir.

Bu araştırmada özel kişiden sağlanan sosyal destek, öznel iyi oluşun bir yordayıcısı olarak tespit edilmemiştir. Bunun nedeninin, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Özel Kişi Sosyal Desteği Alt Ölçeği maddelerindeki özel kişi kavramının geniş, farklı anlamlar yüklenebilecek bir kavram olarak algılanmış olmasından kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Araştırmaya katılan lise öğrencileri ölçekteki özel kişi kavramını sadece erkek ya da kız arkadaş olarak değil, daha geniş anlamda hayatlarında özel bir yere sahip olan herhangi bir kişi olarak yorumlamış olabilirler.

Ayrıca isyanların, zıtlaşmaların, karşı çıkışların yoğun olarak yaşandığı ergenlik döneminde bazen karşı cinsle zıtlaşmalar da yaşanabilir. Bir taraftan birbirlerine ilgi duyan ergenler bir yandan da şiddetli çatışmalar yaşayabilirler. Bu durumun ergenlerin öznel iyi oluşlarının özel kişi desteği ile açıklanamamış olmasının sebeplerinden biri olduğu söylenebilir.

BÖLÜM V

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmanın sonucunda elde edilen bulgulara dayalı olarak ulaşılan sonuçlar ile bu sonuçlara dayalı olarak geliştirilen bazı öneriler sunulmuştur.

Sonuçlar

Bu araştırmada lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinin cinsiyet, sınıf düzeyi, okul türü, sosyal destek (aile desteği, arkadaş desteği, özel kişi desteği), öz saygı düzeyleri ile yordanıp yordanmadığına ilişkin olarak şu sonuçlara ulaşılmıştır.

1. Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinin en önemli yordayıcısı öz saygıdır.
2. Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinin ikinci önemli yordayıcısı algılanan aile sosyal desteğidir.
3. Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinin üçüncü önemli yordayıcısı, algılanan arkadaş sosyal desteğidir.
4. Araştırma kapsamına alınan bağımsız değişkenlerden cinsiyet, sınıf düzeyi, okul türü ve algılanan özel kişi sosyal desteğinin, lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinin yordamamaktadır.

Öneriler

Bu araştırmada elde edilen bulgular doğrultusunda, konu ile ilgili yapılacak bundan sonraki çalışmaların yönünü belirlemeye yönelik bazı öneriler aşağıda sunulmuştur.

1. Bu araştırmanın bulguları Rehberlik Araştırma Merkezleri tarafından kullanılabilir. Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile ilişkili faktörler Rehberlik Araştırma Merkezleri'nin orta öğretim kurumlarına yönelik faaliyetlerine ilişkin yol gösterebilir.

2. Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinin yükselmesini sağlamada okul psikolojik danışma ve rehberlik servisinin çalışmalarının etkili olabileceği düşünülebilir. Bu nedenle okullardaki psikolojik danışma ve rehberlik servislerinin, lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile ilişkili faktörleri bilmeleri, okullarındaki rehberlik faaliyetlerini düzenlemelerinde yardımcı olacaktır.

3. Araştırmada lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerini yordayan en önemli değişkenin öz saygı olduğu sonucu elde edilmiştir. Bu sonuca göre lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerini yükseltebilmek için, öncelikli olarak öz saygı düzeylerini yükseltmeye yönelik çalışmalar yapılabilir. Bu amaçla, araştırma verilerinde orta öğretimde görev yapan eğitimcilerin yararlanarak, öğrencilerin öz saygı düzeylerinin gelişmesine yönelik eğitim programı hazırlamaları sağlanabilir.

4. Aile desteğinin, öznel iyi oluş düzeyi ile ilişkisi göz önünde bulundurularak, lise öğrencilerine ve ailelerine yönelik eğitim programları ile aile desteğinin artması sağlanabilir.

5. Araştırmada, arkadaş desteğinin lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile ilişkili olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre, lise öğrencileri arasında arkadaş edinmede ve/veya arkadaşlığı sürdürmede sorun yaşayan öğrenciler çeşitli yöntemlerle tespit edilerek, bu öğrencilere yönelik sosyal beceri eğitimleri düzenlenebilir.

6. Bu araştırmada, lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri cinsiyet, sınıf düzeyi, okul türü, sosyal destek (aile, arkadaş, özel kişi) ve öz saygı değişkenleri açısından incelenmiştir. Bundan sonra yapılacak araştırmalarda iyimserlik, denetim

odağı, umut, anne baba tutumu, duygusal ilişkiler gibi farklı değişkenlerin öznel iyi oluşla ilişkisi incelenebilir.

7. Bu çalışmanın farklı bölgelerdeki farklı okullarda öğrenim gören daha geniş bir ğrenci örneklemiyle tekrarlanmasının sonuçların genellenebilme olasılığını arttıracadığ düşünülmektedir. Böylece znel iyi oluş ile ilgili daha ayrıntılı bilgilerin ortaya çıkması sağlanabilir.

8. Lise ğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerini yükseltecek programlar hazırlanarak, bu programlarla deneysel çalışmalar yapılabilir.

KAYNAKÇA

- Abbey, A., Andrews, F. M., and Halman, L. J. (1992). Infertility and Subjective Well-Being: The Moderating Roles of Self-Esteem, Internal Control, and Interpersonal Conflict. *Journal of Marriage and The Family*, 54, 408-417.
- Akgül, A. (2003). *Tıbbi Araştırmalarda İstatistiksel Analiz Teknikleri "Spss Uygulamaları"*. Emek Ofset. Ankara.
- An, J. Y., An, K., O'connor, L. and Wexler, S. (2008). Living Arrangements Life Satisfaction, Self-Esteem, and Perceived Health Status Among Elder Korean Women: Focus on Living Arrangements. *Journal of Transcultural Nursing* 19; 151-160
- Annak, B.B. (2005). *Sosyal Destek, Sosyal Ağ, Yaşam Kalitesi ve Yaşam Doyumu: Duygu-Durum ve Anksiyete Bozukluğu Tanısı Alan Kişiler ve Düzenli Hemodiyaliz Tedavisi Gören Hastalar Açısından Bir Karşılaştırma*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Mersin Üniversitesi. Sosyal Bilimleri Enstitüsü. Mersin.
- Ashkanani, H.R. (2009). The Relationship Between Religiosity and Subjective Well-Being: A Case Of Kuwaiti Car Accident Victims. [Abstract]. *Traumatology*, Vol. 15, No. 1, 23-28
- Aslan, S.A. (2005). *Ergenlerde Ana Baba Tutumu Sınav Kaygısı, Ders Çalışma Becerilerinin Lise Giriş Sınavını Yordama Düzeyleri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Mersin Üniversitesi. Sosyal Bilimleri Enstitüsü. Mersin.
- Aydın, D. (1999). *Social Network Composition, Social Support and Psychological Well-Being in First Year Metu Students: A Longitudinal Investigation*. Orta Doğu Teknik Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.
- Ayverdi, M. (1990). *Erken Ergenlik Dönemi Ergenlerinin Depresyon Düzeylerini Etkileyen Bazı Dış Etmenler*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara
- Balcı, S. (1997). *Lise Öğrencilerinin Denetim Odağı ile Sınav Kaygısı Arasındaki İlişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara
- Banaz, M. (1992). *Lise Öğrencilerinde Sosyal Destek Kaynakları ve Stres ile Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. İzmir.
- Barrett, A. E. (1999). Social Support and Life Satisfaction Among The Never Married. [Abstract]. *Research On Aging*. Vol. 21, No. 1, 46-72.
- Ben-Zur, H. (2003). Happy Adolescents: The Link Between Subjective Well-Being, Internal Resources, and Parental Factors. *Journal of Youth and Adolescence*. Vol. 32, No. 2, April, 67-79

- Bergman, M.M. and Scott, J. (2001). Young Adolescents' Wellbeing and Health-Risk Behaviours: Gender and Socio-Economic Differences. *Journal of Adolescence*. 24, 183-197
- Biswas-Diener, R., Diener, E. and Tamir, M. (2004). The Psychology of Subjective Well-Being. *Daedalus*. 133(2), 18-26.
- Borzumato-Gainey, C., Kennedy, A. and Mc Cabe, Be S. (2009). Life Satisfaction, Self Esteem and Subjective Age Across The Life Span. [www. accessmylibrary.com](http://www.accessmylibrary.com).
- Bozkurt, F. (2007). *Alkol Bağımlılarında Sosyal Desteğin, Yaşam Kalitesi, Benlik Saygısı ve Tedavi Süreci İle Etkileşimi*. T.C. Sağlık Bakanlığı İzmir Atatürk Eğitim Ve Araştırma Hastanesi Psikiyatri Servisi Amatem Birimi. Uzmanlık Tezi. İzmir.
- Bradley, R. H., and Corwyn, R. F. (2004). Life Satisfaction Among European American, African American, Chinese American, Mexican American, and Dominican American Adolescents. *International Journal of Behavioral Development*, 28(5), 385-400.
- Brief, A.P., Butcher, A.H., George, J.M. and Link, K.E. (1993). Integrating Bottom Up and Top Down Theories of Subjective Well-Being: The Case of Health. *Journal of Personality And Social Psychology*. 64, 4, 446-653.
- Büyüköztürk, Ş. (2001). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı*. PegemA Yayıncılık. Ankara.
- Cenkseven, F. (2004). *Üniversite Öğrencilerinde Öznel ve Psikolojik İyi Olmanın Yordayıcılarının İncelenmesi*. Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Cenkseven, F. (2007). Üniversite Öğrencilerinde Öznel ve Psikolojik İyi Olmanın Yordayıcılarının İncelenmesi. *Türk Pdr Dergisi*, 27: 43-65
- Ceral, S. ve Dağ, İ. (2005). Ergenlerde Algılanan Anne Baba Tutumlarına Bağlı Benlik Saygısı, Depresiflik ve Genel Psikolojik Belirti Düzeyi Farklılıkları. *3p Dergisi*. Aralık. 13 (4).
- Cha, K. (2003). Subjective Well-Being Among College Students. *Social Indicators Research*, 62,63, 455-477.
- Chan, Y.K. and Lee, P.L.R. (2006). Network Size, Social Support And Happiness in Later Life: A Comparative Study of Beijing and Hong Kong. *Journal of Happiness Studies*. 7:87-112
- Cheng, H. and Furnham, A. (2003). Attributional Style and Self-Esteem As Predictors of Psychological Well-Being. *Counselling Psychology Quarterly*, 16(2), 121-130.
- Chou, K.L.(1999). Social Support and Subjective Well-Being Among Hong Kong Chinese Young Adult. [Abstract]. *Journal of Genetic Psychology*, Sayfa. 160.

- Cihangir-Çankaya, Z.(2005). *Öz Belirleme Modeli: Özerklik Desteği, İhtiyaç Doyumu ve İyi Olma*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Cohen, S. and Willis, T. A. (1985). Stress, Social support, and the Buffering Hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98, 310-357.
- Coopersmith, S. (1991). SEI-Self-Esteem Inventories. *Consulting Psychologist Press*. Palo Alto.
- Csikszentmihalyi, M. (1999). If We Are So Rich, Why Aren't We Happy? *American Psychologist*, 54(10) 821-827.
- Csikszentmihalyi, M. (2005). *Akış: Mutluluk Bilimi*. (Çeviren: Semra Kunt Akbaş) Hyb Yayıncılık, Ankara.
- Çağlar, G.A. (1993). *Kekemelerde Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğinin Değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Çakır, Y. (1993). *12-22 Yaş Grubundaki Gençlerde Çok Yönlü Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin Güvenirlilik ve Geçerlik Araştırması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.
- Çeçen, R. A. (2008). Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumunu Yordamada Bireysel Bütünlük (Tutarlılık) Duygusu, Aile Bütünlük Duygusu ve Benlik Saygısı. *Eğitimde Kuram Ve Uygulama*. 4 (1):19-30
- Çelik, Ş. (2008). *Lise Örgencilerinin Öznel İyi Oluşlarının Duygusal Zeka Açısından İncelenmesi*. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Konya.
- Demirel, S. (2003). *Ankara'daki Beş Eğitim Kurumunda Kendini Yaralama Davranışı*. Ankara Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Sosyal Psikiyatri Anabilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara
- Diener, E., Horwitz J. and Emmons, R. A. (1985). Happiness of The Very Wealthy. *Social Indicators Research* 16. 263-274.
- Diener, E., Sandvik E., Seidlitz, L. and Diener M. (1992). The Relationship Between Income and Subjective Well Being: Relative or Absolute? *Social Indicators Research*. Vol.28, N.3, 195-223
- Diener, E. and Fujita, F.(1995). Resources, Personal Striving and Subjective Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 69(1), 120-132.
- Diener, E., Suh, E. and Oishi, S. (1997). Recent Findings on Subjective Well-Being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24(1), 25-41.

- Diener, E., Sapyta, J. J. and Suh, E. (1998). Subjective Well-Being is Essential to Well-Being. *Psychological Inquiry*, 9(1), 33-37.
- Diener, E. (2000). Subjective Well-Being The Science of Happiness and A Proposal For A National Index. *American Psychologist*. 55: 34 -43.
- Diener, E., Gohm, C. L., Suh, E. and Oishi, S. (2000). Similarity of The Relations Between Marital Status and Subjective Well-Being Across Cultures. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 31(4), 419-437.
- Diener, E. and Biswas-Diener, R. (2002). Will Money Increase Subjective Well-Being? A Literature Review and Guide to Needed Research. *Social Indicators Research*. 57: 119-169
- Diener, E. and Seligman, M.E.P. (2002). Very Happy People. *Psychological Science*, 13(1), 81-84.
- Diener, E. and Biswas-Diener, R. (2003). *Findings on Subjective Well Being and Their Implications For Empowerment*. Workshop on "Measuring Empowerment: Cross-Disciplinary Perspectives" Held At The World Bank in Washington, Dc On February 4 And 5. [Http://Siteresources.Worldbank.Org/Intempowerment/Resources/486312-1095970750368/529763-1095970803335/Diener.Pdf](http://Siteresources.Worldbank.Org/Intempowerment/Resources/486312-1095970750368/529763-1095970803335/Diener.Pdf) adresinden 22 Mayıs 2009'da alınmıştır.
- Diener, E., Oishi, S. and Lucas, R. E. (2003). Personality, Culture, and Subjective Well Being: Emotional and Cognitive Evaluations of Life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403-425.
- Dierk, J.M., Conradt M., Rauh, E., Schlumberger P., Hebebrand J. and Rief, W. (2005). What Determines Well-Being in Obesity? Associations With Bmi, Social Skills, and Social Support. *Journal of Psychosomatic Research*, Volume 60, Issue 3, Pages 219-227
- Doğan, T. (2004). *Üniversite Öğrencilerinin İyilik Halinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara
- Doğan, T. (2006). Üniversite Öğrencilerinin İyilik Halinin Maneviyat ve Serbest Zaman Boyutlarının İncelenmesi. *Türk Pdr Dergisi*. Sayı:26 Dönem:Eylül Sayfa 1-16
- Doğan, T. (2008). Psikolojik Belirtilerin Yordayıcısı Olarak Sosyal Destek ve İyilik Hali. *Türk PDR Dergisi*. Sayı:714 Dönem:Eylül Sayfa 30-44
- Eker, D. ve Arkar, H. (1995). Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin Faktör Yapısı, Geçerlik ve Güvenirliliği. *Türk Psikoloji Dergisi*, 101(34): 45-55.
- Eker, D., Arkar, H. ve Yıldız, H. (2001). Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin Gözden Geçirilmiş Formunun Faktör Yapısı, Geçerlik ve Güvenirliliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*. 12 (1) 17-25.

- Elovainio, M. and Kivimäki, M. (2000). Sense of Coherence and Social Support: Resources For Subjective Well-Being and Health of The Aged in Finland. [Abstract]. *International Journal of Social Welfare*. 9 (2). Pp. 128-135.
- Eraslan, B. (2000). *Yaşam Doyumları Farklı İlköğretim Öğretmenlerinin Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.
- Erdeğer, N. (2001). *Lise Öğrencilerinin Sosyal Destek ve Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Erim, B. (2001). *Yetiştirme Yurtlarına ve Aileleri Yanında Yaşayan Ergenlerin Benlik Saygısı, Depresyon ve Yalnızlık Düzeyleri ile Sosyal Destek Sistemleri Açısından Karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi. Sosyal Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Farnsworth, J. (1987). The Influence of Self-Esteem on The Subjective Well-Being of Older Divorced and Widowed Adults. [Abstract]. *Dissertation Abstracts International*, Volume: 48-09
- Feist, G.J., Bodner, T.E., Jacobs, J.F., Miles, M. and Tan, V. (1995). Integrating Top Down and Bottom Up Structural Models of Subjective Well Being: A Longitudinal Investigation. *Journal Personality and Social Psychology*, 68, 1: 138-150.
- Furnham, A. and Cheng, H. (2000). Perceived Parental Behavior, Self Esteem, and Happiness. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 35, 463-470.
- Gallagher, N. E. and Vella-Brodrick, A. D. (2008). Social Support and Emotional Intelligence As Predictors of Subjective Well-Being. *Personality and Individual Differences* 44 1551–1561.
- Gençay, S. (2009). Beden Eğitimi Öğretmeni Adaylarının Umutsuzluk ve Yaşam Doyumlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*. C.8 S.27 380-388.
- Gerdtham, U-G. and Johannesson, M. (1997). The Relationship Between Happiness, Health and Socio-Economic Factors: Results Based on Swedish Micro Data. *Working Paper Series in Economics and Finance* No. 207.
- Gove, W. R., Style, C. B. and Hughes, M. (1990). The Effect of Marriage on The Well- Being of Adults. *Journal of Family Issues*, 11, 4-35.
- Güçray, S.S. (1993). ÖSE-Öz-Saygı Envanteri'nin Geçerlik ve Güvenirliği. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 1(9): 31-45.
- Gün, E. (2006). *Spor Yapan ve Spor Yapmayan Ergenlerde Benlik Saygısı Düzeyinin Karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Adana.

- Gün, Z. ve Bayraktar, F. (2008). Türkiye’de İç Göçün Ergenlerin Uyumundaki Rolü. *Türk Psikiyatri Dergisi*. 19(2):167-176
- Güner, N. (1995). *Ergenlerin Dinledikleri Müzik Türünün Depresyon ve Saldırganlık Düzeyine Etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi. Sosyal Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Gür, A. (1996). *Ergenlerde Depresyon ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki*. Hacettepe Üniversitesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Sosyal Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Hampton, N. Z. (2008). The Affective Aspect of Subjective Well-Being Among Chinese People With and Without Spinal Cord Injuries. *Disability and Rehabilitation*, Volume 30, Issue 19 , Pages 1473 - 1479
- Hançerlioğlu, O. (1967). *Felsefe Ansiklopedisi, Kavramlar ve Akımlar*. Cilt 4(L-O). Remzi Kitabevi.
- Headey, B. and Wearing, A. (1989). Personality, Life Events, and DWB: Toward a Dynamic Equilibrium Model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(4),731-739.
- Helliwell, J.F. (2003). How’s life? Combining Individual and National Variables to Explain Subjective Well-Being. *Economic Modelling*. 20 331–360
- İlhan, T. (2005). *Öznel İyi Oluşa Dayalı Mizah Tarzları Modeli*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Karasar, N. (2002). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Nobel Yayınları. Ankara.
- Karatzias, A., Chouliara, Z., Power, K. and Swanson, V. (2006). Predicting General Well-Being From Self-Esteem and Affectivity: An Exploratory Study With Scottish Adolescents. *Quality of Life Research* 15: 1143–1151.
- Katja, R., Päivi, A.K., Marja-Terttu, T. and Pekka, L. (2002). Relationships Among Adolescent Subjective Well-Being, Health Behavior, and School Satisfaction. *Journal of School Health*, 72, 6.
- Keser, A. (2003). *Çalışmanın Anlamı, İnsan Yaşamındaki Yeri Ve Yaşam Doyumu Üzerine Bir Uygulama*. Uludağ Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Bursa.
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D. and Ryff, C. D. (2002). Optimizing Well-Being: The Empirical Encounter of Two Traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*. 82, 6: 1007-1022.
- Korkut, F. (2004). *İyilik Hali Çalışma Kitabı*. Anı Yayıncılık. Ankara.
- Köker, S. (1991). *Normal ve Sorunlu Ergenlerin Yaşam Doyumu Düzeylerinin Karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi. Ankara.

- Kuzucu, Y. (2006). *Duyguları Fark Etmeye ve İfade Etmeye Yönelik Bir Psikoeğitim Programının, Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Farkındalık Düzeylerine, Duyguları İfade Etme Eğilimlerine, Psikolojik ve Öznel İyi Oluşlarına Etkisi*. Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı. Ankara.
- Lucas, R., Diener E. and Suh, E. (1996). Discriminant Validity of Well-Being Measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 616-628.
- Mc Coy, D. M. and Heritage, J.G. (1992). The Relationship of Dominance, Self-Esteem and Life Satisfaction to Selected Variables. Annual Meeting of The Middle Tennessee Psychological Association. 26 Apr. 24 P.
- Mercan, S.Ç. (2007). *Bilişsel Davranışçı Yaklaşımla Bütünleştirilmiş Sosyal Beceri Eğitimin Ergenlerin Sosyal Kaygı Düzeylerine Etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Üniversitesi. Sosyal Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.
- Myers, S. A. and Diener, E. (1995). Who is Happy? *Psychological Science*, 6(1).
- Nalbant, A. (1993). *15-22 Yaşları Arasında Bulunan Islah Evindeki, Gözetim Altındaki ve Suç İşlemiş Gençlerin Benlik Saygısı ve Yaşam Doyumu Düzeylerinin Karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi. Ankara.
- North, R. J., Holahan C. J., Moos, R. H. and Cronkite, R. C. (2008). Family Support, Family Income, and Happiness : A 10-Year Perspective. [Abstract]. *Journal of Family Psychology*. Vol. 22, p. 475-483.
- Orhan, Y.Ş. (2003). *Okul Servis Araçlarında Dinlenildiği Belirlenen Müzik Türlerinin Ergenlerin Depresyon ve Kaygı Düzeylerine Etkileri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Özen, Ö. (2005). *Ergenlerin Öznel İyi Oluş Düzeyleri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.
- Özer, M. ve Karabulut, Ö. (2003) Yaşlılarda Yaşam Doyumu. *Türk Geriatri Dergisi*. Cilt 6, Sayı 2, 72-74
- Öztürk, A. ve Aydoğan, D. (2007). *Lisansüstü Öğrencilerinin Yaşam Doyumlarının İncelenmesi*. III. Lisans Üstü Eğitim Sempozyumu. Anadolu Üniversitesi. Eskişehir.
- Pişkin, M. (1996). Türk ve İngiliz Lise Öğrencilerinin Benlik Saygısı Yönünden Karşılaştırılması. 15-16 Nisan 1996. Çukurova Üniversitesi. Adana 21-35.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is Everything, or is it? Explorations on The Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.

- Saföz, İ.G.G. (2008). *Fen ve Genel Lise Öğrencilerinin Cinsiyet ve Sosyometrik Statülerine Göre Öznel İyi Oluş Düzeyleri, Genel Sağlık Örüntüleri ve Psikolojik Belirti Türleri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı. Adana.
- Sarı, T. (2003). *Wellness and its Correlates Among University Students: Relationship Status, Gender, Place of Residence and Gpa*. Yüksek Lisans Tezi, The Middle East Technical University, The Graduate School Of Social Sciences, Ankara.
- Savelkoul, M., Post, M.W.M, Witte, L.P. and Borne, H.B. (2000). Social Support, Coping and Subjective Well-Being in Patients with Rheumatic Diseases Patient. *Education and Counseling* 39, 205–218
- Saygın, Y. (2008). *Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Destek, Benlik Saygısı ve Öznel İyi Oluş Düzeylerinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Bilim Dalı. Konya.
- Schimmack, U. and Diener, E. (2003). Predictive Validity of Explicit and Implicit Self-Esteem for Subjective Well-Being. *Journal of Research in Personality*, 37, 100-106.
- Siyez, M.D. (2003). *Duygusal İstismara Maruz Kalan ve Kalmayan Ergenlerin Benlik Algular ile Depresyon ve Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü. İzmir.
- Suh, E., Diener, E. and Fujita, F. (1996). Events and Subjective Well-Being: Only Recent Events Matter. *Journal of Personality and Social Psychology*. 70, 1091-1102
- Suh, E., Diener, E., Oishi, S. and Triandis, H.C. (1998). The Shifting Basis of Life Satisfaction Judgments Across Cultures: Emotions Versus Norms. *Journal of Personality and Social Psychology*. 74, 2, 482-493.
- Synder, C.R. and Lopez, S.J. (2002). *Handbook of Positive Psychology*. Oxford University Pres.
- Taylor, R.J., Chatters, M.L., Hardison, C.B. and Riley, A. (2001). Informal Social Support Networks and Subjective Well-Being Among African Americans. *Journal of Black Psychology* ; 27; 439-463.
- Terzi, Ş. (2005). *Öznel İyi Olmaya İlişkin Psikolojik Dayanıklılık Modeli*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Tufan, B ve Turan, N.(1987). *Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği Üzerine Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması*. 23. Uluslararası Psikiyatri Kongresi Bildirileri, İstanbul.
- Tuzgöl-Dost, M. (2004). *Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Tuzgöl-Dost, M. (2005). Ruh Sağlığı ve Öznel İyi Oluş. *Eğitim Araştırmaları Dergisi* Sayı 20.
- Tümekaya, S., Aybek, B. ve Çelik, M. (2008). An Investigation of Students' Life Satisfaction and Loneliness Level in A Sample Of Turkish Students. *International Journal of Human Sciences*. 5: 1
- Urry, H.L., Nitschke, J.B., Dolski, I., Jackson, D.C., Dalton, K.M., Mueller, C.J., Rosenkranz, M.A., Ryff, C.D., Singer, B.H. and Davidson, R.J. (2004). Making A Life Worth Living Neural Correlates of Well-Being. *Psychological Science*. Volume 15—Number 6.
- Wallis, C. (2005). The New Science of Happiness. *Time Special Mind and Body Issue*. February 7: 39-46.
- WHO (2001). Ruh Sağlığı:Yeni Anlayış-Yeni Ümit. *Dünya Sağlık Örgütü 2001 Dünya Ruh Sağlığı Raporu*. Cenevre
- Yavuz, Ç. (2006). *Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Öğrencilerinde Öznel İyi Olma Hali, Psikiyatrik Belirtiler ve Bazı Kişilik Özellikleri: Karşılaştırmalı Bir Çalışma*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Yetim, Ü. (2001). *Toplumdan Bireye Mutluluk Resimleri*. İstanbul:Bağlam Yayınları.
- Young, K. W. (2006). Social Support and Life Satisfaction. *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*. 10 (2), 155-164 .
- Zelenski, J.M. and Larsen, R.J. (1999). Susceptibility to Affect: A Comparison of Three Personality Taxonomies. *Journal of Personality* 67:5, October. 761-791
- Zhang, L. and Leung, J. (2002). Moderating Effects of Gender and Age On The Relationship Between Self-Esteem and Life Satisfaction in Mainland Chinese. *International Journal of Psychology*, 37(2), 83-91.

EKLER

Ek-1

Öznel İyi Oluş Ölçeği Lise Formu (ÖİÖÖ – L)

(Örnek Maddeler)

Açıklama:Bu ölçekte kişiliğinizin ve yaşamınızın çeşitli yönlerine ilişkin ifadeler bulunmaktadır. Bu ifadeleri tek tek okuyarak ifadenin size ne derece uygun olduğuna karar veriniz. İfade size “tamamen uygunsu”(5); “çoğunlukla uygunsu” (4); “orta derecede uygunsu” (3); “biraz uygunsu” (2); “hiç uygun değilse”(1) sütununa X işareti koyunuz. Lütfen tüm ifadelere boş bırakmadan cevap veriniz. Yardımlarınızdan dolayı teşekkür ederim.

	1	2	3	4	5
2- Genel olarak kendimi neşeli hissediyorum.					
4-Kişilik özelliklerimden genel olarak memnunum.					
14- Umutlarımın gerçekleşeceğine inanıyorum.					
15-Ailemle ilişkilerimden memnunum.					
37-Yaşama iyimser bir açıyla bakabilme yönümden memnunum.					

Ek-2**Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ)**

(Örnek Maddeler)

Aşağıda 12 cümle ve her birinde de cevaplarınızı işaretlemeniz için 7'ye kadar rakamlar verilmiştir. Her cümlede söylenenin sizin için ne kadar doğru olduğunu veya olmadığını belirlemek için o cümle altındaki rakamlardan yalnız bir tanesini daire içine alarak işaretleyiniz. Bu şekilde 12 cümlenin her birine bir işaret koyarak cevaplarınızı veriniz.

1- İhtiyacım olduğunda yanımda özel bir insan var.

Kesinlikle Hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle Evet

4- İhtiyacım olan duygusal yardımı ve desteği ailemden alırım.

Kesinlikle Hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle Evet

9- Sevinç ve kederlerimi paylaşabileceğim arkadaşlarım var.

Kesinlikle Hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle Evet

10- Kararlarımı vermede ailem bana yardımcı olmaya isteklidir.

Kesinlikle Hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle Evet

Ek-3**Coopersmith Öz Saygı Envanteri (CSEI)**

(Örnek Maddeler)

Aşağıda her insanın zaman zaman hissedebileceği bir takım durumlar maddeler halinde sıralanmıştır. Bu maddelerde belirtilen ifadeler, eğer sizin genellikle hissettiklerinizi tanımlıyor ve çoğunlukla size uygun geliyorsa ilgili sorunun karşısındaki “Evet” sütununa bir (X) işareti koyunuz. Bu ifadeler eğer genellikle sizin hissettiklerinizi tanımlamıyor ve çoğunlukla size uygun gelmiyorsa bu durumda da “Hayır” sütununa bir (X) işareti koyunuz.

Envanterde yer alan soruların doğru ya da yanlış cevapları yoktur. Bu nedenle yanıtlarınızı verirken mantığınızdan çok duygularınıza kulak vermeyi unutmayınız. Kararsız kaldığınız durumlarda bile sadece bir seçeneği işaretleyiniz. Herhangi bir maddeye ilişkin her iki seçeneği de işaretlediğinizde ya da her iki seçeneği de boş bıraktığınızda bu soru maddesine ilişkin yanıtınızın geçersiz sayılacağını unutmayınız.

Evet Hayır

- () () 1- Başıma gelenlerden genellikle rahatsız olmam.
- () () 4- Herhangi bir konuda fazla zorlanmadan karar verebilirim.
- () () 7- Yeni şeylere alışmam uzun zaman alır.
- () () 9- Anne-babam genellikle duygularımı dikkate alır.
- () () 15- Kendimi değersiz görüyorum.
- () () 20- Anne babam beni anlıyor.

Ek-4**Kişisel Bilgi Formu (KBF)**

Açıklama: Aşağıda size ait bazı demografik bilgileri öğrenmek amacıyla yazılmış sorular bulunmaktadır. Lütfen her soruyu dikkatlice okuyup size uygun olan seçeneğin başındaki parantezin içine çarpı işareti koyunuz. Katkılarınız için teşekkür ederim.

1- Cinsiyetiniz () Kız () Erkek

2- Sınıfınız () 9.sınıf () 10.sınıf () 11.sınıf

3- Okul Türünüz () Genel Lise () Anadolu Lisesi () Meslek Lisesi

Ek-5

T.C.
ANKARA VALİLİĞİ
İl Milli Eğitim Müdürlüğü

Bölüm : Strateji Geliştirme
Sayı : B.B.08.4.MEM.4.06.00.04-312/24508
Konu : Araştırma İzni (Nesrin ÇEVİK)

11.03/2008

VALİLİK MAKAMINA
ANKARA

İlgi : a) MEB'e Bağlı Okul ve Kurumlarda Yapılacak Araştırma ve Araştırma Desteğine Yönelik İzin ve Uygulama Yönergesi.
b) Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsünün 15.01.2008 tarih ve 225 sayılı yazısı.

Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı Yüksek Lisans Programı öğrencisi Nesrin ÇEVİK'in "**Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeylerini Yordayan Bazı Değişkenler**" konulu tez çalışması, ilgi (a) yönerge doğrultusunda Müdürlüğümüz Değerlendirme Komisyonu tarafından incelenmiş olup, (3 Sayfa 74 Maddeden oluşan) çalışmanın, Çankaya ilçesi Ayrancı Anadolu Lisesi ve Ayrancı Lisesi, Keçiören ilçesi Kalaba Lisesi ve İMKB Endüstri Meslek Lisesi, Altındağ ilçesi İnönü Lisesi ve Esenevler Anadolu Lisesinde gönüllülük esasına dayalı olarak uygulanması Müdürlüğümüzce uygun görülmüştür.

Makamlarınızca da uygun görüldüğü takdirde Olurlarınıza arz ederim.


Murat Bey BALTA
Milli Eğitim Müdürü

OLUR
10/03/2008

Mehmet KURDOĞLU
Vali Yardımcısı

EKLER :

1. Coopersmith Özsaygı Envanteri (1 sayfa, 25 madde)
2. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (1 sayfa, 12 madde)
3. Öznel İyi Oluş Ölçeği Lise Formu (1 sayfa, 37 madde)