

ERGEN ÖZNEL İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİNİN GELİŞTİRİLMESİ*

Ali ERYILMAZ**

Öz

Yetişkin mutluluğu ile ilgili oldukça çok çalışma yapılmıştır. Buna karşın ergen ve çocuk mutluluğu ile ilgili çalışmaların oldukça yeni olduğu görülmektedir. Bu çalışmada ergen öznel iyi oluş ölçeğinin geliştirilmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya 14-18 yaşları arasında 156 kız ve 94 erkek olmak üzere toplam 250 ergen katılmıştır. Yapılan analizlerin sonucunda, dört boyutlu 15 maddeden oluşan açıklanan varyansı %61.64 olan bir ölçek elde edilmiştir. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı .86 ve Spearman Brown değeri .83; test tekrar test yöntemine dayalı güvenilirlik değeri ise .83'tür. Analizlerin sonucunda ergen öznel iyi oluş ölçeğinin güvenilir ve geçerli olduğu bulunmuştur. Ölçeğin, ileride yapılacak çalışmalar için kullanılabileceği sonucuna varılmıştır.

Anahtar Sözcükler: Öznel iyi oluş, geçerlik, güvenilirlik, ölçek, ergen.

Abstract

The aim of this study is to develop Adolescent Subjective Well Being Scale. In this study, the data were collected from 250 participants including 156 females and 94 males between 14-18 years old. The researcher formed 35 items with respect to lay theories of adolescent and subjective well being theory, and gave these items to participants. The analyses for reliability and validity of the scale showed that there were four factors explaining 61.64 % variance of the scale, which was composed of 15 items. The internal consistency for the scale was found .86 and the findings showed that Adolescent Subjective Well Being Scale was a valid and reliable instrument.

Keywords: Subjective well being, validity, reliability, scale, adolescent.

* Bu çalışma, 6-8 Eylül 2006 tarihleri arasında Ankara'da düzenlenen 14.Ulusal Psikoloji Kongresinde sözel bildiri olarak sunulmuştur.

Yazışma adresi: ** Uzm. Psk. Dan., Pursaklar Y. Kemal ve M. Sönmez Sağlık Meslek Lisesi Pursaklar/Ankara, erali76@hotmail.com

Giriş

Mutluluğu ele almanın tarihi çok eskiye dayanır. Aristo'dan günümüze değin insan nasıl mutlu olur sorusu akılları kurcalamıştır. 19. yy'ın başında psikoloji bilimi alanında çalışanlar depresyon, kaygı gibi olumsuz duygular hakkında araştırma yaparlarken olumlu duygulara dikkat etmemişlerdir. 1980'li yıllarda pozitif psikolojinin gelişimi ile birlikte mutluluk konusunda giderek artan çalışmalar yapılmıştır. Literatürde öznel iyi oluş, mutluluk ve yaşam doyumu konularında yıllık ortalama 780 makale yayınlandığı görülmüştür (Myers & Deiner 1995).

Öznel iyi oluş, bilişsel ve duygusal bileşenlerden oluşan doyumun öznel hâli ve olumlu ruh sağlığı olarak tanımlanır (Deiner, 2001). Öznel iyi oluş, bireyin yaşamını değerlendirmesi ve yargı bildirmesi anlamına gelmektedir. Öznel iyi oluşun üç önemli ögesi vardır. Olumlu duygulanım, olumsuz duygulanım ve yaşam doyumu bu öğeleri oluşturur. Olumlu duygulanım, güven, ilgi, ümit, heyecan, gurur, neşe gibi duyguları; olumsuz duygulanım ise öfke, nefret, suçluluk, üzüntü gibi olumsuz duyguları belirten öznel stresi ve doyumsuzluğu içerir. Yaşam doyumu boyutu öznel iyi oluşun bilişsel bileşenidir. Bireyin çeşitli yaşam alanlarındaki doyumuna ilişkin değerlendirmelerini yansıtır (Myers ve Deiner, 1995). Kişi haz veren yaşantıları daha çok deneyimliyor ve haz vermeyen yaşantıları daha az deneyimliyorsa bu durumda yüksek öznel iyi oluşa sahiptir. Sonuç olarak öznel iyi oluş, bireyin yaşamını bilişsel ve duygusal açıdan öznel olarak değerlendirmesini içerir (Myers ve Deiner 1995; Myers, 2000).

Öznel iyi oluşa ilişkin pek çok kuramın olduğu görülmektedir. *Uyum Kuramı* da bu kuramlardan biridir. Uyum Kuramı, bireylerin başlangıçta yeni koşul ve olaylara tepki göstereceğini fakat zamanla olaylara ve koşullara alışacaklarını ve başlangıçtaki seviyelerine geri döneceklerini belirtir. Olaylar olumlu ve olumsuz olma biçimlerine göre bireyler de mutluluk ve mutsuzluk oluşturabilir, fakat zamanla oluşturulan etki gücünü kaybetmeye başlar. Bireyler olumlu koşullara uyum sağladıkları için mutluluk halleri de uzun sürmemektedir. Benzer şekilde olumsuz koşullara da uyum sağladıkları için mutsuzluk halleri de uzun sürmemektedir (Brickman ve Campbell, 1971; Heady ve Wearing, 1989; Lucas, Clark, Georgellis ve Deiner, 2003).

Bir diğer öznel iyi oluş kuramı *Sabit Nokta (Set Point)* kuramıdır. Sabit Nokta Kuramına göre, bireylerin mutluluklarının sabit bir düzeyi vardır. Bireylerin mutlulukları uzun süreli olarak ele alındığında mutluluklarının bir kararlılık gösterdiği görülür. Bu kararlılığın en önemli belirleyicisi genetikdir. Genetik olarak

bireyin sahip olduğu mutluluk düzeyinde çok az değişiklik olur. Bireyin mutluluk düzeyleri çeşitli yaşam olaylarından etkilenecek şekilde de zamanla sabit noktalarına tekrar dönecektir (Deiner,1984).

Erek (Telic) Kuramı da bir diğer öznel iyi oluş kuramıdır. Erek Kuramı'nın üzerinde durduğu amaç ve gereksinim olmak üzere iki önemli boyut vardır. Gereksinimler açısından bakıldığında bireylerin doğuştan getirdikleri ve sonradan kazandıkları olmak üzere birtakım gereksinimleri bulunmaktadır. Birey bu gereksinimlerin farkında olsun ya da olmasın, gereksinimleri doyuma ulaştığında mutlu olmaktadır. Erek Kuramı'nın amaç boyutunda amaçlar, bireylerin farkında oldukları özel istekleridir. Bu istekler gündelik yaşam içerisinde gerçekleştirilecek bilinçli hedefleri, kişisel projeleri ve meydan okumaları içerir. Amaçlar ve gereksinimler birbirleriyle ilişkilidirler. Bazı amaçların arkasında, bireylerin gereksinimlerini karşılama isteği yatmaktadır (Cantor, 1990; Deiner, 1984; Deci ve Ryan, 2000; Plays ve Little, 1983).

Aşağıdan Yukarıya ve Yukarıdan Aşağıya Kuramları da öznel iyi oluş kuramları içerisinde yer alır. Aşağıdan Yukarı (Bottom Up) Kuramı'na göre, bireyler yaşadıkları haz ve acıların değerlendirmesini yaparak mutlu ya da mutsuz olduklarına karar vermektedirler. Bu kuram için, bireye haz veren olayların ve bireyin yaşam alanlarında elde ettiği doyumlarının sıklığı önemlidir. Aşağıdan Yukarıya Kuramı'na göre mutluluk, bireylerin yaşadıkları küçük küçük mutlulukların toplamıdır. Bireye bu kuram doğrultusunda mutlu musun sorusu sorulduğunda birey, yaşamış olduğu hazların ve acıların hesaplamasını yaparak yanıt verir. Yukarıdan Aşağıya mutluluk kuramının temelleri felsefedeki atomistik düşünceye dayanır (Deiner, 1984; Kozma ve Stones, 1980). Öznel iyi oluş, Yukarıdan Aşağıya Kuramı'na göre bireyin kişiliğinin bir özelliğidir. Bireyin sahip olduğu bu özellik bireyin yaşam olaylarına verdiği tepkilerini etkiler. Mutluluk bireyin dışında değil, içindedir. Birey yaşadığı olayları olumlu ve olumsuz değerlendirme yetisine sahiptir. Dolayısıyla bireyin yaşam olaylarını yorumlayış şekli, bireyin mutluluğunu etkilemektedir (Deiner, 1984).

Literatür incelendiğinde, ergen öznel iyi oluşu üzerinde ailenin önemli etkisinin olduğu görülür. Örneğin Rask, Kurki ve Paavlianien'in (2003), çalışmasına göre aile içerisinde açık iletişimin, karşılıklı duygusal yakınlığın olması, ergenin kendisini aileden yalıtılmış hissetmemesi, etkileşimde güvenin olması durumunda ergen öznel iyi oluşunun arttığı görülmüştür. Joronen ve Kurki'nin (2005) çalışmasına göre, ergen öznel iyi oluşu üzerinde etkili olan aile ile ilgili altı faktör bulunmaktadır. Güvenli ev ortamı, sevgi atmosferi, açık iletişim, aile üyesinin aileye

katılımı (ait olma), dışsal ilişkiler ve aile içerisinde kişisel önem duygusunun hissedilmesi anılan faktörlerdendir. Park'ın (2004), çalışmasına göre de ergen öznel iyi oluşunu etkileyen dört önemli faktör bulunmaktadır. Destekleyici anne-babaya sahip olmak, zor işlerin üstesinden gelme, olumlu yaşam olayları ve önemli bireylerle gerçekleştirilen ilişkiden yüksek düzeyde doyum alma bu faktörlerdendir.

Ergen öznel iyi oluşunun hangi boyutlarda ele alınacağı konusu önemlidir. Literatüre bakıldığında aile ile ilişkilerde doyumun önemli bir faktör olduğu görülür (Joronen ve Kurki'nin, 2005). Aile faktörünün yanında arkadaşlarla ilişkilerde doyum, okul yaşamından doyum, kişinin kendisinden memnun olma durumu ve yaşadığı yerden doyum alması gibi boyutların da ergen öznel iyi oluşunun değerlendirilmesinde ele alındığı görülmektedir (Huebner ve ark. 2004). Tüm bu boyutların yer aldığı ölçek çalışmalarının da literatürde yer aldığı görülür. Örneğin Huebner ve arkadaşlarının (1998) geliştirmiş oldukları Çok Boyutlu Öğrenci Yaşam Doyumu Ölçeği (Brief Multidimensional Students' Life Satisfaction Scale) bu çalışmalardan biridir.

Öznel iyi oluşun (SWB) ölçümü, tarihsel süreçte tek boyutlu ölçeklerden çok boyutlu ölçeklerin kullanılmasına doğru bir yönelim göstermiştir. Öznel iyi oluşu ölçmeye yönelik ilk çalışmalarda araştırmacılar, kendini değerlendirme (self-report) türü tek maddeden oluşan ölçekler kullanmışlardır. Örneğin Andrews ve Withey (1976) katılımcılara "Yaşamın bütününe ilişkin olarak ne hissediyorsun?" sorusunu yönelterek öznel iyi oluşu ölçmüşlerdir. Günümüzde ise öznel iyi oluş (SWB), yaşam doyumunu, olumlu ve olumsuz duyguların değerlendirmesini içeren ölçek maddeleri ile ölçülmektedir (Lyubomirsky 2001).

1990'lı yılların başlarında öznel iyi oluş, mutluluğun zamanı ve bağlamı hakkında bilgi sunan doğal deneyim örnekleme yöntemi (naturalistic experience sample method) ile de ölçülmüştür. Araştırmacılar katılımcılara, rastgele (random) zamanlarda gün içerisinde yaşamış oldukları öznel iyi oluş durumlarını dört haftalık bir süreçte sormuşlardır (Sandvik, Deiner ve Seidlitz 1993).

Öznel iyi oluşu (SWB) ölçerken bazı sınırlılıklar bulunmaktadır. Strak'a (1999) göre, genel yaşam doyumunu bireyin ölçeği yanıtlarkenki yaşadığı duygu durumundan etkilenmektedir (Akt. Deiner 2001). Diner'e (2001) göre, bir diğer problem de katılımcıların sosyal beğenirlik hatası yapmalarıdır. Bu sorunu çözmek için Deiner (2001), öznel iyi oluşun farklı ölçme yöntemleri ile birlikte ölçülmesini önermektedir.

Literatürde, Rask ve arkadaşlarının (2003) çok boyutlu ergen öznel iyi oluş ölçeğini geliştirdikleri görülür. Geliştirilen ölçekle pek çok çalışmanın yapıldığı da görülmektedir.

Yapılan çalışmalarda Türkiye’de 18 yaşın altındaki çocuk ve ergenlerin %12’si ile %22’sinin ruh sağlığı hizmetlerine gereksinim duyduğu görülmektedir. Bu yüzdelik rakam sayıya döküldüğünde yaklaşık 7,5 milyon çocuğun ve ergenin bir ya da daha fazla psikolojik rahatsızlık gösterdiği sonucuna varılır. Ergenlerin ruh sağlıklarını korumak ve iyi oluşlarını artırmak mutlu nesillerin ortaya çıkmasına olanak tanıyacaktır. Bu bağlamda Türkiye’de ergen öznel iyi oluşu ile ilgili daha fazla çalışmanın yapılması bir zorunluluk olarak gözükmemektedir.

Türkiye’de ergen öznel iyi oluşu ile ilgili çalışmalara bakıldığında, iki çalışma dikkati çekmektedir. Bu çalışmalardan ilki Köker (1991) tarafından yapılmıştır. Köker (1991), normal ve sorunlu ergenleri yaşam doyumu düzeyleri açısından karşılaştırmıştır. Bir diğer çalışma Nalbant (1993) tarafından gerçekleştirilmiştir. Nalbant (1993), 15–22 yaşları arasında bulunan ıslahevindeki, gözetim altındaki ve suç işlememiş ergenlerin, öz saygı ve yaşam doyumu düzeylerini karşılaştırmıştır. Her iki çalışmada da yaşam doyumu ölçeği kullanılmıştır. Ölçekte yaşam doyumu ile ilgili beş madde bulunmaktadır. Ölçek 7’li derecelendirme yoluyla yanıtlanmaktadır. Tüm bu çalışmalara bakıldığında tek boyutlu, her yaş grubundaki bireylere uygulanabilen bir ölçekle ergen öznel iyi oluşuna ilişkin çalışmaların yapıldığı görülmektedir. Literatür incelendiğinde, öznel iyi oluşun tek boyutlu ölçeklerden çok boyutlu ölçeklerle ölçümlerine doğru bir eğilimin olduğu görülür. Ayrıca ergenlik, diğer gelişim dönemlerinden çeşitli açılardan farklılaşan bir dönemdir. Tüm bunlara ek olarak ergenin mutluluğu kendi kültürel bağlamında ele alınırsa anlamlı bulgulara ulaşılır. Sonuç olarak Türk ergenlerinin öznel iyi oluşlarını ölçecek çok boyutlu bir ölçeğe gereksinim duyulmaktadır. Bu çalışma anılan gereksinimi karşılamak amacıyla gerçekleştirilmiştir.

Yöntem

Bu çalışma, ergen öznel iyi oluş ölçeğinin geliştirilmesi amacıyla gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın ilk aşamasında ölçek maddeleri oluşturulmuştur. Araştırmacı, ölçek maddelerini oluştururken öznel iyi oluş kuramlarıyla ilgili çalışmaları okumuştur. Önemli gördüğü yerlerin altını çizmiştir. Farklı alanlarda oluşturulan ergen öznel iyi oluş ölçeklerini incelemiştir.

Daha sonra 180 ergenden “mutluluk” tanımlamasını yapmaları istenmiştir. Elde edilen veriler içerik analizi yöntemi ile analiz edilmiştir. Analiz sonucunda ergenlerin mutluluğu yedi boyut altında tanımladıkları görülmüştür. Her bir boyutta en çok belirtilen ifadeler 109 maddelik bir soru formu hâline getirilerek 275 lise öğrencisine uygulanmıştır. Alınan yanıtlar faktör analizi ile incelendiğinde yedi faktörlü 39 maddelik “mutluluk tanımları” listesi elde edilmiştir (Eryılmaz ve Yorulmaz, 2006a). Daha sonra mutluluk tanımları listesindeki ifadeler, literatüre uygun olarak öznel ifadeler hâline çevrildiğinde 35 maddelik bir öznel iyi oluş hâli ölçeği deneme formu elde edilmiştir. Deneme formu 14 – 18 yaş arasındaki 250 (156 kız, 94 erkek) ergene geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarını yapmak amacıyla verilmiştir.

Bulgular

Araştırmada, bulgular ergen öznel iyi oluş ölçeğinin geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları bağlamında ele alınacaktır.

Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeğinin Geçerlik Çalışmaları

Faktör Analizi: Ergen öznel iyi oluş ölçeğinin yapı geçerliğini belirlemek amacıyla, açıklayıcı faktör analizi yöntemiyle analiz çalışması yürütülmüştür. Faktör analizinin ilk aşaması olarak ölçeğin tek boyutlu olup olmadığı temel bileşenler analizi ile test edilmiş ve ölçekte bulunan maddelerin birinci faktör yük değerleri incelenmiştir. Yapılan analiz sonucunda ölçeğin birinci faktör yük değerlerinin .30’un altında olan maddelerden oluştuğu bulunmuştur. Bu nedenle ölçeğin tek boyutlu olarak değerlendirilemeyeceği düşünülmüştür. Analiz sonucunda .30 ve üzerindeki faktör yük değerleri temel alınmıştır. Madde seçiminde ise maddelerin buldukları yük değerleriyle, diğer faktör yük değerleri arasındaki farkın .10 ve daha yukarı olmasına dikkat edilmiştir (Büyüköztürk, 2003). Başlangıçta uygulanan temel bileşenler analizi sonucunda özdeğeri 1’in üzerinde olan ve varyansın %63.248’ini açıklayan 9 faktör elde edilmiştir.

Temel bileşenler analizi ile belirlenen bu 9 faktör, yapılan incelemede isimlendirilmemiştir. Ölçeğin geliştirilmesinde düşünülen boyutlara ve diğer boyutlara ulaşabilmek için faktör analizi uygulamalarına varimax dik döndürme yöntemiyle devam edilmiştir. Tekrarlanan rotasyonlar sonucunda birden fazla etmene girip aralarındaki farklar .10 ve daha az olan maddeler ölçekten çıkarılmış, böylece 15 maddeden oluşan 4 boyutlu bir ölçek elde edilmiştir. Bu ölçekte birinci boyut, ailem beni sever, ailem bana saygılı gibi maddelerden oluştuğu için “**aile**

ilişkilerinde doyum”, ikinci boyut sevdiğilerimle beraberim, dostlarım birlikteyim gibi maddelerden oluştuğu için **“önemli diğerleri ile ilişkide doyum (arkadaş, akraba, öğretmen ve sevgili gibi)”** üçüncü boyut hayatımdan memnunum, hayatı doya doya yaşarım gibi maddelerden oluştuğu için **“yaşam doyumu”** dördüncü boyut genellikle neşeliyim, güler yüzlüyüm gibi maddelerden oluştuğu için **“olumlu duygular”** olarak isimlendirilmiştir.

Madde Analizi: Bir sonraki aşamada ergen öznel iyi oluş ölçeğinin madde analizi çalışması yapılmıştır. Bu çalışma sırasında ölçeğin kendi içinde madde toplam korelasyonları incelenmiş ve alt-üst gruplara ilişkin t testi yapılmıştır. Ölçeğin her bir boyutundaki faktör yük değerleri, madde toplam korelasyonları ve t değerleri Tablo-1’de gösterilmiştir.

Tablo 1
Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği Maddelerin Faktör Yapısı, Madde Toplam Korelasyonları

Faktörler	Madde No	Faktör Yük Değeri	Madde-Toplam Korelasyonu	Üst-Alt (%27) t Değeri
Aile İlişkilerinde Doyum	1.	,78	,68*	-10.79*
	2.	,76	,64*	-9.81*
	3.	,72	,66*	-9.60*
	4.	,72	,61*	-9.50*
Önemli Diğerleri ile İlişkide Doyum	5.	,70	,61*	-9.15*
	6.	,69	,59*	-10.42*
	7.	,69	,56*	-8.55*
	8.	,64	,58*	-9.72*
Yaşam Doyumu	9.	,79	,62*	-9.93*
	10.	,79	,63*	11.28*
	11.	,75	,69*	13.15*
Olumlu Duygular	12.	,73	,54*	8.19*
	13.	,68	,49*	9.07*
	14.	,64	,53*	7.49*
	15.	,63	,40*	5.70*

N= 250, p* < .01

Tablo-1’de görüldüğü gibi, her bir boyutun kendi içinde hesaplanan madde toplam korelasyon değerleri .01 düzeyinde anlamlı olduğu belirlenmiştir. Her alt boyutun kendi içinde hesaplanan t değerlerinin de .01 düzeyinde anlamlı olduğu görülmüş bunun sonucunda tüm maddelerin ölçekte kalmalarına karar verilmiştir. Faktör analizi sonucunda 4 faktörün toplam varyansın %61.641’ini açıkladığı görülmektedir. Her bir alt boyutun açıkladığı varyanslar ve özdeğerler ise Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2

Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği Alt Boyutları ve Açıkladıkları

Faktörler	Özdeğerler	Açıklanan Varyans
Aile ile İlişkilerde	5.36	35.79
Doyum		
Önemli Diğerleri ile İlişkide	1.45	9.70
Doyumu		
Yaşam	1.30	8.69
Doyumu		
Olumlu Duygular	1.11	7.44
Toplam		61.64

N= 250

Tablo-2’de görüldüğü gibi, ölçeğin açıkladığı toplam varyans %61.64’dür. Açıklanan varyansın %35.79 aile ile ilişkilerde doyum ile %9.70’i önemli diğerleri ile ilişkide doyum ile %8.69’u yaşam doyumunu ile ve %7.44’ü olumlu duygular ile açıklanmaktadır.

Ergen öznel iyi oluş ölçeğinin merkezi dağılım ve değişkenlik ölçüleri Tablo-3’de yer almaktadır.

Tablo 3

Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği Alt Boyutları Göre Merkezi Dağılım ve Değişkenlik Ölçüleri

Faktörler	\bar{X}	S	Ranj	Maksimum Puan	Minimum Puan
Aile ile İlişkilerde Doyum	16	13.1	2.43	12	4
Önemli Diğerleri ile İlişkide Doyum	12.30	2.27	11	16	5
Yaşam Doyumu	8.43	2.08	9	12	3
Olumlu Duygular	12.21	2.07	12	16	4

N=250

Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeğinin Güvenirliliği

Ölçeğin güvenirliliği iç tutarlık ve madde-toplam korelasyon yöntemleri ile belirlenmiştir. Ölçeğin tümü ve alt boyutları için hesaplanan Cronbach Alfa değerleri ve Spearman Brown değerleri Tablo-4'te yer almıştır.

Tablo 4

Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeğinin Güvenirliliği

Faktörler	Cronbach Alfa Değeri	Spearman Brown Değeri
Aile ile İlişkilerde Doyum	.83	.83
Önemli Diğerleri ile İlişkide Doyum	.73	.61
Yaşam Doyumu	.81	.79
Olumlu Duygular	.66	.54
Toplam	.86	.83

N=250

Tablo-4 incelendiğinde ölçeğin tümü için Cronbach Alfa katsayısının .86 ve Spearman Brown değerinin .83 olduğu görülür. Ayrıca test tekrar test

yöntemiyle de ölçeğin güvenilirliği hesaplanmıştır. Bu amaçla ölçek aynı gruba iki hafta ara ile uygulanmıştır. Kararlılık katsayısı .83 olarak bulunmuştur.

Tartışma ve Sonuç

Bu bölümde, ergen öznel iyi oluş ölçeğinin geliştirilmesi, literatürdeki bilgiler doğrultusunda ele alınacak ve tartışılacaktır.

Ölçekte olumsuz duyguların bulunup bulunmaması ile ilgili pek çok tartışma bulunmaktadır. Kimi çalışmalarda hem olumlu hem de olumsuz duygular birlikte yer almaktadır. Kimi çalışmalarda ise sadece olumlu ve olumsuz duygular farklı ölçeklerle ölçülmektedir. Bradburn ve Coplowitz (1965), Cacioppo, Gardner ve Bernston'a (1999) göre, olumlu ve olumsuz duyguların, öncülü, sonuçları ve biyolojik mekanizmaları birbirinden farklı olduğundan olumlu ve olumsuz duygular farklı ölçeklerle ölçülmelidir.

Mutluluğun yapısını belirlemede kültürün önemli etkileri bulunmaktadır. Batı toplumlarında, olumlu duyguların en üst düzeye çıkarılması olumsuz duyguların ise en alt düzeye çekilmesi bir yaşam amacı olarak görülmektedir (Lu, Gilmour ve Kao, 2001; Furnham, ve Cheng, 2000). Bu çalışmada öğrencilerin olumsuz duyguları belirtmemeleri, onların olumlu duyguları maksimize ve olumsuz duyguları minimize etme gibi bir amaçlarının olmayabileceği ve kültürel faktörlerden de bu durumun kaynaklanabileceği düşünülebilir.

Lucas, Deiner ve Suh (1996), öznel iyi oluş ölçeği geliştirmişler. Öznel iyi oluşun ölçüt geçerliği çalışmalarında, iyimserlikle ilişkisine bakmışlardır. İlerleyen çalışmalarda ergen öznel iyi oluş ölçeğinin, ölçüt geçerliği için iyimserlikle ilişkisine bakılabilir.

Ölçeğin aile ile ilişkilerde doyum maddelerine bakıldığında, ergenlerin Maslow'un (1987) kendini gerçekleştirme piramidindeki gereksinimlere ailede yanıt aradıkları görülmektedir. Buradan ergene yardım sunulma durumunda Pesseschian'ın (1980) belirttiği gibi ailenin de yardım sürecine dahil edilmesinin gerekliliği çıkarılmaktadır.

Geliştirilen ölçek incelendiğinde, öznel iyi oluşun doyum boyutuyla ilgili faktörlerin yoğunlukla ele alındığı görülür. Bu durumun yurt dışı literatürdeki ölçeklerle (Huber ve ark. 1998) tutarlılık gösterdiği sonucuna varılabilir. Doyum ağırlıklı bir ölçeğin geliştirilmesi bu bağlamda bir sınırlılık olarak görülmeyebilir.

Yapılan analiz ve çalışmaların sonucunda ergen öznel iyi oluş ölçeğinin güvenilir ve geçerli olduğu bulunmuştur. Ölçeğin farklı gruplarda da uygulanarak geçerlik ve güvenilirlik çalışmasının yapılmasının faydalı olacağı düşünülmektedir. Gelecekte yapılacak araştırmalarda ölçeğin kullanılabilmesi sonucuna varılmıştır.

Kaynaklar

- Andrews, F.M., Withey, S.B. (1976). *Social indicators of well-being*. New York: Plenum Press.
- Bradburn, N., Coplavitz, D. (1965). *Reports of happiness*. Chicago: Aldine.
- Brickman, P., Campbell, D.T. (1971). *Hedonic relativism and planning good society*. In M.H. Appley (Ed.), *Adaptation-Level Theory* (pp.287-305). New York: Academic Press.
- Büyüköztürk, Ş. (2003). *Sosyal bilimler için veri analizi elkitabı: istatistik, araştırma deseni, SPSS uygulamaları ve yorum*. Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Cacioppo, J.T., Gardner, W.L., Bernston, G.G. (1999). The affect system has parallel and integrative processing components: Form follows function. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 839-855.
- Cantor, N. (1990). From taught to behavior: Having and doing in the study of personality and cognition. *American Psychologist*, 45, 735-750.
- Deiner, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, Vol. 95. 3, 542-575.
- Deiner, E. (2001). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national Index. *American Psychologist*, Vol.55. No.1, 34-43.
- Eryılmaz, A., Yorulmaz, A. (2006a). Lay theories of happiness for adolescent. *Xth EARA (European Association of the Research on Adolescence) Conference*, on May 2-6, 2006, in Antalya-TURKEY.
- Eryılmaz, A., Yorulmaz, A. (2006b). Way of being happy for adolescent. *Xth EARA (European Association of the Research on Adolescence) Conference*, on May 2-6, 2006, in Antalya-TURKEY.
- Furnham, A., Cheng, H. (2000). Lay theories of happiness. *Journal of Happiness Studies*. 1:227-246. Kluwer Academic Publishers: NL.

- Headey, B., Wearing, A. (1989). Personality, life events, and subjective well being: Toward a dynamic equilibrium model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 731-739.
- Heubner, E.S., Laughlin, J.E., Ash, C., Gilman, R. (1998). Further validation of the multidimensional student life satisfaction scale. *Journal of Psychoeducational Assesment*, 16pp, 118-134.
- Heubner, E.S., Suldo, S.M., Valois, R.R., Darne, J.W., Zullig, K. (2004). Brief multidimensional students' life satisfaction scale: Sex, race, and grade effects for high school sample. *Psychological Reports*, 94, pp.351-356.
- Joronen, K., Kurki, A. (2005). Familial contribution to adolescent subjective well-being. *International Journal of Nursing Practice*, 11,3,125-133.
- Katia, R., Paivi, A.K., Pekka,L. (2002). Adolescent subjective well-being and realized values. *Journal of Advanced Nursing*, Vol. 38, Issue 3,p254-263.
- Kozma, A., Stones, M.J. (1980). Measurement of happiness: Development of the memorial university of newfoundland scale of happiness. *Journal of Gerontology*, 35, 906-912.
- Köker, S. (1991). *Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeyinin karşılaştırılması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, A.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Lu, L., Gilmour, R., Kao, S.F. (2001). Cultural values and happiness: An east-west-dialogue. *The Journal of Social Psychology*, 141(4).477-493.
- Lucas, R. E. , Deiner, E., Suh, E. (1996). Discriminant validity of well-being measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 616-628.
- Lucas, R.E., Clark, A.E., Georgellis, Y., Deiner, E. (2003). Reexamining adaptation and set point model of happiness: Reactions to changes in marital status. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 84, No.3, 527-539.
- Lyubomirsky, S. (2001). Why are some people happier than others: The role of cognitive and motivational processes in well-being. *American Psychologist*, Vol.56. No.3, 239-249.
- Maslow, A.H. (1987). *Motivation and personality*. New York: Harper & Row Publisher.
- Myers, D., Deiner, E. (1995). Who is happy. *American Psychological Society*, Vol. 6. No.1.p19.

- Nalbant, A. (1993). 15-22 Yaşları arasında bulunan ilahevindeki, gözetim altındaki ve suç işlememiş gençlerin benlik saygısı ve yaşam doyumu düzeylerinin karşılaştırılması. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, A.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Park, N. (2004). The role of subjective well-being in positive youth development. *The ANNALS of American Acedemy of Political and Social Science*, Vol. 591, No.1, 25-39.
- Palys, T.S., Little, B.R. (1983). Perceived life satisfaction and organization of personal project systems. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44, 1221-1230.
- Pesseschkian, N. (1980). *Positive family therapy*: Frankfurt: Fischer Verlag.
- Rask, K., Kurki,P.A., Paavilainen, E. (2003). Adolescent subjective well-being and family dynamics. *Scand J.Carin Sci*, 17, 129-138.
- Ryan, R.M., Deci, E.L. (2000). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
- Sandvik, E., Deiner, E., Seidlitz, L. (1993). Subjective well-being: The convergence and stability of self report and non-self report measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 317-342.

Summary

DEVELOPING AN ADOLESCENT SUBJECTIVE WELL BEING SCALE*

Ali ERYILMAZ**

Subjective well-being (SWB) is defined as subjective manner of satisfaction formed with cognitive and affective components, and positive psychological health. Subjective well-being means that the individual evaluates his life and makes a judgment about it. Subjective well-being consists of three important parts: Pleasant emotion, unpleasant emotion, and life satisfaction. Pleasant emotion consists of emotion like trust, reliance, interest, hope, excitement, pride and joy. Unpleasant emotion consists of subjective stress and dissatisfaction stating the negative emotions like anger, hate, blame, sorrow, and hopelessness. Life satisfaction is cognitive component of subjective well-being. It reflects the individual's evaluations about his various life domains. If the person has positive life experience more than the others have and has negative life experience less than the others have, the person has high subjective well-being. As a consequence, subjective well-being consists of the individual's evaluation about life with respect to cognitive and affective aspects subjectively (Myers and Deiner, 1995).

Research in happiness is increasing. In literature there are so many studies about adults' subjective well being. Children's and adolescents' subjective well being is a new area. Adolescent's subjective well being is important because it describes how adolescent think about happiness, which in turn may be related the specific behavior directed at self and other.

When examined it is noticed that there is a tendency towards subjective well-being that should be measured by multi-dimensional scale. Moreover adolescence is the stage differentiating from other developmental stages in various respects. In

* This study was presented at 14. National Psychology Congress, 6-7 September 2006 in Ankara Turkey

Address for correspondence: ** Uzm. Psk. Dan., Porsaklar Y. Kemal ve M. Sönmez Sağlık Meslek Lisesi Porsaklar/Ankara, erali76@hotmail.com

addition to these all things, if the subjective well-being of the adolescent is taken into consideration in his own cultural context, we can find meaningful results. In conclusion, it is necessary to find a multi- dimensional scale measuring the subjective well-being of Turkish adolescents. This study was carried out for covering mentioned requisite.

Method: This study consists of three stages. Firstly, adolescent's definition of happiness was examined. 180 high school students between 14-18 years old participated in the study. Participants were given a simple open ended question, “what is happiness”, to write an essay. There was no restriction on perspectives, topics, materials, formats, length, and time of completion. However, it was stressed that participants should freely and fully express their views and thoughts about happiness. Their answers were analyzed by using content analysis. Secondly, 109 items were derived from this analysis and items were turned to Likert type scale. This scale was applied to 281 high school students (191 girls and 90 boys) between the ages of 14-18. At the end of this application, scale with 7 factors which were consisted of 39 items with 59.03 % explained variance. At the end, the researcher formed 35 items with respect to definition of happiness and subjective well being theory and items were turned to Likert type scale. Data were collected from 250 participants who are adolescents (156 females, 94 males) in high school.

Result and Discussion: The results of reliability and validity analysis showed that there were four factors which are named as “satisfaction with family relationships”, “satisfaction with significant others relationships”, “life satisfaction”, and “positive feelings”, explaining 61.64 % variance of the scale, which was composed 15 items. The internal consistency for the scale was found .86 and Spearman Brown value was found .83. The test-retest reliability was found (.83) which is satisfactory, too. Findings about reliability and validity of the scale showed that Adolescent Subjective Well Being Scale was a valid and reliable instrument.