

## ERGENLER İÇİN ÖZNEL İYİ OLUŞU ARTIRMA STRATEJİLERİ ÖLÇEĞİNİN GELİŞTİRİLMESİ

Ali ERYILMAZ

**Özet:** Bu çalışmanın amacı, ergenler için öznel iyi oluşu artırma stratejilerini ölçen bir ölçme aracı geliştirmektir. Çalışma, 14-17 yaşları arasındaki lise öğrenimi gören 98 kız ve 92 erkek olmak üzere toplam 190 ergen üzerinde gerçekleştirilmiştir. Çalışmada, açıklayıcı faktör analizi ve bazı güvenilirlik analizleri yapılmıştır. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre, açıklanan varyansı % 59 olan beş boyutlu bir ölçek elde edilmiştir. Ölçeğin boyutları, “çevreden olumlu tepkiler almak”, “dinî inancın gereğini yerine getirmek”, “çevreye olumlu tepkiler vermek”, “istekleri doyurmak” ve “öznel iyi oluşu korumak” olarak isimlendirilmiştir. Ölçeğin güvenilirlik ve geçerlik değerleri tatminkâr düzeyde bulunmuştur. Geliştirilen ölçeğe “Ergenler İçin Öznel İyi Oluşu Artırma Stratejileri Ölçeği” ismi verilmiştir. Bu ölçekle, gelecekte çeşitli araştırmalar yapılarak alanın gelişmesine katkıda bulunulabilir.

**Anahtar Sözcükler:** Ergen, öznel iyi oluş stratejileri, ölçek.

**Abstract: Developing a scale about subjective well being increases strategies for adolescents.** The purpose of this study was to develop a scale of enhancement in subjective well being of adolescents. A totally of 190 (92 male and 98 female) participants who were adolescents between ages of 14-17 (mean=15.50) were included in the study. In this study, exploratory factor analysis was used for data analysis. According to results, the scale which has 59 % explained variance and yielded to five dimensions (“taking positive feedback from others”, “participating in religious activities”, “giving positive feedback to others”, “fulfilling wishes” and “protecting subjective well being”). Satisfactory reliability and validity coefficients were obtained. The scale was entitled as “Subjective Well Being Enhancement Strategies Scale for Adolescents.”

**Key Words:** Adolescents, subjective well being strategies, scale.

Mutluluk, insanların ulaşmak istedikleri önemli amaçlarından biridir. Literatürde mutluluğun ne olduğuna, mutlu insanların özelliklerinin neler olduğuna ilişkin oldukça bilgi ve bulgu vardır. Bu bilgilere ve bulgulara daha çok, yetişkinler üzerinde yürütülen çalışmalardan ulaşılmıştır. Ergen mutluluğu konusunda yürütülen çalışmaların tarihi ise oldukça yenidir. Ergenlerin mutluluklarını artırma konusunda yapılacak çalışmalar, alanın zenginleşmesine ve gelişmesine katkıda bulunurken aynı zamanda, ergenlerin olumlu bir gelişim sürdürmelerine de yardımcı olabilir.

Psikolojide mutluluk, öznel iyi oluş kavramıyla ele alınır. Öznel iyi oluş, bireylerin belli açılardan yaşamlarını değerlendirmelerini içerir. Bu bağlamda, öznel iyi oluşun birkaç boyutu bulunmaktadır. Bu boyutlar; yaşam doyumu, iş, evlilik gibi önemli alanlarda doyum; neşe, gurur, sevinç, hoşlanma gibi olumlu duygular ve suçluluk, utanma, stres, depresyon gibi olumsuz duygulardır (Diener, 2001; Lyubomirsky, Sheldon ve Schade, 2005). İnsanlar, eğer yaşam koşullarından doyum alıyorsa, sıklıkla olumlu duygular yaşıyorlarsa ve ayrıca olumsuz duyguları çok az yaşıyorlarsa öznel açıdan

oldukça iyidirler. Bir diğer ifadeyle, bu insanlar, yüksek öznel iyi oluşa sahiptirler.

Yetişkin öznel iyi oluşunda ele alındığı gibi, çocuk ve ergen öznel iyi oluşunda da üç faktör önemlidir: Bunlar; yaşam doyumu, olumlu duyguların yoğunluğu ve olumsuz duyguların azlığıdır (Myers ve Diener, 1995). Literatürde ergen öznel iyi oluşunu etkileyen faktörlere ilişkin çalışmalar yapıldığı görülür (Huebner, 1991). Buna karşın, öznel iyi oluşu artıran stratejilerin neler olduğuna ilişkin bulgular ve bilgiler henüz net değildir. Literatürdeki öznel iyi oluşu artırmaya yönelik bilgi ve bulgulara değinmeden önce, aşağıda öznel iyi oluşun belirleyicilerinin neler olduğuna ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

Öznel iyi oluş üzerinde belirleyici olan üç önemli faktör vardır (Lyubomirsky, Sheldon ve Schade, 2005). Bu faktörlerden ilki ve en etkili olanı, genetik yatkınlıktır. Yapılan çalışmalarda, genetik yatkınlığın öznel iyi oluş üzerindeki belirleyici etkisinin % 50 olduğu sonucuna varılmıştır (Lyken ve Tellegen, 1996). Duygusal denge, sorumluluk, deneyime açıklık, dışa dönüklük ve yumuşak başlılık gibi kişilik özellikleri, genetik faktörün içeriğini oluşturmaktadır (Kagan, 2003; Robinson, Emde ve Corley, 2001). İkinci faktör, bireyin amaçlı ya

da niyetli davranışları ya da eylemleridir. Bu, bireylerin yaşamlarında düşündükleri ya da yaptıkları günlük aktiviteleri içerir. Amaçlı aktiviteler, bireylerin öznel iyi oluşlarını %40 oranında etkilemektedir (Lyubomirsky, Sheldon ve Schade, 2005). Üçüncü belirleyici faktör ise, demografik özelliklerdir. Demografik özelliklerin içerisine, yaş, cinsiyet, etnik köken, iş, evlilik durumu gibi boyutlar girmektedir. Demografik etmenler, öznel iyi oluşu %10 oranında etkilemektedir.

Günümüzde ergen ve çocuk öznel iyi oluşu ile ilgili yapılan çalışmalarda, demografik faktörler (yaş, cinsiyet ve sosyo-ekonomik düzey gibi) ve kişi-içi özellikler (benlik kavramı, dışa dönüklük, içsel denetim odağı gibi) üzerinde durulmaktadır. Örneğin; içsel denetim odağına sahip ve öz saygı düzeyi yüksek olan ergenlerin öznel iyi oluşlarının da daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır (Huebner, 1991). Ayrıca, yetişkin öznel iyi oluşuna paralel olarak demografik faktörlerin ergenlerin öznel iyi oluşları üzerinde düşük düzeyde etkiye sahip olduğu bulunmuştur (McCullough, Huebner ve Laughlin, 2000).

Türkiye’de ergen öznel iyi oluşu ile ilgili bazı çalışmalar yapılmıştır. Bu çalışmalardan ilki, Köker (1991) tarafından gerçekleştirilmiştir. Köker (1991), normal ve sorunlu ergenleri, yaşam doyumu düzeyleri açısından karşılaştırmıştır. Normal ergenlerin yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu sonucuna varmıştır. Bir diğer çalışma, Nalbant (1993) tarafından gerçekleştirilmiştir. Nalbant (1993), 15-22 yaşları arasında bulunan; islahevindeki, gözetim altındaki ve suç işlememiş ergenlerin, özsaygı ve yaşam doyumu düzeylerini karşılaştırmıştır. Bu çalışmada, suç işlememiş ergenlerin diğer ergenlere oranla yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Normal ergenlerin de sorunlu ergenlere oranla yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Yorulmaz ve Eryılmaz (2006), ergen öznel iyi oluşu ile iyimserlik ve özsaygı arasındaki ilişkileri incelemiştir. Özsaygı ve iyimserlik eğilimi düzeylerine bağlı olarak ergen öznel iyi oluşunun arttığı sonucuna varmışlardır. Bir başka çalışmada Eryılmaz ve Yorulmaz (2006), ergenler için mutlu olmanın yollarını incelemişlerdir. Ergenlerin, mutlu olmak için insanlarla olumlu ilişkiler içinde olmayı, saygı ve sevgi göstermeyi, hazzı aramayı, olumlu akademik deneyime sahip olmayı, romantik yakınlık içinde olmayı, mutluluğu korumayı ve olumsuz duyguları kontrol etmeyi kullandıkları sonucuna varılmıştır. Bu çalışmalara ek olarak Eryılmaz (2009), başa çıkma stratejilerinin ergen öznel iyi oluşu ve kişilik özellikleri arasındaki aracı rolüne ilişkin bir model çalışması gerçekleştirmiştir. Çalışmanın sonucunda, dışa dönüklük, sorumluluk ve duygusal açıdan dengesizlik kişilik özellikleri ile duygu ve problem odaklı başa çıkmanın ergen öznel iyi oluşunu doğrudan etkilediği bulunmuştur. Ayrıca, problem odaklı başa çıkmanın, dışa dönüklük kişilik özelliği ile ergen öznel iyi oluşu arasındaki ilişkide aracı bir rolünün olduğu sonucuna varılmıştır.

Literatürde, öznel iyi oluşu artırmaya yönelik stratejilere ilişkin ilk çalışmalar, Fordyce (1977, 1983) tarafından gerçekleştirilmiştir. Fordyce (1977), aşamalı bir şekilde gerçekleştirdiği deneysel çalışmalarında öncelikle, bireylerin öznel iyi oluşlarını artıran dokuz strateji belirlemiştir. İkinci aşamada ise, ilgili stratejilerin sayısını 14’e çıkarmıştır. Bu stratejiler: Toplumsallaşmak için daha fazla çaba harcamak, yakın ilişkileri güçlendirmek, sosyal bir kişilik geliştirmek, iyi bir arkadaş olmak, sağlıklı bir kişilik geliştirmek için çalışmalarda bulunmak, istek ve beklentilerini azaltmak, olumlu iyimser düşünmeyi geliştirmek, öznel açıdan iyi olmayı önemsemek, daha aktif olmak, anlamlı çalışmalara katılmak, daha iyi planlar yapmak ve bu planları uygulamaya koymak, şu ana odaklanarak yaşamak, olumsuz duyguları azaltmak ve endişelenmeyi bırakmak şeklindedir. Çalışmanın üçüncü aşamasında, yukarıda belirtilen stratejilerden en etkili olanlarının olumlu-iyimser düşünme, yeni aktivitelerle uğraşma ve aktif bir yaşama sahip olma, daha çok toplumsal faaliyetlerde bulunma, dışa dönük birey olma özelliğini geliştirme ve olumsuz düşünceleri azaltma olduğu sonucuna varılmıştır. Daha sonra yapılan çalışmada da benzer bulgulara ulaşılmıştır (Fordyce, 1983).

Öznel iyi oluşu artırma stratejilerine ilişkin olarak evrimsel kuramın söyledikleri de oldukça anlamlıdır. Evrim psikologlarından olan Buss’a (2000) göre, yaşam kalitesini geliştirmeyi engelleyen üç önemli faktör bulunmaktadır. Modern çağ ve ilkel çağ koşulları arasındaki farklılıklar, ilk faktördür. Modern çağın hızlı gelişimlere ve değişimlere sahne olması, insanın uzun süren evrimselleşme süreciyle zıtlık oluşturmuştur. Yeni durum, beklenmedik psikolojik sorunları ortaya çıkarmış ve insanın uyumunu bozarak yaşamın kalitesini düşürmüştür. İkinci olarak; modern çağa uyum sağlama, beraberinde eski çağlarda görülmemiş sorunları ortaya çıkarmıştır. Yaşanan sorunlar, insanın yeni stres kaynakları ile karşılaşmasına neden olarak yaşamın kalitesini düşürmüştür. Üçüncü olarak da, biri kazanırken diğerinin kaybettiği, yarışmaya dayalı bir uyum sağlama mekanizmasının gerçekleşmesidir. Yarışma, beraberinde kıskançlığı ve işbirliği yapmamayı getirmiştir. Sonuçta, insanın kaybediyor olması, yaşam doyumunun azalmasına neden olmuştur. Bu olumsuz gelişmelere rağmen, evrim psikolojisinin insanın öznel iyi oluşunu artırmaya ilişkin stratejiler de ortaya koyduğu görülmektedir (Buss, 2000). Stratejilerden ilki, modern ve ilkel çağ arasındaki yaşam koşulları açısından oluşan boşluğu kapatmaktır. İkinci strateji, akrabalarla, dostlarla yakınlığı geliştirmektir. Derin arkadaşlıklar geliştirmek, üçüncü bir stratejidir. Dördüncü strateji de, öznel stresi azaltmaktır. Yarışmacı yapıları işbirliğine yönlere yönetmek, beşinci stratejidir. Son strateji ise, isteklerin doyumunun sağlanmasıdır.

Tkach ve Lyubomirsky (2006) de, öznel iyi oluşu artırmaya yönelik stratejileri belirlemek amacıyla ilişkisel çalışma yapmışlardır. Yapılan çalışma sonuçlarına

göre, öznel iyi oluşu artırmak için kullanılan stratejiler; toplumsal ilişkiler içerisinde olma, aktif ve pasif olarak faaliyetlerde bulunma, amaçlar belirleyip bu amaçları gerçekleştirme, doğrudan öznel iyi olmaya ilişkin davranışlarda bulunma, dinî etkinlikler ve bilişsel kontrol yapma olarak belirlenmiştir.

Günümüzde öznel iyi oluşu artırma ve öznel açıdan iyi olma, sadece kapitalist ve demokratik Batı ülkelerindeki insanlar için önemli bir yaşam amacı değildir. Küreselleşme ile birlikte pek çok insan, öznel açıdan iyi olmanın yolunu arayacaktır (Lyubomirsky, Sheldon ve Schade, 2005). Ergenlik dönemindeki bireyler için de öznel iyi olmanın yollarının belirlenmesi önemlidir. Bu bağlamda ergenlik, fiziksel ve duygusal değişikliklerin yoğun olarak yaşandığı bir dönemdir. Ergenler, bu süreçte, çevrelerine uyumlarını zorlaştıran olumlu ve olumsuz stres kaynaklarıyla karşı karşıyadırlar. Bu değişiklikler, ergenlerin gelişimlerine yardımcı olabilirken aynı zamanda uyum problemlerinin de ortaya çıkmasına neden olabilmektedir. Örneğin; ergenler, madde bağımlılığı, okula uyumsuzluk ve davranış bozuklukları gibi olumsuz davranışlar sergilemektedirler. Bu olumsuz davranışlar, ergenlerin gelecekteki rollerini ve sorumluluklarını yerlerine getirmelerine engel olmaktadır (McKnight, Huebner ve Suldo, 2002). Bu nedenlerden dolayı, ergenlik dönemindeki uyum sağlayıcı ve öznel iyi oluşu artırıcı faktörleri belirlemek ve uygulamaya koymak önemlidir. Tüm bu bilgi ve bulgulardan yola çıkılarak bu çalışmada, ergenler için öznel iyi oluşu artırmaya yönelik stratejileri belirleyecek ve ölçecek bir ölçeğin geliştirilmesi amaçlanmıştır.

### Yöntem

Bu bölümde örnekleme, uyum geçerliği kapsamında kullanılan ölçme aracına ve "Ergenler İçin Öznel İyi Oluşu Artırma Stratejileri Ölçeği"nin geliştirilme sürecindeki aşamalara (işlem) ilişkin bilgiler verilmiştir.

### Örnekleme

Ergenler İçin Öznel İyi Oluşu Artırma Stratejileri Ölçeği'nin geliştirilmesi sürecinde pilot çalışmadan geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarına kadar pek çok aşamada farklı sayıda lise öğrencisine uygulama yapılmıştır. Bulgular kısmında katılımcı sayıları hakkında bilgi verildiğinden burada ayrıca değinilmeye gerek duyulmamıştır.

**Ergenler İçin Öznel İyi Oluşu Artırma Stratejileri Ölçeği'nin Dış Geçerlik Çalışmasında Kullanılan Veri Toplama Aracı:** Öznel iyi oluş çalışmalarında, öznel iyi oluşun kuramsal tanımlamasına bağlı olarak Olumlu ve Olumsuz Duygu Ölçeği ile Yaşam Doyumu ölçekleri kullanılmaktadır. Bu çalışmada, geliştirilen ölçeğin dış geçerliğini keşfetmek amacıyla Yaşam Doyumu Ölçeği kullanılmıştır.

Yaşam Doyumu Ölçeği, Diener (1984) tarafından geliştirilmiş ve ölçeğin Köker (1991) tarafından Türkçeye uyarılma çalışması yapılmıştır. Toplam beş maddeden oluşan ölçek, Likert tipindedir ve 1-7 arasında puanlanmaktadır. Yaşam Doyumu Ölçeği'nde işaretlenen seçeneklerin değerleri toplanarak toplam puan elde edilmektedir. Köker (1991) tarafından ölçekteki maddelerin her birine verilen yanıtların kararlılığı için "test-tekrar test" yöntemi ve ölçeğin ne denli iyi işlediğini anlamak amacıyla madde analizi çalışması yapılmıştır. Üç hafta ara ile iki kez uygulanan ölçeğin test-tekrar test güvenilirlik katsayısı 0,85 olarak bulunmuştur. Madde analizi çalışmasında ise, ölçeğin madde puanları ile test puanları arasındaki korelasyon katsayısı, Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı ile hesaplanmıştır. Buna göre, ölçeğin toplam puanı ile 1.Madde 0,73, 2.Madde 0,73, 3.Madde 0,76, 4.Madde 0,75 ve 5.Madde 0,90 düzeyinde ilişkili bulunmuştur. Ayrıca, ölçeğin yapılan güvenilirlik çalışmasında, Cronbach-Alfa güvenilirlik katsayısı 0,76 olarak elde edilmiştir.

### İşlem

Ergenler İçin Öznel İyi Oluşu Artırma Stratejileri Ölçeği'nin geliştirilmesi sürecinde öncelikle, literatür bilgi ve bulguları doğrultusunda (Buss, 2000; Fordyce, 1977 ve 1983; Tkach ve Lyubomirsky, 2006), konuyla ilgili nitel görüşme formu hazırlanmıştır. Bu form üzerinden 30 kız ve 30 erkek ergen ile görüşme yapılmıştır. Ergenlerin ifade ettikleri stratejiler, öznel ifadelere dönüştürülmüştür. 40 maddelik deneme formu oluşturulmuştur. Bu form, incelenmesi amacıyla, alandan iki uzmana verilmiştir. Uzmanlardan maddeleri, "uygun değil, uygun ve çok uygun" şeklinde değerlendirmeleri istenmiştir. Uzman görüşü sonucunda, 10 madde atılmış ve 30 maddelik deneme formu hazırlanmıştır. Hazırlanan form, 14-17 yaşları arasındaki 98 kız ve 92 erkek olmak üzere toplam 190 kişiden oluşan bir ergen grubuna geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları için uygulanmıştır.

### Bulgular

#### Ergenler İçin Öznel İyi Oluşu Artırma Stratejileri Ölçeği'nin Geçerliğine İlişkin Bulgular

**Yapı Geçerliği:** Ergenler İçin Öznel İyi Oluşu Artırma Stratejileri Ölçeği'nin yapı geçerliğini test etmek için 190 katılımcıdan elde edilen veriler üzerinde Temel Bileşenler Analizi'ne dayalı olarak faktör analizi yapılmıştır. Faktör analizi çalışmasında, Varimax döndürme yöntemi kullanılmıştır. Analiz sonucunda, beş faktörlü açıklanan varyansı % 59.86 olan 17 maddelik bir ölçek elde edilmiştir (Tablo 1). Ölçeğin birinci boyutunda "çevreden kendim hakkında güzel şeyler duyduğumda mutlu olurum" ve "öğretmen bana iyi davrandığında mutlu olurum" gibi ifadeler yer almıştır. Literatür bilgileri doğrultusunda birinci boyut, "çevreden

olumlu tepkiler almak” olarak isimlendirilmiştir. İkinci boyutta “dinî inancımın gereğini yerine getirdiğim zaman mutlu olurum” ve “dua ettiğim zaman mutlu olurum” gibi ifadeler yer almıştır. Literatür bilgileri doğrultusunda ikinci boyut, “dinî inancın gereğini yerine getirmek” olarak isimlendirilmiştir. Üçüncü boyutta “çevreye iyi davrandığım zaman mutlu olurum” gibi ifadeler yer almıştır. Literatür bilgileri doğrultusunda üçüncü boyut, “çevreye olumlu tepkiler vermek” olarak isimlendirilmiştir. Dördüncü boyutta “gezdiğim zaman

mutlu olurum” ve “yemek yediğim zaman mutlu olurum” gibi ifadeler yer almıştır. Literatür bilgileri doğrultusunda dördüncü boyut, “istekleri doyurmak” olarak isimlendirilmiştir. Beşinci boyutta “suçtan, beladan uzak durduğum zaman mutlu olurum” ve “sinirleneceğim şeyleri yapmadığım zaman mutlu olurum” gibi ifadeler yer almıştır. Literatür bilgileri doğrultusunda beşinci boyut, “özel iyi oluşu korumak” olarak isimlendirilmiştir. Tablo-1’de ölçeğin yapı matrisi yer almaktadır.

Tablo-1 Ergenler İçin Özel İyi Oluşu Artırma Ölçeği Yapı Matrisi (n=190)

Maddeler	Faktörler				
	Çevreden Olumlu Tepkiler Almak	Dini İnancın Gereğini Yerine Getirmek	Çevreye Olumlu Tepkiler Vermek	İstekleri Doyurmak	Özel İyi Oluşu Korumak
1	.84		.20		.22
2	.83		.26		
3	.79	.24	.25		
4	.77				
5		.92			
6	.22	.89			
7		.85			
8	.23	.21	.83		
9	.24		.82	.22	
10	.36		.80	.21	
11			.20	.75	
12	.31			.70	
13				.65	.25
14				.61	.31
15	.30				.73
16		.23		.23	.72
17	.24			.24	.64
<b>Varyansın Açıklama Yüzdesi</b>	29,69	9,14	8,76	6,92	5,35
<b>Toplam Yüzde</b>	29.69	38.83	47.59	54.51	59.86

**Uyum Geçerliliği:** Ölçeğin uyum geçerliliğini sınamak için, Yaşam Doyumu ölçeği kullanılmıştır. Ölçeğin tamamının ve alt boyutlarının Yaşam Doyumu Ölçeği ile Pearson Momentler Çarpımı korelasyonu sonuçları Tablo-2’de verilmektedir.

*Tablo-2 Ergenler İçin Öznel İyi Oluşu Artırma Ölçeğinin Yaşam Doyumu Ölçeği İle İlişkisi*

Boyutlar	Yaşam Doyumu Ölçeği
Çevreden Olumlu Tepkiler Almak	.24**
Dini İncanın Gereğini Yerine Getirmek	.28**
Çevreye Olumlu Tepkiler Vermek	.28**
İstekleri Doyurmak	.17**
Öznel İyi Oluşu Korumak	.23**
Ölçeğin Tamamı	.35**

\*\*p<.01

Tablo-2 incelendiğinde, ölçeğin alt boyutlarının ve ölçeğin tamamının Yaşam Doyumu ölçeği ile orta düzeyde ve pozitif yönde ilişkiler verdiği görülür.

### **Ergenler İçin Öznel İyi Oluşu Artırma Ölçeği’nin Güvenirliğine İlişkin Bulgular**

Ergenler İçin Öznel İyi Oluşu Artırma Ölçeği’nin ve Yaşam Doyumu Ölçeği’nin güvenilirlik çalışmaları kapsamında, 190 katılımcıdan elde edilen veriler üzerinde, aracın iç tutarlık katsayıları hesaplanmış ve 40 katılımcıya ise, iki hafta arayla ölçek uygulanmıştır. Elde edilen bulgular, Tablo 3’te sunulmuştur.

*Tablo-3 Ölçeğin Madde-Toplam Korelasyonları, İç Tutarlık Katsayıları ve Test Tekrarı*

Boyutlar	Korelasyon Katsayıları			
	Madde Sayısı	Madde-toplam korelasyon ranji	$\alpha$ (n=190)	rtt (n=40)
Çevreden Olumlu Tepkiler Almak	4	.63-.74	.91	.85**
Dini İncanın Gereğini Yerine Getirmek	3	.60-.65	.92	.83**
Çevreye Olumlu Tepkiler Vermek	3	.70-.66	.90	.81**
İstekleri Doyurmak	4	.53-.39	.68	.75**
Öznel İyi Oluşu Korumak	3	.63-.58	.71	.80**
Ölçeğin Tamamı	17	-	.89	.86**

\*\*p<.01

### **Tartışma ve Sonuç**

Bu çalışmada, ergenler için öznel iyi oluşu artırma stratejileri ölçeğinin geliştirilmesi amaçlanmıştır. Bu amaçla yapılan analizler sonucunda beş boyutlu, “Ergenler İçin Öznel İyi Oluşu Artırma Stratejileri Ölçeği” ne ulaşılmıştır. Bu bölümde sonuçlar, ölçek boyutlarının isimlendirilmesi ve ölçekten atılan maddeler bağlamında ele alınıp tartışılmıştır.

Literatürde, öznel iyi oluşu artırma stratejileri, farklı isimler altında ele alınmaktadır. Bu çalışmada da, ergenler için öznel iyi oluşu artırma stratejileri isimlendirilmiştir. Bu bölümde, stratejilerin isimlendirilmesi ele alınıp tartışılmıştır. Bu bağlamda, ölçeğin ilk boyutu, çevreden olumlu tepkiler almak ve üçüncü boyutu ise, çevreye olumlu tepkiler vermek olarak isimlendirilmiştir. Böyle bir isimlendirme yapmanın altında, literatür bilgileri yer almaktadır. Literatürdeki araştırmacılar, farklı isimlerle de olsa, öznel iyi oluşu artırmak için çevreyle ilişki kurma konusuna dikkati çekmektedirler. Örneğin; Buss (2000), yakın akrabalarla ilişkileri geliştirmek ve derin arkadaşlıklar kurmak üzerinde odaklanırken; Fordyce (1983), yakın ilişkiler kurmaya ve toplumsallaşmak için daha fazla zaman ayırmaya odaklanmakta; Tkach ve Lyubomirsky de (2006), benzer açıklamalarda bulunmaktadır. Yapılan açıklamalara bakıldığında, çevre ile ilişkiler tek boyutlu olarak ele alınmaktadır. Oysaki yakın ilişkilerde karşılıklı olma boyutu da vardır (Prager, 1995). Toplumsal ilişkilerde bulunan kişiler, ben ve ötekiler bağlamında ele alınmalıdır. İlişkide karşılıklı olma boyutu işlemezse, ilişki de ortadan kalkmaktadır (Sternberg, 1999). Ergenler üzerinde gerçekleştirilen bu çalışmada ise, toplumsal ilişkiler boyutunun çevreden olumlu tepkiler almak ve çevreye olumlu tepkiler vermek gibi iki boyutta şekillendiği görülür. Bu çalışma, çevreyle ilişkileri iki temel boyutta ele alarak literatüre farklı bir bakış açısı sunmuştur.

Araştırmada ikinci boyut, “dini incanın gereğini yerine getirmek” olarak isimlendirilmiştir. Bu boyut, Tkach ve Lyubomirsky’nin (2006) ifade ettikleri aktif ve pasif faaliyetlerde bulunma çerçevesinde ele alınabilir. Bu araştırmacılar, “dini faaliyetlerde bulunmak” diye bir strateji olduğunu belirtmektedirler ve bu stratejiyi pasif faaliyetler bağlamında ele almaktadırlar. Araştırmada dördüncü boyut, “istekleri doyurmak” olarak isimlendirilmiştir. Böyle bir isimlendirme, Buss’un (2000) görüşlerine dayanmaktadır. Buss (2000), öznel iyi oluşu artırmak için, bireyin psikolojik ve fizyolojik isteklerinin doyurulması gerektiğini belirtmektedir. Araştırmada son boyut, “öznel iyi oluşu korumak” olarak isimlendirilmiştir. Adı geçen üç araştırmacı, farklı isimler altında bu boyuta değinmektedirler. Bu bağlamda, Buss (2000) bu boyutu, yarışmacı yapıları işbirliğine dönüştürmek olarak ele alırken; Fordyce (1983), olumsuz duyguların ve problemlerin ortadan kaldırılması olarak; Tkach ve Lyubomirsky (2006) ise, mental kontrol olarak ele almaktadır. Sonuç olarak, ölçeğin alt

boyutlarının literatürdeki bulgularla paralellik gösterdiği görülmektedir.

Ölçeğin alt boyutlarının isimlendirilmesini ele aldıktan sonra, ölçekten çıkarılan maddelere değinmek de anlamlı olabilir. Ölçekte, romantik yakınlıkta bulunmayan ve akademik başarıya ilişkin maddeler işlememiştir. Bu nedenle, ilgili maddeler ölçekten çıkartılmıştır. Bu maddelerin neden işlemediğine ilişkin, literatür bilgileri ele alınabilir. Öncelikle, romantik yakınlık konusuna bakıldığında, ergenler için romantik yakınlığın anlamının, bu tür ilişkilerin dinamiğini keşfetmek ve bir erkek ya da kız olarak kendini tanımak olduğu görülür. Oysa ki beliren yetişkinlik ya da genç yetişkinlik dönemindeki bireyler için bu tür ilişkiler, hayatını paylaşacağı kişiyi bulma bağlamında ele alınmaktadır (Arnett, 2000). İlişkilerin gelişim dönemlerine bağlı olarak önemi de değişmektedir. Böyle bir değişimin etkileri, bu araştırma sonucuna yansımış olabilir. Ergenlikteki yakın ilişkinin işlevinden dolayı, romantik yakınlıkla ilgili maddeler işlememiş olabilir. Akademik başarı konusuna gelince, literatürde akademik başarının bireyleri mutlu etme gibi bir işlevinin olmadığına ilişkin bilgiler yer almaktadır (Loveless, 2006). Bu bilgiden hareketle, ölçekte akademik başarıyla ilgili olan maddeler işlememiş olabilir. Bu nedenle de, ilgili alandaki maddeler ölçekten çıkartılmıştır.

Sonuç olarak, "Ergenler İçin Öznel İyi Oluşu Artırma Stratejileri Ölçeği" nin güvenilir ve geçerli olduğuna ilişkin kanıtlar bulunmuştur. Bundan sonra yapılacak çalışmalarda, ölçek, farklı çalışma gruplarına uygulanabilir. Böylece, ölçeğin yapısına ilişkin daha sağlam bilgilere ulaşılabilir.

### Kaynaklar

- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55, 469-480.
- Buss, D. M. (2000). The Evolution of Happiness. *American Psychologist*, 55, 15-23.
- Diener, E. (1984). Subjective well being. *Psychological Bulletin* 95; 542-75.
- Diener, E. (1994). Assessing Subjective Well-Being: Progress and Opportunities. *Social Indicators Research*, 31, 103-157.
- Diener, E. (2001). Subjective Well-Being: The Science of Happiness and a Proposal for a National Index. *American Psychologist*. 55,1,34-43.
- Eryılmaz, A. & Yorulmaz, A (2006). *The Way of being happy for adolescents*. Paper presented at the X<sup>th</sup> Conference of European Association for Research on Adolescence, Antalya, Turkey, May 2-6.
- Eryılmaz, A. (2009). Başa çıkma stratejilerinin kişilik özellikleriyle ergen öznel iyi oluşu arasındaki aracı rolü. Yayınlanmamış Doktora Tezi. A.Ü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara
- Fordyce, M. W. (1977). Development of a program to increase happiness. *Journal of Counseling Psychology*, 24, 511-521.
- Fordyce, M. W. (1983). A program to increase happiness: Further Studies. *Journal of Counseling Psychology*, 30, 483-498.
- Heubner, E.S (1991). Correlates of life satisfaction in Children. *School Psychology Quarterly*, 6,103-111.
- Kagan, J. (2003). Biology, context and developmental Inquiry. *Annual Review of Psychology*, 54, 1-23.
- Köker, S. (1991). *Normal ve Sorunlu Ergenlerin Yaşam Doyumu Düzeyinin Karşılaştırılması*. A.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara: Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Loveless, T.(2006). How Well Are Students Learning? *The 2006 Brown Center Report on American Education*.
- Lykken, D. ve Tellegen, A. (1996). Happiness is a Stochastic Phenomenon. *Psychological Science*, 7, 186-189.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M.ve Schkade, D. (2005). Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change. *Review of General Psychology*, 9, 111-131.
- McCullough, G., Huebner, S. ve Laughlin, J.E. (2002). Life Events, Self Concept, and Adolescent's Positive Subjective Well-Being. *Psychology in the School*, Vol. 3: 281-290.
- Mcknight C.G, Huebner E.S. ve Suldo, S. (2002). Relationships Among Stressful Life Events, Temperament, Problem Behaviour, and Global Life Satisfaction in Adolescents. *Psychology in the Schools*, Vol. 39 (6), 677-687.
- Myers, D. ve Diener, E. (1995). Who is Happy. *American Psychological Society*. 6, 1,1-19.
- Nalbant, A. (1993). 15-22 Yaşları Arasında Bulunan İlahevindeki, Gözetim Altındaki Ve Suç İşlememiş Gençlerin Benlik Saygısı Ve Yaşam Doyumu Düzeylerinin Karşılaştırılması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. A.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara
- Robinson, J.L., Emde, R.N. ve Corley, R.P. (2001). Dispositional Cheerfulness: Early Genetic and Environmental Influences. In R. N. Emde & J.K. Hewitt (Eds.), *Infancy to Early Childhood: Genetic and Environmental Influences on Developmental Change* (pp.163-177). London: Oxford University Pres.
- Tkach, C. ve Lyubomirsky, S. (2006). How Do People Pursue Happiness?: Relating Personality, Happiness-Increasing Strategies, and Well-Being. *Journal of Happiness Studies*.
- Prager, K. J. (1995). *The psychology of intimacy*. New York: The Guilford Press.
- Sternberg, R. J. (1999). *Cupid's Arrow: The Course of Love Through Time*. UK: Cambridge Universty Press.
- Yorulmaz, A. ve Eryılmaz, A..(2006). *Ergen öznel iyi oluşunun özsaygı ve iyimserlik eğilimi ile ilişkisinin incelenmesi*. Ulusal 14. Psikoloji Kongresi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, Türkiye, 6-8 Eylül.

## DEVELOPING A SCALE ABOUT SUBJECTIVE WELL BEING INCREASES STRATEGIES FOR ADOLESCENTS

Ali ERYILMAZ

The achievement of happiness is one of the most important goals of humankind (Fordyce, 1977, 1983). There has been a great deal of research on what constitutes happiness for individuals (Lyubomirsky, 2001) while little scientific research has focused on the question of how happiness can be enhanced (Lyubomirsky, Sheldon and Schkade, 2005).

Studies have found that the demographic factors of age, sex, income, race, education, and marital status accounted for less than 20% of the variance in happiness. Life events (winning lottery or losing part of body) had weak effects on people's current happiness and no effects at all on projected future well being (Deiner, 1984)

Personality is another important factor of in predicting happiness. Extraversion and neuroticism are important traits for subjective well being (Deiner, 2001). In addition to these social relationships are important for happiness and health. Social ties may foster a sense of meaning or coherence in life. Emotional support may help minimize stress. Literature shows that activities such as working for one's goals participating in close social relationship, experiencing physical pleasures, experiencing mental pleasure contribute to individuals' happiness.

According to Fordyce (1977; 1983) there are some strategies that can enhance wellbeing (i.e., spending time socializing / close relationship, being active and keep busy, being productive at meaningful work, positive optimistic thinking, eliminating negative feelings and stopping worrying). Buss (2000) recommends increasing closeness of extended kin / develop deep friendship the fulfillment of desire / satisfying the taste of high quality food, professional success, selecting similar mate/achieving intimacy, eliminate competition and promoting cooperation as some strategies contributing to well being. Likewise, Tkach and Lyubomirsky (2005) mention social affiliation, partying active leisure / passive leisure, attempt to goal pursuit, and also mental control as factors improving subject well being. These strategies are derived from university students and adult

populations. On the other hand, what kinds of strategies are related with adolescents' usage is not clear. Therefore, the purpose of this study was identify adolescents' perceptions of happiness and ways in which they perceive their sense of well being is enhanced.

### Method

The purpose of this study was to develop a subjective well being enhancement scale for adolescents.

Participants: A total of 190 (92 male and 98 female) high school students between ages of 14-17 (mean=15.50) were included in the study.

### Results

In this study, explanatory factor analysis and reliability analysis were used for data analysis. The results showed that the scale accounted for 59 % variance. It resulted in five dimensions which were named as "taking positive feedback from others", "participating in religious activities", "giving positive feedback to others", "fulfilling wishes" and "protecting subjective well being." Reliability and validity estimates of the scale were found satisfactory. The scale was entitled as "Subjective Well Being Enhancement Strategies Scale for Adolescents" is developed.

### Discussion

Results of this study were overall in agreement with those of previous research. There were three studies by whom Buss (2000), Fordyce (1983), and Tkach and Lyubomirsky (2005) that specifically addressed subjective well being strategies.

The scale resulted in five dimensions were identified. The first strategy which was named as taking positive feedback from others and also the second strategy which was named as giving positive feedback to others are similar with the Buss's (2000) strategy which is increase closeness of extended kin and develop deep friendship, with the Fordyc's (1977; 1983) strategy named develop an outgoing social personality, and also with the Tkach and Lyubomirsky's (2005)

strategy called social affiliation. The third strategy was named participating in religious activities was similar with the religion strategy by Tkach and Lyubomirsky's (2005). The fourth strategy was named fulfilling wishes was parallel to Buss's (2000) strategy entitled fulfillment of desire. Finally, the last strategy is named protecting subjective well being has similarities with Tkach and Lyubomirsky's (2005) strategy named mental control.

The results of the study suggest that Turkish adolescents' subjective well being strategies is similar with other research. According to Lyubomirsky (2001) subjective well being enhancing research is still in its infancy. Results of this study might be used in guiding well being improvement interventions for adolescents.