

Ergen Öznel İyi Oluşunun, Öznel İyi Oluşu Arttırma Stratejilerini Kullanma ile Yaşam Amaçlarını Belirleme Açısından İncelenmesi

Ali Eryılmaz

Yard. Doç. Dr., Eskişehir Osmangazi Üniversitesi
Eğitim Fakültesi, Psikolojik Danışmanlık
ve Rehberlik Ana Bilim Dalı, Eskişehir - Türkiye

ÖZET

Ergen öznel iyi oluşunun, öznel iyi oluşu arttırma stratejilerini kullanma ile yaşam amaçlarını belirleme açısından incelenmesi

Amaç: Bu çalışmada, ergenlerin öznel iyi oluşu artırma stratejilerini kullanmaları ile yaşam amaçlarını belirleme-leri arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Ayrıca strateji kullanmanın ve amaç belirlemenin ergenlerde öznel iyi oluşla ilişkisinin incelenmesi de hedeflenmiştir.

Yöntem: Çalışmaya, Ankara Keçiören ilçesinde lise eğitimi gören, 14-17 yaşları arasındaki, 151 kız (%52.1) ve 139 erkek (%47.9) toplam 290 ergen katılmıştır. Çalışmada; Ergenler İçin Öznel İyi Oluşu Arttırma Stratejileri Ölçeği, Pozitif Psikoterapi Bağlamında Ergenler İçin Yaşam Amaçları Belirleme Ölçeği Likert Formu ve Yaşam Doyumu Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde çoklu doğrusal regresyon analizi yöntemi kullanılmıştır.

Bulgular: Analiz sonuçları, yaşam amaçları belirlemenin öznel iyi oluşu artırma stratejilerini kullanma ile anlamlı düzeyde ve pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir. Anılan iki değişkenin ergenlerde öznel iyi oluşu açıkladığı da bulunmuştur.

Tartışma ve sonuç: Bu çalışmanın sonuçları, öznel iyi oluşu artırma stratejilerini kullanma ile yaşam amaçları belirleme arasında istatistikî açıdan anlamlı ve önemli bir ilişkinin olduğunu göstermiştir. Ayrıca, bu iki değişkenin öznel iyi oluşla da ilişkileri önemli ve anlamlıdır. Bu çalışmanın sonuçları, öznel iyi oluşu artırma programlarında kullanılabilir.

Anahtar kelimeler: Ergen, öznel iyi oluşu artırma stratejileri, yaşam amaçları

ABSTRACT

Investigating adolescents' subjective well-being with respect to using subjective well-being increasing strategies and determining life goals

Purpose: This study examines the association between determining life goals with respect to positive psychotherapy and subjective well-being increasing strategies among Turkish adolescents. In addition to this aim, the relationship between two variables and subjective well-being is also investigated.

Method: This study was carried out following the scanning model. The participants of the study included a total of 290 adolescents (139 male and 151 female). The ages of them ranged between 14 and 17. The data of the study were obtained through the use of the following scales: Subjective Well-Being Increasing Strategies Scale for Adolescents and Determination of Life Goals with Respect to Positive Psychotherapy Scale Likert Form, and also Satisfaction with Life Scale.

Results: The data were analyzed through using simple regression analysis method. The findings obtained indicated that subjective well being increasing strategies, determining life goals had moderate positive relationship, and also two variables were related with adolescents' subjective well-being.

Discussion and Conclusions: The findings of the study suggest that there is a statistically significant relationship between using subjective well-being increasing strategies and determining life goals. These two variables are also related with adolescents' subjective well being. Results of this study may be used for improving subjective well being programs.

Key words: Adolescent, subjective well being increasing strategies, life goals

Yazışma adresi / Address reprint requests to:
Yard. Doç. Dr. Ali Eryılmaz, Merkez Mah., Bahar
Sok. No:12/28 Pursaklar, Ankara - Türkiye

Telefon / Phone: +90-312-239-3750

Elektronik posta adresi / E-mail address:
eral76@hotmail.com

Kabul tarihi / Date of acceptance:
24 Ekim 2010 / October 24, 2010

GİRİŞ

Mutluluk teriminin psikolojideki karşılığı, öznel iyi oluştur. Öznel iyi oluş, bireyin yaşamını değerlendirmesi ve duygulanımına ilişkin yargı bildirmesidir.

Öznel iyi oluşun, a) olumlu duygulanım (güven, ilgi, ümit, heyecan, gurur, neşe gibi duyguları içerir), b) olumsuz duygulanım (öfke, nefret, suçluluk, üzüntü gibi duyguları içerir) ve c) yaşam doyumu olmak üzere üç önemli ögesi vardır (1-2). Yaşam doyumu, öznel iyi

oluşun bilişsel bileşeni olarak ele alınır. Yaşam doyumu, bireyin çeşitli yaşam alanlarındaki doyumuna ilişkin değerlendirmelerini içerir (3). Kişi, olumlu duyguları sıklıkla yaşıyorsa, olumsuz duyguları çok az yaşıyorsa ve yaşamından yüksek düzeyde doyum alıyorsa, bu durumda yüksek öznel iyi oluşa sahiptir.

Günümüz literatüründe daha çok yetişkin öznel iyi oluşuna ilişkin bilgilerin ve bulguların olduğu görülmektedir. Buna karşın, çocuk ve ergen öznel iyi oluşuna ilişkin çalışmaların da yavaş yavaş gerçekleştirildiği izlenmektedir. Yapılan çalışmalarda, demografik faktörler ve kişi-içi özellikler üzerinde durulmaktadır. Örneğin, yüksek düzeyde içsel denetim odağına ve öz saygıya sahip ergenlerin öznel iyi oluş düzeylerinin de daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır (4). Demografik faktörlerin ergenlerin öznel iyi oluşları üzerinde düşük düzeyde etkiye sahip olduğu bulunmuştur (5).

Literatürde, insanların öznel iyi oluş düzeylerini artırıcı etmenler öznel iyi oluşu artırma stratejileri olarak tanımlanır. Öznel iyi oluşu artırmaya yönelik stratejilere ilişkin ilk çalışmalar Fordyce (6,7) tarafından yürütülmüştür. Fordyce'ye göre; 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 bireylerin öznel iyi oluşlarında etkili olan önemli öznel iyi oluşu artırma stratejilerindedir. Öznel iyi oluşu artırma konusunda açıklamalarda bulunan bir diğer bilim adamı Buss'tır (8). Evrim psikoloğu olan Buss'a göre; modern ve ilkel çağ arasındaki yaşam koşulları açısından oluşan boşluğu kapatmak, akrabalarla, dostlarla yakınlığı geliştirmek, derin arkadaşlıklar kurmak, öznel stresi azaltmak, yarışmacı yapıları işbirliğine yöneltmek ve isteklerin doyumunu sağlamak öznel iyi oluşu artırma stratejilerindedir. Tkach ve Lyubomirsky (9), genç yetişkinlerin öznel iyi oluş düzeylerini yükseltmek için kullandıkları stratejileri incelemiştir. Tkach ve Lyubomirsky göre; toplumsal ilişkiler içerisinde olma, aktif ve pasif olarak faaliyetlerde bulunma, amaçlar belirleyip, bu amaçları gerçekleştirme, doğrudan öznel iyi olmaya ilişkin davranışlarda bulunma, dini etkinlikler ve bilişsel kontrol sağlama, yetişkinlerin öznel iyi oluşlarını artırmak için kullandıkları stratejilerdir. Bu çalışmalara bakıldığında, öznel iyi

oluşu artırma stratejilerinin daha çok yetişkinler üzerinde gerçekleştirilen çalışmalarla ele alındığı görülür. Bu bağlamda, ergenler için öznel iyi oluşu artırma stratejileri konusundaki çalışmaların tarihi henüz yenidir.

Türkiye'de ergen öznel iyi oluşu; suça yönelen ve yönelmeyen ergenlerle, normal ve sorunlu ergenlerin karşılaştırılması, iyimserlik ve özsaygı ile ilişkisinin ele alınması, başa çıkma ve kişilik özellikleri ile ilişkisinin değerlendirilmesi açılarından ele alınmıştır (10-13). Bu çalışmalara ek olarak, ergenler için öznel iyi oluşu artırma stratejileri konusunda da çalışmaların yürütüldüğü görülmektedir. Bu bağlamda, Eryılmaz ve Yorulmaz (14), yaptıkları çalışmada ergenlerin öznel iyi oluş düzeylerini yükseltmek için saygı ve sevgi göstermeyi, insanlarla olumlu ilişkiler içinde olmayı, hazzı aramayı, romantik yakınlık içinde olmayı, olumlu akademik deneyime sahip olmayı, mutluluğu korumayı ve olumsuz duyguları kontrol etmeyi kullandıkları sonucuna varmışlardır. Eryılmaz (15), ergenler için öznel iyi oluşu artırma stratejileri ölçeğini geliştirmiştir. Çevreye pozitif tepkiler vermek, çevreden pozitif tepkiler almak, dini inancın gereğini yerine getirmek, istekleri doyurmak ve mental kontrol, anılan ölçeğin alt boyutlarını oluşturmuştur.

Öznel iyi oluşu, pek çok faktör etkiler. Amaçlar da bu faktörlerdendir. Amaçlar, bireylerin farkında oldukları özel istekleridir. Bu özel istekler, günlük yaşamda gerçekleştirilecek kişisel projeleri, bilinçli hedefleri ve meydan okumaları içerir. Bireyler, kendilerince önemli ve anlamlı amaçları gerçekleştirmek için çabalarlar. Amaçlar, bireylerin öznel iyi oluş düzeylerini, bireyleri geleceğe odaklandırarak ve bireylerin yaşamlarına anlam katarak yükseltmektedir (16). Literatür, amaç belirleyip bunları gerçekleştirme çabasında bulunanların, bulunmayanlara oranla öznel açıdan daha iyi düzeyde olduklarını belirtmektedir (17).

Klinger (18), insanlara "Yaşamınızdan doyum almanızı ne sağlar?" diye sorulduğunda, insanların çoğunlukla yaşam amaçlarından, geleceğe yönelik isteklerinden ve gelecek odaklı hayallerinden söz ettiklerini belirtir. Amaç belirlemenin öneminden dolayı terapi yaklaşımlarının pek çoğunda, bireylerin psikolojik açıdan olumlu bir yaşam sürdürmeleri için çoğunlukla amaçlar belirlemeleri ve bu amaçları gerçekleştirmeleri üzerinde durulmaktadır. Pozitif psikoterapide de amaçlar önemlidir (19). Türkiye'de

terapi sürecinin dışında da ergenler için önleyici çalışmalar temelinde, pozitif psikoterapiye dayalı amaçları genişletme programları da uygulanmaktadır (20).

Sonuç olarak, literatür incelendiğinde, ergenler için amaç belirleme ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkileri ortaya koyan çalışmaların çok az olduğu görülür. Amaç belirlemenin ergenlerin öznel iyi oluşu artırma stratejilerini kullanmaları ile ilişkisini görmek, literatüre katkı sağlayabilir.

Yapılan çalışmalar, küreselleşme ile birlikte, sadece kapitalist ülkelerde yaşayan bireylerin değil, aynı zamanda tüm dünyada yaşayan bireylerin öznel açıdan iyi olmanın yollarını arayacaklarını göstermektedir (21). Ergenlerin sağlıklı bir gelişim sürdürmeleri için de öznel iyi oluş açısından daha iyi bir konuma gelmeleri oldukça önemlidir. Çünkü ergenlik, fiziksel ve duygusal değişikliklerin yoğun olarak yaşandığı bir dönemdir. Ergenler, bu süreçte, çevrelerine uyumlarını zorlaştıran olumlu ve olumsuz stres kaynaklarıyla da karşı karşıyadırlar. Bu değişiklikler, olumlu veya olumsuz olarak ergenleri etkilemektedir. Örneğin ergenler, içinde buldukları bu dönemde madde bağımlılığı, okula uyumsuzluk ve davranış bozuklukları gibi olumsuz davranışlar sergilemektedirler. Yaşanan bu olumsuzluklar, ergenlerin gelecekteki rollerini ve sorumluluklarını yerine getirmelerine engel olmaktadır (22). Bu risklerden dolayı, ergenlik dönemindeki uyum sağlayıcı ve öznel iyi oluşu artırıcı faktörleri belirleyerek uygulamaya koymak önemlidir.

Tüm bu bilgilerden ve bulgulardan yola çıkılarak, bu çalışmada, ergenlerin öznel iyi oluşu artırma stratejilerini kullanmaları ile yaşam amaçlarını belirlemeleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Ayrıca strateji kullanmanın ve amaç belirlemenin ergen öznel iyi oluşuyla ilişkisinin incelenmesi de hedeflenmiştir.

YÖNTEM

Bu çalışmanın amacı, ergenlerin öznel iyi oluşu artırma stratejilerini kullanmaları ve yaşam amaçlarını belirlemeleri ile öznel iyi oluşları arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Çalışmanın iki alt amacı bulunmaktadır:

a) Ergenlerin öznel iyi oluşu artırma stratejilerini kullanmaları ile yaşam amaçları belirlemeleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi.

b) Strateji kullanmanın ve amaç belirlemenin ergen öznel iyi oluşuyla ilişkisinin incelenmesi.

Araştırmada veriler, bireysel uygulama şeklinde toplanmıştır. Veriler toplanırken etik ilkelere uyulmuş, gönüllülük ilkesi esas alınmıştır. Veri toplama araçları uygulanmadan önce, araştırmacının amacına yönelik kısa bir bilgi verilmiştir. Ardından araştırmaya katılmak isteyen katılımcılara ölçekler verilmiştir. Ayrıca, gerekli durumlarda katılımcılara ek açıklamalar yapılmıştır. Katılımcılardan kimlik bilgileri istenmemiştir. Ölçeklerin uygulanması, 60-70 dakika arasında değişmiştir. Veriler, Aralık 2009 / Mart 2010 tarihleri arasında toplanmıştır.

Çalışma Grubu

Bu çalışma, 2009-2010 eğitim-öğretim yılında, Ankara'nın Keçiören ilçesinde, normal lisede ve Anadolu lisesinde öğrenim gören 14-17 yaşları arasındaki 151 kız (%52.1) ve 139 erkek (%47.9) olmak üzere toplam 290 ergen lise öğrencisi üzerinde gerçekleştirilmiştir. Çalışmaya katılan ergenlerin 156'sı (%53.8) dokuzuncu sınıf, 132'si (%45.5) onuncu sınıf ve 2'si (%0.6) on birinci sınıf öğrencisidir. Çalışma grubunda yer alan ergenlerden 19'unun (%5.9) annesi ve babası boşanmış, 262'sinin (%90.3) annesi ve babası birlikte yaşamakta ve 9'unun (%3.1) annesi ve/veya babası ölmüştür.

Çalışmada Kullanılan Ölçme Araçları

Bu çalışmada, Ergenler İçin Öznel İyi Oluşu artırma Stratejileri Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ile Pozitif Psikoterapi Bağlamında Ergenler İçin Yaşam Amaçları Ölçeği Likert Formu Ölçeği kullanılmıştır. Aşağıda, ölçeklerin psikometrik özelliklerine değinilmiştir.

Ergenler İçin Öznel İyi Oluşu artırma Stratejileri Ölçeği: Ergenler İçin Öznel İyi Oluşu Artırma Stratejileri Ölçeği, Eryılmaz (15) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin açıklanan varyansı %59'dur. Ölçek beş boyutludur. Ölçeğin tamamının ve alt boyutlarının Cronbach alfa güvenilirlikleri; Çevreden Olumlu Tepkiler Almak boyutu için 0.91, Dini İnancın Gereğini Yerine Getirmek boyutu için 0.92, Çevreye Olumlu Tepkiler Vermek boyutu için 0.90, İstekleri Doyurmak boyutu için 0.68, Öznel İyi Oluşu Korumak boyutu için 0.71 ve ölçeğin tamamı için

0.89 olarak bulunmuştur. Ölçeğin uyum geçerliğini sınamak için Yaşam Doyumu Ölçeği kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda, ölçeğin yeterli düzeyde geçerlik ve güvenilirlik değerlerine sahip olduğu sonucuna varılmıştır. Ölçekten yüksek puan almak, stratejileri yüksek düzeyde kullanmak anlamına gelmektedir.

Yaşam Doyumu Ölçeği (Satisfaction With Life): Yaşam Doyumu Ölçeği Diener (2) tarafından geliştirilmiş ve Köker (11) tarafından Türkçeye uyarlama 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 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. Ayrıca, ölçeğin Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı 0.76 olarak elde edilmiştir; bu çalışma grubundaki Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı ise, 0.84 olarak bulunmuştur.

Pozitif Psikoterapi Bağlamında Ergenler İçin Yaşam Amaçları Ölçeği Likert Formu: Pozitif Psikoterapi Bağlamında Ergenler İçin Yaşam Amaçları Ölçeği Likert Formu, Eryılmaz (20) tarafından geliştirilmiştir. Bu ölçek, ergenlerin üç alanda yaşam amaçları belirleyip belirlemediklerini ölçmektedir. Kariyer amaçları, ilişki amaçları ve beden-duyum amaçları olmak üzere üç boyutlu ölçeğin açıklanan varyansı %65.32'dir. Ölçeğin kariyer amaçları alt boyutunun Cronbach alfa değeri 0.85, ilişki amaçları boyutunun Cronbach alfa değeri 0.73 ve beden-duyum amaçları boyutunun Cronbach alfa değeri ise 0.68'dir. Ölçekten yüksek puan almak, üç alanda amaç belirlemek anlamına gelmektedir.

Öznel İyi Oluşun Ölçülmesi: Literatürde öznel iyi oluş, olumlu, olumsuz duygu ve yaşam doyumu ölçekleri ile ölçülmektedir. Yapılan çalışmalarda iki yol izlenmektedir. Birinci yöntemde, adı geçen ölçekler tek tek uygulanmaktadır (3). İkinci yöntemde ise, bu ölçeklerin hepsi birlikte uygulanıp toplam öznel iyi oluş puanı

elde edilmektedir. Bu çalışmada birinci yöntem uygulanmıştır. Bir başka deyişle, öznel iyi oluş, yaşam doyumu ölçeği ile ölçülmüştür.

İstatistiksel Analiz

Bu çalışma, betimsel tarama modelinde yürütülmüştür. Çalışmada verilerin analizinde, SPSS 15.0 paket programından yararlanılmıştır. Çalışmada değişkenler arasındaki ilişkiler, çoklu regresyon analizi yöntemiyle analiz edilmiştir. Bu bağlamda, çalışmanın birinci alt amacına uygun bir şekilde, yordanan değişken olarak öznel iyi oluşu artırma stratejilerini kullanma, yordayıcı değişken olarak da yaşam amaçlarını belirleme seçilmiştir. Benzer şekilde, çalışmanın ikinci amacı doğrultusunda yordanan değişken olarak öznel iyi oluş (yaşam doyumu); yordayıcı değişkenler olarak da yaşam amaçlarını belirleme ve öznel iyi oluşu artırma stratejilerini kullanma seçilmiştir. Çalışmada ayrıca, bağımlı ve bağımsız değişkenlere ilişkin ortalama, standart sapma gibi betimsel istatistik analizleri de gerçekleştirilmiştir. İstatistiksel anlamlılık düzeyi, $p < 0.05$ olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

Bu çalışmada, değişkenler arasındaki ilişkiler çoklu regresyon analizi yöntemiyle incelenmiştir. Çalışma bulguları, betimsel istatistikler ve regresyon analizleri olmak üzere iki alt başlıkta ele alınmıştır.

A. Betimsel İstatistikler

Bu çalışmada, öznel iyi oluş, öznel iyi oluşu artırma stratejileri ile kariyer, ilişki ve beden-duyum amaçları belirleme ele alınan değişkenlerdir. Değişkenlere ilişkin betimsel istatistikler Tablo 1'de yer almaktadır (Tablo 1).

Tablo 1: Betimsel İstatistikler

	İstatistik Değerleri	
	Ortalama	Standart Sapma
Öznel İyi Oluş	24.33	5.96
Öznel İyi Oluşu Artırma Stratejilerini Kullanma	44.82	6.17
Kariyer Amacı Belirleme	8.98	1.98
İlişki Amacı Belirleme	7.72	2.36

B. Regresyon Analizi Sonuçları

Bu çalışmada, ergenlerin öznel iyi oluşu artırma stratejilerini kullanmaları ile yaşam amaçları belirlemeleri arasındaki ilişkiler, strateji kullanmanın ve amaç belirlemenin ergen öznel iyi oluşu ile ilişkileri, çoklu regresyon analizi ile incelenmiştir. Aşağıda regresyon analizi sonuçları yer almaktadır.

Ergenlerin Öznel İyi Oluşu Artırma Stratejilerini Kullanmaları İle Yaşam Amaçları Belirlemeleri Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular: Ergenlerin öznel iyi oluşu artırma stratejilerini kullanmaları ile yaşam amaçları belirleme arasındaki ilişkiler, çoklu regresyon analizi tekniği ile incelenmiştir.

Tablo 2’de, çoklu regresyon analizi sonuçları görülmektedir (Tablo 2). Sonuçlar incelendiğinde, değişkenlerin öznel iyi oluşu artırma stratejilerini anlamlı düzeyde açıkladığı görülmektedir ($R=0.43$, $R^2=0.18$, $F=15.32$, $p<0.001$). Değişkenlerin öznel iyi oluş ile ilişkileri tek tek ele alındığında, regresyon eşitliğinde sadece kariyer amacı belirlemenin ($\beta=0.42$; $p<0.001$) ergenlerin öznel iyi oluşu artırma stratejilerini kullanmaları ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır. Bu sonuçlara göre, öznel iyi oluşu artırma stratejilerini daha fazla kullanma ile yaşam amacı belirleme arasında %18 oranında bir ilişki bulunmuştur.

Strateji Kullanmanın Ve Amaç Belirlemenin Ergen Öznel İyi Oluşuyla İlişkilerine Yönelik Bulgular: Çalış-

mada, ergenlerin öznel iyi oluşu artırma stratejilerini kullanmalarının ve yaşam amaçlarını belirlemelerinin onların öznel iyi oluşlarıyla arasındaki ilişkileri çoklu regresyon analizi tekniği ile incelenmiştir.

Tablo 3’te, çoklu regresyon analizi sonuçları görülmektedir (Tablo 3). Sonuçlar incelendiğinde, değişkenlerin öznel iyi oluşu anlamlı düzeyde açıkladığı görülmektedir ($R=0.41$, $R^2=0.17$, $F=10.09$, $p<0.001$). Değişkenlerin öznel iyi oluş ile ilişkileri tek tek ele alındığında, regresyon eşitliğinde öznel iyi oluşu artırma stratejilerini kullanmanın ($\beta=0.29$; $p<0.001$) ve kariyer amacı belirlemenin ($\beta=0.16$; $p=0.02$) ergenlerin öznel iyi oluşları ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır. Öznel iyi oluş düzeyini daha fazla yükseltme ile öznel iyi oluşu artırma stratejilerini kullanma ve kariyer amacı belirleme arasında %17 oranında bir ilişki bulunmuştur.

TARTIŞMA

Bu çalışmada, ergenlerin öznel iyi oluşu artırma stratejilerini kullanmaları ile yaşam amaçları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Çalışmada ayrıca, adı geçen değişkenlerin öznel iyi oluşla ilişkileri de incelenmiştir. Analiz sonuçlarına göre, ergenlerin öznel iyi oluş stratejilerini kullanmaları ile kariyer amacı belirlemeleri arasında anlamlı ve pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Ayrıca,

Tablo 2: Çoklu regresyon analizine göre ergenlerde öznel iyi oluşu artırma stratejilerini kullanmanın yordayıcıları

	İstatistik Değerleri				
	B	Standart Hata	Beta	t-değeri	p-değeri
Kariyer Amacı Belirleme	1.38	0.21	0.42	6.49	<0.001
İlişki Amacı Belirleme	-0.04	0.17	-0.01	-0.23	0.81
Beden-Duyum Amacı Belirleme	0.06	0.14	0.03	0.45	0.64

Tablo 3: Çoklu regresyon analizine göre ergenlerde öznel iyi oluşun yordayıcıları

	İstatistik Değerleri				
	B	Standart Hata	Beta	t	p
Öznel İyi Oluşu Artırma Stratejilerini Kullanma	0.26	0.06	0.29	4.10	<0.001
Kariyer Amacı Belirleme	0.49	0.21	0.16	2.25	0.02
İlişki Amacı Belirleme	-0.14	0.16	-0.05	-0.87	0.38
Beden-Duyum Amacı Belirleme	0.14	0.13	0.07	1.06	0.28

yaşam amacı belirleme ve strateji kullanma ile öznel iyi oluş arasında anlamlı ve pozitif yönde ilişki de bulunmuştur. Çalışma bulguları bu bölümde, iki başlık altında, literatür bağlamında ele alınıp tartışılmıştır.

Ergenlerin Öznel İyi Oluşu Artırma Stratejilerini Kullanmaları İle Yaşam Amaçları Belirlemeleri Arasındaki İlişkiler: Bu çalışmada sadece yaşam amacı belirleme ile ergenlerin öznel iyi oluşu artırma stratejilerini kullanmaları arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Literatüre bakıldığında, bireylerin öznel iyi oluş düzeyleri ile yaşam amacı belirlemeleri arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmaların bulunduğu görülmektedir (16-18). Anılan çalışmalarda, öznel iyi oluşla yaşam amacı belirleme arasında olumlu yönde ilişki olduğu bulunmuştur. Bu bilgilere ve bulgulara rağmen, öznel iyi oluşu artırma stratejileri ile yaşam amacı belirleme arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmaların literatürde bulunmadığı görülür. Bu çalışma, literatürde ele alınmayan bir konuda bulgular ortaya koyduğu için literatüre katkıda bulunmuştur denilebilir.

Bu çalışmada sadece kariyer amacı belirleme ile ergenlerin öznel iyi oluşu artırma stratejilerini kullanmaları arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Sonucun bu şekilde çıkmasının nedeni, ergenlerin kariyer amaçlarına daha fazla önem vermeleri olmuş olabilir. Çünkü literatürde bireylerin, amaçlarının çok önemli olduğuna ve amaçlarını gerçekleştirebileceklerine inanmaları halinde, yüksek öznel iyi oluşa sahip olacaklarına dair açıklamalar bulunmaktadır (23). Bu çalışmanın bu bulgusu literatürle örtüşmektedir. İlerleyen süreçte, gerek nitel gerekse nicel çalışmalarla bu konuda daha ayrıntılı bilgilere ve bulgulara ulaşılabilir.

Strateji Kullanmanın ve Amaç Belirlemenin Ergen Öznel İyi Oluşuyla İlişkisi: Çalışma sonuçlarına göre, ergenlerin öznel iyi oluşu artırma stratejilerini kullanmaları ve yaşam amaçlarını belirlemeleri ile öznel iyi oluşları arasında olumlu yönde ve anlamlı düzeyde ilişkiler bulunmuştur. Stratejileri kullanmanın öznel iyi oluşla ilişkili olması bulgusu, literatürle örtüşmektedir. Çünkü yapılan çalışmalara göre, stratejileri kullanmak bireylerin öznel iyi oluşlarına katkılar sağlamaktadır (9). Bu çalışma, ergenlerin öznel iyi oluşlarını yükseltmede stratejileri kullanmanın önemini ortaya koyduğu için literatüre katkı sağlamıştır.

Bu çalışmanın sonuçlarına bakıldığında, ergenlerin amaç belirlemelerinin onların öznel iyi oluşlarıyla ilişkisinin olduğu görülmektedir. Bu sonucun literatür bulgularıyla örtüştüğü görülür. Literatürde, amaç belirlemenin bireylerin öznel iyi oluşlarına olumlu katkıları olduğuna dair araştırmalar bulunmaktadır (16-18). Amaçların farklı yönleri öznel iyi oluşla farklı düzeylerde ilişkilidir. Eğer bireyler amaçlarının çok önemli olduğuna ve amaçlarını gerçekleştirebileceklerine inanırlarsa, o zaman yüksek öznel iyi oluşa sahip olmaktadır. Buna ek olarak; her amaç, bireyin öznel iyi oluşunu artırmaktadır. Bireyin önemseydiği amaçlar bireyin öznel iyi oluşunu artırmaktadır (9). Ergenler açısından bakıldığında, bu çalışma sonuçları, ergenlerin kariyer amaçlarını belirlemelerinin kendilerini öznel açıdan daha olumlu bir düzeye getirdiğini ortaya koymaktadır. Bu noktada ergenler, kariyer amacı belirlemeyi diğer amaçlara oranla daha çok önemsemiş olabilirler. Bu önemseyişin altında kariyer amaçlarını belirlemelerine bağlı olarak diğer alanlardaki amaçları belirlemeleri ve yaşama geçirmeleri yatabilir. Çünkü ergenliğin sonlarına doğru ergenlerden, cinsel, toplumsal ve mesleki açıdan bir kimlik edinmeleri beklenmektedir (24). Bu noktada, mesleki kimliği netleştirmeye yönelik amaçların diğer alanlardaki amaçlara oranla, ergenler için daha öncelikli olduğu sonucuna varılabilir.

Ergenlerin öznel iyi oluşlarının kariyer amaçlarıyla ilişkili olması öznel iyi oluşun belirleyicileri açısından da değerlendirilebilir. Literatür bulgularına göre, bireylerin öznel iyi oluşları üzerinde etkili olan üç önemli faktör vardır (21). Bu faktörlerden en etkili olanı, genetik yatkınlıktır. Genetik yatkınlığın öznel iyi oluş üzerindeki belirleyici etkisinin %50 olduğu sonucuna varılmıştır (25). İkinci faktör, bireyin amaçlı ya da niyetli davranışları ya da eylemleridir. Amaçlı aktiviteler, bireylerin yaşamlarında düşündükleri ya da yaptıkları günlük aktiviteleri içerir. Amaçlı aktiviteler bireylerin öznel iyi oluşlarını %40 oranında açıklamaktadır (21). Demografik özellikler üçüncü belirleyici faktördür. Yaş, cinsiyet, etnik köken, iş, evlilik durumu gibi boyutlar demografik özelliklerin içerisinde yer almaktadır. Demografik faktörler öznel iyi oluşu %10 oranında etkilemektedir. Bu noktada, amaçlı faaliyetlerin bireylerin öznel iyi oluşlarını %40 oranında etkilemesine rağmen, bu çalışmadaki etki

daha düşük görülmektedir. Bu sonucun nedeni, ergenlerin henüz bilişsel olarak amaç belirlemeleri olmuş olabilir. Çünkü öznel iyi oluşun Erek Kuramı'na (Telic Theory) göre, öznel iyi oluşu etkileyen amaçlar ve ihtiyaçlar olmak üzere iki önemli faktörü bulunmaktadır (16). Kurama göre, bireylerin öznel iyi oluşlarında sadece amaç belirlemek yeterli değildir. Amaç belirlemek, bireylerin öznel iyi oluşlarını arttırabilir; fakat amaca ulaşmak için gerçekleştirilen davranışlar ve bu davranışların sonuçları bireyleri öznel açıdan daha iyi bir konuma getirmektedir. İki yüzde arasındaki farkın amaçların yaşama geçirilmemesinden kaynaklandığı düşünülebilir.

SONUÇ

Bu çalışmanın sonuçlarına göre, gerek öznel iyi oluşu artırma stratejilerini kullanmada, gerekse öznel iyi oluşun düzeyini yükseltmede ergenlerin kariyer amaçlarını belirlemeleri önemlidir.







Bu çalışmanın sonuçlarına dayanarak birkaç öneri geliştirilebilir. Öncelikle, ergenlerin mutluluklarını arttırmak adına, öznel iyi oluşu artırma stratejileri ve kariyer amaçları klinik birer araç olarak kullanılabilir. Çünkü yapılan çalışmalara göre, stratejileri kullanmak bireyle-

rin öznel iyi oluşlarına katkılar sağlamaktadır (9). Bu noktada, klinik yardım sunan psikiyatri, klinik psikoloji gibi meslek elemanları, bu araştırmanın sonuçlarından faydalanabilirler. Örneğin, ergenler için öznel iyi oluşu artırma programları hazırlanabilir. Bu programlarda, kariyer amacı faktörü de göz önünde bulundurulabilir. Ergenlerin hem stratejileri kullanmalarına hem de kariyer amaçlarını belirlemelerine yardımcı olunabilir.

Bu çalışmada ergen öznel iyi oluşu, yaşam amaçları belirleme ve öznel iyi oluşu artırma stratejilerini kullanma bağlamında incelenmiştir. Analizlere demografik değişkenler dahil edilmemiştir. Demografik değişkenlerin analize dahil edilmemesi, bu çalışmanın sınırlılığı olarak değerlendirilebilir. İkinci olarak, bu çalışmada ergenlerin öznel iyi oluşları, yaşam doyumu ölçeği ile ölçülmüştür. Öznel iyi oluş, daha farklı ölçeklerle ölçülebilir. Bu noktada, bağımlı değişkenin ölçülmesinde tek bir ölçeğin kullanılması, ikinci bir sınırlılık olarak değerlendirilebilir.

Sonuç olarak, ergenlerin öznel iyi oluşları için kariyer amaçlarını belirlemeleri ve öznel iyi oluşu artırma stratejilerini kullanmaları önemlidir. İlerleyen süreçte, farklı çalışma gruplarıyla ve farklı değişkenlerle çalışmalar gerçekleştirilebilir.

KAYNAKLAR

1. Andrews FM, Withey SB. Social Indicators of Well-Being. New York: Plenum Press, 1976; 56-68.
2. Diener E. Subjective well being. Psychol Bull 1984; 95:542-575. 
3. Myers D, Deiner E. Who is happy. American Psychological Society 1995; 6:1-19.
4. Heubner ES. Correlates of life satisfaction in children. Sch Psychol Q 1991; 6:103-111. 
5. McCullough G, Huebner S, Laughlin JE. Life events, self concept, and adolescent's positive subjective well-being. Psychol Sch 2000; 3:281-290. 
6. Fordyce MW. Development of a program to increase happiness. J Couns Psychol 1977; 24:11-521. 
7. Fordyce MW. A program to increase happiness: Further studies. J Couns Psychol 1983; 30:483-498. 
8. Buss DM. The evolution of happiness. Am Psychol 2000; 55:15-23.
9. Tkach C, Lyubomirsky S. How do people pursue happiness. relating personality, happiness-increasing strategies, and well-being. J Happiness Stud 2006; 7:183-225. 
10. Nalbant A. 15-22 yaşları arasında bulunan ıslahevindeki, gözetim altındaki ve suç işlememiş gençlerin benlik saygısı ve yaşam doyumu düzeylerinin karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, A.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 1993.
11. Koker S. Normal ve sorunlu ergenlerde yaşam doyumu düzeyinin karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 1991.
12. Yorulmaz A, Eryılmaz A. Ergen öznel iyi oluşunun özsaygı ve iyimserlik eğilimi ile ilişkisinin incelenmesi. Ulusal 14. Psikoloji Kongresi Özet Kitabı, 2006, 56-57.

13. Eryılmaz A. Başa çıkma stratejilerinin kişilik özellikleriyle ergen öznel iyi oluşu arasındaki aracı rolü. Doktora Tezi, A.Ü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2009.
14. Eryılmaz A, Yorulmaz A. The way of being happy for adolescents. The Xth Conference of European Association for Research on Adolescence. Abstract Book, 2006, 23-24.
15. Eryılmaz A. Ergenler için öznel iyi oluşu artırma stratejileri ölçeğinin geliştirilmesi. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi 2010;33:81-88.
16. Emmons RA. Personal strivings: an approach to personality and subjective well being. J Pers Soc Psychol 1986; 51:1058-1068.
17. Emmons RA. The Psychology of Ultimate Concerns: Motivation And Spirituality in Personality. New York, Guilford, 1999, 123-145.
18. Klinger E. Meaning And Void: Inner Experience and the Incentive In People's Lives. Minneapolis: University of Minnesota Press, 1977, 88-122.
19. Pesseschkian N. Positive Family Therapy. New Delhi: Sterling Paperbacks Press, 1996, 337-350.
20. Eryılmaz, A. Yeniden gözden geçirme: pozitif psikoterapi ve gelişimsel rehberlik bağlamında ergenler için amaçları genişletme programı. Aile ve Toplum Dergisi 2010; 20:53-65.
21. Lyubomirsky S, Sheldon KM, Schkade D. Pursuing happiness: the architecture of sustainable change. Rev Gen Psychol 2005; 9:111-131.
22. Mcknight CG, Huebner ES, Suldo S. Relationships among stressful life events, temperament, problem behaviour, and global life satisfaction in adolescents. Psychol Sch 2002; 39:677-687.
23. Diener E, Fujita F. Resources, personal strivings, and subjective well-being: a nomothetic and idiographic approach. J Pers Soc Psychol 1995; 68:926-935.
24. Steinberg L. Adolescence. Boston: WcGraw-Hill Press, 1999, 26-75.
25. Lykken D, Tellegen A. Happiness is a stochastic phenomenon. Psychol Sci 1996; 7:186-189.