



LİSE ÖĞRENCİLERİNİN ÖZNEL İYİ OLUŞUNU ETKİLEYEN FAKTÖRLERİN İNCELENMESİ

**2021
YÜKSEK LİSANS TEZİ
EĞİTİM BİLİMLERİ**

Tuba YALDIZ

Doç. Dr. Ali Çağatay KILINÇ

**LİSE ÖĞRENCİLERİNİN ÖZNEL İYİ OLUŞUNU ETKİLEYEN
FAKTÖRLERİN İNCELENMESİ**

Tuba YALDIZ

Doç. Dr. Ali Çağatay KILINÇ

T.C.

Karabük Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalında

Yüksek Lisans Tezi

Olarak Hazırlanmıştır

KARABÜK

Mart 2021

İÇİNDEKİLER

İÇİNDEKİLER	1
KABUL	5
DOĞRULUK BEYANI	5
ÖNSÖZ	7
ÖZ.....	8
ABSTRACT.....	10
ARŞİV KAYIT BİLGİLERİ.....	12
ARCHIVE RECORD INFORMATION	13
KISALTMALAR	14
ARAŞTIRMANIN KONUSU	15
ARAŞTIRMANIN AMACI VE ÖNEMİ.....	15
ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ.....	15
ARAŞTIRMA SORULARI.....	15
ÇALIŞMA GRUBU	15
KAPSAM VE SINIRLILIKLAR/KARŞILAŞILAN GÜÇLÜKLER	15
1. BİRİNCİ BÖLÜM.....	17
GİRİŞ.....	17
1.1. Problem Durumu	17
1.2. Araştırmanın Amacı	19
1.3. Araştırmanın Önemi.....	20
1.4. Araştırmanın Varsayımları.....	20
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları	20
2. İKİNCİ BÖLÜM	21
KURAMSAL ÇERÇEVE.....	21
2.1. Öznel İyi Oluş	21
2.2. Öznel İyi Oluş Kuramları.....	22
2.2.1. Sosyal Karşılaştırma Kuramı.....	22
2.2.2. Ryff'in Psikolojik İyi Oluş Kuramı.....	23
2.2.3. Uyum (Adaptasyon) Kuramı	23

2.2.4. Erek Kuramı	24
2.2.5. Etkinlik Kuramları.....	24
2.2.6. Akış Kuram	25
2.2.7. Tavandan-Tabana ve Tabandan-Tavana Kuramı	26
2.2.8. Sabit Nokta Kuramı	26
2.2.9. Yargı Kuramı.....	27
2.2.10. Bağ Kuramı.....	27
Öznel İyi Oluşla İlgili Etmenler	27
Öğrenci Öznel İyi Oluşu.....	29
İlgili Araştırmalar	30
3. ÜÇÜNCÜ BÖLÜM.....	37
YÖNTEM	37
3.1. Araştırmanın Modeli	37
3.2. Araştırmanın Çalışma Grubu.....	37
3.3. Veri Toplama Aracı	39
3.4. Verilerin Toplanması.....	40
3.5. Verilerin Analizi	40
3.5.1. İnanırlılık (Credibility)	41
3.5.2. Aktarılabilirlik (Transferability)	41
3.5.3. Tutarlılık (Dependability).....	42
3.5.4. Teyit edilebilirlik (Confirmability)	42
3.5.5. Araştırmada Etik.....	43
3.5.6. Araştırmacının Rolü.....	43
4. DÖRDÜNCÜ BÖLÜM.....	45
BULGULAR VE YORUM.....	45
4.1. Öğrencilerin Öznel İyi Oluşla İlgili Algıları Teması.....	45
4.1.1. Öznel iyi oluşun anlamı.....	46
4.1.1.1. Mutlu olma	46
4.1.1.2. İyi hissetme	46
4.1.1.3. Hayattan zevk alma	47
4.1.1.4. Olumlu duygular yaşama.....	47
4.1.2. Olumlu duygulanımlar yaşama.....	48
4.1.3. Olumsuz duygulanımlar yaşama.....	49

4.1.4. Yaşam doyumu	50
4.1.4.1. Hayattan zevk alma	50
4.1.4.2. Hayatı dolu dolu yaşama	50
4.2. Öğrencilerin Öznel İyi Oluşunu Etkileyen Faktörlere İlişkin Algıları Teması	51
4.2.1. Olumlu yaşam olayları	51
4.2.1.1. Sosyal ilişkilerde doyum	52
4.2.1.2. Yükselen akademik başarı	52
4.2.2. Olumsuz yaşam olayları	53
4.2.2.1. Sosyal ilişkilerde sorunlar	53
4.2.2.2. Akademik sorunlar	53
4.2.2.3. Ekonomik sorunlar	54
4.2.3. Yaşam doyumunu arttıran durumlar	55
4.2.3.1. Kişinin kendini ait hissettiği ortamlar	55
4.2.3.2. Kişiyi mutlu eden etkinlikler	56
4.2.3.3. Hayata karşı olumlu bakış açısı	56
4.2.4. Yaşam doyumunu engelleyen durumlar	57
4.2.4.1. Olumsuz duygular	57
4.2.4.2. Ait hissedilmeyen/yabancılaştıran ortamlar	57
4.2.4.3. Kurallar ve kısıtlamalar	58
4.3. Öğrencilerin Öznel İyi Oluşunun Yaşamlarına Yansımalarına İlişkin Algıları Teması	59
4.3.1. Sosyal ilişkiler	59
4.3.2. Akademik gelişim	60
4.3.3. Psikolojik/Ruhsal gelişim	60
4.3.4. Fiziksel gelişim	61
4.3.5. Toplumsal yaşam	62
4.4. Öğrencilerin Öznel İyi Oluşu Arttırma Yollarına İlişkin Algıları Teması .	62
4.4.1. Kendini sevmek	62
4.4.2. Kendini kusurlarıyla kabul etmek	63
4.4.3. Kişinin kendisi olabilmesi	64
4.4.4. Pozitif ve enerjik olmak	64
4.4.5. Özgüvenli olmak	65

4.4.6. Olumsuz düşünceleri en aza indirmek	65
4.4.7. Olumlu düşünebilmek.....	66
4.4.8. Hayata olumlu tarafından bakabilmek	66
4.4.9. Olumlu duygulara odaklanmak.....	67
4.4.10. Kendini mutlu eden etkinliklerle ilgilenmek.....	67
4.4.11. Kendini mutlu eden kişilerle vakit geçirmek	68
5. BEŞİNCİ BÖLÜM.....	70
TARTIŞMA.....	70
5.1. Tartışma	70
6. ALTINCI BÖLÜM	81
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	81
6.1. Araştırmadan Elde Edilen Sonuçlar	81
6.2. Uygulayıcılar İçin Öneriler	82
6.3. Araştırmacılar İçin Öneriler	83
KAYNAKÇA.....	84
TABLolar LİSTESİ	94
EKLER	95
EK-1 Görüşme Formu	95
EK-2 Etik Kurul İzni	97
ÖZGEÇMİŞ	98

TEZ ONAY SAYFASI

Tuba YALDIZ tarafından hazırlanan “LİSE ÖĞRENCİLERİNİN ÖZNEL İYİ OLUŞUNU ETKİLEYEN FAKTÖRLERİN İNCELENMESİ” başlıklı bu tezin Yüksek Lisans Tezi olarak uygun olduğunu onaylarım.

Doç. Dr. Ali Çağatay KILINÇ

.....

Tez Danışmanı, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Bu çalışma, jürimiz tarafından Oy Birliği ile Eğitim Bilimleri Anabilim Dalında Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir. 02/03/2021

Ünvanı, Adı SOYADI (Kurumu)

İmzası

Başkan : Dr. Öğr. Üyesi Emre ER (YTÜ)

.....

Üye : Doç. Dr. Ali Çağatay KILINÇ (KBÜ)

.....

Üye : Dr. Öğr. Üyesi Mahmut POLATCAN (KBÜ)

.....

KBÜ Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yönetim Kurulu, bu tez ile, Yüksek Lisans Tezi derecesini onamıştır.

Prof. Dr. Hasan SOLMAZ

.....

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

DOĞRULUK BEYANI

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum bu çalışmayı bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı herhangi bir yola tevessül etmeden yazdığımı, araştırmamı yaparken hangi tür alıntılarım intihal kusuru sayılacağını bildiğimi, intihal kusuru sayılabilecek herhangi bir bölüme araştırmamda yer vermediğimi, yararlandığı eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu ve bu eslere metin içerisinde uygun şekilde atıf yapıldığı beyan ederim.

Enstitü tarafından belli bir zamana bağlı olmaksızın, tezimle ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak ahlaki ve hukuki tüm sonuçlara katlanmayı kabul ederim.

Adı Soyadı: Tuba YALDIZ

İmza :

ÖNSÖZ

Öznel iyi oluş bireylerin kendi öznel değerlendirmeleri sonucu olumsuz duygulardan uzak olumlu duyguların hâkim olduğu bir yaşam sürmesi ve yaşamlarından memnuniyet duymasıdır. Geçmişten günümüze kadar öznel iyi oluş kavramına eşlik eden mutluluk kavramı bilimin odağında olmuştur. Bu sebeple öznel iyi oluş araştırmaları giderek artış göstermektedir. Öznel iyi oluş, insanların hem çeşitli yaşam alanlarını etkileyen hem de bu alanlardan etkilenen bir olgu olarak varlığı istenen durumdur.

Bu araştırmada öğrencilerin öznel iyi oluşunu etkileyen faktörler ortaya konmaya çalışılmıştır. Bu faktörlerin neler olduğunun belirlenmesinden hareketle öznel iyi oluşu arttırmak amacıyla çeşitli öneriler sunulmuştur. Çalışmanın öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerinin artmasına katkı sağlaması, alanyazındaki boşluğu doldurması ve konu ile ilgili yapılacak diğer araştırmalara veri kaynağı olması umulmaktadır.

Lisansüstü eğitim sürecim boyunca akademik konularda bana hep destek olan, beni cesaretlendiren, bu araştırmanın ortaya çıkmasına katkı sunan, birlikte çalışmaktan onur ve gurur duyduğum değerli danışman hocam Doç. Dr. Ali Çağatay KILINÇ'a sonsuz saygı ve teşekkürlerimi sunarım.

Eğitim yönetimi bilim dalı alanında kendimi yetiştirmemi sağlayan, üzerimde emeği olan değerli hocalarım Prof. Dr. Nurhayat ÇELEBİ'ye, Doç. Dr. Ramazan CANSOY'a, Dr. Öğretim Üyesi Hamit ERDOĞAN'a, Dr. Öğretim Üyesi Mahmut POLATCAN'a ve Dr. Öğretim Üyesi Fatma Betül KURNAZ'a teşekkürlerimi sunarım.

Lisansüstü eğitim sürecimin başlangıcından sonuna kadar her zaman yanımda olan, bana destek veren ve hayatımda da varlıkları ile mutluluk duyduğum Harun KARA'ya, Elmas YILDIRIM'a ve Begüm EROĞLU'na teşekkür ederim.

Son olarak lisansüstü eğitim sürecim boyunca benden desteğini esirgemeyen aileme, araştırmamın veri toplama sürecinde bana zaman ayırıp araştırmama katkı sağlayan öğrencilerime teşekkür ederim.

Tuba YALDIZ

ÖZ

Bu araştırmanın amacı ortaöğretim öğrencilerinin öznel iyi oluşunu etkileyen faktörlerin öğrenci görüşlerine göre belirlenmesidir. Araştırmada ortaöğretim öğrencilerinin öznel iyi oluşu üzerinde etkili olan faktörler ortaya çıkarılmaya çalışılmıştır.

Araştırma nitel araştırma yöntemi ve durum çalışması olarak desenlenmiştir. Araştırma verileri Karabük ilinde ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören toplam 34 öğrenci ile yapılan yüz yüze görüşmelerle toplanmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak uzman görüşleri ve ilgili alanyazın doğrultusunda araştırmacı tarafından hazırlanmış yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Verilerin analizinde betimsel içerik analizi kullanılmıştır. Ham veriler üzerinden tema ve alt temalar üretilerek raporlaştırılmıştır.

Araştırmada ortaya çıkan sonuçlar ise şunlardır: (I) Öğrenciler öznel iyi oluşu olumlu duygulanımlar yaşama, olumsuz duygulanımlar yaşamama ve yaşamdan doyum alma olarak anlamlandırmaktadır. (II) Öğrencilerin öznel iyi oluşunu etkileyen faktörler; olumlu yaşam olayları, olumsuz yaşam olayları, yaşam doyumunu arttıran durumlar, yaşam doyumunu engelleyen durumlardır. (III) Öznel iyi oluşun öğrencilerin sosyal ilişkilerinde, akademik gelişimlerinde, psikolojik gelişimlerinde, fiziksel gelişimlerinde ve toplumsal yaşam alanlarında yansıma bulduğu sonucuna ulaşılmıştır. (IV) Öğrencilerin öznel iyi oluşlarını arttırma yolları da; kendini sevmek, kendini kusurlarıyla beraber kabul etmek, kişinin kendisi olabilmesi, pozitif ve enerjik olmak, özgüvenli olmak, olumsuz düşünceleri en aza indirmek, olumlu düşünebilmek, hayata olumlu tarafından bakabilmek, olumlu duygulara odaklanmak, kendini mutlu eden etkinliklerle ilgilenmek, kendini mutlu eden kişilerle vakit geçirmek olarak belirlenmiştir.

Öğrencilerin öznel iyi oluşlarını etkileyen faktörlerin incelenmesine yönelik araştırmacılara ve uygulayıcılara çeşitli önerilerde bulunulmuştur. Uygulayıcılara; öğrencilerin tüm gelişim alanlarını destekleyici eğitim müfredatlarının oluşturulması, öğrencilerin olumsuz duygularla baş edebilmeleri için özellikle okul psikolojik danışmanları tarafından eğitimler verilmesi, okuldaki sosyal ve kültürel etkinliklerin arttırılması ve öğrencilerin kendilerini mutlu eden etkinliklerle ilgilenmelerinin sağlanması, öğrencilerin akademik başarısızlıklarının nedenlerinin araştırılıp, sorunun

temelden çözülmeye çalışılması, okullardaki aile eğitimleri ile öğrencilerin öznel iyi oluşunun aile tarafından da desteklenmesinin sağlanması önerilerinde bulunulmuştur. Araştırmacılara; konuya yönelik daha fazla nitel araştırma bulgularının üretilmesi, konunun öğretmen ve veli gibi farklı paydaşların perspektifinden ele alınması, öznel iyi oluşu artırma yollarına ilişkin daha fazla bulgu elde edilmesi, çalışmanın özel okullarda da gerçekleştirilmesi ve sonuçlarının karşılaştırılması önerilerinde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: *öznel iyi oluş; nitel araştırma; durum çalışması; betimsel içerik analizi; öğrenci*

ABSTRACT

The aim of this study is to determine the factors affecting the subjective well-being of secondary school students according to students' opinions. In the study, the factors that affect the subjective well-being of secondary school students were tried to be revealed.

The research was designed as a qualitative research method and case study. Research data were collected through face-to-face interviews with a total of 34 students studying at secondary education institutions in the province of Karabük. In the research, as a data collection tool, a semi-structured interview form prepared by the researcher in line with expert opinions and related literature was used. Descriptive content analysis was used to analyze the data. Themes and sub-themes were produced and reported on the raw data.

The results of the study are as follows: (I) Students interpret subjective well-being as experiencing positive affect, not experiencing negative affect and getting satisfaction from life. (II) Factors affecting students' subjective well-being; positive life events, negative life events, situations that increase life satisfaction are situations that hinder life satisfaction. (III) It was concluded that subjective well-being is reflected in students' social relationships, academic development, psychological development, physical development and social life spheres. (IV) The ways to increase students' subjective well-being are; loving oneself with flaws, being yourself, being positive and energetic, being self-confident, minimizing negative thoughts, thinking positively, looking at life from the positive side, focusing on positive emotions, engaging in activities that make them happy, spending time with people who make them happy has been determined.

Various suggestions were made to researchers and practitioners to examine the factors affecting students' subjective well-being. Practitioners: Establishing educational curricula that support all development areas of students, providing training by school psychological counselors in particular for students to cope with negative emotions, increasing social and cultural activities at school and ensuring that students are interested in activities that make them happy, investigating the causes of students' academic failures and trying to solve the problem fundamentally. The following recommendations

have been made to the researchers; more qualitative research findings should be produced on the subject, the subject should be addressed from the perspective of different stakeholders such as teachers and parents, more findings should be obtained on ways to increase subjective well-being, the study should also be carried out in private schools and the results should be compared.

Keywords: *subjective well-being; qualitative research; case study; descriptive content analysis; student*

ARŞİV KAYIT BİLGİLERİ

Tezin Adı	Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşunu Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi
Tezin Yazarı	Tuba YALDIZ
Tezin Danışmanı	Doç. Dr. Ali Çağatay KILINÇ
Tezin Derecesi	Yüksek Lisans
Tezin Tarihi	Mart 2021
Tezin Alanı	Eğitim Bilimleri, Eğitim Yönetimi
Tezin Yeri	KBÜ/LEE
Tezin Sayfa Sayısı	98
Anahtar Kelimeler	Öznel İyi Oluş, Nitel Araştırma, Durum Çalışması, Betimsel İçerik Analizi, Öğrenci

ARCHIVE RECORD INFORMATION

Name of the Thesis	Investigation of factors affecting subjective well-being of high school students
Author of the Thesis	Tuba YALDIZ
Advisor of the Thesis	Doç. Dr. Ali Çağatay KILINÇ
Status of the Thesis	Master's Degree
Date of the Thesis	March 2021
Field of the Thesis	Educational Sciences, Educational Administration
Place of the Thesis	KBU/LEE
Total Page Number	98
Keywords	Subjective well-being, Qualitative Research, Case Study, Descriptive Content Analysis, Student

KISALTMALAR

MEB: Milli Eğitim Bakanlığı

DSÖ: Dünya Sağlık Örgütü

ARAŞTIRMANIN KONUSU

Lise öğrencilerinin görüşlerine göre öznel iyi oluşlarını etkileyen faktörlerin belirlenmesi.

ARAŞTIRMANIN AMACI VE ÖNEMİ

Bu araştırma ortaöğretim öğrencilerinin öznel iyi oluşunu etkileyen faktörlerin belirlenmesini amaçlamaktadır. Bu faktörlerin belirlenmesiyle öğrencilerin fiziksel, psikolojik, bilişsel, sosyal ve toplumsal gelişimlerine katkı sunulacağı düşünülmektedir. Bu doğrultuda politika yapıcılara, eğitim yöneticilerine ve öğretmenlere yol gösterici olacaktır. Alanyazın incelendiğinde öznel iyi oluşu etkileyen etmenleri belirlemeye yönelik herhangi bir çalışmaya rastlanmaması da bu çalışmanın alanyazında önemli bir boşluğu dolduracağını düşündürmektedir.

ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

Bu araştırma nitel araştırma yöntemi ve durum çalışması deseninde kurgulanmıştır.

ARAŞTIRMA SORULARI

Bu araştırmanın amacı ortaöğretim öğrencilerinin öznel iyi oluşunu etkileyen faktörlerin belirlenmesidir. Bu amaçla aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

- a. Öğrenciler öznel iyi oluşu nasıl algılamaktadır?
- b. Öğrencilerin öznel iyi oluşunu etkileyen unsurlar nelerdir?
- c. Öznel iyi oluşun öğrencilerin yaşamlarına yansımaları nasıldır?
- d. Öznel iyi oluşu artırma yolları nelerdir?

ÇALIŞMA GRUBU

Bu araştırmanın çalışma grubunu Karabük ilinde öğrenim gören 34 ortaöğretim öğrencisi oluşturmaktadır.

KAPSAM VE SINIRLILIKLAR/KARŞILAŞILAN GÜÇLÜKLER

Bu çalışma 2019-2020 eğitim-öğretim yılıyla, Karabük ilinde öğrenim gören 34 öğrenciyle, konuyla ilgili araştırmacının ulaşabildiği kaynaklardan elde edilen verilerle

ve yarı yapılandırılmış görüşme formuyla yapılan görüşmelerle, katılımcılar tarafından verilen cevaplarla sınırlandırılmıştır.

1. BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın problem cümlesi, amacı ve önemi, varsayımlar, sınırlılıklar ve tanımlara yer verilmiştir.

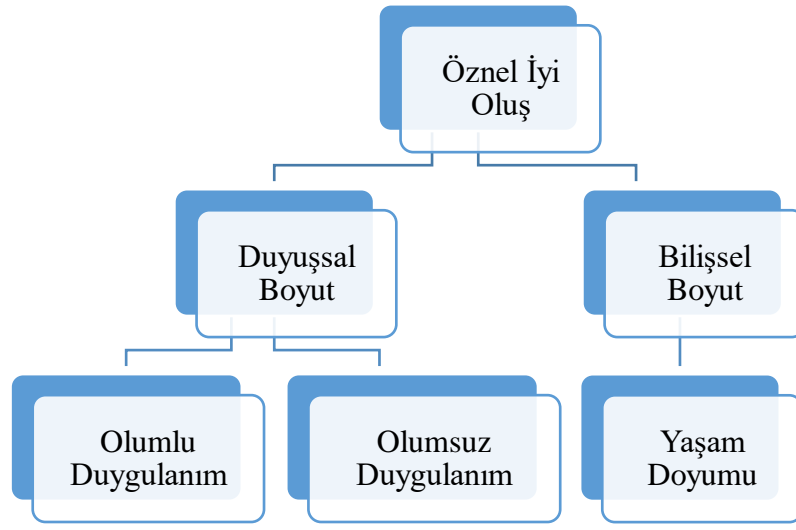
1.1. Problem Durumu

Mutluluk kavramı insanlığın var oluşundan bu yana çeşitli bilimlerin ilgi odağı olmuştur. Sosyal bilimlerin tarihine baktığımızda daha genç bir bilim olan psikoloji de mutluluk kavramını merkeze koymuştur. Ancak psikoloji alanyazınında kaygı ve depresyon gibi olumsuz duygular üzerinde araştırmalar yoğunlaşırken, olumlu duyguların araştırmalara konu edilmesi oldukça yenidir. 1980 ve 1990'lı yıllarla birlikte pozitif psikoloji alanındaki gelişmelerle mutluluk kavramına yönelik çalışmalarda artış görülmektedir (Diener, 2000). Böylece psikolojinin konusu yalnızca ruhsal bozuklukların giderilmesi olmaktan çıkarak olumlu niteliklerin de yapılandırılması olmuştur. Dünya Sağlık Örgütü (2006) de sağlığı yalnızca hastalık olmama durumu olarak değil; fiziksel, sosyal ve ruhsal anlamda bir bütün halinde iyi olma durumu olarak tanımlamaktadır.

Psikoloji alanında mutluluk kavramı öznel iyi oluş ya da psikolojik iyi oluş olarak kavramsallaştırılmaktadır. Bireyin yaşam kalitesini ve mutluluğunu, dolaylı olarak da iyilik halini arttırmak psikolojinin en temel amacıdır. Psikolojide bireyin yaşamını tam anlamıyla doyum elde edecek şekilde sürdürmesi, olumlu duyguların varlığı ve olumsuz duyguların yokluğu psikolojik iyi oluşa göndermede bulunmaktadır (Diener, 2000). Bireylerin ruh sağlığı açısından kaliteli bir yaşam geçirebilmeleri için öncelikle yaşamlarında onları olumsuz etkileyecek psikolojik sorunlarının olmaması gerekmektedir. Sonrasında ise bireylerin kendilerini iyi hissetmeleri gerekmektedir (Myers ve Diener, 1995).

Psikoloji biliminde de büyük yer edinen 'öznel iyi oluş' bireylerin öznel değerlendirmeleri sonucu kendilerini bilişsel ve duyuşsal yönden olumsuz duygulardan uzak ve olumlu duygulara sahip bireyler olarak hissetmeleri şeklinde ifade edilebilir (Diener, Lucas ve Oishi, 2002). Burada bireylerin yaşamlarını ne derece olumlu olarak algıladıkları ve yaşamlarından ne kadar memnuniyet duydukları öznel iyi oluşlarının

göstergesi olabilmektedir. Öznel iyi oluşun bilişsel boyutu bireylerin kendilerine ilişkin değerlendirmeleri sonucu ulaştıkları yargılar olarak ele alınırken, duyuşsal boyut bireylerin hissettikleri olumlu ve olumsuz duyguları kapsamaktadır (Myers ve Diener, 1995). Duyuşsal boyutta olumlu duygular yaşayan bireylerin öznel iyi oluş düzeyleri olumsuz duygular yaşayan bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinden daha yüksektir (Diener, 1984). Diener (2000), öznel iyi oluşu tanımlarken bilişsel ve duyuşsal olarak iki boyut üzerinde özellikle durmaktadır:



Bilişsel boyutun alt boyutu olan yaşam doyumu bireylerin çeşitli yaşam alanlarındaki değerlendirmelerini yansıtmaktadır. Duyuşsal boyutun alt boyutlarından olan olumlu duygulanım neşe, ümit, güven, heyecan gibi duyguları içerirken; olumsuz duygulanım üzüntü, keder ve öfke gibi duyguları içermektedir (Myers ve Deiner, 1995).

Öznel iyi oluş ile ilgili alanyazın incelendiğinde konuyla ilgili çalışmaların ulusal ve uluslararası alanyazında her geçen gün arttığı görülmektedir. Ulusal alanyazın incelendiğinde, öğrencilerin öznel iyi oluşları ile kendini toplama gücü düzeyleri (Çetinkaya ve Sarıcı Bulut, 2019), psikolojik dayanıklılık ve çatışma yönetme davranışları (Akdoğan ve Yalçın, 2018), mizah kullanım durumları (Kağan ve Atalay, 2018), saldırganlık (Gündoğan ve Sargın, 2018), internet bağımlılığı (Derin ve Bilge, 2016), başa çıkma stratejileri (Işık ve Bedel, 2015), toplumsal konum ve risk alma

davranışı (Uçan ve Kıran Esen, 2015), öz-yeterlik (Certel, Bahadır, Saracaloğlu ve Varol, 2015), ahlaki olgunluk (Demir Çelebi ve Sezgin, 2015), öfke, öfke ifade ediş tarzları ve stres (Küçükköse ve Bedel, 2015), öz-yeterlik (Telef ve Ergün, 2013), özerk, ilişkisel ve özerk-ilişkisel benlik kurguları (Özdemir, 2012), aile ortamları (Eryılmaz, 2011), cinsiyet, yaş ve kişilik özellikleri (Eryılmaz ve Ercan, 2011), kimlik statüsü (Eryılmaz ve Aypay, 2011), beş faktörlü kişilik modeli (Eryılmaz ve Öğülmüş, 2010), akademik motivasyon (Eryılmaz, 2010) arasındaki ilişkilerin inceleme konusu edildiği görülmektedir.

Uluslararası alanyazın incelendiğinde ise öznel iyi oluş ile öğretmen desteği ve öğrencilerin kendilerini algılama biçimleri (Suldon, Friendrich, White, Farmer, Minch ve Michalowski, 2009), öğrencilerin amaçlarına verdikleri değer (Riuttala, 2006), kişisel ve ailesel faktörler (Ben-Zur, 2003) arasındaki ilişkinin incelendiği ve öznel iyi oluş üzerinde okul memnuniyetinin etkisinin (Katja, Paivi, Marja-Terttu ve Pekka, 2002) test edildiği çalışmalara rastlamak mümkündür.

Ulusal ve uluslararası alanyazın taramasından hareketle alanda yapılan çalışmaların öznel iyi oluş ile bazı kavramlar (öz-yeterlik, saldırganlık, çatışma çözme, öfke, psikolojik dayanıklılık... gibi) arasındaki ilişkiyi ortaya koymaya dönük olduğu söylenebilir. Ancak öznel iyi oluşu etkileyen faktörlerin belirlenmesine yönelik bir çalışmaya rastlanmamıştır. Öznel iyi oluş kavramına ilişkin yapılan araştırmaların sınırlı olması, sınırlı sayıdaki bu araştırmaların ise öznel iyi oluş ile bazı kavramlar arasındaki ilişkiyi ortaya koymaya dönük olması alanyazın için bir boşluk oluşturmaktadır. Bu faktörleri belirlemek, alanyazındaki bu boşluğu doldurmak, alanyazına katkı sağlamak ve birtakım değişkenlerle sınırlı kalan öznel iyi oluş araştırmalarına farklı bir boyut kazandırmak açısından önem taşımaktadır. Öznel iyi oluşu etkileyen faktörlerin belirlenmesi, alanda yapılacak diğer çalışmalar için de yol gösterici bir nitelik taşıyabilir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı ortaöğretim öğrencilerinin öznel iyi oluşunu etkileyen faktörlerin belirlenmesidir. Bu amaçla aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

- a.** Öğrenciler öznel iyi oluşu nasıl algılamaktadır?
- b.** Öğrencilerin öznel iyi oluşunu etkileyen unsurlar nelerdir?

- c. Öznel iyi oluşun öğrencilerin yaşamlarına yansımaları nasıldır?
d. Öznel iyi oluşu artırma yolları nelerdir?

1.3. Araştırmanın Önemi

Eğitim ortamlarında öğrenci görüşlerine göre ortaöğretim öğrencilerinin öznel iyi oluşunu etkileyen faktörlerin belirlenmesine yönelik gerçekleştirilen bu çalışmanın öğrencilerin akademik, sosyal, psikolojik, fiziksel ve toplumsal gelişimleri ile ilgili derinlemesine bilgi toplanmasına yardımcı olacağı düşünülmektedir. Alanyazında öznel iyi oluşun birtakım kavramlarla ilişkilendirilmesi dışında öznel iyi oluşu etkileyen faktörleri araştıran bir çalışmaya rastlanmamış olması da bu çalışmanın alanyazına katkı sunacağını ve alanyazındaki boşluğu dolduracağını düşündürmektedir. Öğrenci görüşleri doğrultusunda ortaöğretim öğrencilerinin öznel iyi oluşlarını etkileyen etmenlerin derinlemesine araştırılmasının hem öğrencilerin bireysel ve toplumsal gelişimlerine katkı sunacağı hem de ardıl araştırmalara kaynaklık edeceği düşünülmektedir. Bu doğrultuda bu çalışmada öznel iyi oluş kavramının teorik temelleri ortaya koyulmuş ve öznel iyi oluşu etkileyen faktörler araştırılmıştır. Elde edilen sonuçların politika yapıcılara, okul yöneticilerine ve öğretmenlere okullardaki öğrenci gelişimi ile ilgili uygulamalara yönelik ışık tutması beklenmektedir. Ayrıca araştırmacılara da konu ile ilgili ardıl çalışmalarda ele alınabilecek değişkenlere ilişkin yol gösterici olabileceği düşünülmektedir.

1.4. Araştırmanın Varsayımları

Araştırmacı tarafından geliştirilen yarı yapılandırılmış görüşme formunun araştırma verilerini elde etmek için yeterli olduğu düşünülmektedir. Katılımcıların görüşme sorularını ciddi ve istekli bir şekilde cevapladıkları ve doğal davrandıkları varsayılmaktadır.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu çalışma 2019-2020 eğitim-öğretim yılıyla, Karabük ilinde öğrenim gören 34 ortaöğretim öğrencisiyle, konuyla ilgili araştırmacının ulaşabildiği kaynaklardan elde edilen verilerle, yarı yapılandırılmış görüşme formuyla yapılan görüşmelerle ve katılımcılar tarafından verilen cevaplarla sınırlandırılmıştır.

2. İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde araştırmanın amacıyla ilgili alanyazın incelenmiştir. Öznel iyi oluş kavramının teorik temelleri açıklanmıştır. Bu kapsamda kavrama zemin oluşturan bazı teorilere değinilmiştir.

2.1. Öznel İyi Oluş

Öznel iyi oluş mutluluk kavramının ifade bulmuş bir diğer hali sayılabilmektedir. İnsanlığın var oluşundan beri mutluluk kavramı çeşitli şekillerde tanımlanmıştır. Önceleri mutluluk kavramı zenginlik gibi kavramlarla açıklanırken sonraları kaygı, depresyon gibi olumsuz duyguların yokluğu şeklinde ifade edilmeye başlanmıştır. Pozitif psikoloji alanındaki gelişmelerle birlikte olumlu duyguların varlığı da mutluluk kavramını tanımlamada kavrama etki eden faktörler arasına girmiştir (Myers ve Diener, 1995). Yapılan çalışmalarla birlikte öznel iyi oluş insanların yaşamlarında olumlu duyguların varlığı, olumsuz duyguların yokluğu şeklinde tanımlanmaya başlamıştır (Diener, Lucas ve Oishi, 2002). Bu doğrultuda psikoloji alanında da bireylerde olumlu duyguların ortaya çıkarılmasına ve bireylerin olumlu yaşam deneyimlerinin artırılmasına yönelik çalışmalara ağırlık verilmiştir (Csikszentmihalyi, 1999).

İnsanların kendilerini olumsuz duygulardan uzak, olumlu duygulara sahip bir birey olarak hissetmeleri şeklinde tanımlanan öznel iyi oluşun bilişsel ve duyuşsal olmak üzere iki boyutu bulunmaktadır (Diener, 2000). Bilişsel boyut bireylerin kendi yaşamlarına ilişkin değerlendirmeleri sonucu vardıkları yargılar olarak tanımlanırken, duyuşsal boyut olumlu ve olumsuz duygulanımlar olarak tanımlanmaktadır (Myers ve Diener, 1995). Burada olumlu duygulanım; neşe, ümit, güven, heyecan gibi kavramları kapsarken, olumsuz duygulanım; korku, öfke, üzüntü gibi kavramları kapsamaktadır (Ben-Zur, 2003). Bu doğrultuda olumlu duygulanımlar yaşayan bireylerin olumsuz duygulanımlar yaşayan bireylere göre daha yüksek düzeyde öznel iyi oluş algısına sahip oldukları düşünülmektedir.

Öznel iyi oluş kavramına ilişkin yapılan tanımlamalar dikkate alındığında öznel iyi oluş ile ilgili birtakım değerlendirmeler yapılabilmektedir. Öncelikle öznel iyi oluş kavramı öznel; yani bireye özgüdür (Diener ve Tov, 2009). Öznel iyi oluşun olumsuz

duygulanım boyutunu içermesine rağmen daha çok bireyin olumlu anlamda psikolojik haline odaklandığı söylenebilir (Larsen, Mc Graw ve Cacioppo, 2001). İnsanın yaşamından ne ölçüde mutluluk ve haz duyduğunun bir ifadesidir (Ryff, Magee, Kling ve Wing, 1999).

Öznel iyi oluşu psikolojik iyi oluş olarak da adlandırılan Ryff'a (1989) göre iyi oluşun ödonmik ve hedonik olarak iki boyutu bulunmaktadır. Ödonmik boyut psikolojik anlamda büyümeyi ifade etmektedir. Bu büyümenin gerçekleşebilmesi için öncelikle bireyin olumlu ve olumsuz yönleriyle kendini kabul etmesi, çevresindekilerle sevgi, güven ve empati içeren ilişkiler kurması, davranışlarına yönelik özdenetim sahibi olması, yaşamın amacını kavramış olması ve kendi potansiyelinin farkına varması gerekmektedir (Ryff ve Keyes, 1995). Hedonik boyut ise bireyin yaşamdan aldığı hazzı ifade etmektedir. Bu hazzın gerçekleşebilmesi için de olumlu duyguların en üst düzeye çıkarılması, olumsuz duyguların da en alt düzeye indirilmesi gerekmektedir (Ryff ve Singer, 2008). Bu durum; bireyler yaşamlarında ne kadar çok olumlu ya da haz veren deneyimler yaşıyorsa yaşamlarından da o derece doyum alabilir, şeklinde de ifade bulunmaktadır. (Ryff, 1989).

2.2. Öznel İyi Oluş Kuramları

Öznel iyi oluşu açıklayan birçok kuram bulunmaktadır. Sosyal karşılaştırma kuramı, Ryff'in psikolojik iyi oluş kuramı, uyum/adaptasyon kuramı, erek kuramı, etkinlik kuramı, akış kuramı, tabandan tavana tavandan tabana kuramı, sabit nokta kuramı, yargı kuramı, bağ kuramı bunlara örnektir. Aşağıda bu kuramlara dair ayrıntılı açıklamalar verilmektedir.

2.2.1. Sosyal Karşılaştırma Kuramı

Sosyal karşılaştırma alanında çalışmalar ilk olarak Festinger (1954) tarafından başlatılmıştır. Festinger insanların kendilerini başka insanlarla kıyaslama eğiliminde olduklarını savunmuştur. İnsanlar kendilerini kendilerinden daha alt seviyede ya da daha kötü durumda olan insanlarla kıyaslayarak 'ben onlardan daha iyiyim' düşüncesiyle öznel iyi oluşlarını arttırabilirler (Yetim, 2001). Ayrıca bu kıyaslama bazı konularda 'benim gibi olanlar da varmış, yalnız değilmişim' hissi oluşturarak bireylerin olumsuz duygulardan uzaklaşmalarını da sağlamaktadır.

2.2.2. Ryff'in Psikolojik İyi Oluş Kuramı

Kuramın temelleri klinik ve gelişimsel psikolojideki kavramlara dayanmaktadır. Kuram insanların psikolojik iyi oluşa sahip olmalarını altı boyuta dayandırmaktadır (Ryff, 1989). Bunlar;

- Kendini kabul
- Diğerleriyle olumlu ilişkiler
- Bireysel gelişim
- Yaşamın amacını kavrama
- Çevresel hakimiyet
- Özerklik

Kendini kabul; bireyin güçlü ve zayıf yönlerini kabul etmesi, bireysel gelişim; kişinin potansiyelini kullanarak büyümesi ve gelişmesi, diğerleriyle olumlu ilişkiler; kişinin çevresiyle empati, güven ve samimiyete dayalı sosyal ilişkiler kurabilmesi, yaşamın amacını kavrama; kişinin yaşamın anlamlı ve amaçlı olduğuna inanması, çevresel hakimiyet; kişinin çevresindeki imkân ve koşulları etkili bir şekilde yönlendirebilmesi, özerklik; kişinin kendi kararlarını verebilmesi ve bu kararların doğurduğu sonuçlardaki sorumluluğu alabilmesi olarak tanımlanabilmektedir.

Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinde kendini gerçekleştirmek olarak karşımıza çıkan nihai amaç; Ryff'in Psikolojik İyi Oluş Kuramında kişisel gelişimi tamamlama olarak karşımıza çıkmaktadır.

2.2.3. Uyum (Adaptasyon) Kuramı

Kurama göre insanlar önceki yaşam deneyimlerini kendileri için bir eşik noktası olarak görmekte ve sonraki yaşam deneyimlerini öncekilerle karşılaştırarak değerlendirme yapmaktadırlar (Brickman ve Campbell, 1971). İnsanlar karşılaştıkları yeni olaylara daha güçlü tepkiler verme eğilimindedirler. Ancak bu olay ya da durumların yaşanması süreklilik gösterdiğinde insanlar bu durumlara alışarak ve uyum sağlayarak başta gösterdikleri güçlü tepkileri göstermezler. Kuram, bu süreç içinde bireylerin önceki yaşam deneyimlerinin oluşturduğu eşğin üzerinde bir durumla karşılaştıklarında ilk aşamada mutlu olacaklarını ve bu durumun bireylerin öznel iyi

oluşlarını artıracığını savunmaktadır. Ancak bu öznel iyi oluş hali geçici bir durumdur; çünkü mutluluk veren durum ya da olay süreklilik gösterdiğinde alışma ve uyumun sonucu olarak bireylere mutluluk ve haz verme işlevini yitirecektir (Buss, 2000).

2.2.4. Erek Kuramı

Kuramın temelinde ihtiyaçların doyurulmasının mutluluk ve doyum yaratacağı, tam tersi durumların ise mutsuzluk yaratacağı fikri yatmaktadır (Yetim, 2001). Yani kuram mutluluğu arzu edilen amaçlara ulaşma olarak tanımlamaktadır (Tuzgöl Dost, 2007). Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisindeki fizyolojik ihtiyaçlar, güvenlik, sevgi, saygı, kendini gerçekleştirme basamakları Erek Kuramında bireye haz veren ihtiyaçlar olarak karşımıza çıkmaktadır. Amaca ulaşmada ihtiyaçların giderilmesi önem taşımaktadır (Diener, 2000). İhtiyaçlar giderilip amaçlara ulaşıldığında bireylerin öznel iyi oluşları da sağlanmış olacaktır.

İnsanların amaçlarına ulaşmaları sonucunda yaşadıkları mutluluğun boyutu ulaşılmak istenen amaç için harcanan çabaya, zamana ve amacın birey için değerine bağlı olarak değişebilmektedir (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999). Bu noktada bireyler kendileri için daha gerçekçi ve ulaşılabilir hedefler belirlediklerinde amaçlarına ulaşmaları daha kolay olabileceği için mutluluklarının da daha fazla olması ve yaşamdan daha fazla doyum elde etmeleri mümkün olabilecektir (Palys ve Little, 1983). Ayrıca insanlar amaçlarına ulaşma noktasında ilerleme yaşadıkça daha fazla olumlu duygulara ve dolayısıyla öznel iyi oluşa da sahip olabileceklerdir.

İnsanoğlu amaçlı bir varlık olarak davranışlarını belli bir amaca yöneltir ve bu amaç doğrultusunda zihinsel planlamalar yapar (Yetim, 2001). İnsanların bir amacının olması onları ayakta tutan bir olgudur. Amaçları doğrultusunda davranışlar sergileyen bireyler bu yolda karşılaştıkları engellerle daha çok mücadele ederek zor zamanlarında bile iyi oluş halini ellerinden bırakmamaktadırlar.

2.2.5. Etkinlik Kuramları

Kuram mutluluğun yaşanması için erek kuramındaki sonuca ulaşmanın aksine sürece odaklanmaktadır. Yani hedefe ulaşmaktan ziyade hedefe ulaştıran yolda yürümek insanlara daha fazla mutluluk vermektedir. Bu doğrultuda öznel iyi oluşun sebebi, gerçekleştirilen etkinlik olarak görülmektedir (Ryan ve Deci, 2001). Bu etkinlikler

insanların hobileri, gerçekleştirdikleri egzersizler ve sosyal ilişkileri olarak karşımıza çıkabilmektedir.

Öznel iyi oluşu arttırmaya yönelik etkinliğe dayalı ilk çalışmalar Fordyce (1977) tarafından gerçekleştirilmiştir. Yapılan çalışmalarda öznel iyi oluşu arttırmaya yönelik birtakım stratejiler belirlenmiştir. Bunlar;

- Toplumsallaşmak için daha fazla çaba harcamak,
- Yakın ilişkileri güçlendirmek,
- Sosyal bir kişilik geliştirmek,
- İyi bir arkadaş olmak,
- Sağlıklı bir kişilik geliştirmek için faaliyetlerde bulunmak,
- Olumlu-iyimser düşünmeyi geliştirmek,
- Öznel açıdan iyi olmayı önemsemek,
- Anlamli çalışmalara katılmak,
- Daha iyi planlar yapmak ve bu planları uygulamaya koymak,
- Şu ana odaklanarak yaşamak,
- Olumsuz duyguları azaltmak
- Endişelenmeyi bırakmak

gibi stratejilerdir. (Fordyce, 1977).

2.2.6. Akış Kuram

Kurama göre bireyler yeteneklerine uygun etkinlikler karşısında hiçbir şeyi umursamayacak şekilde kendilerini o etkinliklere ve akışa kaptırmaktadırlar. Ancak burada etkinliğin bireyin ilgi ve yeteneklerine uygun olması gerekmektedir. Aksi takdirde kişi kendi yetenek ve ilgisini aşan durumlarda yaptığı etkinlikten zevk almayarak kaygı ve stres duygularını yaşayabilecektir. İlgi ve yeteneklerini aşmayan etkinlikler bireye 'yapabiliyorum' duygusu yaşatarak bireyin o etkinlikten zevk almasını sağlayacaktır. Kendilerini akışa kaptıran bireylerde olumlu duygular artarken olumsuz duygular azalma gösterecektir (Csikszentmihalyi, 1999). Bu şekilde bireylerin öznel iyi oluş düzeyleri de artacaktır. Ayrıca bu akış süreçleri dikkate alındığında bireyleri mutlu eden ve öznel iyi oluşlarına katkı sunan etkinlikler de ortaya çıkacaktır.

2.2.7. Tavandan-Tabana ve Tabandan-Tavana Kuramı

Kuram aşağıdan yukarıya ve yukarıdan aşağıya kuramı olarak da adlandırılmaktadır. Locke tarafından insanların yaşamlarında haz veren anıların birikimi olarak ifade bulan mutluluk kavramı ile temelleri atılan kuram, çağdaş psikolojide büyük bir yer edinmiştir (Yetim, 2001). İnsanlar yaşamlarındaki acı ve haz veren olayları bireysel olarak değerlendirerek kendilerini mutlu veya mutsuz olarak tanımlamaktadırlar (Kozma ve Stones, 1980).

Tabandan tavana kuramına göre kişilerin öznel iyi oluşu yaşamlarında olumlu duygular ve haz veren anılar biriktirmeleri ile oluşmaktadır (Tuzgöl Dost, 2004). Yani kişilerin mutluluğu yaşamlarında haz veren anıların acı veren anılardan daha fazla olmasına bağlıdır.

Tavandan tabana kuramına göre öznel iyi oluş bireyin kişiliğine bağlıdır. Kişilik yaşam olaylarına verilen tepkileri etkilemekte ve kişinin yaşamdaki olayları değerlendirme şekli de onun öznel iyi oluşunu belirlemektedir. İnsanlar olayları olumlu ya da olumsuz olarak algılayabilmektedirler. İnsanların hayatlarındaki olumlu algılamaların varlığı onların öznel iyi oluşunu etkilemektedir (Diener, 1984).

Genel olarak bakıldığında tabandan tavana yaklaşımında öznel iyi oluş bireyin yaşantısındaki haz veren olayların birikmesi ile oluşurken, tavandan tabana yaklaşımında olumlu bir dünya görüşü ve bakış açısının sonucunda öznel iyi oluş oluşmaktadır. Yani tabandan tavana yaklaşımında öznel iyi oluş bir etki, tavandan tabana yaklaşımında ise bir sebep niteliği göstermektedir (Tuzgöl Dost, 2004).

2.2.8. Sabit Nokta Kuramı

Kurama dair yapılan çalışmalarda öznel iyi oluşun bireyin yaşam döngüsü içinde değişmediği ve belli oranda sabit kaldığı savunulmaktadır. (Lykken ve Tellegen, 1996). Bu durum da öznel iyi oluşun genetik alt yapısının olduğunu göstermektedir. İnsanlar yaşamları boyunca çeşitli durumlardan etkilenseler dahi bu etki zamanla varlığını yitirecek ve kişiler sabit noktalarına geri döneceklerdir (Emmons ve McCullough, 2003). Kuram bu yönüyle uyum kuramı ile benzerlik göstermektedir. Ancak uyum kuramında öznel iyi oluş bireyin geçmiş yaşantıları ile yeni yaşam deneyimlerine bağlı iken sabit nokta kuramında bu etkiyi oluşturan faktör genetikdir.

2.2.9. Yargı Kuramı

Kuram öznel iyi oluşu bireylerin gerçek koşulları ile koydukları standartlar arasındaki yaptıkları karşılaştırmanın sonucuna bağlamaktadır. İnsanlar kendileri için koydukları standardın üzerinde bir yaşam yaşıyorlarsa yaşamdan haz alarak doyum sağlayacaklar ve dolayısıyla mutlu olup öznel iyi oluşa sahip olabileceklerdir (Yetim, 2001). Ancak insanlar kendileri için koydukları standartın altında bir yaşam içerisinde iseler yaşamlarından doyum almayarak olumsuz duygular yaşayacaklar ve öznel açıdan da iyi olmayacaklardır.

Yargı kuramı sosyal karşılaştırma kuramı ile benzerlik göstermektedir. Sosyal karşılaştırma kuramına göre de insanlar kendilerini başka insanlarla kıyaslama eğilimindedirler. Yapılan araştırmalara göre öznel iyi oluşa sahip bireyler kendilerini daha kötü durumda olan insanlarla kıyaslama eğilimindeyken, öznel iyi oluşa sahip olmayan bireyler kendilerini hem daha iyi durumda olan hem de daha kötü durumda olan insanlarla kıyaslama eğilimindedirler (Diener, 1984).

2.2.10. Bağ Kuramı

Kuram bireylerin olaylara ya da durumlara daha önceden zihinlerinde bulunan bilişsel yüklemeler ile bağ kurarak tepki verdikleri varsayımına dayanmaktadır (Schwarz ve Clore, 1983). İnsanlar zihinlerinde ne kadar çok olumlu bilişsel yüklemeler taşırlarsa mutlu olma ihtimalleri de o kadar artacaktır; çünkü yaşadıkları olayları bu bilişsel yüklemelerle bağ kurarak anlamlandıracaklardır. Bu sayede bireyler olumlu tepkiler vermeyi öğrenmiş olacaklardır (Diener, 1984). Mutlu ve öznel iyi oluşa sahip insanların daha zengin ve olumlu bilişsel yüklemelere sahip oldukları, mutsuz ve öznel iyi oluşa sahip olmayan insanların ise daha sığ ve olumsuz bilişsel yüklemelere sahip oldukları tespit edilmiştir (Yetim, 2001).

Öznel İyi Oluşla İlgili Etmenler

Bireylerin bazı özellikleri öznel iyi oluşları ile yakından ilişkilidir. Yapılan bazı araştırmalar da bunu destekler niteliktedir. Diener (1984), biyososyal değişkenler, kişilik değişkenleri ve sosyal destek değişkeni olmak üzere öznel iyi oluşu etkileyen değişkenleri üç grupta ele almıştır. Biyo-sosyal değişkenler yaş ve cinsiyetle ilişkilidir.

Kişilik değişkenleri özsaygı ve dışadönüklüğü kapsamaktadır. Sosyal destek değişkeni ise aile doyumunu kapsamaktadır.

Yaş ve cinsiyet değişkenleri ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceleyen birçok araştırma bulunmaktadır. Andrews ve Robinson (1991), öznel iyi oluş ile yaş ve cinsiyet gibi biyo-sosyal değişkenler arasında zayıf bir ilişki olduğunu saptamıştır. Diener'a (1996) göre ise sosyoekonomik düzey, yaş ve cinsiyet değişkenlerine göre öznel iyi oluşla daha güçlü bir ilişki içerisinde bulunmaktadır.

Kişilik özellikleri ile öznel iyi oluş arasında da önemli bir ilişki olduğunu gösteren birçok araştırmaya rastlamak mümkündür. Özellikle dışadönük kişilik özelliği gösteren bireyler daha fazla olumlu duygulanımlar yaşama eğiliminde oldukları için öznel iyi oluş düzeyleri de o derecede güçlü bir eğilim gösterecektir (Tuzgöl Dost, 2004). Diğer bir değişken olan öz saygı ile de öznel iyi oluş arasında pozitif yönlü önemli bir ilişki bulunmaktadır. Lucas, Diener ve Suh (1996) bu güçlü ilişkinin belli örneklerde sıklıkla yinelenildiğini belirtmektedir.

Öznel iyi oluş üzerinde etkisi olan bir başka değişken ise aile doyumudur. Diener (1984) evlilik ve aile doyumunun öznel iyi oluş üzerinde pozitif yönlü bir etkisinin olduğunu ancak bu etkinin çok da güçlü olmadığını ileri sürmektedir.

Öznel iyi oluş üzerinde etkisi olduğu düşünülen bir başka kavram da gelir düzeyidir. Özellikle yoksul ülkelerde gelir düzeyinin yükselmesi refahı da beraberinde getirdiği için mutluluğu da arttırmaktadır. Ancak gelir seviyesi yüksek olan ülkelerde zaten var olan bir kaynak mutluluk üzerinde yok denecek kadar az etki oluşturmaktadır (Scorsolini Comin, Fontaine, Koller ve Santos, 2012).

Öznel iyi oluş üzerinde anlamlı bir etkisi olan eğitim; gelir, statü gibi değişkenlerle birleştiğinde daha anlamlı bir hal alarak bu değişkenler aracılığıyla öznel iyi oluş üzerinde daha etkili olabilmektedir (Yetim, 2001). Eğitim, Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisindeki bazı basamakların da yerine getirilmesinde katkı sağlayıcı bir unsur haline gelebilmektedir. Bu şekilde de öznel iyi oluş üzerinde olumlu bir etki oluşturabilmektedir.

Din de öznel iyi oluş üzerinde etkisi olan bir kavramdır. Kişiler mensup oldukları dinin gereğini yerine getirmeleri durumunda ruhsal anlamda da iyi oluş yaşamaktadırlar.

Aynı zamanda aynı dine mensup kişilerle bir arada olup paylaşımda bulunmak da öznel iyi oluşu olumlu anlamda etkilemektedir (Diener, 2009). Bu durum sosyal destek ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiye benzer nitelik göstermektedir.

Aile ve evlilik noktasında ise pek çok araştırma evli bireylerin yaşam doyumlarının bekar bireylere göre daha fazla olduğunu ileri sürmektedir. Diener (2009) evli bireylerin yaşamlarında daha fazla stres unsuru olduğunu kabul etmekle birlikte yaşam doyumlarının daha yüksek olduğunu saptamıştır. Evli bireyler yaşanan stres durumlarında yalnız olmadıklarını hissederek bu sorunlarla daha kolay başa çıkabilmektedirler. Bekar bireyler ise yalnızlık duygusunun etkisiyle olumsuz duygulara daha çabuk kapılabilmektedirler.

Sosyal iletişim de öznel iyi oluş ile ilişkili olan kavramlardan bir diğeridir. Fordyce (1977) sosyal iletişime ağırlık vererek hazırladığı bir eğitimde bu eğitimin öznel iyi oluş düzeyini artırıcı bir etki oluşturduğunu belirlemiştir. İnsanlar bir gruba ait olmaktan ve bu grupta iletişim kurarak paylaşımda bulunmaktan büyük mutluluk duymaktadırlar. Sosyal bir varlık olan insanlar için kişilerarası ilişkiler ve iletişim oldukça önem taşımaktadır.

İyimserlik, kişinin amaçlarına ve hedeflerine ulaşmadaki istekliliğidir. İyimser insanlar amaca ulaşmak için ellerinden geleni yaparak sonuca odaklanırlar. Kötümser bireyler ise olumsuz duygulara odaklanırlar ve böylece stres oluşturan duygulara teslim olurlar. Bu olumsuz duyguların etkisiyle de belirledikleri hedeflere ulaşmada sorun yaşarlar. Bu sebeplerle iyimserlik bireylerin öznel iyi oluşuna katkı sunan bir faktördür (Yetim, 2001).

Öğrenci Öznel İyi Oluşu

Öznel iyi oluşun yetişkinlerde olduğu gibi ergenlerde de bilişsel ve duyuşsal iki boyutu bulunmaktadır. Bilişsel boyut yaşam doyumunu kapsarken; duyuşsal boyut olumlu ve olumsuz duygulanımları kapsamaktadır (Diener, 2000). Bireylerin yaşamlarında olumlu duygular yaşamaları, olumsuz duygulardan uzak olmaları ve yaşamlarından haz almaları öznel iyi oluşlarını ifade etmektedir.

Ergenlik fiziksel, duygusal ve davranışsal anlamda değişimlerin yaşandığı bir dönemdir. Bu dönemde bireyler çeşitli stres unsurlarıyla karşılaşarak

bunlarla mücadele etme durumunda kalmaktadır. Bu mücadele sürecinde birtakım değişimler yaşanmaktadır. Bu değişimler olumlu olabileceği gibi olumsuz da olabilmektedir. Örneğin bu dönemde madde bağımlığı gibi istenmeyen durumlar da yaşanabilmektedir. Ergenlik döneminde yaşanan değişimlere ek olarak bireylerin gerçekleştirmesi gereken sorumlulukları vardır. Bazı durumlarda bireylerin yaşantısındaki değişimler bireylerin sorumluluklarını yerine getirmelerine engel oluşturabilmektedir. Bu nedenle bireylerin ergenlik dönemini en iyi şekilde geçirebilmeleri gerekmektedir. Bu da ancak öznel iyi oluş düzeylerinin yüksek olması ile sağlanabilmektedir. Çünkü öznel iyi oluş bu süreçte bireylere koruyucu bir faktör olarak eşlik edecektir. Öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerinin yüksek olmasına etki eden faktörleri ortaya koymak bu açıdan önem taşımaktadır.

Öğrencilerin öznel iyi oluşu konusundaki çalışmaların alanyazında oldukça yeni olduğu ve var olan çalışmaların da öznel iyi oluş ile birtakım değişkenler arasındaki ilişkiyi ortaya koymaya dönük olduğu görülmektedir. Genel anlamda öğrencilerin öznel iyi oluşunu etkileyen faktörlerin neler olduğu, öznel iyi oluşu artırma yollarının neler olabileceği konusundaki çalışmalar öğrencilerin yaşamdaki değişimlere sağlıklı bir şekilde uyum gösterebilmeleri ve geleceğe daha iyi bir şekilde hazırlanabilmeleri için önem taşımaktadır. Yapılan çalışmalar sonucunda öğrencilerin öznel iyi oluşları sayesinde başkalarıyla olumlu ilişkiler kurma, sevgi, empati ve güvene dayanan iletişimde ve ilişkide bulunma, olumlu akademik gelişim gösterme, olumsuz duygularla baş etme konularında olumlu bir gelişim gösterdiği görülmektedir. Bu doğrultuda öğrencilerin hayatında önemli bir yer edinen öznel iyi oluş araştırılması gereken bir konu niteliği taşımaktadır.

İlgili Araştırmalar

Ertaş (2020) 500 lise öğrencisiyle, öğrencilerin algıladıkları ebeveyn tutumları ve stresle baş edebilme yaklaşımı ile öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışma gerçekleştirmiştir. Araştırma bulguları sonucunda öznel iyi oluş ile ebeveyn tutumları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Stresle baş edebilme becerilerinin ise öznel iyi oluşu yordamada önemli bir etkiye sahip olmadığı saptanmıştır.

Gök (2019) temel psikolojik ihtiyaçlar, aile aidiyeti, anne ve baba algısı değişkenlerinin öznel iyi oluş üzerindeki etkisini test etmek amacıyla 408 lise öğrencisiyle çalışmıştır. İlişkiel tarama modelini kullanarak yapılan araştırmada öznel iyi oluş üzerinde temel psikolojik ihtiyaçların, aile aidiyetinin, anne ve baba algısının etkili olduğu görülmüştür.

Akyüz Uçar (2019) ergenlerde öznel iyi oluşu arttırma stratejilerinin riskli davranışları yordama düzeyinin incelenmesini amaçlayan çalışmasında 865 lise öğrenci ile çalışmıştır. Araştırma sonucuna göre kayıp yaşantısı geçiren öğrencilerin kayıp yaşantısı geçirmeyen öğrencilere göre daha fazla riskli davranışlara yönelme eğiliminde olduğu ortaya konmuştur.

Özdemir (2019) çalışmasında farklı liselerde öğrenim gören 400 öğrencinin cinsiyet, sınıf, lise türü, anne-baba eğitim düzeyi gibi bazı demografik değişkenlere göre fiziksel aktiviteleri ile öznel iyi oluş düzeylerini belirlemeyi amaçlamıştır. Araştırma bulgularına göre lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinin fiziksel aktivite düzeyleri açısından anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Aynı zamanda demografik değişkenlerin öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerini yordamada anlamlı bir etkisinin olduğu bulunmuştur.

Adıyaman (2019) 513 lise öğrencisi ile gerçekleştirdiği çalışmasında mükemmeliyetçilik ve kendinelik değişkenlerinin öznel iyi oluşu ne düzeyde açıkladıklarını incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre öğrencilerin öznel iyi oluş puanları ile kendinelik puanları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunurken, öznel iyi oluş puanları ile mükemmeliyetçilik puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Sezer Abacı (2019) 951 öğrenci ile, kardeş ilişkilerinin ve aile işlevlerinin öznel iyi oluşlarını ne düzeyde yordadığını belirlemek amacıyla bir çalışma gerçekleştirmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgular neticesinde aile işlevi ile öznel iyi oluş arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki saptanmıştır. Öznel iyi oluş ile kardeşlik ilişkilerinin yakınlık/sıcaklık ve rekabet alt ölçekleri arasında pozitif yönlü, çatışma alt ölçeği arasında negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur.

Savaş (2019) obsesif kompulsif bozukluk ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide duygusal tepkiselliğin aracı rolünü incelemek istediği araştırmayı 621 öğrenci ile gerçekleştirmiştir. Araştırma sonuçlarına göre obsesif kompulsif bozukluğun öznel iyi oluş üzerinde negatif etkisinin olduğu ve duygusal tepkiselliğin de bu ilişkide önemli bir aracı rol üstlendiği bulunmuştur.

Mehel (2019) boşanmış ve boşanmamış anne babaya sahip ergenlerin yaşamda anlam, öznel iyi oluş ve benlik saygısı düzeylerini incelemek amacıyla 461 öğrenci ile bir çalışma gerçekleştirmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre anne babası boşanmış ergenlerin anne babası boşanmamış ergenlerle kıyaslandığında anne ve baba ile ilişki değerlendirmeleri daha olumsuz, yaşamda anlam, öznel iyi oluş ve benlik saygısı puanlarının daha düşük olduğu bulunmuştur.

Solak Şimşek (2019) lise öğrencilerinde öznel iyi oluş ile öz şefkat arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlayan çalışmasını 649 öğrenci ile yürütmüştür. Araştırmanın sonuçlarına göre öz şefkat ve öznel iyi oluş arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Aynı zamanda öznel iyi oluştaki toplam varyansın büyük bir bölümünü öz şefkatin, sonra gelir durumu algısının ve akademik başarının açıkladığı bulunmuştur (Solak Şimşek, 2019).

Güler (2019) ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri, aile bütünlük duyguları, kimlik statüleri ile cinsiyet, sosyoekonomik durum, anne baba eğitim düzeyi, sınıf düzeyi gibi demografik değişkenler arasındaki ilişkiyi test etmek amacıyla 157 öğrenci ile bir çalışma gerçekleştirmiştir. Araştırma sonuçlarına göre öznel iyi oluş ile aile bütünlük duygusu arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Ayrıca ergenlerin öznel iyi oluş düzeylerinin ve aile bütünlük duygularının erkeklerde kadınlardan daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Avcı (2019) lise öğrencilerinin olumsuz değerlendirilme korku düzeyleri ve öznel iyi oluş düzeyleri ile sanal zorbalık düzeyleri arasındaki ilişkinin test edilmesini amaçlayan bir çalışma gerçekleştirmiştir. Çalışmayı 650 öğrenci ile yürütmüştür. Araştırma sonuçlarına göre öğrencilerin olumsuz değerlendirilme korkusu arttığında sanal ortamda zorbalık yapma, söylenti çıkarma davranışları ve bunlara ek olarak bu davranışlara maruz kalma durumlarının da arttığı tespit edilmiştir.

Kayhan (2019) lise 9. ve 10. sınıfa giden öğrencilerin akran ilişkileri, öznel iyi oluş ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla 388 öğrenci ile bir çalışma gerçekleştirmiştir. Araştırma sonuçlarına göre öznel iyi oluş ile akran ilişkileri ölçeğinin bağıllık ile özdeşim ve güven alt boyutları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

Baş (2019) ergenlerin öznel iyi oluşları ile sahip olduğu değerler ve sosyal kaygıları arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla 508 öğrenci ile bir çalışma yapmıştır. Yapılan araştırma sonucunda ergenlerin öznel iyi oluşları ile sahip oldukları değerler arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Ergenlerin öznel iyi oluşları ile sosyal kaygıları arasındaki ilişkiye bakıldığında ise negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Mercan (2019) ergenlerde karar verme stillerinin ergenlerin sürekli umutlu olma puanlarını ve öznel iyi oluş düzeylerini ne derecede yordadığını ve ergenlerin karar verme stillerinin cinsiyet, okul türü ve sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılaşma gösterip göstermediğini tespit etmek amacıyla 1197 öğrenci ile bir çalışma yürütmüştür. Araştırma sonuçları doğrultusunda karar vermede özsaygı, umursamazlık, ihtiyatlı seçicilik ve panik stillerinin öznel iyi oluş üzerinde anlamlı birer yordayıcı olduğu tespit edilmiştir.

Mallı (2018) okul sporlarına katılan ve katılmayan 1004 lise öğrencisinin öznel iyi oluş düzeylerini saptamak ve okul sporlarına katılmanın öznel iyi oluş üzerindeki etkisini incelemek amacıyla bir çalışma gerçekleştirmiştir. Araştırma sonuçlarına göre okul sporlarına katılmanın öğrencilerin öznel iyi oluşu üzerinde olumlu bir etki oluşturduğu sonucuna varılmıştır.

Alim (2018) ergenlerde öznel iyi oluş ile mükemmeliyetçilik ve depresyon arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla 350 öğrenci ile bir çalışma yapmıştır. Araştırma verilerine göre öznel iyi oluş ile depresyon arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Ayrıca öznel iyi oluş ile mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarından kişisel standartlar ve organizasyon alt boyutları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunurken; ebeveyn beklentileri, eylemlerden şüphe duyma ve ebeveyn eleştiriciliği arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

Yıldırım (2018) 671 öğrenci ile gerçekleştirdiği çalışmasında ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri ve anne baba tutumları ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkiyi çeşitli değişkenler açısından incelemeyi amaçlamıştır. Yapılan araştırmanın sonuçlarına göre akıllı telefon bağımlılığının önemli yordayıcılarından birinin öznel iyi oluş olduğu saptanmıştır.

Asıcı (2018) yaptığı çalışmasında affetme odaklı grup rehberliğinin ergenlerin öznel iyi oluşları ve saldırganlık düzeyleri üzerindeki etkisini incelemeyi amaçlamıştır. Karma yöntemle yapılan çalışmanın nicel sonuçlarına göre affetme odaklı grup rehberliğinin ergenlerin öznel iyi oluşları ve saldırganlık düzeyleri üzerinde anlamlı etkisinin olmadığı bulunmuştur. Nitel bulgulara göre ise affetme odaklı grup rehberliği sonucunda öğrencilerin öfkelerini kontrol etme konusunda eskiye nazaran başarı gösterdiği, aileleriyle ve öğretmenleriyle olumlu ilişkiler kurdukları bulguları edinilmiştir.

Çetinkaya (2018) lise öğrencilerinin kendini toparlama gücü ile öznel iyi oluşları arasındaki ilişkiyi test etmek amacıyla 525 öğrenci ile bir çalışma yürütmüştür. Yapılan araştırmanın sonuçlarına göre lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile kendini toparlama gücü arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Bayram (2018) ergenlerin kişilerarası ilişki tarzları ile öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla 602 ergenle çalışmıştır. Yapılan araştırmanın sonucunda ergenlerin olumsuz kişilerarası ilişki tarzları ile öznel iyi oluş düzeyleri arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Akdoğan (2017) lise öğrencilerinin öznel iyi oluşları üzerinde psikolojik dayanıklılık ve çatışma çözme davranışlarının etkisini incelemek amacıyla 548 öğrenci ile bir çalışma gerçekleştirmiştir. Gerçekleştirilen çalışmanın sonucunda öznel iyi oluş problem çözme ile pozitif yönde ilişkili, çatışma çözme ölçeğinin alt boyutlarından saldırganlık ile negatif yönde ilişkili bulunmuştur. Öznel iyi oluş ile psikolojik dayanıklılık arasında ise pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır.

Aydoğdu (2017) lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile akılcı olmayan inançları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla 575 öğrenciyle bir çalışma gerçekleştirmiştir. Araştırmanın sonucunda öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleri ile

akılcı olmayan davranışları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Büyükcebeci (2017) ergenlerde yalnızlık ve sosyal dışlanma ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla 601 öğrenci ile gerçekleştirdiği çalışmada ergenlerin sosyal dışlanma, yalnızlık ve empatik eğilim durumlarının öznel iyi oluşlarını etkilediği ve öznel iyi oluş üzerinde anlamlı bir etki oluşturduğu bulgularını elde etmiştir.

Öztürk (2017) ergenlerde dindarlık ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla 540 öğrenci üzerinde bir çalışma gerçekleştirmiştir. Yaptığı araştırmanın sonucunda lise öğrencilerinin öznel iyi oluşları ile dindarlıkları arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu ve dindarlığın öznel iyi oluşu arttırmada önemli bir değişken olduğu tespit edilmiştir.

Güney (2017) ergenlerin sosyal destek algılarının ve öznel iyi oluşlarının duygusal özerklikleri üzerindeki etkisini incelemek amacıyla 530 ergenle bir çalışma gerçekleştirmiştir. Gerçekleştirilen araştırmanın sonucunda ergenlerin öznel iyi oluşlarının ve algıladıkları aile desteğinin duygusal özerkliğe katkısı olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Akpınar (2016) ergenlerde öznel iyi oluş ile okul tükenmişliği ve akademik stres arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla gerçekleştirdiği çalışmada okul tükenmişliğinin akademik stres ile öznel iyi oluş arasındaki tam aracı rolü üstlendiğini tespit etmiştir.

Ok (2016) anlam arayışı eğitim programının lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerine etkisini deneysel bir araştırma ile test etmek istemiştir. Yapılan araştırmanın sonucunda katılımcı grup öğrencilerinin son test puanlarının arttığı ancak deney ve kontrol grubu arasında son test puanlarında anlamlı bir farklılaşma olmadığı görülmüştür.

Kaplan (2016) lise öğrencilerinin serbest zaman egzersiz katılımının, öznel iyi oluş ve öz-yeterlik üzerindeki etkisini ve bu değişkenlerin birbirleriyle ilişkilerini incelemek amacıyla bir çalışma gerçekleştirmiştir. 784 öğrenci ile gerçekleştirilen bu araştırmanın sonucunda öğrencilerin serbest zaman egzersiz katılımları ile akademik öz-

yeterlikleri arasında anlamlı bir ilişki görülmezken; öznel iyi oluş ile öğrencilerin sosyal, duygusal ve genel öz yeterlikleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu bulunmuştur.

Gündoğan (2016) ortaöğretim öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının ve algıladıkları sosyal desteğin saldırganlık düzeylerinin ne derece yordayıcısı olduğunu incelemek amacıyla 548 lise öğrencisi üzerinde bir çalışma yürütmüştür. Yapılan bu çalışmanın sonucunda algılanan sosyal destek ve öznel iyi oluş ile saldırganlık arasında negatif yönde, öznel iyi oluş ile algılanan sosyal destek arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Yılmaz (2016) lise öğrencilerinin akran ilişkilerini öznel iyi oluş düzeyleri açısından incelemek amacıyla 838 öğrenci ile bir çalışma gerçekleştirmiştir. Gerçekleştirilen çalışma sonucunda öznel iyi oluş ile akran ilişkilerinin bağıllık, özdeşim ve güven alt boyutları arasında pozitif yönlü; sadakat alt boyutu arasında ise negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Özdemir (2016) ergenlik döneminde özerklik ve bağlanma ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkileri incelemek için gerçekleştirdiği araştırmayı 346 öğrenci üzerinde yürütmüştür. Yapılan bu araştırmanın sonucunda anne babaya güvenli bağlanmanın öznel iyi oluş üzerinde kısmi aracılık etkisinin olduğu ve yine özerkliğin de öznel iyi oluş üzerinde anlamlı etkisinin olduğu bulguları elde edilmiştir.

Eker (2016) lise öğrencilerinin öznel iyi oluşları ile akıllı telefon bağımlılıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlı 205 öğrenci ile bir çalışma yürütmüştür. Yapılan bu araştırmanın sonucunda öznel iyi oluş ile akıllı telefon bağımlılığı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Yani araştırma sonucuna göre öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı arttıkça öznel iyi oluş düzeyleri azalmaktadır.

3. ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, katılımcılar, veri toplama aracı, verilerin toplanması ve verilerin analizi ile ilgili süreçler detaylı şekilde sunulacaktır.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada ortaöğretim öğrencilerinin öznel iyi oluşunu etkileyen faktörlerin incelenmesi amaçlanmaktadır. Bu doğrultuda çalışma nitel araştırma yöntemi ve tekli durum deseninde kurgulanmıştır. Yıldırım ve Şimşek (2013) nitel araştırmayı olay ve olguların gerçek ortamında gözlem, görüşme, doküman analizi gibi veri toplama araçları kullanılarak yapılan araştırma olarak tanımlanmaktadır. Berg ve Lune (2015) ise nitel araştırmaların hayatın anlaşılması, olayların ve durumların anlamlandırılması ve açıklanması amacıyla kullanıldığını ifade etmektedir.

Durum çalışması ise nitel araştırma yönteminde kullanılan bir desen olarak bir durumun derinlemesine incelenmesi amacıyla kullanılmaktadır (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2017). Creswell (2018)'e göre ise durum çalışması araştırmacının bir olay hakkında çeşitli veri toplama araçlarıyla derinlemesine bilgi toplaması ve bu bilgiler doğrultusunda temalar oluşturması şeklinde kurguladığı bir desendir.

Durum çalışmaları tekli durum çalışmaları ve çoklu durum çalışmaları olmak üzere iki farklı şekilde incelenmiştir (Yin, 2017). Bu incelemenin nasıl yapılacağını durumun tekli veya çoklu olması belirlemektedir. Tekli durum çalışmalarında araştırmacı tarafından tek bir durumun ele alınması söz konusudur. Bu araştırmada da öğrencilerin öznel iyi oluşu olarak tek bir durum ele alındığı için tekli durum deseni benimsenmiştir.

3.2. Araştırmanın Çalışma Grubu

Bu araştırmanın katılımcılarını 2019-2020 eğitim öğretim yılında Karabük ili Eflani ilçesinde ortaöğretim kurumunda öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmadaki katılımcıları belirlemek için ölçüt örnekleme, maksimum çeşitleme ve kolay ulaşılabilir örnekleme kullanılmıştır. Bu doğrultuda ilk olarak ölçüt örnekleme

kullanılmıştır. Ölçüt olarak ortaöğretim öğrencisi olmak belirlenmiştir. Araştırmanın amacı da ortaöğretim öğrencilerinin öznel iyi oluşunu etkileyen faktörlerin belirlenmesidir. Bu doğrultuda araştırmanın çalışma grubunu Karabük ili Eflani ilçesinde öğrenim gören 20 kız, 14 erkek, toplam 34 ortaöğretim öğrencisi oluşturmaktadır. Katılımcılar 15-18 yaş aralığındadır ve her sınıf kademesinden öğrenci çalışma grubu içerisinde yer almaktadır. Araştırmada örnekleme belirlemede kullanılan bir diğer yöntem ise maksimum çeşitlemedir. Maksimum çeşitlilik örnekleme yöntemi; araştırma probleminin yanıt olabilecek kişilerde maksimum düzeyde çeşitliliğe gitmeyi amaçlamaktadır. Bu şekilde amaçlanan şey; araştırma sonucu daha zengin bir içerik sunmaktır (Yıldırım ve Şimşek, 2013). Bu doğrultuda araştırmaya 2019-2020 eğitim öğretim yılında Karabük ili Eflani ilçesinde farklı sınıf düzeylerinden, farklı yaş gruplarından öğrenciler katılımcı olarak seçilmiştir. Bu şekilde maksimum çeşitliliğe gidilmesi ve daha derinlemesine bilgi toplanması amaçlanmıştır. Örneklem belirlemede bir başka yöntem de kolay ulaşılabilir yöntemdir. Kolay ulaşılabilir örnekleme zaman, emek ve maliyet yönünden kolaylık sağlayan bir örnekleme yöntemini tanımlamaktadır (Baltacı, 2018). Bu yönüyle öncelikle fiziksel yakınlık gözetilerek Karabük ili Eflani ilçesindeki ortaöğretim öğrencilerine ulaşılmıştır. Katılımcıların demografik bilgileri Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1. Katılımcıların demografik bilgileri

<i>Katılımcı</i>	<i>Cinsiyet</i>	<i>Yaş</i>	<i>Sınıf</i>
K1	Kız	15	9
K2	Erkek	15	9
K3	Kız	15	9
K4	Kız	15	9
K5	Erkek	15	9
K6	Kız	15	9
K7	Erkek	15	9
K8	Erkek	15	9
K9	Erkek	15	9
K10	Kız	16	10
K11	Erkek	16	10
K12	Kız	16	10
K13	Kız	16	10
K14	Kız	16	10
K15	Kız	16	10
K16	Kız	16	10
K17	Kız	16	10
K18	Kız	16	10

K19	Erkek	17	11
K20	Kız	17	11
K21	Kız	17	11
K22	Kız	17	11
K23	Kız	17	11
K24	Erkek	17	11
K25	Erkek	17	11
K26	Kız	17	11
K27	Kız	18	12
K28	Erkek	18	12
K29	Erkek	18	12
K30	Erkek	18	12
K31	Erkek	18	12
K32	Kız	18	12
K33	Kız	18	12
K34	Erkek	18	12

3.3. Veri Toplama Aracı

Lise öğrencilerinin öznel iyi oluşunu etkileyen faktörlerin belirlenmesi amacıyla gerçekleştirilen bu çalışmada öğrencilerden derinlemesine bilgi toplamak için veri toplama aracı olarak araştırmanın modeline uygun görüşme tekniğinin kullanılması tercih edilmiştir. Görüşme tekniği bireylerin yaşantılarına ve deneyimlerine dair derinlemesine bilgi sunan, bireylerin inançlarını ve bakış açılarını ortaya koyan bir tekniktir (Best ve Kahn, 2017). Bu doğrultuda görüşme tekniğinin doğasına uygun olarak yarı yapılandırılmış bir görüşme formu oluşturulmuştur. Bu form oluşturulmadan önce konuyla ilgili alanyazın taranmış ve yapılan araştırmalar incelenmiştir. Oluşturulan görüşme formunda araştırmanın problemiyle ilişkili dört soruya yer verilmiştir. Bu sorular öğrencilerden daha derinlemesine bilgi almak amacıyla ayrıntılandırılarak hazırlanmıştır. Hazırlanan görüşme formu uzman görüşlerine sunulmuştur. Görüşlerine sunulan uzmanların belirlenmesinde ‘Eğitim Bilimlerinde Eğitim Yönetimi alanında çalışma yapmış olmak’ bir ölçüt olarak belirlenmiştir. Bu doğrultuda hazırlanan yarı yapılandırılmış görüşme formu taslağı alanında beş uzmana elektronik posta yoluyla gönderilmiştir. Taslak form alan uzmanlarının görüşleri doğrultusunda yeniden düzenlenmiştir. Uzmanlardan gelen dönütler neticesinde sorular biraz daha ayrıntılı hale getirilerek öznel iyi oluş kavramına mutluluk kavramı da eşlik edilerek konunun daha anlaşılır olması sağlanmaya çalışılmıştır. Düzenlenen form daha sonra Karabük Üniversitesi’nde ölçme ve değerlendirme alanında uzman bir öğretim üyesine

gönderilmiş ve önerileri doğrultusunda gerekli düzenlemeler yapılmış ve forma son hali verilmiştir.

3.4. Verilerin Toplanması

Verilerin toplanabilmesi için Karabük Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Etik Kurulu'ndan (Ek-2) Etik Kurul izni alınmıştır. Etik Kurul izni alındıktan sonra <https://ayse.meb.gov.tr/basvurudev/> adresinden okullarda uygulama yapmak için izin başvuru talebinde bulunulmuştur. Etik Kurul izni, başvuru dilekçesi ve yarı yapılandırılmış görüşme formu ile Karabük Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü aracılığıyla Karabük İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden uygulama izni talebinde bulunulmuştur. İzin işlemleri tamamlandıktan sonra çalışmanın katılımcıları ile ön görüşme yapılarak araştırma hakkında bilgi sunulmuş, katılımcılara kimliklerinin ve paylaştıkları verilerin gizli kalacağı bildirilmiştir. Sonrasında öğrencilerle görüşme için randevu günü ve saati kararlaştırılmıştır. Her bir katılımcı ile görüşmeler ortalama 30 ile 40 dakika arasında sürmüştür. Çalışmanın gerçekleştirileceği saat özellikle öğrencilerin boş derslerine denk getirilmeye çalışılmıştır. Böylece öğrencilerin zaman açısından tedirginlik yaşamamaları, derslerinden geri kalmamaları ve rahat olmaları sağlanmaya çalışılmıştır. Görüşmedeki bir diğer önemli nokta ise katılımcılardan ses kaydı istendiği ve öğrencilerin tamamının ses kaydına izin vererek görüşmelerin kayıt altına alındığıdır. Görüşmeler sonucunda ses kayıtları doküman haline getirilerek 108 sayfalık ham veri elde edilmiştir.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırmada veri toplama sürecinde yapılan görüşmelerde alınan ses kayıtları yazılı doküman haline getirilmiştir. Elde edilen veriler içerik analizi yöntemiyle çözümlenmiştir. Saban ve Ersoy (2017) nitel verilerin analizinde kullanılan bu yöntemi elde edilen verilerin okuyucunun anlayacağı şekilde kod ve temalarla sınıflanması ve yorumlanması olarak tanımlamaktadır. Creswell (2018) nitel araştırmalarda içerik analizinde öncelikle verilerin kodlanması, temaların sınıflandırılması, sonrasında kodların ve temaların düzenlenerek yorumlanması gerektiğini belirtmektedir. Yin (2017) ise analiz sürecini katılımcılardan elde edilen verilerin kodlanması, kodların sınıflandırılarak temaların oluşturulması olarak ifade etmektedir. İçerik analizi yöntemi kullanılarak yapılan veri analizi sonucunda 4 ana temaya ve bu dört ana tema altında

toplanmış 24 alt temaya ulaşılmıştır. Ulaşılan kod ve temalar tablolar haline getirilerek danışman öğretim üyesine sunulmuştur. Danışman öğretim üyesinden gelen dönütler doğrultusunda ana tema ve alt temalar yeniden düzenlenmiştir. Son aşamada ise oluşturulan tablolar nitel araştırmalarda kullanılan içerik analizi yöntemi konusunda alan uzmanlarına sorularak alan uzmanlarından verileri kodlamaları istenmiştir. Alan uzmanlarının verileri tekrar kodlamaları üzerine araştırmacı ve uzman arasındaki uyuma ve tutarlılığa bakılarak ana tema ve alt temalara karar verilmiştir. Elde edilen verilerin doğruluğunu desteklemek için gerekli yerlerde katılımcıların görüşlerine doğrudan alıntılarla yer verilmiştir.

3.5.1. İnandırıcılık (Credibility)

Lincoln ve Guba (1985) inandırıcılığı araştırma bulgularının uyumlu ve güvenilir olması olarak tanımlamaktadır. Bu doğrultuda araştırmanın inandırıcılığı araştırma yapılan ortamın her yönüyle iyi tanınmasını ve sahada yeterince vakit geçirilmesini gerekli kılmaktadır. Bu sebeple inandırıcılık için araştırma yapılan ortamın bir parçasıymış gibi çalışılmıştır. Katılımcılarla uzun süre aynı ortamda kalınarak katılımcılarda olumlu tutum oluşturulmaya çalışılmıştır. Süreç katılımcılarla birlikte planlanmış ve katılımcılarla karşılıklı güvene dayalı bir ilişki oluşturulmaya çalışılarak zaman esnek bırakılmıştır. Görüşmelere başlamadan önce katılımcılardan ses kaydı için izin istenmiştir. Daha sonra ses kayıtları yazılı doküman haline getirilmiş ve katılımcılara gönderilerek içeriği onaylamaları istenmiş ve eklemek ya da çıkarmak istedikleri yer olup olmadığı sorulmuştur. Katılımcı onayları alındıktan sonra veriler çözümlenerek raporlama gerçekleştirilmiştir.

3.5.2. Aktarılabirlik (Transferability)

Aktarılabirlik daha önce yapılmış araştırmaların anlam ve çıkarımlarını koruyarak benzerlik gösteren durumlara ne ölçüde uygulanabildiğidir (Lincoln ve Guba, 1985). Bu bağlamda araştırma konusu belirlendikten sonra detaylı bir alanyazın taraması yapılmış, yurt içi ve yurt dışı kaynaklar taranmıştır. Sonrasında araştırmanın problem durumu ve kuramsal çerçeve bölümleri ayrıntılı olarak yazılmış ve araştırmanın danışmanı tarafından gerekli kontrolleri yapılmıştır. Yöntem bölümü de danışman akademisyen ile birlikte oluşturulmuştur. Katılımcıların belirlenmesinde ölçüt örnekleme kullanılarak ortaöğretim öğrencileri ile çalışılmıştır. Katılımcılarla yarı

yapılandırılmış görüşme formu kullanılarak görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Görüşmeler sonucunda elde edilen veriler ışığında tema ve kodlar oluşturulmuştur. Son aşamada sonuç ve tartışma bölümleri de yazılarak araştırma danışmanının görüşlerine sunulmuştur. Araştırma danışmanının görüşleri doğrultusunda araştırmaya son şekli verilmiştir.

3.5.3. Tutarlılık (Dependability)

Nitel araştırmaların değerlendirilmesinde kullanılan bir başka ölçüt de tutarlılıktır. Tutarlılık, araştırma sonucunun benzer araştırmalarla da elde edilebilir olması olarak tanımlanmaktadır (Arastaman, Fidan ve Fidan, 2018). McMillian (2000) tutarlılığı araştırma sürecinin tekrarlanabilir yani güvenilir olması olarak tanımlamaktadır. Lincoln ve Guba (1985) ise nitel araştırmalarda tutarlılığın araştırma deseninin dikkatlice izlenmesi ve denetim izi tekniğinin kullanılmasıyla sağlanacağını vurgulamaktadır. Bu doğrultuda araştırma sürecinin her bir adımı araştırmanın tez danışmanı tarafından denetlenmiş ve tez danışmanının önerileri dikkate alınarak düzenlenmiştir. Aynı zamanda katılımcılardan elde edilen verilerin ayrıntılı olarak kaydı tutulmuş ve katılımcı görüşleri doğrudan alıntı olarak araştırmada sunulmuştur. Bu şekilde araştırma içeriği zenginleştirilmiş ve bulgular dayanakları ile ortaya konmaya çalışılmıştır.

3.5.4. Teyit edilebilirlik (Confirmability)

Teyit edilebilirlik araştırma bulgularının araştırmacının seçimlerine göre değil de katılımcıların duygu ve düşüncelerine göre şekillendiğinin bir göstergesi olarak değerlendirilebilir. Bu amaçla çeşitleme, yansıtıcı düşünme ve denetim izi gibi teknikler teyit edilebilirlik için önerilebilmektedir (Lincoln ve Guba, 1985). Teyit edilebilirliği arttırmak amacıyla kullanılan tekniklerden biri dış denetimdir (Miles ve Huberman, 1994). Dış denetim tekniği doğrultusunda araştırma konusu belirlendikten sonra yarı yapılandırılmış görüşme formunun oluşturulma sürecinde, verilerin analizi aşamasında ortaya çıkan temaların ve kodların oluşturulmasında ve verilerin çözümlenmesinde uzman görüşüne başvurulmuş ve araştırma bu doğrultuda gözden geçirilip sürdürülmüştür. Bu çalışmada da katılımcılardan elde edilen veriler sonucunda tema ve kodlar belirlenerek araştırmanın danışmanına sunulmuştur. Araştırma danışmanının dönütlerine göre tema ve kodlar yeniden düzenlenmiştir. Alan uzmanının verileri

kodlaması üzerine alan uzmanı ile araştırmacının kodlama konusundaki uyumuna bakılmıştır. Son aşamada tutarlılık ve uyum sağlanarak tema ve kodlara son şekli verilmiştir. Elde edilen bulguların doğruluğu noktasında da katılımcıların doğrudan görüşlerinden alıntı yapılmıştır.

3.5.5. Araştırmada Etik

Etik konusu araştırmacının araştırma sürecinin her aşamasında dikkat etmesi gereken bir ilkedir. Miles ve Huberman (1994) araştırmada etik konusunda araştırma izni, fayda ve maliyetler, zarar ve risk, dürüstlük, gizlilik, güven, elde edilen verilerin sahiplenilmesi ve sonuçlarının kullanılması gibi birçok etkenin önemli olduğunu ve dikkat edilmesi gerektiğini vurgulamaktadır. Creswell (2018) de araştırmada etik konusunda katılımcıların araştırmaya katılması noktasında gönüllülük ilkesi doğrultusunda hareket edilmesi gerektiğini ve katılımcıların istedikleri sorulara cevap verme noktasında zgr olduklarını vurgulamıştır. Bu hususlar doğrultusunda mevcut araştırmada öncelikle Karabük Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Etik Kurulu'ndan etik kurul izni talep edilmiştir. Etik Kurul izni alındıktan sonra araştırmaya başlanmıştır. Araştırmanın başlangıcında araştırmanın konusu ve amacına ilişkin öğrencilere gerekli bilgilendirme yapılmıştır. Görüşme sürecinde de öncelikle araştırmanın gönüllülük esasına dayalı olarak ve gizlilik çerçevesinde yürütüleceği katılımcılara ifade edilmiştir.

3.5.6. Araştırmacının Rolü

Nitel araştırmalarda durum çalışması deseninde kurgulanan araştırmalarda araştırmacı okuyucuların derinlemesine bilgi edinmesine ve daha derin anlamlar çıkarmasına katkı sunabilmelidir. Bu doğrultuda araştırmacının iyi bir dinleyici olması, konusuna hakim olması, farklı bakış açılarına sahip olması, sorularını açık ve net olarak iyi bir şekilde sorabilmesi, süreç boyunca istikrarlı olması araştırma için önem taşımaktadır (Saban ve Ersoy, 2017).

Yarı yapılandırılmış görüşme formları ile temellendirilen görüşme sürecine ilişkin; Creswell (2018) araştırmacının pasif ve çekingen davranmaması gerektiği, iyi bir dinleyici ve konusuna hakim olması gerektiğine vurgu yapmıştır. Bu doğrultuda

sürecin başından itibaren katılımcılarla sıcak ve içten bir iletişim başlatılmış, iyi bir dinleyici olunmuş ve olası aksaklıklara karşı gerekli tedbirler alınmıştır.

Araştırma konusuna dair alanyazında bir çalışmaya rastlanmamış olması araştırmacıyı araştırmaya iten önemli bir motivasyon kaynağı olmuştur. Gerçekleştirilen çalışma ile alanyazındaki boşluğu doldurma ve alanyazına katkı sunma arzusu araştırmacıda istikrarlı bir şekilde çalışma isteği uyandırmıştır.

4. DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR VE YORUM

Bu bölümde öğrencilerin öznel iyi oluşunu etkileyen faktörlerin belirlenmesi için katılımcılardan elde edilen verilerin araştırmacı tarafından analiz edilmesiyle ulaşılan bulgular ve yorumlar yer almaktadır. Elde edilen veriler 34 öğrenci ile ayrıntılı görüşmeler yapılarak toplanmıştır. Yapılan analiz sonucu bulgular; öğrencilerin öznel iyi oluşa ilişkin algıları, öğrencilerin öznel iyi oluşunu etkileyen faktörlere ilişkin algıları, öğrencilerin öznel iyi oluşunun yaşamlarına yansımalarına ilişkin algıları ve öğrencilerin öznel iyi oluşu artırma yollarına ilişkin algıları olmak üzere 4 ana tema ve 24 alt tema altında toplanmıştır. Elde edilen temalara ait kod içeren alt temalar tablolar halinde de sunulmuştur.

4.1. Öğrencilerin Öznel İyi Oluşa İlişkin Algıları Teması

Öğrencilerin öznel iyi oluşa ilişkin algıları, öznel iyi oluş hakkındaki görüşleri alınarak öznel iyi oluşun anlamı, olumlu duygulanımlar yaşama, olumsuz duygulanımlar yaşama, yaşam doyumu sağlama alt temalarında ele alınmıştır. Bu alt temalar ve bu alt temalara ait kodlar Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2. Öğrencilerin öznel iyi oluşa ilişkin algıları alt tema ve kodları

<i>Alt temalar</i>	<i>Kodlar</i>
Öznel iyi oluşun anlamı	Mutlu olma İyi hissetme Hayattan zevk alma Olumlu duygular yaşama
Olumlu duygulanımlar yaşama	Mutluluk Sevgi Neşe Heyecan Huzur Güven
Olumsuz duygulanımlar yaşama	Üzüntü Öfke Mutsuzluk Hayal kırıklığı Korku Kaygı
Yaşam doyumu	Hayattan zevk alma Hayatı dolu dolu yaşama

4.1.1. Öznel iyi oluşun anlamı

Araştırmanın katılımcıları genel anlamda öznel iyi oluş hakkında bir bilgilerinin bulunmadığını ifade etmiştir. Öznel iyi oluş ile ilgili tanımlamada bulunanlar ise öznel iyi oluşu mutlu olma, iyi hissetme, hayattan zevk alma ve olumlu duygular yaşama olarak anlamlandırmıştır.

4.1.1.1. Mutlu olma

Öznel iyi oluş geçmişten günümüze mutluluk kavramı ile eş değer olarak anılmıştır. Yapılan araştırmada da öğrencilerden bazıları öznel iyi oluşu ifade ederken mutluluk kavramını kullanmıştır. Öznel iyi oluşun mutlu olma olarak anlamlandırıldığı öğrenci görüşlerinden bazıları aşağıda sunulmuştur;

‘Kişinin kendini geliştirmesi, kendi kendine mutlu olabilmesi.’ (K26)

‘Öznel iyi oluş insanın kendi iç dünyasında kendini iyi hissetmesi, mutlu olması.’ (K29)

Doğrudan alıntılanan katılımcı görüşlerine ek olarak bazı katılımcıların da ‘öznel iyi oluş size neyi çağrıştırmaktadır’ sorusuna verdikleri yanıtın ‘mutluluk’ olması öznel iyi oluş ile mutluluk kavramının eş değer olarak görüldüğünün önemli bir kanıtı olarak düşünülebilir.

4.1.1.2. İyi hissetme

Katılımcılardan bazıları öznel iyi oluşun anlamını ifade ederken kendini iyi hissetme ifadesini kullanmıştır. Aşağıda alıntılanan katılımcı görüşleri ilgili noktayı açığa kavuşturması bakımından önemli olabilir:

‘İnsanın kendi kendini iyi hissetmesi.’ (K27)

‘Öznel iyi oluş insanın kendini özünde iyi hissedebilmesi durumudur bence.’ (K21)

Katılımcıların iyi hissetmek olarak anlamlandırıldığı öznel iyi oluş kavramı bazı katılımcılar tarafından da düşüncelerde ve iç dünyada da iyi olma durumunu ifade etmektedir. Bu konuda aşağıda yer alan katılımcı görüşleri bu bulguyu destekler niteliktedir:

'Öznel iyi oluş bence insanın kendi içinde yani kendi düşünceleri arasında iyi olma durumudur.' (K25)

'Yaşadığımız olayları kendi düşüncelerimize göre değerlendirerek kendimizi iyi veya kötü bir ruh haline sokmak.' (K18)

'Öznel iyi oluş insanın kendi iç dünyasında kendini iyi hissetmesi, mutlu olması.' (K29)

4.1.1.3. Hayattan zevk alma

Katılımcıların bir kısmı öznel iyi oluşu anlamlandırırken öznel iyi oluşu hayattan zevk alma olarak ifade etmişlerdir. Bu ifadelerin yer aldığı öğrenci görüşlerinin bazıları şu şekildedir:

'Hayattan zevk almayı çağırıştırıyor.' (K10)

'Öznel iyi oluş benim çizdiğim sınırlarda kendi doğrum ve yanlışımlı belirlediğim içsel tatmin yaşama, hayatımdan zevk alma durumu.' (K28)

Hayatı zevk alınacak bir ortam olarak görmek ve hayatı bu düşüncelerle yönlendirmek öznel iyi oluş için önemli bir faktör olarak düşünülebilir. Her ne kadar katılımcılar öznel iyi oluşu tam anlamıyla ifade edemeseler de öznel iyi oluşu çağırıştıran faktörlere dikkat çekmişlerdir.

4.1.1.4. Olumlu duygular yaşama

Olumlu duygular yaşama öğrencilerin öznel iyi oluşu tanımlarken en çok üzerinde durdukları ifadelerden biri olmuştur. İlgili noktayı açığa kavuşturma bakımından alıntılanan öğrenci görüşlerinden bazıları şu şekildedir:

'İnsanın özündeki olumlu duyguları çağırıştırıyor.' (K23)

'Olumlu duyguların insanın içinde daha fazla olma durumunu çağrıştırıyor.'
(K32)

'Fiziksel ve ruhsal durumu olduğundan daha olumlu hale getirmek.' (K24)

Katılımcılar bu ifadelerine ek olarak öznel iyi oluşu anlamlandırırken; 'sevecen, sevgi dolu olmak, iyi duygular yaşamak, sevinç, heyecan ...' gibi tek kelimelik ifadelerde de bulunmuşlardır. Bu ifadelerden de hareketle öznel iyi oluş katılımcıların çoğu tarafından olumlu duygularla anlam bulmaktadır.

4.1.2. Olumlu duygulanımlar yaşama

Öznel iyi oluş olumlu duyguların varlığı olumsuz duyguların yokluğu olarak da ifade bulunmaktadır. Öznel iyi oluşu anlamlandırmada katılımcıların yaşadığı olumlu duygulanımlar; mutluluk, sevgi, neşe, heyecan, huzur, güven gibi duygulardır.

Tablo 3. Alt tema ve kodlar

<i>Alt tema</i>	<i>Kodlar</i>	<i>Katılımcılar</i>	<i>f</i>
Olumlu duygulanımlar yaşama	mutluluk	K10, K14, K21, K22, K23, K27, K32, K33	8
	sevgi	K3, K4, K6, K16, K23, K26, K27, K32	8
	neşe	K14, K16, K17, K24, K33	5
	heyecan	K14, K21, K27, K28	4
	huzur	K16, K17, K26	3
	eğlenme	K2, K5	2
	aşk	K7,	1
	hayal kurma	K28,	1
	gurur	K24,	1
	güven	K26,	1

Ayrıca bu duygulara ek olarak katılımcıların olumlu duygulanımlar konusunda verdikleri aşağıdaki şu ifadeler de dikkat çekici olabilir:

'Sevdiğim insanlarla birlikte olmak.' (K15)

'Ailem ve değer verdiğim insanların yanımda olduğunu hissetmek.' (K18)

'İnsanların çevresiyle içli dışlı olması, çevresindeki canlılarla yaşamayı öğrenmeleri, onlara iyi davranmaları.' (K25)

4.1.3. Olumsuz duygulanımlar yaşama

Öznel iyi oluşta yokluğu istenen olumsuz duygulanımlar konusunda katılımcılar üzüntü, öfke, mutsuzluk, hayal kırıklığı, korku, kaygı, sinir, aşk acısı duygularını ifade etmişlerdir.

Tablo 4. Alt tema ve kodlar

<i>Alt tema</i>	<i>Kodlar</i>	<i>Katılımcılar</i>	<i>f</i>
Olumsuz duygulanımlar yaşama	üzüntü	K2, K10, K14, K15, K16, K17, K20, K21, K22, K23,	10
	öfke	K3, K4, K6, K14, K17	5
	mutsuzluk	K14, K21, K26, K27,	4
	hayal kırıklığı	K17, K24, K33	3
	sinir	K2, K3, K4	3
	korku	K21, K27,	2
	kaygı	K23, K27,	2
	aşk acısı	K9, K11,	2
	kararsızlık	K28,	1
	tükenmişlik	K28,	1
	nefret	K32	1
	umutsuzluk	K33	1
	stres	K34	1

Ayrıca bu duygulara ek olarak katılımcıların olumsuz duygulanımlar konusunda verdikleri aşağıdaki ifadeler de dikkat çekici olabilir:

'Erkeklerin ve kadınların eşit olması gereken bir toplumda erkeklerin üstün gösterilip kadınların birçok konuda kısıtlanması.' (K25)

'İnsanlar tarafından olmadığım birisi gibi algılanmak, yanlış anlaşılmak.' (K18)

4.1.4. Yaşam doyumu

Yaşam doyumu bireylerin yaşamlarına ilişkin değerlendirmeleri sonucu vardıkları yargı olarak öznel iyi oluşta varlığı istenen bir alt boyutu ifade etmektedir. Araştırma katılımcılarının bir kısmı yaşamlarından doyum alma düzeylerini değerlendirme konusunda yaşamlarından çok fazla doyum almadıklarını ifade etmişlerdir. Yaşamlarından doyum aldıklarını ifade eden katılımcıların ise yaşam doyumunu hayattan zevk alma ve hayatı dolu dolu yaşama olarak anlamlandırdıkları görülmektedir.

4.1.4.1. Hayattan zevk alma

Yaşam doyumu araştırma katılımcılarının bir kısmı tarafından öznel iyi oluşu anlamlandırmada olduğu gibi hayattan zevk alma olarak anlamlandırılmıştır. Aşağıda alıntılanan katılımcı görüşleri ilgili noktayı açığa kavuşturması bakımından önemli olabilir:

'Yaşam her anından zevk alarak yaşanacak bir şey. Ben de yaşadığım her anın tadını çıkarmaya çalışıyorum.' (K29)

'Yaşam her şeye gülümseyerek bakabileceğim her anından zevk alabileceğim bir yer. Ben de böyle yapıp umutlu olmaya çalışıyorum.' (K30)

Yaşam doyumu her bireyin hayattan elde etmek istediği bir durumdur. Bu doyumun sağlanabilmesi için insanların hayattan zevk alması katılımcıların gözünde bir gerekliliktir. Aynı zamanda hayattan zevk alma öznel iyi oluşun bir boyutu olan yaşam doyumunu için de önemli bir etken olarak görülebilir.

4.1.4.2. Hayatı dolu dolu yaşama

Yaşam doyumu bir kısım katılımcı tarafından da hayatın tüm yönleriyle dolu dolu yaşanacak bir süreç olması gerektiği şeklinde tanımlanmıştır. Yaşam doyumunun hayatı dolu dolu yaşamak olarak anlamlandırıldığı öğrenci görüşlerinden bazıları ise şu şekildedir:

'Hayatın her anını hakkını vererek yaşamaya çalışıyorum.' (K14)

'Hayatın her anını içimden geldiğince dolu dolu yaşamaya çalışıyorum.' (K15)

Hayatı dolu dolu yaşamının yaşam doyumunu sağlaması ile öznel iyi oluşu arttırabileceği düşünülebilir. Ancak bu hayatı dolu dolu yaşama durumunun bireyin kendi çabaları neticesinde sağlanabileceği konusunda bir katılımcının şu ifadesi manidardır:

'Elimden geldiğince hayatı dolu dolu yaşamaya çalışıyorum, kendim çabalamazsam zaten böyle bir doyum söz konusu olamaz.' (K18)

4.2. Öğrencilerin Öznel İyi Oluşunu Etkileyen Faktörlere İlişkin Algıları Teması

Araştırmanın katılımcıları öznel iyi oluşlarını etkileyen faktörleri; olumlu yaşam olayları, olumsuz yaşam olayları, yaşam doyumunu arttıran durumlar, yaşam doyumunu engelleyen durumlar şeklinde ifade etmişlerdir. Bu alt temalar ve bu alt temalara ait kodlar Tablo 5'te sunulmuştur.

Tablo 5. Öğrencilerin öznel iyi oluşunu etkileyen faktörlere ilişkin algıları alt tema ve kodları

<i>Alt temalar</i>	<i>Kodlar</i>
Olumlu yaşam olayları	Sosyal ilişkilerde doyum Yükselen akademik başarı
Olumsuz yaşam olayları	Sosyal ilişkilerde sorunlar Akademik sorunlar Ekonomik sorunlar
Yaşam doyumunu arttıran durumlar	Kişinin kendini ait hissettiği ortamlar Aktiviteler Hayata karşı olumlu bakış açısı
Yaşam doyumunu engelleyen durumlar	Olumsuz duygular Ait hissedilmeyen ortamlar Kurallar ve kısıtlamalar

4.2.1. Olumlu yaşam olayları

Olumlu yaşam olayları bireylerin ruhsal sağlığını iyileştirmede önemli bir yere sahiptir. İnsanlar yaşamlarında ne kadar çok mutlu oldukları an biriktirirse yaşamdan aldıkları zevk de o oranda artacaktır. Katılımcılar olumlu yaşam olaylarını sosyal ilişkilerde doyum ve yükselen akademik başarı olarak anlamlandırmıştır.

4.2.1.1. Sosyal ilişkilerde doyum

Katılımcıların çoğu arkadaş ortamlarında geçirdikleri vaktin kendilerine çok iyi geldiğini ve olumlu arkadaş ilişkilerinin öznel iyi oluşları üzerinde olumlu etkisinin olduğunu belirtmişlerdir. Aşağıdaki katılımcı görüşü ilgili noktayı açığa kavuşturması bakımından önemli olabilir:

'Okulda arkadaşlarımla vakit geçirmek bana iyi geliyor. Onların yanında daha enerjik ve neşeli hissediyorum kendimi.' (K27)

Ergenlik döneminde önemli bir yere sahip olan arkadaşlık ilişkileri bireylerin öznel iyi oluşları üzerinde de etkilidir. Bu sebeple arkadaşlarla geçirilen hoşça vakitler bireylerin öznel iyi oluşları üzerinde olumlu etki gösteren bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır.

Arkadaşlık ilişkilerine ek olarak aile içindeki ilişkilerin de olumlu yaşam olayı olarak algılanıp öznel iyi oluş üzerinde olumlu etkisinin olduğunu ifade eden katılımcı görüşleri de mevcuttur. Bu bulguyu destekler nitelikteki katılımcı görüşü aşağıdaki gibidir:

'Ailemle vakit geçirmek bana olumlu duygular yaşatan durumlardan biri. Onlarla akşamları oturup çay içmek bile beni mutlu ediyor.' (K14)

4.2.1.2. Yükselen akademik başarı

Katılımcıların öğrenci olması sebebiyle yükselen akademik başarı hayatlarında önemli bir yer edinmektedir. Gösterilen akademik başarı hem öğrencilere hem de yakın çevrelerine gurur ve haz sağlamakta; böylece kişilerin mutlulukları yani öznel iyi oluşları üzerinde olumlu etki oluşturmaktadır. Yükselen akademik başarının olumlu yaşam olayı olarak anlamlandırıldığı öğrenci görüşleri aşağıdaki gibidir:

'Sınavlardan iyi notlar alıp başarı elde etmek ve sonrasında ailemi gururlandırmak.' (K10)

'Sınavdan güzel not almak bana olumlu duygular yaşatan olaylardan biri. O zaman kendimi iyi hissediyorum, sınıfın iyisi olma duygusu da beni mutlu ediyor.' (K15)

Öğrenci görüşlerinden hareketle akademik gelişimin ve beraberinde getirdiği yükselen akademik başarının olumlu yaşam olayı olarak nitelendirilip öznel iyi oluşa katkı sağladığı düşünülebilir.

4.2.2. Olumsuz yaşam olayları

Olumsuz yaşam olayları insanların hayatında derin izler bırakarak insanların hayattan zevk almasını engelleyebilmektedir. Aynı zamanda bu tür yaşantılar sonucu insanlar hayata olumsuz tarafından bakabilmektedir. Bu sebeplerle olumsuz yaşam olayları öznel iyi oluş için istenmeyen bir durum niteliği taşımaktadır. Katılımcılar da olumsuz yaşam olaylarını sosyal ilişkilerinde yaşadıkları sorunlar, akademik anlamdaki sorunlar ve ekonomik sorunlar olarak anlamlandırmıştır.

4.2.2.1. Sosyal ilişkilerde sorunlar

Sosyal ilişkiler bireylerin hayatında olumlu etkiler bırakabileceği gibi olumsuz etkiler de bırakabilmektedir. Arkadaş ortamlarında geçirilen vaktin niteliğine göre kişiler kendilerini iyi ya da kötü hissedebilmektedir. Katılımcılar arkadaş ortamlarında deneyimledikleri olumsuz yaşam olayları sonucu kendilerini iyi hissetmediklerini, mutsuz olduklarını belirtmişlerdir. Aşağıda alıntılanan katılımcı görüşü ilgili noktayı açığa kavuşturması bakımından önemli olabilir:

'Arkadaşlarımla aramda yaşadığım tatsızlıklar bana olumsuz duygular yaşatıyor. Çünkü vaktimizin çoğu okulda geçiyor, okulda da tatsızlık yaşansın istemiyorum. Öyle şeyler yaşandığında tüm günümüz kötü geçiyor.' (K1)

Sosyal ilişkiler niteliğine göre hem olumlu yaşam olayı hem de olumsuz yaşam olayı olarak karşımıza çıkabilmektedir. Bu sebeple sosyal ilişkilerin niteliğinin oldukça önemli olduğu söylenebilir. Sosyal ilişkilerde yaşanan sorunlar bireyler için olumsuz yaşam olayı olarak derin iz bırakmakta ve bireylerin öznel iyi oluşunu da olumsuz anlamda etkileyebilmektedir.

4.2.2.2. Akademik sorunlar

Akademik başarı öğrenciler için olumlu bir yaşam olayı olarak nitelendirilirken akademik başarısızlık da olumsuz bir yaşam olayı olarak nitelendirilmektedir. Öğrenci

olmanın gerektirdiği en önemli sorumluluklardan olan akademik başarı sağlanamadığında öğrencilerde mutsuzluk ve kendini kötü hissetme yaşanabilmektedir. Akademik sorunların olumsuz yaşam olayı olarak anlamlandırıldığı öğrenci görüşüne örnek aşağıdaki gibidir:

'Sınavlarla ilgili yaşanan belirsizlikler, hangi konulardan sorumlu olup hangi konulardan sorumlu olmayacağımız konusundaki belirsizlikler bana olumsuz duygular yaşıyor. Çünkü nasıl ve neye çalışmam gerektiği konusunda karar veremiyorum ve başarısız olma kaygısı yaşıyorum.' (K27)

Akademik konular da öğrencilerin hayatlarında hem olumlu hem de olumsuz yaşam olayları olarak yer alabilmektedir. Bu alanda karşılaşılan sorunlar öğrenciler için olumsuz yaşam olayı niteliği göstererek öğrencilerin öznel iyi oluşu üzerinde olumsuz etki gösterebilmektedir.

4.2.2.3. Ekonomik sorunlar

Ekonomik sorunlar temel ihtiyaçların giderilmesini engellediği için bireylerin yaşantısında olumsuz bir etki oluşturmaktadır. Yaşanan ekonomik sorunlar sonucu bireyler kendilerini daha mutsuz hissetmekte ve hayattan zevk alamamaktadırlar. Katılımcılar tarafından da ekonomik sorunlar olumsuz yaşam olayı olarak anlamlandırılmıştır. Aşağıda alıntılanan katılımcı görüşü ilgili konuyu açığa kavuşturması bakımından önemli olabilir:

'Ekonomik sıkıntılar aile içinde bizlerin okumasını etkileyebiliyor. Ailelerimiz ekonomik sebeplerden dolayı bizleri okutamamayı bile düşünebiliyor. Bu durum da bizde gelecek kaygısı oluşturuyor. Benim için de büyük bir olumsuz duygular yaşatan durum oluyor.' (K34)

Yaşanılan çevre ve sosyoekonomik düzey insanların hayatında önemli bir etki oluşturabilmektedir. Bu alanda yaşanan sorunlar da olumsuz yaşam olayı olarak nitelendirilip öznel iyi oluş üzerinde olumsuz bir etki olarak karşımıza çıkabilmektedir.

4.2.3. Yaşam doyumunu arttıran durumlar

Yaşam doyumunu öznel iyi oluşun önemli bir parçasıdır. Bireylerin öznel iyi oluşunu arttırmak için de yaşam doyumunu arttıracak unsurlar gereklidir. Katılımcılar yaşam doyumunu arttıran durumları; ait hissedilen ortamlar, kişiyi mutlu eden etkinlikler, hayata karşı olumlu bakış açısı olarak anlamlandırmıştır.

4.2.3.1. Kişinin kendini ait hissettiği ortamlar

Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinde de yer aldığı gibi ait olma önemli bir ihtiyaçtır. İnsanlar ait oldukları ortamlarda kendilerini daha rahat hissederler ve yabancılaşma yaşamadan kendilerini oldukları gibi ifade edebilirler. Bu durumlar da kişilerin kendilerini iyi hissetmesine katkı sağlar. Katılımcılar da kendilerini ait hissettikleri ortamların öznel iyi oluşları üzerinde olumlu bir etkisinin olduğunu belirtmişlerdir. Aşağıda alıntılanan katılımcı görüşü ilgili noktayı açığa kavuşturması bakımından önemli olabilir:

'Pozitif insanlar, huzur veren ortamlar yaşamımdan doyum almamı sağlayan durumlardan. Böyle ortamlarda kendim olabiliyorum ve rahat hissediyorum. Bu sayede de mutlu oluyorum.' (K26)

Ergenlik döneminde önemli bir yere sahip olan arkadaşlık ilişkileri ile bireyler ait olma ihtiyaçlarını da giderebilmektedir. Ait olma ihtiyacının giderilmesi bireylerin yaşam doyumunu arttırmakla birlikte öznel iyi oluşları üzerinde de olumlu bir etki gösterebilmektedir.

Arkadaşlık ilişkilerine ek olarak aile içindeki ilişkilerle de bireyler ait olma ihtiyaçlarını giderebilmektedirler. Pozitif bir nitelik gösteren aile yaşantısı ait olma hissiyatıyla birlikte bireylere doyum yaşatarak öznel iyi oluş üzerinde olumlu etki oluşturmaktadır. Aşağıdaki katılımcı görüşü bu bulguyu destekler nitelikte oldukça manidardır:

'Ailem ve arkadaşarımla bulunduğum her ortam benim yaşamdan doyum almamı sağlıyor. Onların mutlu olması benim mutlu olmam anlamına geliyor. O yüzden onların varlığı yaşam doyumumu arttıran bir şey.' (K21)

4.2.3.2. Kişiyi mutlu eden etkinlikler

Çeşitli etkinliklerle uğraşmak insan zihnine, bedenine ve ruhuna iyi gelmektedir. Katılımcıların çoğu da kendilerine iyi gelen etkinliklerle ilgilendiklerinde daha mutlu olduklarını belirtmişlerdir. Hoşa giden etkinlikler yapmanın yaşam doyumunu arttıran durumlar olarak anlaşıldığı katılımcı görüşleri aşağıdaki gibidir:

'Başındayken zaman geçirmekten hoşlandığım şeyler yaşamdan doyum almamı sağlıyor. Örneğin telefon, telefonda vakit geçirirken zamanın nasıl geçtiğini anlamıyorum ve zevk alıyorum.' (K2)

'Gezmek, alışveriş yapmak yaşamdan doyum almamı sağlayan şeyler arasında. Burada yapacak çok etkinlik yok ama yapabildiğimiz etkinlikler beni mutlu ediyor ve yaşamdan daha çok zevk almamı sağlıyor.' (K22)

Alıntılanan katılımcı görüşlerinden de anlaşılacağı gibi bireylerin hoşlarına giden etkinliklerle ilgilenmeleri onları mutlu etmekte, yaşam doyumlarını arttırmakta ve dolayısıyla öznel iyi oluşları üzerinde de olumlu etki oluşturmaktadır.

4.2.3.3. Hayata karşı olumlu bakış açısı

Hayata olan bakış açımız yaşamımızı büyük ölçüde etkilemektedir. Hayata olumlu tarafından baktığımızda kendimizi daha iyi, olumsuz tarafından baktığımızda ise kendimizi daha kötü hissederiz. Katılımcıların çoğu hayata olumlu tarafından bakıldığında yaşam doyumlarının ve dolayısıyla öznel iyi oluşlarının artacağını belirtmektedir. Olumlu bakış açısının yaşam doyumunu arttıran durumlardan biri olarak anlaşıldığı katılımcı görüşleri aşağıdaki gibidir:

'Hayata bir kez geliyor olmamızı hatırlamak ve bu bakış açısıyla hayatı yaşamak hayattan doyum almamı sağlıyor.' (K14)

'Deli gibi çılgınlar gibi her şeyi yapabilme hissi, hayallerimi ve isteklerimi gerçekleştirilebilme umudu.' (K15)

Bu görüşlere ek olarak bir katılımcının şu görüşü de hayata karşı olumlu bakış açımızın hem yaşam doyumumuzu hem de öznel iyi oluşumuzu olumlu yönde etkileyeceği bulgusunu destekler niteliktedir:

'Pozitif düşünmek benim yaşamdan doyum almamı sağlıyor. Çünkü bu sayede geleceğe daha umutlu bakabiliyor ve hedeflerim için çabalayabiliyorum.' (K23)

4.2.4. Yaşam doyumunu engelleyen durumlar

Öznel iyi oluşun önemli bir parçası olan yaşam doyumunu engelleyen birtakım unsurlar söz konusudur. Bu unsurlar katılımcılar tarafından; olumsuz duygular, ait hissedilmeyen/yabancılaşan ortamlar, kurallar ve kısıtlamalar olarak anlamlandırılmıştır. Bu unsurların varlığı öncelikle yaşam doyumunu engellemekte, sonrasında da öznel iyi oluş üzerinde olumsuz etki oluşturmaktadır.

4.2.4.1. Olumsuz duygular

Yaşamımızdaki olumsuz yaşantılar ve onların beraberinde getirdiği olumsuz duygular bizleri etkisi altına alarak hayattan zevk almamızı engelleyebilmektedir. Bu tür duyguların varlığı yaşam doyumunu ve dolayısıyla öznel iyi oluş için istenmeyen durumlardır. Katılımcıların çoğu olumsuz duyguların yaşamlarından zevk almaları noktasında bir engel oluşturduğunu belirtmiştir. Aşağıda alıntılan katılımcı görüşleri ilgili noktayı açığa kavuşturması bakımından önemli olabilir:

'Öfke gibi duygular beni çok fazla etkisi altına alıyor ve o an gözüm bir şey görmüyor. Böyle durumlar da benim yaşamdan doyum almamı engelliyor.' (K3)

'Bazı konularda yetersiz olduğumu düşünmek ve bu düşünceyle gelen umutsuzluk gibi duygular, özellikle ders başarımlarım söz konusu olduğunda gelen yetersizlik duygusu yaşamımdan doyum almamı engelliyor.' (K10)

Katılımcılardan alıntılanan görüşlerden de anlaşılacağı üzere olumsuz duygular yaşayan bireyler bu duyguların etkisiyle olumsuzluğa sürüklenmekte ve bu sebeple de yaşamlarından zevk alamamaktadırlar. Bunun sonucunda da yaşamlarından doyum alamayarak öznel iyi oluşlarının da olumsuz etkilendiği söylenebilir.

4.2.4.2. Ait hissedilmeyen/yabancılaşan ortamlar

Bireyler kendilerini ait hissettikleri ortamlarda daha çok huzur bulmaktadırlar ve daha çok kendileri olabilmektedirler. Bu sebeplerle de ait oldukları ortamlarda bulunmaktan daha çok keyif almaktadırlar. Katılımcılar ait hissetmedikleri ortamları

yabancılaştıkları ortamlar olarak değerlendirmekte ve bu ortamları yaşam doyumunu engelleyen bir unsur olarak nitelendirmektedirler. Aşağıda alıntılanan katılımcı görüşü ilgili noktayı açığa kavuşturması bakımından önemli olabilir:

'Hayatımda kötü insanların bulunması ve onların enerjimi sömürmesi benim yaşamdan doyum almamı engelliyor. O yüzden böyle insanların olduğu ortamlarda bulunmak istemiyorum.' (K18)

Ait hissedilen ortamlar bireylerin yaşamlarından doyum almasını sağlarken, ait hissedilmeyen ortamlar bu doyumunu engelleyebilmektedir. Bu ortamlara eşlik eden negatif insanların varlığı da bireylerin yaşam doyumunu ve öznel iyi oluşunu olumsuz anlamda etkileyebilmektedir. Aşağıdaki katılımcı görüşü bu bulguyu destekler niteliktedir:

'Negatif insanlar, kendimi ait hissetmediğim ortamlar yaşamdan doyum almamı engelleyen durumlardan. Çünkü böyle ortamlarda kendimi yabancı hissediyorum ve zevk alamıyorum. Bir de negatif insanlar varsa böyle ortamlarda hiç keyif almıyorum.' (K29)

4.2.4.3. Kurallar ve kısıtlamalar

Kurallar, sınırlar ve yasaklar özellikle ergenlik dönemindeki bireyler için istenmeyen durumlardır. Katılımcıların bir kısmı kuralları yaşam doyumlarını engelleyen durumlar olarak anlamlandırmıştır. Kuralların yaşam doyumunu engelleyen durumlar olarak anlamlandırıldığı katılımcı görüşü aşağıdaki gibidir:

'Yaşımın küçük olması ve bu durumdan dolayı bazı kısıtlamaların getirilmesi yaşamdan doyum almamı engelliyor. Örneğin her istediğimde arkadaşlarımla buluşamamak, eve erken dönmek durumunda kalmak gibi.' (K15)

Katılımcıların lise öğrencileri olması dolayısıyla çoğu kararlarında ailelerine bağlı olmaları katılımcılara kısıtlama altında oldukları hissiyatını vermektedir. Katılımcı görüşlerinden hareketle bu durumun katılımcıların yaşam doyumunu olumsuz anlamda etkilediği söylenebilir.

Kuralların ve kısıtlamaların varlığını yaşam doyumunu engelleyen bir durum olarak gören bir başka katılımcı görüşü de dikkat çekicidir:

'Hayatımın bir çember içinde olması, çok istediğim şeyleri yapamayıp pes etmek istemem doyum almamı engelliyor.' (K4)

4.3. Öğrencilerin Öznel İyi Oluşunun Yaşamlarına Yansımaya İlişkin Algıları Teması

Araştırmanın katılımcıları öznel iyi oluşlarının; sosyal ilişkilerinde, akademik gelişimlerinde, psikolojik/ruhsal durumlarında, fiziksel gelişimlerinde, toplumsal yaşamlarında yansıma bulduğunu ifade etmişlerdir.

4.3.1. Sosyal ilişkiler

Sosyal ilişkiler varlığıyla ve yokluğuyla insan hayatını etkileyen önemli bir unsurdur. İnsan yapısı gereği bir gruba ait olma ihtiyacı içerisinde. Bu aitlik duygusunu yaşatan aile ve arkadaş unsurları da kişilerin hem öznel iyi oluşunu etkilemekte hem de kişilerin öznel iyi oluşlarından etkilenmektedir. Katılımcıların çoğu öznel iyi oluşlarının sosyal hayatları üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu belirtmişlerdir. Aşağıda alıntılanan katılımcı görüşü ilgili konuyu açığa kavuşturması bakımından önemli olabilir:

'Öznel iyi oluşum yüksek olduğunda arkadaşlarımla daha pozitif iletişim kurabiliyorum. Böylece arkadaşlık ilişkilerim daha çok gelişiyor. Bu yüzden öznel iyi oluşumun özellikle arkadaşlıklarında önemli olduğunu düşünüyorum.' (K6)

Arkadaşlık ilişkilerinde yaşanan doyum öznel iyi oluşu olumlu anlamda etkilediği gibi öznel iyi oluşun yüksek olması da arkadaşlık ilişkilerini olumlu anlamda etkileyebilmektedir. Alıntılanan katılımcı görüşleri bu bulguyu destekler niteliktedir.

Öznel iyi oluşun olumlu anlamda yansımada bulunduğu bir başka sosyal ilişkiler ise aile ilişkileridir. Öznel iyi oluşun aile ilişkilerinde olumlu bir yansıma bulduğunu belirten katılımcı görüşü ise aşağıdaki gibidir:

'Ailemle ilişkimde bazen sınırlı olabiliyorum. Ama mutlu olduğum öznel iyi oluşumun iyi olduğu zamanlarda onlarla da iletişimim daha iyi oluyor. Yani olumlu yansıyor ilişkilerime.' (K9)

4.3.2. Akademik gelişim

Öğrencilik döneminde akademik konular hayatın büyük bir parçası niteliğindedir. Akademik konularda yaşanan olumlu ya da olumsuz değişimler hayatın diğer alanlarında da etki göstermektedir. Yine aynı şekilde akademik konular kişilerin birtakım durumlarından etkilenmektedir. Öznel iyi oluş da bu konulardan birisidir. Öznel iyi oluşun yüksek olması akademik alanda başarıyı beraberinde getirebileceği gibi, öznel iyi oluşun düşük olması akademik alanda başarısızlığı da beraberinde getirebilmektedir. Bu sebeplerle öznel iyi oluş akademik alanda yansıma bulabilmektedir. Öznel iyi oluşun akademik gelişim alanında yansıma bulduğuna dair öğrenci görüşleri aşağıdaki gibidir:

'Kendimi iyi hissettiğim zamanlar derslerime daha çok odaklanabiliyorum. Bu sayede de derslerimde daha başarılı olabiliyorum.' (K13)

'Akademik alanda gelişimim için öznel iyi oluşumun iyi olması önemli. Çünkü kendimi iyi hissetmediğim zamanlar kafam kötü hissettiren şeyle dolu oluyor ve derslerime çalışmamı engelliyor.' (K22)

Akademik konular da öznel iyi oluşu etkileyen ve aynı zamanda öznel iyi oluştan etkilenen bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır. Katılımcı görüşlerinden hareketle öznel iyi oluşun yüksek olması akademik yaşamda da yükselen bir başarıyı beraberinde getirmektedir.

4.3.3. Psikolojik/Ruhsal gelişim

Psikolojik anlamda nasıl bir ruh halinde bulunduğumuz hayata bakışımızı da etkilemektedir. Öznel iyi oluşumuz da psikolojik durumumuz üzerinde etki göstererek hayatımızı etkilemektedir. Bireyler ruhsal anlamda iyi oluş sergilediklerinde hayata ve hayatın zorluklarına daha çok direnç gösterecektir. Bu bağlamda öznel iyi oluşun yüksek olması kişilerin ruhsal durumu üzerinde olumlu etki göstererek hayatlarını da

kolaylaştıracaktır. Aşağıda alıntılanan katılımcı görüşleri ilgili konuyu açığa kavuşturması bakımından önemli olabilir:

'Öznel iyi oluşum psikolojim için olumlu etki ediyor. Hayattan keyif almama sebep oluyor.' (K23)

'Öznel iyi oluşumun yüksek olması sayesinde ruhsal anlamda kendimi daha enerjik hissediyorum, hayata daha deli dolu bakıp daha deli dolu yaşayabiliyorum.' (K33)

Katılımcı görüşlerinden de anlaşılacağı üzere öznel iyi oluş ile psikolojik iyi oluş iç içe geçmiş durumdadır. Birinin varlığının diğerinin varlığını da beraberinde getirdiği söylenebilir.

4.3.4. Fiziksel gelişim

Gelişme döneminde olan ergenler için biyolojik gelişim oldukça önemlidir. Öğrencilerin fiziksel anlamda iyi oluş gösterebilmeleri için öznel iyi oluşlarının da yüksek olması gerekmektedir. Katılımcıların çoğu öznel iyi oluşları yüksek olduğunda fiziksel anlamda da kendilerini daha iyi hissettiklerini ve biyolojik gelişimleri de dahil olmak üzere her alanda kendilerine daha çok dikkat ettiklerini belirtmişlerdir. Aşağıda alıntılanan katılımcı görüşleri ilgili noktayı açığa kavuşturması bakımından önemli olabilir:

'Öznel iyi oluşum sayesinde fiziksel anlamda kendimi hep enerjik hissediyorum. Böylece daha aktif bir yaşam sürebiliyorum.' (K32)

'Fiziksel gelişimim için yapmam gereken şeyler olduğumu biliyorum, çünkü hala gelişme dönemindeyiz. Öznel iyi oluşum yüksek olduğunda fiziksel aktivitelere de daha fazla zaman harcamak istiyorum. Bu sayede kendimi hep dinç ve sağlıklı hissediyorum.' (K30)

Alıntılanan katılımcı görüşlerinden de hareketle katılımcıların yaşları gereği fiziksel gelişimlerinin ne kadar önemli olduğu noktasında bilinçli oldukları söylenebilir. Bu bilince sahip katılımcılar fiziksel gelişimlerine öznel iyi oluşlarının katkı sunduğunu

ve öznel iyi oluşun fiziksel gelişimleri üzerinde olumlu yansıma bulunduğunu ifade etmişlerdir.

4.3.5. Toplumsal yaşam

Birey toplum içinde yaşayan sosyal bir varlıktır. Bu sebeple birey hem toplumdaki etkilenir, hem de toplumu etkiler. Toplumu olumlu anlamda etkileyebilmek için öncelikle bireylerin öznel iyi oluşunun yüksek olması gerekmektedir. Öznel iyi oluşu yüksek olan bireyler toplumsal yaşamlarına olumlu anlamda katkı sunabilmektedirler. Aşağıda alıntılanan katılımcı görüşü ilgili konuyu açığa kavuşturması bakımından önemli olabilir:

'Toplumsal yaşam içerisindeyken öznel iyi oluşum yüksekse daha duyarlı, anlayışlı, iyimser ve yardımsever olabiliyorum. Öznel iyi oluşum yüksek değilse kendimle ilgilenmekten bu tür davranışlar gösteremiyorum.' (K27)

Alıntılanan katılımcı görüşünden hareketle öznel iyi oluşun varlığının duyarlı bir vatandaş olmayı da beraberinde getirdiği söylenebilir. Öznel iyi oluşun yüksek olması sayesinde bireyler hem kendilerine hem de etraflarına karşı daha pozitif ve yapıcı davranışlar içerisine girebilmektedirler.

4.4. Öğrencilerin Öznel İyi Oluşu Arttırma Yollarına İlişkin Algıları Teması

Araştırmanın katılımcıları öznel iyi oluşu arttırma yollarını; kendini sevmek, kendini kusurlarıyla beraber kabul etmek, kişinin kendisi olabilmesi, pozitif ve enerjik olmak, özgüvenli olmak, olumsuz düşünceleri en aza indirmek, olumlu düşünebilmek, hayata olumlu tarafından bakabilmek, olumlu duygulara odaklanmak, kendini mutlu eden etkinliklerle ilgilenmek, kendini mutlu eden kişilerle vakit geçirmek olarak ifade etmişlerdir.

4.4.1. Kendini sevmek

Katılımcıların çoğu öznel iyi oluşu arttırma yolu olarak öncelikle bireylerin kendilerini sevmeleri gerektiği üzerinde durmuştur. Kendini seven bireyin olumlu yapısı ile öznel iyi oluşunun artacağı düşünülmektedir. Öznel iyi oluşu arttırma yolu olarak kendini sevmeyi gören katılımcı görüşü aşağıdaki gibidir:

'İnsan kendinden önemli hiçbir şeyin olmadığını bilir ve kendi değerinin farkında olup kendine hak ettiği sevgiyi en başta kendi verirse bu şekilde öznel iyi oluşunu arttırabilir.' (K26)

İnsanın kendini sevmesini öznel iyi oluşu arttıran bir faktör olarak gören katılımcı görüşlerine ek olarak; insanın kendisini sevmesini hem öznel iyi oluşu arttıran bir durum hem de başkalarının da onu sevmesinin ön koşulu olarak gören bir katılımcı görüşü de oldukça manidardır:

'İnsan kendini severek öznel iyi oluşunu arttırabilir. Çünkü başta biz kendimizi sevmeliyiz ki başkaları da sevsin.' (K14)

4.4.2. Kendini kusurlarıyla kabul etmek

Kendini kusurlarıyla kabul etmek katılımcılar tarafından öznel iyi oluşu artırma yollarından biri olarak anlamlandırılmıştır. Kendini kusurlarıyla kabul eden birey olumlu bakış açısıyla hareket edip olumsuzluklardan uzak duran birey özelliği göstermektedir. Bu durum da öznel iyi oluşu arttıran bir durum niteliği taşımaktadır. Aşağıda alıntılanan katılımcı görüşleri ilgili konuyu açığa kavuşturması bakımından önemli olabilir:

'Kendini severek, kendini kusurlarınla güzelliklerinle kabul ederek öznel iyi oluşumuzu arttırabiliriz bence.' (K14)

'İnsan hatalarıyla doğrularıyla var olan bir varlıktır. Bunu bu şekilde kabul edersek hayatta daha mutlu oluruz.' (K24)

Katılımcılardan alıntılanan görüşlerden de anlaşılacağı üzere insan kendine karşı koşulsuz kabul anlayışı içinde olursa daha mutlu ve öznel iyi oluşu daha yüksek olabilir. Koşulsuz kabul anlayışı da katılımcı görüşleri doğrultusunda kendini doğrularıyla ve güzellikleriyle kabul etmenin yanı sıra, hatalarıyla ve kusurlarıyla da kabul etmeyi ifade etmektedir. İnsanlar olumlu yanlarını daha kolay, olumsuz yanlarını daha zor kabul etme eğilimindedir. Ancak tüm yönleriyle kendini kabul eden bireyler mutluluğu yakalayabilmektedir.

4.4.3. Kişinin kendisi olabilmesi

Bireyler ait olduklarını hissettikleri ortamlarda oldukları gibi davranabilirler; ancak ait hissetmedikleri ortamlarda yabancılaşma yaşayabilmektedirler. Yabancılaşma sonucu da kişiler kendilerini daha kötü ve mutsuz hissedebilmektedirler. Oysaki aitlik hissiyatı yaşanan ortamlarda kişiler kendileri gibi olabilmenin mutluluğunu yaşamaktadırlar. Bu durum da öznel iyi oluşlarını arttırmaktadır. Öznel iyi oluşu artırma yolu olarak kendin olabilmek ifadesini kullanan katılımcı görüşü aşağıdaki gibidir:

'İnsan kendini başkası olmaya zorlamazsa, olduğu gibi görünüp olduğu gibi davranırsa kendini daha iyi hisseder. Bu da öznel iyi oluşu artırır.' (K18)

Kişinin kendisi olabilmesi ifadesinin bir diğer ifade bulmuş hali olan yapmacık olmamak da katılımcılar tarafından öznel iyi oluşu artırma yollarından biri olarak değerlendirilmiştir. Aşağıdaki katılımcı görüşü bu bulguyu açığa kavuşturması bakımından önemli olabilir:

'Kendin gibi olmak, yapmacık olmamak insanların öznel iyi oluşunu arttırabilir.' (K15)

4.4.4. Pozitif ve enerjik olmak

Hayata karşı pozitif bir bakış açısı içinde olmak, negatifliği görmemek öznel iyi oluş için istenen durumlardan biridir. Pozitif olmak insanların enerjisini yükselten bir durum olarak öznel iyi oluşu da arttırmaktadır. Aşağıda alıntılanan katılımcı görüşü ilgili konuyu açığa kavuşturması bakımından önemli olabilir:

'Hayata pozitif bakabilmek, olayları olumlu tarafından görebilmek hayattaki öznel iyi oluşumuz üzerinde olumlu etki yapar.' (K33)

Öznel iyi oluşu artırma yolu olarak kendi yaşam biçimini ifade eden ve aşağıda sunulan katılımcı görüşü de bulguyu destekler nitelikte oldukça manidardır:

'Ben kendimi hep enerjik hisseden bir insanım. Hayatı ve yaşamı da seviyorum. Dolu dolu da yaşamaya çalışıyorum. Bence başkaları da böyle yaparsa öznel iyi oluşlarını arttırabilir.' (K11)

Pozitif ve enerjik bir yapı içinde bulunmak insanları yaşamı sevmeye sevk etmekte ve bu anlayışla hareket eden bireyler daha mutlu, öznel iyi oluş düzeyleri de daha yüksek olabilmektedir.

4.4.5. Özgüvenli olmak

Katılımcılar kendine güvenen kişilerin öz güvenleri sayesinde daha mutlu olduklarını ifade etmişlerdir. Özgüvenli olmak olarak belirtilen öznel iyi oluşu artırma yolu katılımcılar tarafından şu şekilde ifade bulunmuştur:

'Her koşulda güçlü ve dimdik ayakta kalabilirsek ve bunları yapabilmek için kendimize güvenirse öznel iyi oluşumuzu arttırabiliriz.' (K18)

Cesaretli, güçlü, cesur olabilmeyi özgüven sahibi olmaya eş görerek bu özelliklerin öznel iyi oluşu arttırmak için gerekli olduğunu ifade eden katılımcı görüşleri de mevcuttur. Aşağıda alıntılanan katılımcı görüşü bu bulguyu destekler niteliktedir:

'Hayatın her anında cesur bir şekilde olabilirsek cesaret gösterebilirsek kendimizi hep güçlü hissediyoruz ve böylece öznel iyi oluşumuzu da arttırabiliriz diye düşünüyorum.' (K20)

4.4.6. Olumsuz düşünceleri en aza indirmek

Öznel iyi oluşta yokluğu istenen olumsuz duygulanımları yaşamamak için olumsuz düşüncelere de kapılmamak gereklidir. Katılımcılar da bu doğrultuda olumsuz düşünceleri en aza indirerek öznel iyi oluşlarını arttırabileceklerini ifade etmişlerdir. Aşağıdaki alıntılanan katılımcı görüşü ilgili konuyu açığa kavuşturması bakımından önemli olabilir:

'Negatif düşünmeye başladığımız an hayat enerjimiz de gitmeye başlıyor. O yüzden bu tür düşünceleri hayatımızdan yani kafamızdan çıkarabilirsek ya da öyle düşünceleri engelleyebilirsek öznel iyi oluşumuzu da arttırabiliriz.' (K32)

Öznel iyi oluşu artırma yolu olarak olumsuz düşünceleri aklımızdan çıkarmamız gerektiğini ifade eden katılımcı görüşlerine ek olarak bu tür düşüncelerin hayatımızda bir kötüye gidişi başlattığını ifade eden katılımcı görüşleri de mevcuttur. Bir katılımcı bu görüşü destekler nitelikte şu ifadeleri kullanmıştır:

'Öznel iyi oluşumuzu arttırmak için olumsuz düşünceleri aklımızdan çıkarmamız gerekiyor bence. Çünkü onlar insanı etkisi altına alınca her şey kötü oluyor.'
(K4)

4.4.7. Olumlu düşünebilmek

Öznel iyi oluşta varlığı istenen olumlu duygulanımlar yaşamının bir yolu da olumlu düşünebilmektir. Pozitif düşünebilen bireyler hayata daha umutlu baktıkları için hayattan keyif almaları da o derece yüksek olabilmektedir. Öznel iyi oluşu arttırmanın bir yolu olarak kabul edilen olumlu düşünebilmek katılımcılar tarafından aşağıdaki şekillerde ifade bulmuştur:

'Hayatta pozitif düşünebilmek, bardağın dolu tarafını görmek ya da pembe gözlüklerle bakmak dediğimiz şeyi yapabilirsek öznel iyi oluşumuzu arttırabiliriz diye düşünüyorum.' (K23)

'Olumlu düşünerek hayattan daha çok keyif alabiliriz. Böylece de öznel iyi oluşumuzu arttırabiliriz.' (K33)

Olumlu düşünebilmeyi hayattan zevk almanın ön koşulu olarak nitelendiren katılımcı görüşünden de hareketle olumlu düşünmek öznel iyi oluşun bir parçası olarak öznel iyi oluşu arttırma yolu niteliğinde değerlendirilmektedir.

4.4.8. Hayata olumlu tarafından bakabilmek

Katılımcılar hayata nasıl bakarlarsa öyle görebileceklerini ifade ederek olumlu bakış açısına sahip olmanın öznel iyi oluşu arttırmada kullanılabilecek etkili bir yol olabileceğini belirtmişlerdir. Aşağıda alıntılanan katılımcı görüşü ilgili konuyu açığa kavuşturması bakımından önemli olabilir:

'Hayata karşı nasıl baktığımız önemlidir. Hayattan keyif alabilmek için güzelliklerini görmek gerekir. Bunu yapabilirsek öznel iyi oluşumuzu da arttırabiliriz.' (K8)

Hayata olumlu tarafından bakabilme durumunun öznel iyi oluşu arttırmanın bir yolu olmasının yanı sıra bireylerin hayat karşısında güçlü ve ayakta kalabilmesinin bir

yolu olduğunu düşünen katılımcılar da mevcuttur. Bu bulguyu destekleyen katılımcı görüşü şu şekildedir:

'Olaylara iyi tarafından bakarak ve her durum karşısında güçlü durarak, kendimizle barışık olarak öznel iyi oluşumuzu arttırabiliriz.' (K18)

4.4.9. Olumlu duygulara odaklanmak

Olumlu duygular yaşamak öznel iyi oluşun en önemli basamaklarından biridir. Katılımcılar tarafından olumlu duygulara odaklanmak öznel iyi oluşu arttırmanın yollarından biri olarak anlamlandırılmıştır. Bu bulguyu destekler nitelikteki katılımcı görüşü aşağıdaki gibidir:

'Güzel duygular yaşadığımızda daha mutlu oluruz. O yüzden böyle duyguları arttırmamız gerekir. O zaman öznel iyi oluşumuz da artar.' (K3)

Öznel iyi oluşu arttırmanın bir yolu olarak görülen olumlu duygulara odaklanmak ifadesi bazı katılımcılar tarafından da olumsuz duygulara odaklanmamak şeklinde ifade bulmuştur. Aşağıda alıntılanan katılımcı görüşü ilgili noktayı açığa kavuşturması bakımından önemli olabilir:

'Öznel iyi oluşumuzu arttırmak için kötü duyguların bizi ele geçirmesine engel olmalıyız.' (K10)

4.4.10. Kendini mutlu eden etkinliklerle ilgilenmek

İnsanlar kendilerine iyi gelen etkinliklerle ilgilendiklerinde kendilerini daha mutlu hissedebilmektedirler. Katılımcıların çoğu da hoşlarına giden etkinliklerle ilgilenmenin öznel iyi oluşlarını arttırmada kullanılacak bir yol olabileceğini belirtmişlerdir. Katılımcılardan alıntılanan aşağıdaki görüşler ilgili noktayı açığa kavuşturması bakımından önemli olabilir:

'Kişinin kendi istekleri ön planda olmalı, ilgi ve yeteneklerine yönelmeli ve bu yönde uğraşlarla ilgilenmeli. Bu şekilde öznel iyi oluşunu arttırabilir.' (K17)

'Kendimize zaman ayırarak, kendimize iyi gelen işlerle uğraşarak öznel iyi oluşumuzu arttırabiliriz.' (K12)

Bazı katılımcılar da yaşadıkları çevrede var olan etkinliklerden haberdar olup, bu etkinlikleri değerlendirerek ve kendileri için farklılıklar yaratarak daha mutlu olabileceklerini; bu sayede de öznel iyi oluşlarını arttırabileceklerini ifade etmişlerdir. Aşağıda alıntılanan katılımcı görüşü bu bulguyu destekler niteliktedir:

'Çevremizdeki etkinliklerden haberdar olursak ve onları değerlendirmeye çalışırsak kendimizi mutlu edebiliriz.' (K20)

4.4.11. Kendini mutlu eden kişilerle vakit geçirmek

İnsanlar yapıları gereği kendilerine daha yakın gelen insanlarla vakit geçirmek ister. Çünkü böyle insanların yanında kendileri gibi olarak birlikte geçirdikleri vakitten de zevk alabilmektedirler. Bu sebeplerle kişinin kendini mutlu eden kişilerle vakit geçirmesinin verdiği doyum öznel iyi oluş için istenen bir durumdur. Öznel iyi oluşu arttırmanın bir yolu olarak anlamlandırılan kendini mutlu eden kişilerle vakit geçirmek şeklinde ifade bulan katılımcı görüşü aşağıdaki gibidir:

'İnsan kendini mutlu edecek kişilerle zaman geçirip sosyalleşirse öznel iyi oluşunu arttırabilir.' (K21)

İnsanların kendilerine iyi gelen kişilerle vakit geçirmesinin yanı sıra kendilerine iyi gelmeyen insanlarla birlikte olmaktan vazgeçmesi de kişilerin öznel iyi oluşunu arttırma yollarından biridir. Bu bulguyu destekler nitelikteki aşağıdaki katılımcı görüşü oldukça manidardır:

'Çevremizde bizi mutsuz eden kişilerle iletişimimizi keserek, onları hayatımızdan çıkararak ve etrafımızı sevdiğimiz insanlarla doldurarak öznel iyi oluşumuzu arttırabiliriz.' (K2)

Öznel iyi oluşu arttırmanın bir yolu olarak değerlendirilen kendini mutlu eden insanlarla vakit geçirmek insanların kendini yalnız hissetmesinin de önüne geçerek birliktelik, ait olma, mutlu olma duygularını beraberinde getirecektir. Bu duygular da öznel iyi oluşun artmasını sağlayacaktır. Aşağıdaki katılımcı görüşü ilgili noktayı açığa kavuşturması bakımından önemli olabilir:

'İnsan sosyal bir varlık olduğu için ait hissettiği benzer görünüşlü bireylerle yaşamak ister. Böylece yalnızlık hissini ortadan kaldırır ve kendini daha iyi hisseder. Bu şekilde de öznel iyi oluşunu arttırabilir.' (K28)

5. BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA

Bu bölümde araştırma sonucu elde edilen bulgular alanyazınla ilişkili olarak tartışılmış ve bazı çıkarımlarda bulunulmuştur. Mevcut araştırmanın konusuna ilişkin yapılan önceki çalışmaların sınırlı olması nedeniyle araştırmamızı destekleyen ya da araştırmamızla çelişen çalışmalardan sınırlı düzeyde bahsedilebilmiştir.

5.1. Tartışma

Öğrencilerin öznel iyi oluşunu etkileyen faktörlerin incelenmesini amaçlayan bu araştırmada ilk olarak öğrencilerin öznel iyi oluşa ilişkin algıları incelenmiştir. Araştırma bulguları incelendiğinde katılımcıların öznel iyi oluşu mutlu olma, iyi hissetme, hayattan zevk alma, olumlu duygular yaşama olarak anlamlandırdıkları anlaşılmaktadır. Bu bulgular doğrultusunda öğrencilerin öznel iyi oluşu olumlu olarak algıladıkları düşünülebilmektedir.

Araştırmada öğrencilerin öznel iyi oluşu olumlu duygulanımlar yaşama olarak da anlamlandırdıkları bulunmuştur. Bu duygular katılımcılar tarafından mutluluk, sevgi, neşe, heyecan, huzur ve eğlenme olarak ifade edilmiştir. Derin (2013) bu bulguyu destekler nitelikte yaptığı araştırmada olumlu duygular arttıkça öznel iyi oluşun da arttığını bulgulanmıştır. Bu bağlamda öznel iyi oluşu tanımlarken de ifade edildiği gibi olumlu duygulanımların varlığı öznel iyi oluş için istenen bir durum olarak karşımıza çıkmaktadır.

Araştırmada öğrencilerin öznel iyi oluşa ilişkin algılarına dair elde edilen bir başka sonuç ise olumsuz duygulanımlar yaşamaktır. Olumsuz duygulanımlar yaşamak öznel iyi oluş için istenmeyen bir durumdur (Diener, 1984). Olumsuz duygulanımlar aynı zamanda öznel iyi oluş için yokluğu istenen bir durum olarak da ifade edilebilir. Yokluğu istenen bu duygular katılımcılar tarafından üzüntü, öfke, mutsuzluk, hayal kırıklığı, sinir, korku, kaygı olarak ifade edilmiştir. Küçükköse (2015) de yaptığı çalışmada olumsuz duygulanımların öznel iyi oluş üzerinde olumsuz etkisini saptamıştır ve lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile sürekli öfke, öfke ifade ediş tarzları ve stres düzeyleri arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğunu bulmuştur. Bu

bağlamda olumsuz duygulanımların öznel iyi oluş için istenmeyen bir durum olduğu söylenebilir.

Araştırmada elde edilen sonuçlar doğrultusunda katılımcıların öznel iyi oluşa ilişkin bir başka algıları da yaşam doyumunu sağlamadır. Araştırma bulguları sonucunda katılımcıların yaşam doyumunu, hayattan zevk alma ve hayatı dolu dolu yaşama şeklinde anlamlandırdıkları görülmektedir. Dursun (2015) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada da bu bulguyu destekler nitelikte öznel iyi oluşu yüksek olan ergenlerin yaşam doyumlarının da yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir. Bu bağlamda yaşam doyumunun öznel iyi oluşu tanımlarken de ifade edildiği gibi öznel iyi oluş için var olması gereken durumlardan biri olduğu ileri sürülebilir.

Araştırmada elde edilen bir başka sonuç da öğrencilerin öznel iyi oluşunu etkileyen faktörlere ilişkindir. Araştırma sonuçları, olumlu yaşam olaylarının öznel iyi oluşu etkileyen önemli değişkenlerden biri olduğunu göstermektedir. Bu olumlu yaşam olayları katılımcılar tarafından sosyal ilişkilerde doyum ve yükselen akademik başarı olarak anlamlandırılmıştır. Katılımcı görüşleri doğrultusunda bu tür yaşantılar, kişilerde olumlu duygular yaratarak öznel iyi oluş için varlığı istenen bir durumu beraberinde getirmektedir.

Öğrencilerin öznel iyi oluşunu etkileyen bir faktör olarak bulunan olumlu yaşam olaylarından biri sosyal ilişkilerde doyumdur. Araştırma sonuçları, sosyal ilişkilerin kapsadığı akran ve aile ilişkilerinde yaşanan doyumun öğrencilerin kendilerini daha mutlu, huzurlu hissetmesine ve olumlu duygular yaşamasına katkı sunarak öznel iyi oluşlarını da arttırdığını göstermektedir. Katılımcılardan elde edilen bu görüşler doğrultusunda sosyal ilişkilerde yaşanan doyumun, öznel iyi oluşu etkileyen bir faktör olduğu düşünülebilir. Bu bulguya benzer şekilde Özkan (2014) ergenlerle yaptığı çalışmasında, aile ilişkilerinde yaşanan doyumun öznel iyi oluşu arttırdığını ortaya koymuştur. Bu bağlamda mevcut araştırma bulgusunun ilgili alanyazınla uyumlu olduğu ileri sürülebilir.

Araştırmada öğrencilerin öznel iyi oluşunu etkileyen bir faktör olarak bulunan olumlu yaşam olaylarından bir diğeri de yükselen akademik başarıdır. Öğrencilik döneminin de etkisiyle akademik alanda başarının ergenlerin hayatında önemli bir yer edindiği düşünülebilir. Katılımcı görüşleri doğrultusunda akademik alanda yaşanan

başarılar bireylere mutluluk, gurur gibi olumlu duygular yaşatmakta ve bu duyguların etkisiyle bireylerin öznel iyi oluş düzeyleri artmaktadır. Bu bağlamda araştırma sonuçları yükselen akademik başarının öznel iyi oluşu olumlu anlamda etkileyen bir faktör olduğunu göstermektedir. Benzer şekilde Çakır (2015), lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinin akademik başarılarına göre anlamlı farklılık gösterdiği bulgusunu bulmuştur. Bu bağlamda, mevcut araştırma sonuçlarının ilgili alanyazınla da benzerlik gösterdiği söylenebilir.

Araştırmada elde edilen sonuçlar doğrultusunda öğrencilerin öznel iyi oluşunu etkileyen bir diğer faktör de olumsuz yaşam olayları olarak bulunmuştur. Olumsuz yaşam olaylarının doğurduğu olumsuz duygulanımlar öznel iyi oluş için yokluğu istenen bir durumdur (Diener, 1984). Katılımcılar tarafından olumsuz yaşam olayları sosyal ilişkilerde sorunlar, akademik sorunlar, ekonomik sorunlar olarak ifade edilmiştir. Mevcut araştırmanın sonuçlarına göre bu tür olumsuz yaşantılar öğrencilerin öznel iyi oluşu üzerinde olumsuz etki oluşturmaktadır.

Araştırmada öğrencilerin öznel iyi oluşunu etkileyen bir faktör olarak bulunan olumsuz yaşam olaylarından biri, sosyal ilişkilerde yaşanan sorunlardır. Sosyal ilişkiler bireylerin kendini iyi ya da kötü hissetmesinde bir etkidir (Fordyce (1977). Katılımcı görüşleri doğrultusunda sosyal ilişkilerde yaşanan olumsuzluklar ya da istenmedik durumlar bireylerin öznel iyi oluşunu olumsuz yönde etkilemektedir. Bu bulguya benzer şekilde Büyükcebeci (2017), ergenlerde sosyal dışlanma ve yalnızlık durumlarının öznel iyi oluşu olumsuz yönde etkilediğini bulmuştur. Bayram (2018) ise ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri ile olumsuz kişilerarası ilişki tarzları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmiştir. Bu bağlamda mevcut araştırma bulgularının alanyazınla uyumlu olduğu ve sosyal ilişkilerde yaşanan sorunların öznel iyi oluşu olumsuz yönde etkileyen bir etmen olduğu söylenebilir.

Araştırmada elde edilen sonuçlara göre, öznel iyi oluşu etkileyen faktörlerden biri olarak bulunan olumsuz yaşam olaylarından bir diğeri de akademik sorunlardır. Akademik alanda yaşanan başarısızlıklar ya da benzer unsurlar öğrenciler tarafından olumsuz yaşam olayı olarak anlamlandırılmaktadır ve bunlar da öznel iyi oluş üzerinde olumsuz etki oluşturmaktadır. Bu bulguyu destekler nitelikte Okumuşoğlu (2015), sınıf tekrarı yapan ve yapmayan lise öğrencilerinin öznel iyi oluşlarında anlamlı farklılık

olduğunu bulmuştur. Bu bağlamda akademik alanda yaşanan sorunların öznel iyi oluş üzerinde olumsuz etki oluşturması beklenebilir. Nitekim eğitim, Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinde yer alan statü basamağının gerçekleşmesinde ve saygınlık gibi olumlu duyguların yaşanmasında önemli bir rol üstlenmektedir (Yetim, 2001).

Araştırma bulgularına göre öznel iyi oluşu etkileyen faktörlerden biri de yaşam doyumunu arttıran durumlardır. Yaşam doyumunu arttıran durumlar ise katılımcı görüşlerinden elde edilen veriler doğrultusunda kişinin kendini ait hissettiği ortamlar, kişiyi mutlu eden etkinlikler ve hayata karşı olumlu bakış açısı olarak bulunmuştur. Öğrenciler bu faktörlerin yaşam doyumlarını arttıran birer unsur olduğunu ifade etmişlerdir. Ryff'a (1989) göre de yaşamdan alınan haz olumlu duyguları beraberinde getirerek öznel iyi oluşa katkı sunmaktadır.

Öğrencilerin öznel iyi oluşunu etkileyen bir faktör olarak bulunan yaşam doyumunu arttıran durumlardan biri, kişinin kendini ait hissettiği ortamlarda bulunmasıdır. Katılımcı görüşlerine göre bireylerin kendilerini ait hissettikleri ortamlarda içlerinden geldiği gibi davranarak yaşamlarından daha fazla doyum sağladıkları anlaşılmaktadır. Bu bulguya dayalı olarak kişinin kendini ait hissettiği ortamlarda bulunmasının öznel anlamda iyi oluş halini de beraberinde getireceği düşünülebilir. Nitekim Güney (2017), ergenlerde öznel iyi oluş ile sosyal destek arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu bulmuştur. Bu bağlamda ait hissedilen ortamlar ve aitlik hissiyatının yaşam doyumunu ve öznel iyi oluşu olumlu yönde etkileyen önemli bir faktör olduğu ileri sürülebilir.

Araştırmada elde edilen sonuçlara göre öznel iyi oluşu etkileyen bir faktör olan yaşam doyumunu arttıran durumlardan bir diğeri de hayata karşı olumlu bir bakış açısına sahip olmaktır. Öğrenciler olumlu bakış açısına sahip olduklarında kendilerini daha iyi hissettiklerini, olumsuz bir bakış açısına sahip olduklarında ise kendilerini daha kötü hissettiklerini ifade etmişlerdir. Bu nedenle hayata karşı olumlu bakış açısına sahip olunması gerektiğini belirtmişlerdir. Yetim'e (2001) göre de hayata iyimser tarafından bakmak hayatın güzelliklerini görmemizi sağlamakta ve bizlere olumlu duygular yaşatarak hayattan zevk almamızı sağlamaktadır. Bu doğrultuda araştırma sonucunun alanyazınla benzerlik gösterdiği ve hayata karşı olumlu bakış açısının yaşam doyumunu

arttıran bir durum olarak öznel iyi oluşu olumlu yönde etkileyen bir etmen olduğu söylenebilir.

Çeşitli etkinliklerle ilgilenmek de araştırmada öznel iyi oluşu etkileyen bir faktör olan yaşam doyumunu arttıran durumlardan biri olarak bulunmuştur. Katılımcılardan elde edilen veriler doğrultusunda çeşitli etkinliklerde bulunmak, özellikle kişinin kendini mutlu hissettiği etkinliklerde bulunması, yaşamdan aldığı hazzı arttırarak öznel iyi oluş haline katkı sunmaktadır. Bir etkinlikte bulunmanın ve ‘yapabiliyorum’ duygusunu yaşamının verdiği haz da bireylerin öznel iyi oluşlarını arttırmaktadır (Csikszentmihalyi, 1999). Hem öğrencilerden elde edilen bilgiler hem de alanyazından elde edilen bilgiler doğrultusunda çeşitli etkinliklerle ilgilenmenin, yaşam doyumunu ve öznel iyi oluşu etkileyen bir faktör olduğu söylenebilir. Bu bulguyu destekler nitelikte Canbay (2010) da öznel iyi oluş ile dahil olunan etkinlik arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit etmiştir. Bu bağlamda araştırmanın mevcut bulgusunun alanyazınla uyumlu olduğu ve çeşitli etkinliklerle ilgilenmenin hem yaşam doyumunu hem de öznel iyi oluşu olumlu yönde etkilediği ifade edilebilir.

Araştırma sonucu elde edilen bulgulara göre öğrencilerin öznel iyi oluşunu etkileyen faktörlerden biri de yaşam doyumunu engelleyen durumlardır. Katılımcı görüşleri doğrultusunda yaşam doyumunu engelleyen durumların öznel iyi oluşu da olumsuz yönde etkilediği söylenebilir. Yaşam doyumunu engelleyen durumlar ise katılımcı öğrenciler tarafından olumsuz duygular, ait hissedilmeyen/yabancılaşan ortamlar, kurallar ve kısıtlamalar olarak anlandırılmaktadır.

Olumsuz duygular, araştırmada öznel iyi oluşu etkileyen bir faktör olan yaşam doyumunu engelleyen durumlardan biri olarak bulunmuştur. Olumsuz yaşantıların doğurduğu olumsuz duygular bireylerin kendilerini kötü hissetmelerine neden olmakta ve öznel anlamda da iyi oluşlarını engellemektedir (Myers ve Diener, 1995). Öğrenciler de olumsuz duyguların kendilerini etkisi altına aldığı anda kendilerini mutsuz hissettiklerini, yaşamdan zevk alamadıklarını ve bu nedenle öznel iyi oluşlarının da olumsuz etkilendiğini belirtmişlerdir. Benzer şekilde Avcı (2019), lise öğrencilerinin olumsuz değerlendirilme korku düzeylerinin öznel iyi oluşları üzerinde olumsuz etki oluşturduğu bulgusunu elde etmiştir. Bu bağlamda mevcut araştırma bulgusunun ilgili alanyazınla uyumlu olduğu ileri sürülebilir. Aynı zamanda olumsuz duyguların

öğrencilerin yaşam doyumunu engelleyen ve öznel iyi oluşlarını olumsuz etkileyen bir faktör olduğu söylenebilir.

Araştırmadan elde edilen bir başka sonuç da öğrencilerin öznel iyi oluşunun yaşamlarına yansımaya ilişkin algılarıdır. Katılımcı görüşleri doğrultusunda öznel iyi oluş öğrencilerin; sosyal ilişkiler, akademik gelişim, psikolojik/ruhsal gelişim, fiziksel gelişim, toplumsal yaşam alanlarında yansıma bulmaktadır.

Araştırma bulgularına göre öznel iyi oluşun yansıma bulduğu ilk yaşam alanı sosyal ilişkilerdir. Sosyal ilişkiler mevcut araştırmada hem öznel iyi oluş üzerinde etkisi bulunan hem de öznel iyi oluştan etkilenen bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır. Ergenlik dönemi akran ilişkilerinin yoğun yaşandığı bir dönemdir. Bu nedenle bu dönemdeki olumlu ilişkilerin varlığının ergenler için büyük bir önem taşıdığı düşünülebilir. Katılımcılardan elde edilen veriler doğrultusunda öznel iyi oluşun öğrencilerin sosyal yaşamlarında önemli ölçüde yansıma bulduğu ve öğrencilerin öznel iyi oluşlarının sosyal yaşamlarını olumlu yönde etkilediği söylenebilir. Benzer şekilde Yılmaz (2016), lise öğrencilerinin öznel iyi oluşları ile akran ilişkileri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit etmiştir. Gündoğan (2016) da ortaöğretim öğrencilerinin öznel iyi oluşları ile algılanan sosyal destek düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu bulmuştur. Kartal (2013) ise ortaöğretim öğrencilerinin öznel iyi oluşunun arttıkça kişilerarası iletişim becerilerinin de yükseldiği bulgusuna ulaşmıştır. Bu bağlamda mevcut araştırma bulgusunun ilgili alanyazınla benzerlik gösterdiği söylenebilir. Ayrıca alanyazında da yer aldığı gibi sosyal ilişkilerin, öznel iyi oluşun yansıma bulduğu önemli yaşam alanlarından biri olduğu ifade edilebilir.

Öznel iyi oluşun yansıma bulduğu yaşam alanlarından ikincisi akademik gelişimdir. Akademik alanda yaşanan olumlu ve olumsuz durumlar kişilerin hayatını büyük ölçüde etkilemektedir (Yetim, 2001). Araştırma sonuçlarına bakıldığında, akademik alanda yaşanan durumların öznel iyi oluşu etkilediği gibi öznel iyi oluşun da akademik gelişim üzerinde etkisi olduğu söylenebilir. Katılımcılardan elde edilen verilere göre, öznel iyi oluş düzeyinin yüksek olması akademik başarıyı da beraberinde getirmektedir. Bu bulguya benzer şekilde Akpınar (2016), ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri ile ergenlerde akademik stres arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulgusunu elde etmiştir. Bu bağlamda mevcut araştırma sonucunun ilgili alanyazınla

uyumlu olduğu ve öğrencilerin öznel iyi oluşunun akademik gelişimleri üzerinde olumlu yansıma bulunduğu ifade edilebilir.

Araştırma bulgularına göre, öznel iyi oluşun yansıma bulunduğu bir başka yaşam alanı da psikolojik/ruhsal gelişimdir. Psikolojik durumun öznel iyi oluşun yansıma bulunduğu ve bireylerin hayata bakış açısını belirleyen içsel bir unsur olduğu söylenebilir. Katılımcılardan elde edilen verilerden öznel iyi oluşun, ruhsal iyi oluş haliyle iç içe geçmiş bir nitelik taşıdığı anlaşılmaktadır. Bu doğrultuda öznel iyi oluşun psikolojik/ruhsal gelişim üzerinde etkili olduğu söylenebilir. Benzer şekilde Gündoğan (2016), ortaöğretim öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile saldırganlık düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Yine Akdoğan (2017), lise öğrencilerinin öznel iyi oluşları ile psikolojik dayanıklılıkları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Alim (2018) ise ergenlerde öznel iyi oluş ile depresyon arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki saptamıştır. Bu bağlamda ilgili araştırmalardan elde edilen sonuçların mevcut araştırmanın sonuçları ile benzerlik gösterdiği ve öznel iyi oluşun öğrencilerin psikolojik/ruhsal gelişim alanında yansıma bulunduğu söylenebilir.

Öznel iyi oluşun yansıma bulunduğu diğer bir yaşam alanı fiziksel gelişimdir. Fiziksel gelişimin ergenlik dönemindeki öğrenciler için önemli bir gelişim alanı olduğu söylenebilir. Bu nedenle bu gelişim alanının desteklenmesi gerekmektedir. Araştırma bulgularına göre öğrenciler öznel anlamda iyi oluş hali sergilediklerinde, fiziksel anlamda kendilerini daha iyi hissetmekte ve fiziksel gelişimlerine daha fazla özen göstermektedirler. Bu bulguyu destekler nitelikte Kaplan (2016), lise öğrencilerinin öznel iyi oluşları ile serbest zaman etkinliklerine katılımları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit etmiştir. Mallı (2018) ise öğrencilerin öznel iyi oluşu ile okul sportif etkinliklerine katılımları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu bulgusunu elde etmiştir. Bu bağlamda mevcut araştırma sonucunun ilgili alanyazınla uyumlu olduğu ve öznel iyi oluşun öğrencilerin fiziksel gelişimleri üzerinde olumlu yansıma bulunduğu söylenebilir.

Araştırma bulgularına göre öznel iyi oluşun yansıma bulunduğu son yaşam alanı da toplumsal yaşamdır. Toplumsal yaşamın bireylerin sosyal bir varlık olmasından hareketle öğrenciler için önemli olan bir gelişim alanı olduğu düşünülebilir. Araştırma

sonuçlarına göre, öznel iyi oluş düzeyi yüksek olan kişiler toplumun yararına daha fazla çabalayabilmektedir. İnsan hem toplumu etkileyen hem de toplumdan etkilenen bir varlıktır. Bu nedenle öznel iyi oluş düzeyleri yüksek olan bireylerin toplum yararını daha fazla göz önünde bulundurarak toplumu olumlu anlamda etkileyebilecekleri söylenebilir. Benzer şekilde Demir Çelebi (2014), lise öğrencilerinin öznel iyi oluşları ile ahlaki olgunluk düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu bulgusunu elde etmiştir. Baş (2019) ise ergenlerin öznel iyi oluşları ile sahip oldukları değerler arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğunu bulmuştur. Bu bağlamda mevcut araştırma bulgusunun ilgili alanyazınla uyumlu olduğu söylenebilir. Aynı zamanda öznel iyi oluşun öğrencilerin toplumsal yaşamında önemli bir yansıma bulunduğu sonucuna ulaşılabilir.

Araştırmadan elde edilen sonuçlardan biri de öğrencilerin öznel iyi oluşu artırma yollarına ilişkin görüşleridir. Araştırmada, katılımcıların öznel iyi oluşu arttırmak amacıyla çeşitli stratejiler kullandıkları belirlenmiştir. Katılımcılar tarafından ilk olarak öznel iyi oluşu artırma yolunun kendini sevmek olduğu ifade edilmiştir. Öğrenciler kendini seven kişilerin başkaları tarafından da sevileceğini ve kabul göreceğini düşündüklerini belirtmişlerdir. Kişiler kendilerini güçlü ve zayıf yönleriyle kabul edebildikleri takdirde öznel anlamda iyi oluş hali sergileyebileceklerdir (Ryff, 1989). Bu nedenle kendini kusurlarıyla beraber kabul etmek, öznel iyi oluşu arttırmanın başka bir yolu olarak ifade edilmiştir. Katılımcıların, kendilerine karşı koşulsuz kabul anlayışı içinde bulunan kişilerin öznel iyi oluşunun daha yüksek olacağını düşündükleri ortaya konmuştur. Bu nedenle öznel iyi oluşu arttırmak için öğrencilerin öncelikle kendilerini sevmeleri ve tüm yönleriyle kendilerini kabul etmeleri gerektiği söylenebilir.

Araştırmadan elde edilen başka bir bulgu da öznel iyi oluşu arttırmak için kişinin kendisi olabilmesi gerekliliğidir. Katılımcı görüşlerinden hareketle bireyler kendilerini ait hissettikleri, yabancı hissetmedikleri ortamlarda içlerinden geldiği gibi doğal davranarak kendileri olabilmekte ve kendilerini daha mutlu hissetmektedirler. Yaşanan bu aitlik hissi ve beraberinde gelen olumlu duygular sayesinde öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerinin artması beklenmektedir. Benzer şekilde Seki (2014), ergenlerin sosyal görünüş kaygısı ile öznel iyi oluş düzeyleri arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu bulmuştur. Bu bulgular, mevcut araştırmadan elde edilen bulgularla

örtüşmektedir. Bu bağlamda öğrencilerin kendileri gibi olabildiği ve davranabildiği durumlarda öznel anlamda da iyi oluş hali sergileyecekleri ileri sürülebilir.

Araştırmada, pozitif ve enerjik olmak öznel iyi oluşu arttırmanın bir başka yolu olarak bulunmuştur. Katılımcılara göre hayata olumlu tarafından bakmak, pozitif bir yapıya sahip olmak insanın enerjisini yükseltmekte ve dolayısıyla öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerini de arttırmaktadır. Bu bulguya benzer şekilde Eryılmaz (2009), dışadönük kişilik özelliklerinin öznel iyi oluşun önemli bir yordayıcısı olduğunu bulmuştur. Bu bağlamda mevcut araştırma sonucunun ilgili alanyazınla benzerlik gösterdiği ve pozitif ve enerjik olmanın öznel iyi oluşu arttıran bir durum olduğu ileri sürülebilir.

Öznel iyi oluşu arttırma yollarına ilişkin olarak araştırmadan elde edilen bir başka bulgu da özgüvenli olmaktır. Araştırma sonuçlarına göre, özgüven sahibi olan öğrenciler hayata karşı daha cesur adımlar atmakta ve bu attıkları adımlardan emin bir tavır sergileyerek kendilerini daha iyi hissetmektedirler. Bu kendini iyi hissetme durumunun, katılımcılar tarafından öznel iyi oluşun anlamlandırılma biçimlerinden biri olarak öznel iyi oluşa katkı sunduğu düşünülebilir. Bu bulguyu destekler nitelikte İşleroğlu (2012), lise öğrencileriyle yaptığı çalışmada benlik saygısının öznel iyi oluşun önemli bir yordayıcısı olduğunu bulmuştur. Bu bağlamda özgüvenli olmanın öznel iyi oluşu arttırmada kullanılabilecek önemli bir yol olduğu söylenebilir.

Araştırma sonuçları, öğrencilerin öznel iyi oluşunu arttırmanın bir yolunun da olumsuz düşünceleri en aza indirmek olduğunu göstermektedir. Katılımcılar olumsuz düşüncelerin insanları etkisi altına aldığı anda olumsuz duyguları da beraberinde getirdiğini ifade etmişlerdir. Bu olumsuz duygular da öznel iyi oluş üzerinde olumsuz bir etki oluşturmaktadır (Ryff ve Singer, 2008). Bu nedenle, olumsuz düşünceleri en aza indirmenin öznel iyi oluşu arttırmada kullanılabilecek yollardan biri olduğu ifade edilebilir.

Olumlu düşünebilmek de araştırmada öznel iyi oluşu arttırmanın bir yolu olarak ortaya konmuştur. Olumsuz düşünceler ve onların beraberinde getirdiği olumsuz duyguların öznel iyi oluş üzerinde olumsuz bir etki oluşturması gibi olumlu düşünceler de olumlu duyguları beraberinde getirmektedir. Olumlu duyguların varlığı sayesinde de öznel iyi oluş algısı artmaktadır (Larsen, Mc Graw ve Cacioppo, 2001). Bu doğrultuda

olumlu düşünebilmenin öznel iyi oluşu arttıran önemli unsurlardan biri olduğu ileri sürülebilir.

Araştırmanın öznel iyi oluşu arttırma yollarına ilişkin bir başka bulgusu hayata olumlu tarafından bakabilmektir. İnsanların hayata nasıl bakarlarsa öyle görebileceklerine dair görüş bildiren öğrenciler, hayata olumlu tarafından bakabildikleri sürece öznel iyi oluşlarının da yüksek olabileceğini ifade etmişlerdir. Öte yandan olumlu duygulara odaklanmanın öznel iyi oluşu arttırmanın başka bir yolu olduğu belirlenmiştir. Olumlu duygular öznel iyi oluş için varlığı istenen durumlardan biri olarak kabul edilirken olumsuz duygular öznel iyi oluş için varlığı istenmeyen bir durumdur (Myers ve Diener, 1995). Katılımcılar da olumlu duygulara odaklanarak öznel iyi oluşlarını arttırabileceklerini ifade etmişlerdir. Bu bağlamda hayata olumlu tarafından bakmak ve olumlu duygulara odaklanmak öznel iyi oluşu arttırmanın yolları olarak ifade edilebilir.

Araştırmada, katılımcıların kendilerini mutlu eden etkinliklerle ilgilenmelerinin öznel iyi oluşlarını arttırdığını ifade ettikleri ortaya konmuştur. İnsanlar kendilerine iyi gelen etkinliklerle ilgilendiklerinde kendilerini daha mutlu hissetmektedirler ve yaşamlarından daha çok doyum elde etmektedirler (Csikszentmihalyi, 1999). Bu nedenle kişilerin kendilerini mutlu eden etkinliklerle ilgilenmelerinin öznel iyi oluş düzeylerinin artmasına katkı sunacağı düşünülebilir. Katılımcılar da kendilerine iyi gelen etkinliklerle ilgilendiklerinde kendilerini daha mutlu hissettiklerini ifade etmişlerdir. Bu bulguya benzer şekilde Canbay (2010), lise öğrencilerinin öznel iyi oluşları ile sosyal beceri düzeyleri arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğunu bulmuştur. Bu bağlamda mevcut araştırma bulgusunun ilgili alanyazınla benzerlik gösterdiği söylenebilir. Ayrıca öğrencilerin kendilerine iyi gelebilecek etkinliklerin varlığından haberdar olmaları ve bu etkinliklerle ilgilenmelerinin öznel iyi oluşu arttırmanın bir yolu olduğu anlaşılmaktadır.

Araştırmanın öznel iyi oluşu arttırma yollarına ilişkin sonuçlarından biri de kişinin kendini mutlu eden kişilerle vakit geçirmesidir. Araştırma sonuçları mevcut araştırmaya katılan öğrencilerin kendilerine yakın buldukları kişilerin yanında daha rahat davrandıklarını ve kendilerini daha mutlu hissettiklerini göstermektedir. Bu şekilde birbirine benzeyen insanların bir arada oluşu bireylerin yaşadıkları deneyimlerden daha fazla doyum elde etmelerine ve yalnızlık duygusundan

sıyrılmalarına katkı sağlamaktadır (Fordyce (1977)). Böylelikle kişilerin kendilerini mutlu eden kişilerle bir arada olmalarının öznel iyi oluşları üzerinde olumlu bir etki oluşturacağı düşünülebilir. Nitekim evik (2010), lise öğrencileriyle gerçekleştirdiği bir araştırmada, algılanan sosyal desteğin öznel iyi oluşu açıklayan önemli bir değişken olduğunu ortaya koymuştur. Bu bağlamda araştırmanın bu sonucunun alanyazınla uyumlu olduğu ve öğrencilerin kendilerini mutlu eden kişilerle vakit geçirmesinin öznel iyi oluşu arttıran bir unsur olduğu söylenebilir.

6. ALTINCI BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmada elde sonuçlara ve bu sonuçlar doğrultusunda uygulayıcılara ve araştırmacılara sunulan önerilere yer verilmiştir.

6.1. Araştırmadan Elde Edilen Sonuçlar

Lise öğrencilerinin öznel iyi oluşunu etkileyen faktörlerin incelenmesini amaçlayan bu çalışmada ilk olarak katılımcıların öznel iyi oluşu mutlu olma, iyi hissetme, hayattan zevk alma, olumlu duygular yaşama olarak anlamlandırdıkları sonucuna ulaşılmıştır. Bir başka sonuç öznel iyi oluşun katılımcı öğrenciler tarafından olumlu duygulanımlar yaşama, olumsuz duygulanımlar yaşamama, yaşam doyumu sağlama olarak algılandığıdır. Araştırma sonuçları öğrencilerin yaşam doyumunu da hayattan zevk alma ve hayatı dolu dolu yaşama olarak anlamlandırdıklarını göstermektedir. Araştırma sonuçlarına göre, öznel iyi oluşun olumlu duyguların varlığı, olumsuz duyguların yokluğu ve yaşam doyumunun sağlanması olarak anlamlandırıldığı söylenebilir.

Araştırma sonuçları öğrencilerin öznel iyi oluşlarını etkileyen unsurların; olumlu yaşam olayları, olumsuz yaşam olayları, yaşam doyumunu arttıran durumlar ve yaşam doyumunu engelleyen durumlar olduğunu göstermektedir. Araştırma sonuçlarına göre olumlu yaşam olayları sosyal ilişkilerde doyum ve yükselen akademik başarı olarak ifade bulurken; olumsuz yaşam olayları sosyal ilişkilerde sorunlar, akademik sorunlar ve ekonomik sorunlar olarak ifade bulunmuştur. Ayrıca araştırmada yaşam doyumunu arttıran durumlar; kişinin kendini ait hissettiği ortamlar, kişiyi mutlu eden etkinlikler, hayata karşı olumlu bakış açısına sahip olma olarak ortaya çıkarken; yaşam doyumunu engelleyen durumlar olumsuz duygular, ait hissedilmeyen/yabancılaşan ortamlar, kurallar ve kısıtlamalar olarak bulunmuştur.

Araştırma sonuçları öğrencilerin öznel iyi oluşlarının sosyal ilişkilerinde, akademik gelişimlerinde, psikolojik/ruhsal gelişimlerinde, fiziksel gelişimlerinde ve toplumsal yaşam alanlarında yansıma bulunduğunu ortaya koymaktadır. Ayrıca öznel iyi oluşun bu yaşam alanlarını hem etkilediği hem de bu yaşam alanlarından etkilendiği anlaşılmaktadır.

Araştırma sonuçlarına göre öznel iyi oluşu arttırma yolları kişinin kendini sevmesi, kendisini kusurlarıyla beraber kabul etmesi, kendisi olabilmesi, pozitif ve enerjik olması, özgüvenli olması, olumlu düşünebilmesi, hayata olumlu tarafından bakabilmesi, olumsuz düşünceleri en aza indirmesi ve olumlu duygulara odaklanmasıdır. Ayrıca öğrencilerin kendilerini mutlu eden etkinliklerde yer almaları ve kendilerini mutlu eden kişilerle vakit geçirmelerinin öznel iyi oluşu arttırmak için kullanılabilir yollardan olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

6.2. Uygulayıcılar İçin Öneriler

1. Mevcut araştırma sonucunda öznel iyi oluşun öğrencilerin çeşitli yaşam/gelişim alanlarında yansıma bulduğu görülmektedir. Bu bakımdan öğrencilerin tüm gelişim alanlarının desteklenmesini amaçlayan eğitim müfredatları oluşturulması önerilebilir.
2. Araştırmada olumsuz duygular öğrencilerin öznel iyi oluşlarını olumsuz yönde etkileyen bir faktör olarak bulunmuştur. Bu duygularla baş edebilmek öznel iyi oluş için önemli bir husus olduğuna göre özellikle okul psikolojik danışmanları tarafından öğrencilere stres ve öfke gibi olumsuz duygularla başa çıkma hususunda eğitimler verilebilir.
3. Mevcut araştırma sonucunda öğrencilerin kendilerini mutlu eden etkinliklerle ilgilenmelerinin öznel iyi oluşu arttırmak için kullanılabilir yollardan biri olduğu bulunmuştur. Bu bakımdan okul ortamında öğrencilerin kendilerini mutlu eden etkinliklerle ilgilenebilmeleri için sosyal ve kültürel etkinliklerin planlanması önemli olabilir.
4. Akademik alanda yaşanan başarısızlık ya da benzer olumsuz durumlar öğrencilerin öznel iyi oluşunu etkileyen bir faktördür. Bu nedenle akademik alanda yaşanan olumsuzlukları en aza indirmek için öğrencilerin akademik gelişimlerinin üzerinde durularak ve var olan sorunlara çözüm getirilerek akademik sorunların engellediği öznel iyi oluş sağlanabilir.
5. Araştırmada aile ilişkilerinin öğrencilerin öznel iyi oluşunu etkileyen bir faktör olduğu görülmektedir. Bu bakımdan velilere olumlu bir aile ortamı oluşturma ve aile ilişkilerini güçlendirme konusunda eğitimler verilerek öğrencilerin öznel iyi oluşları üzerinde olumlu etki oluşturulması hedeflenebilir.

6.3. Araştırmacılar İçin Öneriler

1. Özneİ iyi oluş kavramına ilişkin yapılan araştırmaların sınırlı olduğu, sınırlı sayıdaki bu araştırmaların ise özneİ iyi oluş ile bazı kavramlar (algılanan sosyal destek, akademik başarı, saldırganlık vb.) arasındaki ilişkiyi ortaya koymaya dönük olduğu görölmektedir. Bu bakımdan ilgili konuya yönelik daha fazla araştırma bulgusunun üretilmesi önemli görölebilir.
2. İlgili alanyazın incelendiğinde öğrencilerin özneİ iyi oluşuna ilişkin farklı paydaşların görüşlerinin incelendiği araştırmaların son derece sınırlı olduğu görölmektedir. Bu bakımdan gelecek araştırmalarda ilgili konu öğretmen ve veli gibi farklı paydaşların perspektifinden ele alınabilir.
3. Mevcut araştırma sonucunda özneİ iyi oluşun öğrenciler için oldukça önemli olduğu ve öğrencilerin hayatlarını büyük ölçüde etkilediği görölmektedir. Bu bakımdan öğrencilerin özneİ iyi oluşunu arttırma amaçlı neler yapılabileceği konusunda daha fazla bulgu elde edilmesi önerilebilir.
4. Özel okullarda özneİ iyi oluşu etkileyen farklı etmenlerin olabileceği göz önünde bulundurularak; benzer çalışmalar özel okullarda gerçekleştirilebilir ve sonuçları karşılaştırmalı olarak sunulabilir.

KAYNAKÇA

- Adıyaman, C. (2019). Lise öğrencilerinde öznel iyi oluşun yordayıcıları olarak mükemmeliyetçilik ve kendinelik. Yüksek Lisans Tezi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- Akdoğan, B. (2017). Lise öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık ve çatışma çözme davranışlarının öznel iyi oluşlarını yordaması. Yüksek Lisans Tezi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Akdoğan, B. ve Yalçın, S. B. (2018). Lise öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık ve çatışma çözme davranışlarının öznel iyi oluşlarını yordaması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 46, 174-197.
- Akpınar, M. (2016). Okul tükenmişliği ile akademik stres ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Akyüz Uçar, G. A. (2019). Kayıp ve yas yaşantısı olan ve olmayan ergenlerde duygu düzenleme ve öznel iyi oluşun riskli davranışları yordayıcılığının incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Burdur.
- Alim, E. (2018). Ergenlerde mükemmeliyetçilik, öznel iyi oluş ve depresyon arasındaki ilişkilerin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Andrews, F. M. ve Robinson, J. P. (1991). *Measures of person and social psychological attitudes* (ss. 61-114). San Diego: Academic Press.
- Arastaman, G., Fidan Öztürk, İ. ve Fidan, T. (2018). Nitel araştırmalarda geçerlik ve güvenilirlik: Kuramsal bir inceleme. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(1), 37-75.
- Asıcı, E. (2018). Affetme odaklı grup rehberliğinin ergenlerin saldırganlık ve öznel iyi oluşları üzerindeki etkisi. Doktora Tezi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Avcı, M. (2019). Lise öğrencilerinin olumsuz değerlendirilme korkusu düzeyleri öznel iyi oluş düzeyleri ile sanal zorbalık düzeyleri arasındaki yordayıcı ilişkiler. Yüksek Lisans Tezi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Aydoğdu, H. (2017). Lise öğrencilerinde öznel iyi oluş ve akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

- Baltacı, A. (2018). Conceptual review of sampling methods and sample size problems in qualitative research. *Bitlis Eren Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(1), 231-274.
- Baş, A. (2019). Ergenlerin sahip oldukları değerler, öznel iyi oluşları ve sosyal kaygıları arasındaki yordayıcı ilişki. Yüksek Lisans Tezi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Bayram, E. (2018). Ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri ile kişilerarası ilişki tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bolu.
- Ben-Zur, H. (2003). Happy adolescents: The link between subjective well being, internal resources and parental factors. *Journal of Youth and Adolescence*, 32(2), 67-79.
- Berg, B. L. ve Lune, H. (2015). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. H. Aydın (Çev.). Konya: Eğitim Kitabevi Yayınları.
- Best, J. W. ve Kahn, J. V. (2017). *Eğitimde araştırma yöntemleri*. M. Durmuşçelebi (Çev.). Konya: Dizgi Ofset.
- Brickman, P. ve Campbell, D. T. (1971). Hedonic relativism and planning good society. In Appley, M. H. (Ed.), *Adaptation-level theory*. New York: Academic Press.
- Buss, D. M. (2000). The evolution of happiness. *American Psychologist*, 55, 15-23.
- Büyükcebeci, A. (2017). Ergenlerde sosyal dışlanma, yalnızlık ve okul öznel iyi oluş arasındaki ilişki: empatik eğilimin aracı rolü. Doktora Tezi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2017). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (23. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Canbay, H. (2010). Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile sosyal beceri düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Certel, Z., Bahadır, Z., Saracaloğlu, S. ve Varol R. (2015). Lise öğrencilerinin öz-yeterlilikleri ile öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 4(2), 307-318.

- Creswell, J. W. (2018). *Nitel araştırma yöntemleri: Beş yaklaşıma göre nitel araştırma ve araştırma deseni*. Bütün, M. ve Demir, S. B. (Çev.). Ankara: Siyasal Yayınevi.
- Csikszentmihalyi, M. (1999). If we so rich, why aren't we happy?. *American Psychologist*, 54(10), 821-827.
- Çakır, G. (2015). Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Çetinkaya, A. (2018). Lise öğrencilerinin kendini toparlama gücü ve öznel iyi oluşu artırma stratejilerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Çetinkaya, A. ve Sarııcı Bulut, S. (2019). Lise öğrencilerinde kendini toparlama gücü düzeyleri ve öznel iyi oluşu artırma stratejilerinin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 9(55), 1053-1084.
- Çevik, N. (2010). Lise öğrencilerinin öznel iyi oluşunu yordayan bazı değişkenler. Yüksek Lisans Enstitüsü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Demir Çelebi, Ç. (2014). Lise öğrencilerinin öznel iyi oluşları ile ahlaki olgunluk seviyeleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Demir Çelebi, Ç. ve Sezgin, O. (2015). Lise öğrencilerinin öznel iyi oluşları ile ahlaki olgunluk seviyeleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Kalem Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi*, 5(2), 99-146.
- Derin, S. (2013). Lise öğrencilerinde internet bağımlılığı ve öznel iyi oluş. Yüksek Lisans Tezi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Derin, S. ve Bilge, F. (2016). Ergenlerde internet bağımlılığı ve öznel iyi oluş düzeyi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 6(46), 35-51.
- Diener, E. (1984). Subjective well being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E. (1996). Most people are happy. *Psychological Science*, 7(3), 181-185.
<https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1996.tb00354.x>
- Diener, E. (2000). Subjective well being. The science of happiness and proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43.

- Diener, E. (2009). The science of well being: The collected work of Diener. *Social Indicators Research Series 37*. DOI 10.1007/978-90-481-2350-62
- Diener, E. ve Tov, W. (2009). Well-being on planet earth. *Psychological Topics, 18*(2), 213-219.
- Diener, E., Lucas, R. E. ve Oishi, S. (2002). Subjective well being: The science of happiness and life satisfaction. In Snyder, C. R. ve Lopez, S. J. (Eds.), *The handbook of positive psychology* (pp. 63-73). New York: Oxford University Press.
- Diener, E., Suh, M. E., Lucas, E. R. ve Smith, H. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin, 125*(2), 276-302.
- Dursun, A. (2015). Anne babası boşanmış ergenlerin öznel iyi oluşunu artırma programının etkililiğinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Eker, Ö. (2016). Lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılıkları ile öznel iyi oluşlarının incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Emmons, R. A. ve McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(2), 377-389.
- Ertaş, İ. (2020). Lise öğrencilerinin algıladıkları ebeveyn tutumları ve stresle baş edebilme yaklaşımının öznel iyi oluş düzeylerini yordaması. Yüksek Lisans Tezi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Eryılmaz, A. (2010). Ergenlerde öznel iyi oluşu artırma stratejilerini kullanma ile akademik motivasyon arasındaki ilişki. *Klinik Psikiyatri, 13*, 77-84.
- Eryılmaz, A. (2011). Ergenlerin öznel iyi oluşlarıyla aile ortamları arasındaki ilişki. *Aile ve Toplum Dergisi, 7*(24), 93-101.
- Eryılmaz, A. ve Aypay, A. (2011). Ergen öznel iyi oluşu ile kimlik statüsü ilişkisinin incelenmesi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi, 16*, 167-179.

- Eryılmaz, A. ve Ercan, L. (2011). Öznel iyi oluşun cinsiyet, yaş grupları ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 139-151.
- Eryılmaz, A. ve Öğülmüş, S. (2010). Ergenlikte öznel iyi oluş ve beş faktörlü kişilik modeli. *Ahi Evran Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(3), 189-203.
- Eryılmaz, A. (2009). Başa çıkma stratejilerinin kişilik özellikleriyle ergen öznel iyi oluşu arasındaki aracılık rolü. Doktora Tezi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117-140. <http://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- Fordyce, M. W. (1977). Development of a program to increase personal happiness. *Journal of Counseling Psychology*, 24(6), 511-521.
- Gök, E. (2019). Öznel iyi oluşun yordanmasında psikolojik ihtiyaçların karşılanması, aile aidiyeti ve ebeveyn algısı rolünün incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Çanakkale.
- Güler, Y. (2019). Ergenlerde öznel iyi oluş, kimlik statüleri ve aile bütünlük duygusu arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Gündoğan, S. (2016). Ortaöğretim öğrencilerinin saldırganlık düzeylerinin algılanan sosyal destek ve öznel iyi oluş açısından incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Gündoğan, S. ve Sargın, N. (2018). Ortaöğretim öğrencilerinin saldırganlık düzeylerinin, algılanan sosyal destek ve öznel iyi oluş açısından incelenmesi. *The Journal of International Lingual, Social and Educational Sciences*, 4(2), 288-295.
- Güney, M. A. (2017). Ergenlerde duygusal özerklik, sosyal destek ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Işık, E. ve Bedel, A. (2015). Ergenlerde başa çıkma stratejileri ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiler. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 35, 53-60.

- İşleroğlu, S. (2012). Lise öğrencilerinde öznel iyi oluşun benlik saygısı, sosyal yetkinlik beklentisi ve duyguları ifade etme eğilimine göre yordanması. Yüksek Lisans Tezi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Kağan, M. ve Atalay, M. (2018). Lise öğrencilerinin mizah kullanım durumları ile öznel iyi oluşları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of Social and Humanities Sciences Research*, 5(29), 3957-3965.
- Kaplan, K. (2016). Serbest zaman egzersiz katılımı, öznel iyi oluş öz-yeterlik: lise öğrencileri üzerinde bir inceleme. Yüksek Lisans Tezi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya.
- Kartal, M. A. (2013). Ortaöğretim öğrencilerinin bazı değişkenlere göre öznel iyi oluş ve iletişim beceri düzeyleri. Yüksek Lisans Tezi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Katja, R., Paivi, A. K., Marja-Terttu, T. ve Pekka, L. (2002). Relationships among adolescent subjective well being, health behavior and school satisfaction. *Journal of School Health*, 72(6), 243-249.
- Kayhan, B. (2019). Lise 9. ve 10. Sınıf öğrencilerinin bağlanma stilleri, akran ilişkileri ve öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin bazı demografik değişkenler açısından incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Kozma, A. ve Stones, M. J. (1980). The measurement of happiness: Development of the memorial universty ofnewfoundland. *Journal of Gerontology*, 35, 906-912.
- Küçükköse, İ. (2015). Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile sürekli öfke, öfke ifade ediş tarzları ve stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Küçükköse, İ. ve Bedel, A. (2015). Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile sürekli öfke, öfke ifade etme tarzları ve stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3, 71-88.
- Larsen, J. T., McGraw, A. P. ve Cacioppo, J. T. (2001). Can people feel happy and sad at the same time?. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81(4), 684-696.
- Lincoln, Y. ve Guba, E. (1985). *Naturalistic inquiry*. Newbury Park, CA: Sage Publications.

- Lucas, R. E., Diener, E. ve Suh, E. (1996). Discriminant validity of well-being measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(3), 616-628. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.71.3.616>
- Lykken, D. T. ve Tellegen, A. (1996). Happiness is a stochastic phenomenon. *Psychological Science*, 7(3), 186-189.
- Mallı, A. Y. (2018). Ortaöğretim kurumlarında okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayan öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzincan.
- McMillian, J. H. (2000). Educational research: Fundamentals for the consumer (3'th ed.). Newyork: Longman.
- Mehel, F. (2019). Anne babası boşanmış ve boşanmamış ergenlerin yaşamda anlam, öznel iyi oluş ve benlik saygısı düzeylerinin karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Mercan, O. (2019). Ergenlerde karar verme stillerinin öznel iyi oluş ve umut ile ilişkisi. Yüksek Lisans Tezi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Miles, M. B. ve Huberman, A. M. (1994). *Qualitative data analysis*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Myers, D. ve Diener, E. (1995). Who is happy?. *Psychological Science*, 6(1), 10-19.
- Ok, E. (2016). Anlam arayışı eğitim programının lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerine etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Eğitim Bilimleri, İstanbul.
- Okumuşoğlu, O. (2015). Sınıf tekrarı yapan ve yapmayan lise öğrencilerinin benlik saygıları ve öznel iyi oluşlarının; akademik tükenmişliği, kontrol odağı, eğitim stresleri açısından incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Özdemir, B. C. (2019). Lise öğrencilerinin fiziksel aktivite ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Trabzon.
- Özdemir, M. (2016). Ergenlik döneminde bağlanma, özerklik ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Özdemir, Y. (2012). Ergenlerin öznel iyi oluşlarının özerk, ilişkisel ve özerk-ilişkisel benlik kurguları açısından incelenmesi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 4(38), 188-198.
- Özkan, İ. (2014). Ergenlerde anne baba tutumu ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bolu.
- Öztürk, Y. (2017). Ergenlerde dindarlık ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çorum.
- Palys, T. S. ve Little, B. R. (1983). Perceived life satisfaction and the organization of personal projects systems. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(6), 1221-1230.
- Riuttala, E. M. L. (2006). Nuorten Henkilökohtaisten Tavoitteiden Profiilit Ja Subjektiivinen Hyvinvointi, *Psykologian Pro Gradu (Thesis)*, Helsingin Yliopisto Kayttaytymistieteellinen Tiedekunta, Psykologian Laitos, Helsinki, Finland.
- Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Ryff, C. D. ve Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- Ryff, C. D. ve Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological. *Journal of Happiness Studies*, 9, 13-39.
- Ryff, C. D., Magee, J. W., Kling, C. K. ve Wing, H. E. (1999). Forging macro-micro linkages in the study of psychological well-being. In Ryff, C. D. ve Magee, J. W.(Eds.), *The self and society in aging processes* (pp. 247-278). New York: Springer Publishing Company.
- Saban, A. ve Ersoy, A. (2017). *Eğitimde Nitel Araştırma Desenleri*. Anı Yayıncılık.

- Savaş, N. (2019). Ergenlerde obsesif kompulsif bozukluk, duygusal tepkisellik ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Schwarz, N. ve Clore, G. L. (1983). Mood, misattribution and judgments of well-being: Informative and directive functions of affective states. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(3), 513-523.
- Scorsolini Comin, F., Fontaine, A. M. G. V., Koller, S. H. ve Santos, M. A. (2012). From authentic happiness to well-being: The flourishing of positive psychology. *Psicologia: Reflexao e Critica*, 26(4), 663-670. DOI: 10.1590/S0102-79722013000400006
- Seki, T. (2014). Ergenlerin sosyal görünüş kaygısı ve öznel iyi oluşlarının sahip oldukları değerler açısından incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Sezer Abacı, İ. S. (2019). Ergenlerin öznel iyi oluşlarının aile ve kardeş ilişkileri açısından incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Solak Şimşek, N. (2019). Lise öğrencilerinde öznel iyi oluş ve öz şefkat arasındaki ilişki. Yüksek Lisans Tezi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Antalya.
- Suldon, S. M., Friedrich, A. A., White, T., Farmer, J., Minch, D. ve Michalowski, J. (2009). Teacher support and adolescents subjective well being: A mixed methods investigation. *School Psychology Review*, 38(1), 67-85.
- Telef, B. B. ve Ergün, E. (2013). Lise öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının yordayıcısı olarak öz-yeterlik. *Kuramsal Eğitimbilim Dergisi*, 6(3), 423-433.
- Tuzgöl Dost, M. (2004). Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Tuzgöl Dost, M. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarının bazı demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(22), 132-143.
- Uçan, A. ve Kıran Esen, B. (2015). Ergenlerin öznel iyi oluşlarının toplumsal konum ile ilgili risk alma değişkenine göre incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(2), 288-299.

- Yetim, Ü. (2001). *Toplumdan Bireye Mutluluk Resimleri*. İstanbul: Bağlam Yayınları.
- Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2013). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*. Seçkin Yayıncılık.
- Yıldırım, S. (2018). Ergenlerin öznel iyi oluş ve anne baba tutumları ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Yılmaz, S. (2016). İmam hatip lisesi öğrencilerinin akran ilişkilerinin insani değerler ve öznel iyi oluş düzeyleri açısından incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Yin, R. K. (2017). *Durum Çalışması Uygulamaları*. Günbay, İ. (Çev.). Ankara: Nobel.

TABLÖLÄR LİSTESİ

Tablo 1. Katılımcıların demografik bilgileri.....	35
Tablo 2. Öğrencilerin öznel iyi oluşa ilişkin algıları alt tema ve kodları.....	42
Tablo 3. Olumlu duygulanımlar yaşama alt tema kodları.....	45
Tablo 4. Olumsuz duygulanımlar yaşama alt tema kodları.....	46
Tablo 5. Öğrencilerin öznel iyi oluşunu etkileyen faktörlere ilişkin algıları alt tema ve kodları.....	48

EKLER

EK-1 Görüşme Formu

LİSE ÖĞRENCİLERİNİN ÖZNEL İYİ OLUŞUNU ETKİLEYEN FAKTÖRLERİN İNCELENMESİ

(Görüşme Formu)

Öğrenci Kişisel Bilgi Formu

1. Yaşınız:
2. Cinsiyet: () Kadın () Erkek
3. Sınıfınız: () 9. Sınıf, () 10. Sınıf, () 11. Sınıf, () 12. Sınıf
4. Anne eğitim durumu:
5. Baba eğitim durumu:
6. Ekonomik olarak kendinizi nasıl hissediyorsunuz? (alt-orta-yüksek gelir):
7. Annenizin çalışma durumu/mesleği:
8. Babanızın çalışma durumu/mesleği:
9. Anne ve babanızın size karşı tutumu nasıldır? : () Aşırı koruyucu, () İlgili ve Sevecen, () Katı ve Zorlayıcı, () İlgisiz, () Diğer
10. Kaçınıcı çocuksunuz? :

Öğrenci Görüşme Formu

Alt Problemler	Görüşme Soruları	Görüşünüz
Öğrenciler öznel iyi oluşu nasıl anlamlandırmaktadır?	Öznel iyi oluş ile ilgili bir bilginiz var mı? Öznel iyi oluş size neyi çağrıştırıyor? Yaşamınızdaki olumlu duygulanımlar nelerdir? Yaşamınızdaki olumsuz duygulanımlar nelerdir? Yaşamınızda genellikle hangi duyguları daha yoğun yaşarsınız?	

	Yaşamınızdan doyum alma düzeyinizi nasıl değerlendiriyorsunuz?	
Öğrencilerin öznel iyi oluşlarını etkileyen unsurlar nelerdir?	<p>Size olumlu duygular yaşatan durumlar nelerdir? Örnek verir misiniz?</p> <p>Size olumsuz duygular yaşatan durumlar nelerdir? Örnek verir misiniz?</p> <p>Yaşamınızdan doyum almanızı sağlayan durumlar nelerdir? Örnek verir misiniz?</p> <p>Yaşamınızdan doyum almanızı engelleyen durumlar nelerdir? Örnek verir misiniz?</p>	
Öznel iyi oluşun öğrenci yaşamına yansımaları nasıldır?	<p>Öznel anlamda iyi oluş haliniz sosyal ilişkilerinizde nasıl yansıma bulmaktadır?</p> <p>Öznel iyi oluşunuzun akademik alandaki gelişiminize yansımaları nasıldır?</p> <p>Öznel iyi oluşunuzun psikolojik/ruhsal durumunuza yansımaları nasıldır?</p> <p>Öznel iyi oluşunuzun fiziksel gelişiminize yansımaları nasıldır?</p> <p>Öznel iyi oluşunuz toplumsal yaşamınızda nasıl bir yansıma bulmaktadır?</p>	
Öznel iyi oluşu artırmak için çözüm önerileri nelerdir?	<p>Sizce öznel iyi oluş nasıl sağlanabilir?</p> <p>Öznel iyi oluşu arttırmanın yolları nedir?</p>	

EK-2 Etik Kurul İzni



T.C.
KARABÜK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL ve BEŞERİ BİLİMLER ARAŞTIRMALARI ETİK KURULU
KARARLARI

TOPLANTI TARİHİ : 30.06.2020
TOPLANTI NO : 2020/08

Karabük Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu toplanmış ve aşağıdaki kararı almıştır.

Karar 11:

12/06/2020 tarihli Doç. Dr. Ali Çağatay KILINÇ'ın Etik Kurul form ve ekleri görüşüldü.

Karabük Üniversitesi Öğretim Üyesi Doç. Dr. Ali Çağatay KILINÇ'ın danışmanlığında yürütülen "Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşunu Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi" konulu çalışma kapsamında uygulanmak üzere ekte sunulan çalışmasının etik kurallara uygunluğu oy birliği ile kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Elif ÇEPNİ
Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurul Başkanı

ÖZGEÇMİŞ

Tuba YALDIZ 1991 yılında Ankara'nın Ayaş ilçesinin Sinanlı Kasabasında doğdu. İlk ve ortaöğrenimini Ayaş'ta tamamladı. 2009 yılında Bursa Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik bölümünü kazandı ve 2013 yılında mezun oldu. 2013 yılında ilk görev yeri olan Karabük'ün Eflani ilçesine atandı. 2013-2014 eğitim öğretim yılından beri öğretmen olarak görevini yapmaktadır. 2019 yılında Karabük Üniversitesi Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Eğitim Yönetimi Bilim Dalında tezli yüksek lisans programına başladı.