



Orijinal Makale / Original Article

Lise öğrencilerinin öznel iyi oluşunu etkileyen faktörlerin incelenmesi

Examining the factors affecting the subjective well-being of high school students

Tuba YALDIZ¹, Ali Çağatay KILINÇ²

¹Milli Eğitim Bakanlığı, Polatlı Zafer Ortaokulu, Ankara, Türkiye

²Karabük Üniversitesi Edebiyat Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Karabük, Türkiye

¹Ministry of National Education, Polatlı Zafer Secondary School, Ankara, Turkey

²Department of Educational Sciences, Karabük University Faculty of Letters, Karabük, Turkey

MAKALE BİLGİSİ

Makale hakkında

Geliş tarihi: 20 Nisan 2021

Kabul tarihi: 27 Mayıs 2021

Anahtar kelimeler:

Durum çalışması, içerik analizi, lise öğrencisi, nitel araştırma, öznel iyi oluş

ARTICLE INFO

Article history

Received: 20 April 2021

Accepted: 27 Mayıs 2021

Key words:

Case study, content analysis, high school student, qualitative research, subjective well-being

ÖZ

Bu araştırmanın amacı, lise öğrencilerinin öznel iyi oluşunu etkileyen faktörlerin incelenmesidir. Nitel araştırma yöntemi ve durum çalışması deseninde kurgulanan bu çalışmanın verileri ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören 34 öğrenci ile yapılan yüz yüze görüşmelerden elde edilmiştir. Veri toplama aracı olarak yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Veriler içerik analizi tekniğiyle çözümlenmiştir. Araştırma sonuçları, öğrencilerin öznel iyi oluşunun yaşadıkları olumlu ve olumsuz olaylarla birlikte yaşam doyumunu artıran ve azaltan unsurlardan etkilendiğini göstermektedir. Bununla birlikte araştırmada öznel iyi oluşun öğrenciler tarafından nasıl anlamlandırıldığı ve yaşamlarına nasıl yansıdığı ile öğrencilerin öznel iyi oluşu arttırmak için kullandıkları yollar belirlenmiştir. Araştırma sonuçları ilgili alanyazınla ilişkili bir biçimde tartışılmış ve bazı öneriler sunulmuştur.

ABSTRACT

The primary purpose of this study is to determine the factors that influence the subjective well-being of high school students. The data of this qualitative study, which was designed as a case study, were obtained from face-to-face interviews with 34 students studying in high schools. A semi-structured interview form was used as a data collection tool. The data was analyzed using the content analysis technique. Results revealed that the subjective well-being of students is influenced by factors that increase and reduce life satisfaction, along with positive and negative events they experience. Besides, this study has identified how subjective well-being is understood by students and reflected in their lives, along with the ways that students follow to increase their levels of subjective well-being. The results were discussed in line with the related literature and some suggestions were presented.

Cite this article as: Tuba Yıldız, Ali Çağatay Kılınç. Examining the factors affecting the subjective well-being of high school students. Yıldız Journal of Educational Research 2021;6:1:34–47.

*Sorumlu yazar / Corresponding author

*E-mail address: caगतaykilinc@karabuk.edu.tr

Bu çalışma Tuba YALDIZ'ın Ali Çağatay KILINÇ danışmanlığında yürütülen "Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşunu Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi/Investigation of Factors Affecting Subjective Well-Being of High School Students" isimli yüksek lisans tezinden üretilmiştir.



GİRİŞ

Mutluluk kavramı insanlığın var oluşundan bu yana çeşitli bilim dallarının ilgi odağı olmuştur. Sosyal bilimlerin tarihine baktığımızda daha çağdaş 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.

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 sürebilmeleri için öncelikle yaşamlarında onları olumsuz etkileyecek psikolojik sorunları belirlemeleri ve bunları en aza indirmeleri gerekmektedir (Myers ve Diener, 1995). Bu bağlamda 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. Zira 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).

Alanyazında öznel iyi oluş kavramına yönelik ilginin görece arttığı görülmektedir. Ulusal alanyazın incelendiğinde, öğrencilerin öznel iyi oluşları ile kendini toplama güçleri (Çetinkaya ve Sarıcı Bulut, 2019), psikolojik dayanıklılıkları ve çatışma yönetme davranışları (Akdoğan ve Yalçın, 2018), mizah kullanımları (Kağan ve Atalay, 2018), saldırganlık düzeyleri (Gündoğan ve Sargın, 2018) ve internet bağımlılığı (Derin ve Bilge, 2016) arasındaki ilişkilerin inceleme konusu edildiği görülmektedir. Uluslararası alanyazında ise öznel iyi oluş ile öğretmen desteği ve öğrencilerin kendilerini algılama biçimleri (Suldon, Friendrich, White, Farmer, Minch ve Michalowski, 2009) ve kişisel ve ailesel faktörler (Ben-Zur, 2003) arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalara rastlamak mümkündür.

Yapılan çalışmaların öznel iyi oluş ile bazı kavramlar (ör. saldırganlık, çatışma çözme, psikolojik dayanıklılık) arasındaki ilişkiyi ortaya koymaya dönük olduğu söylenebilir. Ancak öznel iyi oluşu etkileyen faktörlerin

belirlenmesine yönelik çalışmalar oldukça sınırlıdır. Bu bakımdan öğrencilerin öznel iyi oluşlarını etkileyen faktörleri belirlemek alanyazındaki bu boşluğu doldurmak açısından önemli görülebilir. Ayrıca öznel iyi oluşu etkileyen faktörlerin belirlenmesi, alanda yapılacak diğer çalışmalar için de yol gösterici bir nitelik taşıyabilir. Bu bağlamda mevcut araştırmada aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

1. Öğrenciler öznel iyi oluşu nasıl algılamaktadır?
2. Öğrencilerin öznel iyi oluşunu etkileyen unsurlar nelerdir?
3. Öznel iyi oluşun öğrencilerin yaşamlarına yansımaları nasıldır?
4. Öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerini artırma yolları nelerdir?

Öznel İyi Oluş

Öznel iyi oluş mutluluk kavramının ifade bulmuş bir diğer hali olarak değerlendirilebilir. Mutluluk, araştırmacıların ilgisini çeken bir kavramdır. Pozitif psikoloji alanındaki gelişmelerle birlikte araştırmacılar mutluluk kavramına yönelik daha fazla çalışma yapmışlar ve özellikle insan mutluluğunu etkileyen unsurlara odaklanmışlardır (Myers ve Diener, 1995). Bu kavrama dayalı olarak kavramsallaştırılan öznel iyi oluş, insanların yaşamlarında olumlu duyguların varlığı, olumsuz duyguların yokluğu olarak açıklanmaktadır (Diener, Lucas ve Oishi, 2002).

İnsanların kendilerini olumsuz duygulardan uzak tutmaları, olumlu duyguları ise sahiplenmeleri olarak da ifade edilen öznel iyi oluşun bilişsel ve duyuşsal olmak üzere iki boyutu bulunmaktadır (Diener, 2000). Bilişsel boyut bireylerin kendi yaşamlarına ilişkin değerlendirmeleri sonucu vardıkları yargılar olarak belirtilirken duyuşsal boyut olumlu ve olumsuz duygulanımlar olarak ele alınabilir (Myers ve Diener, 1995). Bu noktada olumlu duygulanım; neşe, ümit, güven, heyecan gibi kavramlara; olumsuz duygulanım ise korku, öfke, üzüntü gibi kavramlara göndermede bulunmaktadır (Ben-Zur, 2003). Bu doğrultuda olumlu duygulanımlar yaşayan bireylerin olumsuz duygulanımlar yaşayan bireylere göre daha yüksek düzeyde öznel iyi oluş algısına sahip oldukları düşünülmektedir.

Kavramın teorik temellerine ilişkin yapılan başka bir incelemede, Ryff (1989), öznel iyi oluşu ötonomik ve hedonik iyi oluş olarak iki boyutta incelemektedir. Ötonomik 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).

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada lise öğrencilerinin öznel iyi oluşunu etkileyen faktörlerin incelenmesi amaçlanmaktadır. Bu doğrultuda mevcut çalışma nitel araştırma yöntemi ve tekli durum deseninde kurgulanmıştır.

Çalışma Grubu

Bu araştırmanın katılımcılarını 2019-2020 eğitim öğretim yılında Karabük ili Eflani ilçesinde bulunan ortaöğretim kurumunda öğrenim gören toplam 34 öğrenci oluşturmaktadır. Katılımcıları belirlemek için ölçüt örnekleme, maksimum çeşitleme ve kolay ulaşılabilir örnekleme birlikte kullanılmıştır. Bu doğrultuda ilk olarak ölçüt örnekleme kullanılmıştır. Katılım ölçütü, lise öğrencisi olmak olarak belirlenmiştir. Kolay ulaşılabilirlik bağlamında fiziksel yakınlık gözetilerek Karabük ili Eflani ilçesindeki lise öğrencilerine ulaşılmıştır. Farklı sınıf düzeylerinden, farklı yaş gruplarından öğrenciler katılımcı olarak seçilerek maksimum çeşitlilik sağlanmaya çalışılmıştır. Buna göre katılımcıların yaşları 15-18 arasında değişmektedir. Araştırmanın yapıldığı dönemde 9 ve 10. sınıflarda öğrenim göre 9'ar, 10 ve 11. sınıflardan öğrenim gören 8'er öğrenci araştırmaya katılmıştır. Ayrıca katılımcıların 20'si kız, 14'ü erkektir.

Veri Toplama Aracı

Bu çalışmada veri toplama aracı olarak araştırmacılar tarafından alanyazına ve uzman görüşlerine dayalı olarak geliştirilen yarı yapılandırılmış bir görüşme formu kullanılmıştır. Formda araştırmanın problemiyle ilişkili dört soruya yer verilmiştir. Soruların daha iyi anlaşılmasını sağlamak amacıyla gerektiği yerde sonra sorularına yer verilmiştir. Hazırlanan görüşme formu uzman görüşlerine sunulmuştur. Uzman önerileri doğrultusunda forma son hali verilmiştir. Formda yer alan görüşme sorularından bazıları şunlardır: "Öznel iyi oluş ile ilgili bir bilginiz var mı? Öznel iyi oluş size neyi çağırıyor?", "Yaşamınızdaki olumlu duygulanımlar nelerdir?" ve "Size olumlu duygular yaşatan durumlar nelerdir? Örnek verir misiniz?", "Size olumsuz duygular yaşatan durumlar nelerdir? Örnek verir misiniz?"

Verilerin Toplanması

Verilerin toplanabilmesi için Karabük Üniversitesi Lisesi Eğitim Enstitüsü Etik Kurulu'ndan Etik Kurul izni alınmıştır. 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. Görüşmeler sonucunda ses kayıtları doküman haline getirilerek 108 sayfalık ham veri elde edilmiştir.

Verilerin Analizi

Elde edilen veriler içerik analizi yöntemiyle çözümlenmiştir. İçerik analizi yöntemi kullanılarak yapılan veri analizi sonucunda ana temalara ve bu ana temalar altında temalara ulaşılmıştır. Bu çalışma bir yüksek lisans tezinden üretilmiştir. Bu bakımdan veriler tezin yazarı ve danışman tarafından ayrı ayrı çözümlenmiş, tema ve kodlara ulaşılmıştır. Ardından üretilen tema ve kodlar üzerinden yürütülen tartışmalar sonucunda uzlaşa sağlanan tema ve kodlarla devam edilmiştir. Bir sonraki aşamada nitel araştırma konusunda uzman iki öğretim üyesinden verileri ayrı ayrı çözümlenmeleri istenmiştir. Alan uzmanlarının ürettiği tema ve kodlar ile mevcut tema ve kodlar arasındaki uyuma dönük yapılan tartışmalar sonucunda üzerinde uzlaşmaya varılan haliyle bulgular raporlanmıştır. Bulguları desteklemek amacıyla gerekli yerlerde katılımcıların görüşlerine doğrudan alıntılarla yer verilmiştir. Doğrudan alıntılar sunulurken katılımcılar K1, K2... şeklinde kodlanmıştır.

İnandırıcılık, Aktarılabilirlik, Tutarlılık ve Teyit Edilebilirlik

Bu çalışmada Lincoln ve Guba'nın (1985) önerileri doğrultusunda araştırmanın inandırıcılık, aktarılabilirlik, tutarlılık ve teyit edilebilirliğini sağlamak amacıyla bazı stratejiler kullanılmıştır. Buna göre inandırıcılık için katılımcılarla uzun süre aynı ortamda kalınarak onlarda olumlu tutum oluşturulmaya çalışılmıştır. Veri toplama süreci, katılımcılarla birlikte planlanmış ve katılımcılarla karşılıklı güvene dayalı bir ilişki oluşturulmaya çalışılmıştır. Aktarılabilirliği sağlamak amacıyla problem durumu ve kuramsal çerçeve bölümleri ayrıntılı olarak yazılmış ve katılımcıların belirlenmesinde ölçüt örnekleme ve kolay ulaşılabilir örnekleme sistematik bir biçimde kullanılmıştır. Tutarlılığın sağlanması için katılımcılardan elde edilen verilerin ayrıntılı olarak kaydı tutulmuş ve bazı katılımcı görüşleri doğrudan alıntı biçiminde bulguların raporlanması sürecinde sunulmuştur. Son olarak teyit edilebilirliğin sağlanmasında uzman görüşlerinden yararlanılmıştır. Özellikle verilerin analizi aşamasında ortaya çıkan temaların ve kodların oluşturulmasında ve verilerin çözümlenmesinde uzman görüşüne başvurulmuş ve araştırma bu doğrultuda gözden geçirilip sürdürülmüştür. Bu uzmanların belirlenmesinde nitel araştırma konusunda deneyim ve derinlemesine bilgi sahip olma kriteri göz önünde bulundurulmuştur.

BULGULAR

Bu bölümde araştırma problemlerine yönelik elde edilen bulgular sunulmuştur.

1. Öğrencilerin Öznel İyi Oluşa İlişkin Algıları

Öğrencilerin öznel iyi oluşa ilişkin algıları; (a) öznel iyi oluşun anlamı, (b) olumlu duygulanımlar yaşama, (c) olumsuz duygulanımlar yaşama, (d) yaşam doyumu sağlama alt temalarında ele alınmıştır. Her bir temaya ve her

bir tema içinde oluşan kodlara (varsa) yönelik açıklamalar aşağıda verilmiştir.

a. Öznel iyi oluşun anlamı

Öğrenciler öznel iyi oluşu; mutlu olma, iyi hissetme ve hayattan zevk alma olarak anlamlandırmışlardır.

a.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 çağrıştırırmaktadır?' sorusuna verdikleri yanıtın 'mutluluk' olması öznel iyi oluş ile mutluluk kavramının eş değer olarak görüldüğünün önemli bir kanıtı olarak düşünülebilir.

a.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)

a.3. Hayattan zevk alma

Katılımcıların bir kısmı öznel iyi oluşu anlamlandırırken öznel iyi oluşu hayattan zevk alma olarak ifade etmişlerdir. Bu ifadeyi destekleyen katılımcı görüşü şu şekildedir:

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

b. Olumlu duygulanımlar yaşama

Olumlu duyguların varlığı ve olumsuz duyguların yokluğu olarak da ifade bulan öznel iyi oluşta olumlu duygulanımlar katılımcılar tarafından daha çok sevgi, neşe, heyecan, huzur, güven gibi tek kelimelik ifadelerle tanımlanmıştır. Ayrıca bu duygulara ek olarak katılımcıların olumlu duygulanımlar konusunda verdikleri aşağıdaki ifadeler de dikkat çekici olabilir:

'Sevdiğim insanlarla birlikte olmak.' (K15)

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

c. Olumsuz duygulanımlar yaşama

Öznel iyi oluşta yokluğu istenen olumsuz duygulanımlar konusunda katılımcılar tek kelimelik ifadelerle üzüntü, öfke, mutsuzluk, hayal kırıklığı, korku, kaygı, sinir, aşk acısı duygularını ifade etmişlerdir. Ayrıca 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 anlaşılma.' (K18)

d. Yaşam doyumu sağlama

Yaşam doyumu bireylerin yaşamlarına ilişkin değerlendirmeleri sonucu vardıkları yargı olarak öznel iyi oluşta varlığı istenen bir alt boyutu ifade etmektedir. Katılımcıların yaşam doyumunu "hayattan zevk alma" ve "hayatı dolu dolu yaşama" olarak anlamlandırdıkları görülmektedir.

d.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)

d.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)

2. Öğrencilerin Öznel İyi Oluşunu Etkileyen Faktörler

Araştırmanın katılımcıları öznel iyi oluşlarını etkileyen faktörleri; (a) olumlu yaşam olayları, (b) olumsuz yaşam olayları, (c) yaşam doyumunu arttıran durumlar, (d) yaşam doyumunu engelleyen durumlar şeklinde ifade etmişlerdir. Aşağıda her bir temaya ilişkin ortaya çıkan kodlar sunulmuştur.

a. Olumlu yaşam olayları

Olumlu yaşam olayları bireylerin ruhsal sağlığını iyileştirmede önemli bir yere sahiptir. Katılımcılar olumlu yaşam olaylarını "sosyal ilişkilerde doyum" ve "yükselen akademik başarı" olarak anlamlandırmıştır.

a.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)

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)

a.2. Yükselen akademik başarı

Katılımcıların öğrenci olması sebebiyle yükselen akademik başarı hayatlarında önemli bir yer edinmektedir. Katılımcı görüşlerine göre gösterilen akademik başarı hem öğrencilere hem de yakın çevrelere gurur ve haz sağlamakta; böylece kişilerin mutlulukları yani öznel iyi oluşları üzerinde olumlu etki oluşturmaktadır. Yükselen akademik başarıyı olumlu yaşam olayı olarak tanımlayan bir öğrencinin ilgili ifadesi aşağıdaki gibidir:

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

b. Olumsuz yaşam olayları

Olumsuz yaşam olayları insanların hayatında derin izler bırakarak insanların hayattan zevk almasını engellemektedir. Bu sebeple öznel iyi oluş için istenmeyen bir durum niteliği taşıyan olumsuz yaşam olayları katılımcılar tarafından "sosyal ilişkilerde yaşanan sorunlar", "akademik sorunlar" ve "ekonomik sorunlar" olarak tanımlanmıştır.

b.1. Sosyal ilişkilerde yaşanan sorunlar

Sosyal ilişkiler bireylerin hayatında olumlu etkiler bırakabileceği gibi olumsuz etkiler de bırakabilmektedir. 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 yaşadığımda tüm günümüz kötü geçiyor.' (K1)

b.2 Akademik sorunlar

Akademik başarı öğrenciler için olumlu bir yaşam olayı olarak nitelendirilirken akademik başarısızlık da olumsuz bir yaşam olayı olarak nitelendirilmektedir. Katılımcılar akademik başarı sağlanamadığında mutsuzluk ve kendini kötü hissetme yaşadıklarını ifade etmişlerdir. Akademik sorunların olumsuz yaşam olayı olarak tanımlandığı öğrenci görüşüne örnek aşağıdaki gibidir:

'Sınavlarla ilgili yaşanan belirsizlikler, hangi konulardan sorumlu olup hangi konulardan sorumlu olmayacağımız konusundaki belirsizlikler bana olumsuz duygular yaşatıyor.'

'Çünkü nasıl ve neye çalışmam gerektiği konusunda karar veremiyorum ve başarısız olma kaygısı yaşıyorum.' (K27)

b.3 Ekonomik sorunlar

Ekonomik sorunlar temel ihtiyaçların giderilmesini engellediği için bireylerin yaşantısında olumsuz bir etki oluşturmaktadır. Katılımcılar tarafından da ekonomik sorunlar olumsuz yaşam olayı olarak tanımlanmıştır. 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)

c. 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" ve "hayata karşı olumlu bakış açısı" olarak tanımlanmıştır.

c.1. Kişinin kendini ait hissettiği ortamlar

Katılımcılar 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)

Pozitif bir nitelik gösteren aile yaşantısı da ait olma hissiyatıyla birlikte bireylere doyum yaşatarak öznel iyi oluş üzerinde olumlu etki oluşturan bir unsur olarak ifade edilmiştir. Aşağıdaki katılımcı görüşü bu bulguyu destekler nitelikte oldukça manidardır:

'Ailem ve arkadaşlarımla 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)

c.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 tanımlandığı 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)

c.3 Hayata karşı olumlu bakış açısı

Hayata olan bakış açımız yaşamımızı büyük ölçüde etkilemektedir. Katılımcıların çoğu hayata olumlu tarafından bakıldığında yaşam doyumlarının ve dolayısıyla öznel iyi oluşlarının artacağını belirtmektedir. Olumlu bakış açısının yaşam doyumunu arttıran durumlardan biri olarak anlamlandırıldığı 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 gerçekleştirebilme umudu.’ (K15)

d. 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” ve “kurallar ve kısıtlamalar” olarak anlamlandırılmıştır. Bu unsurların varlığı öncelikle yaşam doyumunu engellemekte, sonrasında da öznel iyi oluş üzerinde olumsuz etki oluşturmaktadır.

d.1. Olumsuz duygular

Olumsuz duyguların varlığı yaşam doyumunu ve dolayısıyla öznel iyi oluş için istenmeyen bir durumdur. Katılımcıların çoğu da 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 başarımları söz konusu olduğunda gelen yetersizlik duygusu yaşamımdan doyum almamı engelliyor.’ (K10)

d.2. Ait hissedilmeyen/yabancılaşan ortamlar

Katılımcılar ait hissetmedikleri ortamları yabancılaştıkları ortamlar olarak değerlendirmekte ve bu ortamları yaşam doyumunu engelleyen bir unsur olarak nitelendirmektedirler. Aşağıda alıntılan 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 hissedilmeyen ortamlara eşlik eden negatif insanların varlığı da katılımcılara göre yaşam doyumunu ve öznel iyi oluşu 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 almıyorum. Bir de negatif insanlar varsa böyle ortamlarda hiç keyif almıyorum.’ (K29)

d.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 görüşleri aşağıdaki gibidir:

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

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

3. Öğrencilerin Öznel İyi Oluş Düzeylerinin Yaşamlarına Yansımaları

Araştırmanın katılımcıları öznel iyi oluşlarının; (a) sosyal ilişkilerinde, (b) akademik gelişimlerinde, (c) psikolojik/ruhsal durumlarında, (d) fiziksel gelişimlerinde ve (e) toplumsal yaşamlarında yansıma bulduğunu ifade etmişlerdir.

a. Sosyal ilişkiler

Katılımcıların çoğu öznel iyi oluşlarının sosyal hayatları üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu belirtmişlerdir. Aşağıda alıntılan 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)

Öznel iyi oluşun yansıma bulduğu bir başka sosyal ilişki ise katılımcılar tarafından aile ilişkileri olarak ifade edilmiştir. Bu bulguyu destekleyen katılımcı görüşü ise aşağıdaki gibidir:

‘Ailemle ilişimde bazen sinirli olabiliyorum. Ama mutlu olduğum öznel iyi oluşumun iyi olduğu zamanlarda onlarla da iletişimim daha iyi oluyor. Yani olumlu yansıyor ilişkilerime.’ (K9)

b. Akademik gelişim

Akademik gelişim katılımcılara göre birtakım unsurlardan etkilenmektedir ve öznel iyi oluş da bu unsurlardan

biridir. Katılımcılar öznel iyi oluşun yüksek olmasının akademik alanda başarıyı beraberinde getirebileceği gibi öznel iyi oluşun düşük olmasının akademik alanda başarısızlığı da beraberinde getirebileceğini ifade etmişlerdir. 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 oluşun iyi olması önemli. Çünkü kendimi iyi hissetmediğim zamanlar kafam kötü hissettiren şeyle dolu oluyor ve derslerime çalışmamı engelliyor.' (K22)

c. Psikolojik/Ruhsal gelişim

Katılımcılar öznel iyi oluşlarının psikolojik durumları üzerinde etki göstererek hayatlarını etkilediğini ifade etmişlerdir. 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)

d. Fiziksel gelişim

Katılımcıların çoğu öznel iyi oluşları yüksek olduğunda fiziksel anlamda da kendilerini daha iyi hissettiklerini ve biyolojik gelişimleri de dâhil 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)

e. Toplumsal yaşam

Toplumsal yaşam katılımcıların görüşlerine göre öznel iyi oluştan etkilenen bir yaşam alanıdır. Katılımcılara göre öznel iyi oluşu yüksek olan bireyler toplumsal yaşamlarına olumlu anlamda daha çok 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. Öğrencilerin Öznel İyi Oluşunu Artırma Yollarına İlişkin Algıları

Araştırmanın katılımcıları öznel iyi oluşu artırma yollarını; (a) kendini sevmek, (b) kendini kusurlarıyla beraber kabul etmek, (c) kişinin kendisi olabilmesi, (d) pozitif ve enerjik olmak, (e) özgüvenli olmak, (f) olumsuz düşünceleri en aza indirmek, (g) olumlu düşünmek, (h) hayata olumlu tarafından bakabilmek, (ı) olumlu duygulara odaklanmak, (i) kendini mutlu eden etkinliklerle ilgilenmek, (j) kendini mutlu eden kişilerle vakit geçirmek olarak ifade etmişlerdir.

a. Kendini sevmek

Katılımcıların çoğu öznel iyi oluşu artırma yolu olarak öncelikle bireylerin kendilerini sevmeleri gerektiği üzerinde durmuştur. Öznel iyi oluşu artırma 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 verir bu şekilde öznel iyi oluşunu artırabilir.' (K26)

b. Kendini kusurlarıyla kabul etmek

Kendini kusurlarıyla kabul etmek katılımcılar tarafından öznel iyi oluşu artırma yollarından biri olarak anlamlandırılmıştır. Aşağıda alıntılanan katılımcı görüşleri ilgili konuyu açığa kavuşturması bakımından önemli olabilir:

'Kendini severek, kendini kusurlarınla güzelliklerinle kabul ederek öznel iyi oluşumuzu artırabiliriz 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.

c. Kişinin kendisi olabilmesi

Katılımcılar ait olduklarını hissettikleri ortamlarda oldukları gibi davranabildiklerini, kendileri gibi olabildiklerini ve bu durumların öznel iyi oluşlarını arttırdığını belirtmişlerdir. 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)

d. Pozitif ve enerjik olmak

Katılımcılar hayata karşı pozitif bir bakış açısı içinde olmayı ve olumsuz unsurları göz ardı etmeyi öznel iyi oluşu arttırmanın bir yolu olarak görmekteyler. 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 arttırma 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)

e. Özgüvenli olmak

Katılımcılar kendine güvenen kişilerin öz güvenleri sayesinde daha mutlu olduklarını ifade etmişlerdir. Özgüvenli olmak olarak belirtilen öznel iyi oluşu arttırma 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)

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

f. Olumsuz düşünceleri en aza indirmek

Katılımcı görüşleri analiz edildiğinde, öznel iyi oluşta yokluğu istenen olumsuz duygulanımları yaşamamak için olumsuz düşüncelere de kapılmamak gerektiği anlaşılmaktadır. Katılımcılar da bu doğrultuda olumsuz düşünceleri en aza indirerek öznel iyi oluşlarını arttırabileceklerini ifade etmişlerdir. Aşağıdaki alıntılanan katılımcı görüşleri 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 oluşumuzu arttırmak için olumsuz düşünceleri aklımızdan çıkarmamız gerekiyor bence. Çünkü onlar insanı etkisi altına alınca her şey kötü oluyor.' (K4)

g. Olumlu düşünabilmek

Olumlu düşünabilmek katılımcıların ifadelerine göre hayata daha umutla bakabilmenin ve hayattan keyif almanın bir ön koşulu olarak görülmektedir. Öznel iyi oluşu arttırmanın bir yolu olarak kabul edilen olumlu düşünabilmek bir katılımcı tarafından şu şekilde ifade bulunmuştur:

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

h. Hayata olumlu tarafından bakabilmek

Katılımcılar hayata nasıl bakarlarsa öyle görebileceklerini ifade ederek olumlu bakış açısına sahip olmanın öznel iyi oluşu arttırmada kullanılacak 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)

1. Olumlu duygulara odaklanmak

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 bulunmuştur. Aşağıda alıntılanan katılımcı görüşü ilgili noktayı açığa kavuşturması bakımından önemli olabilir:

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

i. Kendini mutlu eden etkinliklerle ilgilenmek

Katılımcıların çoğu 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)

j. Kendini mutlu eden kişilerle vakit geçirmek

Katılımcılar, insanların kendilerine daha yakın hissettikleri insanlarla vakit geçirmelerinin, yaşamdan zevk almalarını sağladığını ifade etmişlerdir. Yaşamdan doyum alma da öznel iyi oluş için istenen bir durum olarak ifade edilmiştir. 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 katılımcılara göre öznel iyi oluşu arttırma yollarından biridir. Bu bulguyu destekler nitelikteki katılımcı görüşü oldukça manidardır:

‘Çevremizde bizi mutsuz eden kişilerle iletişimi-mimizi keserek, onları hayatımızdan çıkarak ve etrafımızı sevdiğimiz insanlarla dolularak öznel iyi oluşumuzu arttırabiliriz.’ (K2)

TARTIŞMA

Araştırma sonuçları öğrencilerin öznel iyi oluşu, olumlu duygulanımlar yaşama olarak anlamlandırdıklarını ortaya koymuştur. 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 bulgulamıştır. Bu bağlamda daha önce de ifade edildiği gibi olumlu duygulanımların varlığı öznel iyi oluş için istenen bir durum olarak karşımıza çıkmaktadır. Bazı öğrenciler ise öznel iyi oluşa ilişkin algılarını olumsuz duygulanımlar yaşama olarak ifade etmişlerdir. Olumsuz duygulanımlar yaşamak, öznel iyi oluş açısından istenmeyen bir durumdur (Diener, 1984). Varlığı olumlu karşılanmayan 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 etkilerini saptamıştır. Buna göre yazar, lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile sürekli öfke, öfkeyi 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 doyumu sağlamadır. Araştırmada 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 bulunmuştur. Bu bağlamda yaşam doyumunun öznel iyi oluş için var olması gereken durumlardan biri olduğu ileri sürülebilir.

Öğrencilerin öznel iyi oluşunu etkileyen bir faktör olarak bulunan olumlu yaşam olaylarından biri sosyal ilişkilerde doyumdur. Sosyal ilişkilerin kapsadığı akran ve aile ilişkilerinde yaşanan doyumun öğrencilerin kendilerini daha mutlu, huzurlu hissetmesine ve olumlu duygular yaşamasına katkı sunarak öznel iyi oluşlarını arttırdığı araştırma sonucu elde edilen bulgulardan biridir. 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. 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 benzerlik gösterdiği söylenebilir.

Araştırmada elde edilen sonuçlar doğrultusunda öğrencilerin öznel iyi oluşunu etkileyen bir diğeri 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. 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 Büyükebeci (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. Akademik alanda yaşanan başarısızlıklar ya da benzer unsurlar da 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.

Araştırma bulgularına göre öznel iyi oluşu etkileyen faktörlerden bir diğeri, yaşam doyumunu arttıran durumlardır. Bu çalışmada yaşam doyumunu arttıran durumlar, kişinin kendini ait hissettiği ortamlar, kişiyi mutlu eden etkinlikler ve hayata karşı olumlu bakış açısı olarak bulunmuştur. Ryff’a (1989) göre yaşamdan alınan haz olumlu duyguları beraberinde getirerek öznel iyi oluşa katkı sunmaktadır. Katılımcı görüşlerinden de 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. 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 (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 çalışmada 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 hazı 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 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 çalışmanın mevcut bulgusunun alanyazınla uyumlu olduğu ifade edilebilir.

Olumsuz duygular, çalışmada 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 aldığıda 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.

Araştırma bulgularına göre öznel iyi oluşun yansımada bulunduğu ilk yaşam alanı sosyal ilişkilere. Sosyal ilişkiler mevcut çalışmada hem öznel iyi oluş üzerinde etkisi bulunan hem de öznel iyi oluştan etkilenen bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu bağlamda, öznel iyi oluşun öğrencilerin sosyal yaşamlarında önemli ölçüde yansımada

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. Öznel iyi oluşun yansımada bulunduğu 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. Nitekim Akpınar (2016) da ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri ile ergenlerde akademik stres arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulgusunu elde etmiştir.

Araştırma bulgularına göre, öznel iyi oluşun yansımada bulunduğu başka yaşam alanı da psikolojik/ruhsal gelişimdir. Psikolojik durumun öznel iyi oluşun yansımada 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 çalışmalardan elde edilen sonuçların mevcut çalışmanın sonuçları ile benzerlik gösterdiği ve öznel iyi oluşun öğrencilerin psikolojik/ruhsal gelişim alanında yansımada bulunduğu söylenebilir.

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

nülebilir. Araştırma sonuçlarına göre, öznel iyi oluş düzeyi yüksek olan kişiler toplumun yararına daha fazla çabalayabilmektedir. 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.

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 seveceğini 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 artırmanın 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. Araştırmada, pozitif ve enerjik olmak öznel iyi oluşu artırmanın 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 ileri sürülebilir.

Araştırma sonuçları, öğrencilerin öznel iyi oluşunu arttırmanın bir yolunun da olumsuz düşünceleri en aza indirmek olduğunu göstermektedir. Katılımcılar olumsuz düşüncelerin insanları etkisi altına aldığı 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 art-

tırmada 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 vd., 2001). Bu doğrultuda olumlu düşünebilmenin öznel iyi oluşu arttıran önemli unsurlardan biri olduğu ileri sürülebilir.

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. Araştırmanın öznel iyi oluşu artırma 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 Çevik (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 söylenebilir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Lise öğrencilerinin öznel iyi oluşunu etkileyen faktörlerin incelenmesini amaçlayan bu çalışmada ilk olarak öznel iyi oluşun olumlu duygulanımlar yaşama, olumsuz duygulanımlar yaşamama ve yaşam doyumunu sağlama olarak anlamlandırıldığı sonucuna ulaşılmıştır. Mevcut çalışma öğrencilerin öznel iyi oluşunu etkileyen temel unsurların; olumlu yaşam olayları, olumsuz yaşam olayları, yaşam doyumunu arttıran durumlar, yaşam doyumunu engelleyen durumlar olduğunu göstermektedir. Araştırma sonuçları öğrencilerin öznel iyi oluşlarının sosyal ilişkilerinde, akademik gelişimlerinde, psikolojik/ruhsal gelişimlerinde, fiziksel gelişimlerinde ve toplumsal yaşamlarında 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 kabul etmesi, pozitif, enerjik ve özgüvenli olması, hayata olumlu tarafından bakabilmesi ve olumlu duygulara odaklanması, kendini mutlu eden etkinliklerde yer alması ve kendini mutlu eden kişilerle vakit geçirmesi olarak bulunmuştur.

Bu sonuçlara dayalı olarak uygulamaya ve gelecek araştırmalara dönük bazı öneriler sunulabilir. Uygulama açısından bakıldığında, öznel iyi oluşun öğrencilerin çeşitli yaşam/gelişim alanlarında yansıma bulduğu düşünüldüğünde, öğrencilerin tüm gelişim alanlarının desteklenmesine yönelik eğitim müfredatlarının oluşturulması önerilebilir. Bununla birlikte olumsuz duyguların öğrencilerin öznel iyi oluşlarını olumsuz yönde etkileyen bir faktör olduğu sonucundan hareketle, öğrencilerin bu duygularla baş etmelerini kolaylaştıracak bir unsur olarak okul psikolojik danışmanları tarafından öğrencilere stres ve öfke gibi olumsuz duygularla başa çıkma hususunda eğitimler verilebilir. Ayrıca okul ortamında öğrencilerin kendilerini mutlu eden etkinliklerle ilgilenebilmeleri için sosyal ve kültürel etkinliklerin planlanması önemli görülebilir. Son olarak velilere olumlu bir aile ortamı oluşturma ve aile ilişkilerini güçlendirme konusunda eğitimler verilerek öğrencilerin öznel iyi oluşları üzerinde olumlu etki oluşturulması sağlanabilir.

Araştırma açısından bakıldığında, konuya yönelik daha fazla araştırma bulgusunun üretilmesi önemli görülebilir. Zira yapılan alanyazın taraması sonucu, öğrenci öznel iyi oluşunu etkileyen değişkenlere yönelik yeterli araştırma bulgusunun olmadığı görülmektedir. Bununla birlikte öğrencilerin öznel iyi oluşuna ilişkin farklı paydaşların görüşlerinin incelendiği araştırmaların son derece sınırlı olduğu düşünüldüğünde, gelecek araştırmalarda ilgili konunun öğretmen ve veli gibi farklı paydaşların perspektifinden ele alınması alana katkı sağlayabilir. Son olarak öznel iyi oluşun katılımcıların hayatlarını büyük ölçüde etkilediği düşünüldüğünde, öğrencilerin öznel iyi oluşunu arttırma amaçlı neler yapılabileceği konusunda daha fazla bulguya ihtiyaç olduğu belirtilebilir.

Etik: Bu makalenin yayınlanmasıyla ilgili herhangi bir etik sorun bulunmamaktadır.

Hakem Değerlendirmesi: Dış bağımsız.

Çıkar Çatışması: Yazarlar, bu makalenin araştırılması, yazarlığı ve/veya yayınlanması ile ilgili olarak herhangi bir potansiyel çıkar çatışması beyan etmemiştir.

Finansal Destek: Yazarlar bu çalışma için finansal destek almadığını beyan etmiştir.

Ethics: There are no ethical issues with the publication of this manuscript.

Peer-review: Externally peer-reviewed.

Conflict of Interest: The authors declared no potential conflicts of interest with respect to the research, authorship, and/or publication of this article.

Financial Disclosure: The authors declared that this study has received no financial support.

KAYNAKLAR

- 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.
- Alim, E. (2018). *Ergenlerde mükemmeliyetçilik, öznel iyi oluş ve depresyon arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- 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.
- 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.
- Büyükcibeci, A. (2017). *Ergenlerde sosyal dışlanma, yalnızlık ve okul öznel iyi oluş arasındaki ilişki: Empatik eğilimin aracı rolü*. Doktora Tezi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Canbay, H. (2010). *Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile sosyal beceri düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- 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. ve Sarıcı 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.
- Derin, S. (2013). *Lise öğrencilerinde internet bağımlılığı ve öznel iyi oluş*. Yüksek Lisans Tezi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- titüsü, 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. (2000). Subjective well being. The science of happiness and proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43.
- Diener, E., Lucas, R. E., & 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.
- Dursun, A. (2015). *Anne babası boşanmış ergenlerin öznel iyi oluşunu arttırma programının etkililiğinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Eryılmaz, A. (2009). *Baş çıkma stratejilerinin kişilik özellikleriyle ergen öznel iyi oluşu arasındaki aracılık rolü*. Doktora Tezi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Fordyce, M. W. (1977). Development of a program to increase personal happiness. *Journal of Counseling Psychology*, 24(6), 511-521.
- 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 Sargin, 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.
- 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.
- Küçüköke, 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.
- Larsen, J. T., McGraw, A. P., & 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., & Guba, E. (1985). *Naturalistic inquiry*. Newbury Park, CA: Sage Publications.
- 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.
- Myers, D., & Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6(1), 10-19.
- 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.
- Özkan, İ. (2014). *Ergenlerde anne baba tutumu ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bolu.
- 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., & 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., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological. *Journal of Happiness Studies*, 9, 13-39.
- Seki, T. (2014). *Ergenlerin sosyal görünüş kaygısı ve öznel iyi oluşlarının sahip oldukları değerler açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Suldon, S. M., Friedrich, A. A., White, T., Farmer, J., Minch, D., & Michalowski, J. (2009). Teacher support and adolescents subjective well being: A mixed methods investigation. *School Psychology Review*, 38(1), 67-85.
- Yetim, Ü. (2001). *Toplumdan Bireye Mutluluk Resimleri*. İstanbul: Bağlam Yayınları.
- 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.

Extended Summary

Examining the factors affecting the subjective well-being of high school students

PURPOSE

The primary purpose of this study is to determine the factors that influence the subjective well-being of high school students. In this regard, we sought to answer the following questions:

- a) How do students perceive subjective well-being?
- b) What are the factors that influence students' levels of subjective well-being?
- c) How is subjective well-being reflected in students' lives?
- d) What are the ways that students follow to increase their level of subjective well-being?

METHOD

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 in high schools in Karabük Province. Data of the present study were collected via a semi-structured interview form developed by researchers, aligning with several expert opinions and the related literature. Content analysis was conducted to analyze the data. Themes and sub-themes were generated from the raw data and the findings were presented in the order of research problems.

FINDINGS

Our main findings are as follows:

Students' perceptions of subjective well-being are grouped under four sub-themes: (a) the meaning of subjective well-being, (b) experiencing positive affections, (c) experiencing negative affections, (d) achieving life satisfaction.

Respondents of the present study expressed factors that influence their subjective well-being as (a) positive life events, (b) negative life events, (c) situations that increase life satisfaction, (d) situations that prevent life satisfaction.

Respondents stated that their subjective well-being is reflected in their (a) social relationships, (b) academic improvement, (c) psychological/mental state, (d) physical development, and (e) social life.

Respondents have identified ways in increasing their levels of subjective well-being as (a) loving her/himself, (b) accepting oneself with her/his flaws, (c) being one's own, (d) being positive and energetic, (e) feeling self-confident (f) minimizing negative thoughts, (g) being able to think positive, (h) being able to see the positive side of life, (i) focusing on positive emotions in life, (j) engaging in activities that make them happy, and (k) spending time with people who make them happy.

CONCLUSION AND SUGGESTIONS

Research results show that positive and negative events experienced by students have significant effects on their subjective well-being. Some recommendations for practice and future research may be provided based on the results. From a practical point of view, given that subjective well-being finds reflection in various areas of life/development of students, it may be recommended to create educational curricula aimed at supporting all areas of development of students. Furthermore, based on the conclusion that negative emotions stand as prominent factors that negatively affect the subjective well-being of students, students should be trained by school psychological counselors to help them cope with negative emotions such as stress and anger. Besides, it may be important to plan social and cultural activities in the school environment so that students can engage in activities that make them happy. Finally, a positive impact on the subjective well-being of students can be achieved by providing education to parents about creating a positive family environment and strengthening family relationships.

From a research perspective, it is obvious that more research finding is needed on unveiling how students' subjective well-being is shaped by social, personal or school factors. However, given that research that examines the views of different stakeholders such as teachers and parents on the subjective well-being of students is rare, future research should place a specific emphasis on gathering data from teachers, principals, or parents regarding students' subjective well-being.