



TC

ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

ÖZNEL İYİ OLUŞU ARTTIRMA PROGRAMININ, ZARARLI ALIŞKANLIKLARI
OLAN ERGENLERİN ÖZNEL VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞLARI ÜZERİNDEKİ
ETKİSİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

İSA ÖZGÜR ÖZER

BURSA

EYLÜL, 2019



TC

BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

ÖZNEL İYİ OLUŞU ARTTIRMA PROGRAMININ, ZARARLI ALIŞKANLIKLARI
OLAN ERGENLERİN ÖZNEL VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞLARI ÜZERİNDEKİ
ETKİSİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

İSA ÖZGÜR ÖZER

Tez Danışmanı

Prof. Dr. Jale ELDELEKLİOĞLU

BURSA, 2019

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK

Bu çalışmadaki tüm bilgilerin akademik ve etik kurallara uygun bir şekilde elde edildiğini beyan ederim.



İsa Özgür ÖZER

22/08/2019



EĞİTİM BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
YÜKSEK LİSANS/DOKTORA İNTİHAL YAZILIM RAPORU

ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK ANABİLİM DALI BAŞKANLIĞI'NA

Tarih: 27/09/2019

Tez Başlığı / Konusu: Öznel İyi Oluşu Arttırma Programının, Zararlı Alışkanlıkları Olan Ergenlerin Öznel ve Psikolojik İyi Oluşları Üzerindeki Etkisi

Yukarıda başlığı gösterilen tez çalışmamın a) Kapak sayfası, b) Giriş, c) Ana bölümler ve d) Sonuç kısımlarından oluşan toplam 106 sayfalık kısmına ilişkin, 27/09/2019 tarihinde şahsım tarafından *Turnitin* adlı intihal tespit programından (*Turnitin*)* aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan özgünlük raporuna göre, tezimin benzerlik oranı %10'dur.

Uygulanan filtrelemeler:

- 1- Kaynakça hariç
- 2- Alıntılar hariç/dahil
- 3- 5 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Tez Çalışması Özgünlük Raporu Alınması ve Kullanılması Uygulama Esasları'nı inceledim ve bu Uygulama Esasları'nda belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Gereğini saygılarımla arz ederim.

Tarih ve İmza

Adı Soyadı: İsa Özgür ÖZER
Öğrenci No: 801622005
Anabilim Dalı: Eğitim Bilimleri
Programı: Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli YL
Statusü: Y.Lisans Doktora

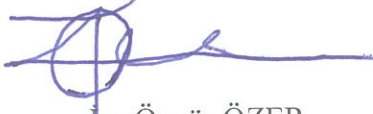
Danışman
Prof. Dr. Jale ELDELEKLİOĞLU, 27/09/2019

* Turnitin programına Uludağ Üniversitesi Kütüphane web sayfasından ulaşılabilir.

YÖNERGEYE UYGUNLUK ONAYI

“Öznel İyi Oluşu Arttırma Programının, Zararlı Alışkanlıkları Olan Ergenlerin Öznel ve Psikolojik İyi Oluşları Üzerindeki Etkisi” adlı Yüksek Lisans tezi, Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanmıştır.

Tezi Hazırlayan



İsa Özgür ÖZER

Danışman



Prof. Dr. Jale ELDELEKLIOĞLU

Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Başkanı

Prof. Dr. Jale ELDELEKLIOĞLU



T. C.
ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE,

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı'nda 801622005 Numara ile kayıtlı İsa Özgür ÖZER'in hazırladığı "Öznel İyi Oluşu Arttırma Programının, Zararlı Alışkanlıkları Olan Ergenlerin Öznel ve Psikolojik İyi Oluşları Üzerindeki Etkisi" konulu Yüksek Lisans çalışması ile ilgili tez savunma sınavı, 22.08.2019 günü saatleri arasında yapılmış, sorulan sorulara alınan cevaplar sonunda adayın tezinin çalışmasının (başarılı/başarısız) olduğuna (oy birliği/oy çokluğu) ile karar verilmiştir.


(Tez Danışmanı ve Sınav Komisyonu Başkanı)

Prof. Dr. Jale ELDELEKLİOĞLU

Bursa Uludağ Üniversitesi


Doç. Dr. Filiz GÜLTEKİN

Bursa Uludağ Üniversitesi


Doç. Dr. Eyüp ÇELİK

Sakarya Üniversitesi

ÖNSÖZ

Tezimin ilk sayfalarında yer alan bu önsözü kaleme alırken aslında, 2 yıl süren, tarifi zor bir öğrenme sürecinin son basamağındayım. Bu araştırmada, genç yaşta sigara ve alkol kullanmayı alışkanlık haline getirmiş lise öğrencilerinin iyi oluşlarını arttırmayı görev edindim. Araştırmamı, yüksek lisans tezim olmasının yanı sıra benim için önemli kılan iki detay daha var. Birincisi, ilk deneysel çalışmam olması. İkincisi de kendim gibi öğrencilere yardım edebilmiş olmanın verdiği başarı hissiyatıdır. Kendi lise yıllarımı tarif etmek için tek kelime kullanma hakkım olsaydı, mutsuz demeyi tercih ederdim. Öte yandan kendi çalışma grubumdakilerle benzer şekilde genç yaşta zararlı alışkanlıklar edinmiş biri olmam beni, “Bu bireylerin mutluluğunu nasıl arttırabiliriz?” sorusunu cevaplamaya itti. Cevabımı beğenmenizi temenni ederken, emeği geçenlere teşekkürlerimi iletmek isterim.

Öncelikle bu yolculukta bana yol arkadaşlığı edip adres gösteren, bilgisini paylaşmaktan çekinmeden raporlarımı takip eden tez danışmanım, değerli hocam Prof. Dr. Jale Eldeleklioğlu’na, yüksek lisans eğitimim boyunca bilgilerinden yararlanma fırsatı bulduğum hocalarım Doç. Dr. Rahşan Çetinkaya, Dr. Filiz Gültekin ve Dr. Asuman Yüksel’e teşekkürlerimi sunarım.

Araştırmanın gerçekleştirilmesini borçlu olduğum öğrencilere, araştırma için zaman ve mekan sağlayan ilgili Anadolu Lisesi Müdürlüğüne, veri toplama ve katılımcı seçiminde azımsanmayacak bir katkısı olan Uzm. Psk. Dnş. Erdem Yıldırım’a teşekkür ederim.

İki yıldır birbirimizin araştırması hakkında sürekli iletişim halinde olduğumuz ve zaman zaman akıl danıştığım meslektaşım Memduh Kocadağ’a; üzgün ve kaygılı olduğum anlarda hayatıma neşe katan, araştırmama ilgi gösteren ve zaman zaman yabancı dil bilgilerine başvurduğum arkadaşlarım Nazlıcan Ak, Beste Girmann ve Fethiye Kırçalı’ya sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Son olarak, hayatım boyunca yanımda olan, bugünlere gelmemde en büyük desteği olan, hayatı kolaylaştıran ve sevgilerini her zaman hissettiğim babam Alaatdin Özer'e, annem Dilek Özer'e, ağabeyim Ali Özer'e ve kardeşim Umut Özer'e çok teşekkür ederim.

İsa Özgür Özer

Özet

Yazar	: İsa Özgür ÖZER
Üniversite	: Uludağ Üniversitesi
Anabilim Dalı	: Eğitim Bilimleri
Bilim Dalı	: Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
Tezin Niteliği	: Yüksek Lisans Tezi
Sayfa Sayısı	: XV + 106 sayfa
Mezuniyet Tarihi	:
Tez	: Öznel İyi Oluşu Arttırma Programının, Zararlı Alışkanlıkları Olan Ergenlerin Öznel ve Psikolojik İyi Oluşları Üzerindeki Etkisi
Danışmanı	: Prof. Dr. Jale ELDELEKLİOĞLU

ÖZNEL İYİ OLUŞU ARTTIRMA PROGRAMININ, ZARARLI ALIŞKANLIKLARI OLAN ERGENLERİN ÖZNEL VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞLARI ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

Bu araştırmanın amacı, Öznel İyi Oluşu Arttırma Programının, zararlı alışkanlıkları olan ergenlerin öznel ve psikolojik iyi oluş düzeylerine etkisini incelemektir. Araştırma Adana'nın bir Anadolu Lisesi'nde güz yarıyılında öğrenim görmekte olan 24 öğrenciyle yürütülmüştür. Araştırma deseni olarak kontrol gruplu ve öntest-sontestli deneysel desen, veri toplama araçları olarak da Kişisel Bilgi Formu, Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği (EÖİÖÖ) ve Ergenler İçin Beş Boyutlu İyi Oluş Modeli (EPOCH) Ölçeği kullanılmıştır.

Deney süreci başlamadan önce toplam 201 öğrenciden veli onamı alınmış, 44 öğrencinin araştırmaya katılım ölçütlerini karşıladığı görülmüştür. Bu ölçütler katılımcıların; ilgili Anadolu Lisesi'nin 10 veya 11. sınıflarında öğrenim görüyor olması, son bir yıldır alkol ve sigara maddelerinden en az birini ayda 1-3 kez veya daha sık kullanması, araştırmaya katılmak istemesi ve araştırmaya katılmalarını velilerinin onaylaması olarak sıralanmıştır. Bu şartları sağlayan 44 öğrenciye Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği ve EPOCH Ölçeği uygulanmış, ardından grup puanları eşitlenerek 24 öğrenci, deney ve kontrol gruplarına random yoluyla atanmıştır. Deney grubunda yer alan öğrenciler, araştırmacının tasarlamış olduğu, 10 oturumdan oluşan Öznel İyi Oluşu Arttırma Programına alınmıştır. Kontrol grubuna ise herhangi bir işlem yapılmamıştır. Ölçek uygulamalarının her biri için güvenilirlik düzeyini

belirlemek için Cronbach Alpha testi yapılırken, grupların öntest ve sontest puanlarının karşılaştırılması için Mann Whitney U ve Wilcoxon İşaretili Sıralar Testi kullanılmıştır. Katılımcıların sigara ve alkol kullanımlarının deney öncesi ve sonrası karşılaştırmaları için ise frekans tabloları oluşturulmuştur.

Yapılan analizler sonucunda deney grubunun hem öznel iyi oluş hem de psikolojik iyi oluş için öntest ve sontest puanlarının sontest lehine anlamlı bir farklılık gösterdiği ortaya çıkmıştır. Diğer yandan deney ve kontrol grubunun sontest puanları incelendiğinde, hem psikolojik iyi oluş hem de öznel iyi oluş bakımından puanların deney grubu lehine anlamlı ölçüde farklı olduğu görülmüştür. Katılımcıların sigara ve alkol kullanma sıklıkları, frekans tablolarıyla incelenmiş, deney grubunun sigara ve alkol kullanımında azalma, kontrol grubunun ise sigara kullanım sıklığında azalma, alkol kullanım sıklığında artış gözlenmiştir. Bu artış ve azalmalar istatistiksel olarak test edilememiş, anlamlı bir fark olup olmadığı belirtilmemiştir. Elde edilen tüm bulgular, ilgili alanyazın temel alınarak yorumlanmış, tartışılmış ve ilerleyen araştırmalara yönelik öneriler sunulmuştur.

Anahtar sözcükler: Ergenlik, öznel iyi oluş, öznel iyi oluşu arttırma programı, psikolojik iyi oluş, zararlı alışkanlıklar

Abstract

Author : İsa Özgür ÖZER
University : Uludag University
Field : Educational Sciences
Branch : Guidance and Psychological Counselling
Degree Awarded : Master
Page Number : XV + 106 page
Degree Date :
Thesis : The Effect of the Subjective Well-being Increasing Program on
subjective and psychological well-being of adolescents having harmful
habits
Supervisor : Prof. Jale ELDELEKLİOĞLU

THE EFFECT OF THE SUBJECTIVE WELL-BEING INCREASING PROGRAM ON SUBJECTIVE AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF ADOLESCENTS HAVING HARMFUL HABITS

The aim of this study is to investigate the effectiveness of subjective well-being increasing program on subjective and psychological well-being of adolescents having harmful habits. The research was carried out with 24 students who study at an Anatolian High School in Fall Semester, Çukurova, Adana. In this study which is used experimental design, Personal Information Form, Adolescent Subjective Well-Being Scale and EPOCH Scale was used to collect data.

Before applying the subjective well-being increasing program, parent permission forms were taken from 201 students. Then, 44 students were approved for this research and scales were applied to these 44 students. After that, 24 of these subjects were assigned to experimental and control groups randomly. Experimental group received the subjective well-being increasing program which included 10 sessions and was designed by researcher. In spite of this, control group received no intervention. On the purpose of examining of reliability of each measurements, Cronbach Alpha Test was used while Mann Whitney U and Wilcoxon Signed Rank Test was used to analyze pre-testes and post-testes of groups. Frequency tables were

prepared to compare the frequency of smoking and alcohol use of the participants before and after the experiment.

Results indicate that, a significant difference was found between pre-test and post-test both subjective well-being scores and psychological well-being scores of experimental group in favor of post-test scores. On the other hand, when just post-test scores were compared between experimental and control group, a significant difference existed on both subjective well-being and psychological well-being scores in favor of experimental group was seen. Although there were differences in the frequency of smoking and alcohol using of participants before and after experiment, statistically significant results were not found. Finally, the results obtained were discussed and interpreted according to background of research. Besides, suggestions were offered to future researches.

Keywords: Adolescents, harmful habits, psychological well-being, subjective well-being, subjective well-being increasing program

İÇİNDEKİLER

	Sayfa No
ÖN SÖZ.....	iv
ÖZET.....	vi
ABSTRACT.....	viii
TABLolar.....	xiv
KISALTMALAR.....	xvi
1. BÖLÜM: GİRİŞ.....	1
1. 1. Problem Durumu.....	2
1. 2. Hipotezler.....	5
1. 3. Amaç.....	6
1. 4. Önem.....	6
1. 5. Varsayımlar.....	7
1. 6. Sınırlılıklar.....	7
1. 7. Tanımlar.....	8
2. BÖLÜM: LİTERATÜR.....	9
2. 1. Ergenlik.....	9
2. 2. Ergenlikte Zararlı Alışkanlıklar.....	11
2. 3. Öznel İyi Oluş.....	15
2. 3. 1. Öznel iyi oluşun kuramsal temelleri.....	22
2. 3. 1. 1. <i>Amaç-ihitiyaç kuramları</i>	22
2. 3. 1. 2. <i>Etkinlik kuramları</i>	26
2. 3. 1. 3. <i>Genetik ve kişilik odaklı kuramlar</i>	27
2. 4. Psikolojik İyi Oluş.....	29
2. 4. 1. Kendini kabul.....	31

2. 4. 2. Diğerleriyle olumlu ilişkiler.....	32
2. 4. 3. Özerklik.....	32
2. 4. 4. Çevresel hakimiyet.....	33
2. 4. 5. Anlamlı yaşam.....	34
2. 4. 6. Kişisel gelişim.....	34
2. 5. Ergenlik, Zararlı Alışkanlıklar, Öznel ve Psikolojik İyi Oluş İlişkisi.....	35
3. BÖLÜM: YÖNTEM.....	39
3. 1. Araştırma Modeli.....	39
3. 2. Katılımcılar.....	40
3. 3. Veri Toplama Araçları.....	44
3. 3. 1. Kişisel bilgi formu.....	44
3. 3. 2. Ergen öznel iyi oluş ölçeği (EÖİÖÖ).....	44
3. 3. 3. Ergenler İçin Beş Boyutlu İyi Oluş Ölçeği (EPOCH Ölçeği).....	45
3. 4. Verilerin Toplanması ve Çözümlemesi.....	45
3. 5. Deneysel İşlem (Öznel İyi Oluşu Arttırma Programı).....	47
4. BÖLÜM: BULGULAR.....	57
4. 1. Nicel Bulgular.....	58
4. 1. 1. Deney grubunun, öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş son test puanlarının, ön test puanlarıyla karşılaştırılmasına ilişkin bulgular.....	58
4. 1. 2. Kontrol grubunun, öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş son test puanlarının, ön test puanlarıyla karşılaştırılmasına ilişkin bulgular.....	58
4. 1. 3. Deney grubunun öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş son test puanlarının, kontrol grubunun son test puanlarıyla karşılaştırılmasına ilişkin bulgular.....	60

4. 1. 4. Deney grubunun deneysel işlemden önceki sigara ve alkol kullanma sıklığı ile deneysel işlemden sonraki kullanma sıklığının karşılaştırılmasına ilişkin bulgular.....	62
4. 1. 5. Kontrol grubunun deneysel işlemden önceki sigara ve alkol kullanma sıklığı ile deneysel işlemden sonraki kullanma sıklığının karşılaştırılmasına ilişkin bulgular.....	64
4. 2. Araştırmacının Gözlemine Dayalı Bulgular.....	66
5. BÖLÜM: TARTIŞMA ve ÖNERİLER.....	69
5. 1. Tartışma.....	69
5. 1. 1. Deney grubunun, öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş son test puanlarının, ön test puanlarıyla karşılaştırılmasına ilişkin tartışma.....	69
5. 1. 2. Kontrol grubunun öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş son test puanlarının, ön test puanlarıyla karşılaştırılmasına ilişkin tartışma.....	70
5. 1. 3. Deney grubunun öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş son test puanlarının, kontrol grubunun son test puanlarıyla karşılaştırılmasına ilişkin tartışma.....	70
5. 1. 4. Deney grubunun deneysel işlemden önceki sigara ve alkol kullanma sıklığı ile deneysel işlemden sonraki kullanma sıklığının karşılaştırılmasına ilişkin tartışma.....	73
5. 1. 5. Kontrol grubunun deneysel işlemden önceki sigara ve alkol kullanma sıklığı ile deneysel işlemden sonraki kullanma sıklığının karşılaştırılmasına ilişkin tartışma.....	74
5. 2. Öneriler.....	75
KAYNAKÇA.....	78
EKLER.....	98

Ek 1: Kişisel Bilgi Formu.....	99
Ek 2: Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği.....	100
Ek 3: Ergenler İçin Beş Boyutlu İyi Oluş Ölçeği.....	101
Ek 4: Öznel İyi Oluşu Arttırma Programı Özeti.....	102
Ek 5: Veli Onam Formu.....	104
Ek 6: ÖİÖAP'dan Bir Oturum Örneği.....	105
ÖZGEÇMİŞ.....	108

Tablolar Listesi

Tablo		Sayfa
1.	<i>Öznel İyi Oluşun Bileşenleri ve Alt Boyutları.....</i>	19
2.	<i>Araştırma Deseni.....</i>	39
3.	<i>Deney ve Kontrol Grubundaki Katılımcıların Cinsiyet Dağılımları</i>	41
4.	<i>Deney ve Kontrol Grubundaki Katılımcıların Yaş Dağılımları.....</i>	41
5.	<i>Deney ve Kontrol Grubundaki Katılımcıların Son 1 yıldaki Sigara ve Alkol Kullanım Sıklığı</i>	42
6.	<i>Deney ve Kontrol Grubunun Ön Test Puanları.....</i>	43
7.	<i>Deney ve Kontrol Grubundaki Katılımcıların EÖİÖÖ ve EPOCH Ölçeği Öntest Puanlarına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları.....</i>	44
8.	<i>Deney ve Kontrol Grubunun Öntest ve Son Test Puanlarına İlişkin Shapiro- Wilks Testi Sonuçları.....</i>	46
9.	<i>Deney Grubundaki Katılımcıların EÖİÖÖ Öntest ve Sontest Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları.....</i>	57
10.	<i>Deney Grubundaki Katılımcıların EPOCH Ölçeği Öntest ve Sontest Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları.....</i>	58
11.	<i>Kontrol Grubundaki Katılımcıların EÖİÖÖ Öntest ve Sontest Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları.....</i>	59
12.	<i>Kontrol Grubundaki Katılımcıların EPOCH Ölçeği Öntest ve Sontest Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları.....</i>	60
13.	<i>Deney ve Kontrol Grubundaki Katılımcıların EÖİÖÖ Sontest Puanlarına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları.....</i>	61
14.	<i>Deney ve Kontrol Grubundaki Katılımcıların EPOCH Ölçeği Sontest Puanlarına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları.....</i>	62

15.	<i>Deney Grubunun Deneysel İşlemden Önceki ve Sonraki, Sigara ve Alkol Kullanımları.....</i>	63
16.	<i>Kontrol Grubunun Deneysel İşlemden Önceki ve Sonraki, Sigara ve Alkol Kullanımları.....</i>	65

KISALTMALAR LİSTESİ

akt. : Aktaran

Doç. : Doçent

Dr. : Doktor

Dr. Öğr. Üyesi: Doktor Öğretim Üyesi

EÖİÖÖ : Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği

EPOCH : Ergenler İçin Beş Boyutlu İyi Oluş Ölçeği

f : Frekans

ÖİÖ : Öznel İyi Oluş

ÖİÖAP : Öznel İyi Oluşu Arttırma Programı

PİÖ : Psikolojik İyi Oluş

Prof. : Profesör

s. : Sayfa

ss. : Sayfa Sayısı

Bölüm 1

Giriş

Bugün pozitif psikolojiyle ilgili zengin bir literatür bulunmasına karşın, bundan 20-30 yıl öncesine kadar mutluluk, yaşam doyumu, iyimserlik, öz yeterlik, olumlu hissetmek ve psikolojik sağlamlık gibi pozitif konuların psikoloji araştırmalarında kendine nadiren yer bulduğu, çoğunlukla ruhsal bozuklukları tanımaya ve bu bozuklukları tedavi etmeye odaklanıldığı belirtilmektedir (Seligman & Csikzentmihalyi, 2000). Bu durumun da bilim insanlarını, normal olandan daha çok anormal olanı incelemeye teşvik ettiği düşünülür (Linley & Joseph, 2004). Seligman ve Csikzentmihalyi'ye (2000) göre anormal psikolojinin bu gelişimi, ruh hastalıklarını sınıflandırma, tanılama ve tedavi etme konusunda önemli bir ilerlemenin önünü açsa da herhangi bir ruhsal bozukluğu olmayan bireylerin nasıl daha iyi olabileceğini incelemede geri kalınmasına yol açmıştır. Örneğin Jahoda (1958) ve Ryff (1995), birinin herhangi bir ruhsal bozukluğu olmayışının, o kişinin psikolojik açıdan iyi kabul edilmesi için yeterli olduğunu belirtmiştir. Doksanlı yıllarda bu algı ortadan kalkmaya başlamış, Martin Seligman, Mihalyi Csikzentmihalyi ve Christopher Peterson gibi bilim insanlarının öncülüğünde pozitif psikoloji yaklaşımı ortaya çıkmıştır (Seligman, 2008). Bu araştırma da, pozitif psikolojinin iki önemli kavramı olarak görülen öznel ve psikolojik iyi oluşu arttırmayı hedefleyen bir çalışmadır.

Halk arasında mutluluk terimiyle ifade edilebilecek öznel iyi oluş, üç önemli bileşenden oluşmaktadır; yaşam doyumu, olumlu duygular ve olumsuz duygular. Adından da anlaşılacağı üzere en önemli özelliği öznel olması, tamamen bireyin subjektif bakış açısına göre belirlenmesidir (Diener, 1984). Buna göre bir kişi yaşamını kendi ölçütleriyle değerlendirdiğinde yaşamından doyum aldığını, sıklıkla olumlu duygulara sahip olduğunu ve olumsuz duyguları çok az yaşadığını söyleyebiliyorsa onun mutluluk düzeyinin yüksek

olduğu sonucuna varılabileceği belirtilmektedir (Diener, 1984; Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999; Diener, Suh & Oishi, 1997).

Diğer yandan psikolojik iyi oluş ise tam olarak işlevde bulunan bireyin özelliklerini yansıtmaktadır. Bu alanda önemli çalışmalar yapan Carol D. Ryff'in (1989) modeline göre, bir kişinin yüksek düzeyde psikolojik iyi oluşa sahip olduğundan söz etmek için, o kişinin altı ayrı varoluşsal görevde olumlu düzeyde işlev göstermesi gereklidir. Bu görevler de kendini kabul, diğerleriyle olumlu ilişkiler, evre hakimiyeti, özerklik, anlamlı bir yaşam ve kişisel gelişimdir (Ryff, 1989; 1995; Ryff & Singer, 1996).

1. Problem Durumu

Ergenlik dönemindeki bireylerin ruh sağlığını korumak ve bu gençlerin zararlı alışkanlıklar edinmesini önlemek ya da azaltmak; sağlık, eğitim ve psikoloji gibi disiplinlerin uzmanlarının sorumluluk almasını gerektiren önemli bir konudur. Çünkü ergenlik döneminin, bireylerin geçirdiği biyolojik, sosyal ve psikolojik değişimlere bağlı olarak sigara ve alkol kullanmak gibi eğilimleri arttıran bir dönem olduğu belirtilmektedir (Dorn & Biro, 2011; Steinberg, 2004). Bu dönemde bu tür alışkanlıklar edinmenin, gençlerin öznel ve psikolojik iyi oluş düzeylerini de olumsuz etkilediği (Murphy, McDevitt-Murphy, & Barnett, 2005) ya da tam tersi, ergenlik döneminde öznel ve psikolojik iyi oluş düzeyinde meydana gelen olumsuz değişimlerin, zararlı alışkanlıklar edinmeyi tetiklediği vurgulanmaktadır (Zullig, Valois, Huebner, Oeltman & Drane, 2001). Günümüzde, ergenlerin pozitif akıl sağlığı ve zararlı alışkanlıkları hakkında çok sayıda araştırmaya rastlamak mümkündür.

Ergenlerin zararlı alışkanlıklarını konu alan yurtiçi çalışmalardan birinde henüz 15 yaşından küçük ergenlerin %15'inin, ayda en az bir kez alkol tükettiği bulunmuştur (şaşmaz, Buğdaycı, Toros Kurt, Tezcan, ner, & amdeviren, 2006). Aynı yaş grubunda olan ergenlerle yapılan uluslararası bir araştırmada ise Türkiye'de 15 yaşından küçük ergenlerin yaklaşık %10'unun sigara kullandığı tespit edilmiştir (Baska, Warren, Baskova & Jones,

2009). Doğan ve Ulukol (2010), bu yaş grubundaki ergenleri sigara içmeye en sık iten nedenin arkadaş etkisi olduğunu, bu nedeni merak ve kendini iyi hissetme ihtiyacının takip ettiğini ortaya koymuştur. Doğan Ulukol'un (2010) bulgularını yurtdışındaki bazı araştırmalar da desteklemektedir. Örneğin Alexandr, Piazza, Mekos ve Valente (2001), sigara içilen arkadaş ortamının, sigara içmenin en önemli yordayıcısı olduğunu belirtmiştir. Simons-Morton ve Haybie'ye (2003) göre de, akranlardan kabul görmek, sigara kullanmaya iten önemli bir motivasyondur.

Ergenlerin zararlı alışkanlıklar edinmelerini yalnızca sosyal değil, psikolojik nedenlerle de açıklamak mümkündür. Yakın geçmişte Türkiye'de yapılan bir araştırmada sigara ve alkol bağımlılığı olan ergenlerin, diğer ergenlere göre daha depresif ve nevroitik oldukları görülmüştür (Kaya, Yüncü, & Karaca, 2014). Benzer şekilde Windle ve Windle (2001), sigara kullanan ergenlerde depresyon düzeyinin, diğerlerine göre daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Atak (2011) ise sigara ve alkol kullanan ergenlerin benlik saygılarının, diğerlerine göre çok düşük olduğunu belirtmiştir. Bu araştırmalar, aynı konuda yurtdışında yapılan araştırmalarla da paralellik göstermektedir. Engels, Hale, Noom ve Vries'in (2005) araştırmasına göre uzun süreli depresif belirtiler ile zararlı alışkanlıklar, karşılıklı olarak birbirini etkilemektedir. Bu sonuçla benzer şekilde olumsuz duygulanım ile sigara kullanımı arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur (Veselska, Geckova, Reijneveld, & Dijk, 2011). Olumsuz duygulanımın yanı sıra sigara veya alkol kullanımının, ergenlerin ailelerinden uzaklaşmalarına ve aile doyumlarının düşmesine sebep olduğu da belirtilmektedir (Sen, 2010). Öyle ki sigara veya alkol kullanmayan ergenlerin aile ilişkilerinin, sigara veya alkol kullananlara göre daha tatmin edici olduğu da ortaya konmuştur (Gutman ve diğerleri, 2011).

Sigara kullanan ergenlerin, kullanmayanlara göre ayırıcı bir özelliğinin, risk almaya daha yatkın hale gelmeleri olduğu söylenmektedir (Dorn & Biro, 2011). Risk alma eğilimi

artan ergenlerin de reddetme becerilerinin zayıfladığı ve hayır diyebilmenin, sigara ya da alkol kullanmayanlara göre daha az gözlendiği belirtilmiştir (Griffin ve diğerleri, 2011). Sigara ve alkol kullanımının diğer psikolojik etkilerinden birinin yaşam doyumu olduğu belirtilmiştir. Zullig ve diğerleri (2001), sigara ve alkol kullanan ergenlerin yaşam doyumunun, kullanmayan ergenlere göre daha düşük olduğunu ortaya koymuştur. Ergenlik döneminde, ergenlerin akran ve aile ilişkilerinin yanında psikolojik durumlarının da zararlı alışkanlıklar edinmeyle yakından ilişkili olması, onların ruh sağlığını korumak ve iyileştirmeye yönelik yapılacak çalışmaların önemini ortaya koymaktadır.

Öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluşun, ruh sağlığını açıklamada tek başına yeterli olmasa da, gerekli bir durum olduğu belirtilmiştir (Diener, 1984). Bu bakımdan ergenlerin öznel ve psikolojik iyi oluşları üzerine yurtiçi ve yurtdışı alan yazında çok sayıda araştırmaya rastlamak mümkündür. Özellikle son yıllarda ergenlerin pozitif akıl sağlığını arttırmaya yönelik deneysel çalışmaların sayısı artmıştır. Malkoç'un (2011) ve Eryılmaz'ın (2014) üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerini bir psikoeğitim programıyla arttırdığı araştırma; Dursun'un (2015) anne ve babası boşanmış ergenlerin öznel iyi oluş düzeylerini arttırdığı araştırma ve Ok'un (2016) anlam arayışı eğitimiyle lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerini arttırdığı araştırma bunlara örnektir.

Yurtdışında da benzer deneysel araştırmalara rastlanmıştır. Örneğin Fava, Ruini, Rafanelli, Finos, Salmaso, Mangelli ve Sirigatti (2005), iyi oluş terapisi adını verdikleri bir programla, genel kaygı bozukluğu olan ergenlerin ruh sağlığını olumlu yönde etkilemiştir. Bundan bir yıl sonra Seligman, Rashid ve Parks (2006), altı oturumluk pozitif psikoterapi yoluyla, hafif-orta düzey depresyondaki ergenlerin yaşam doyumlarını güçlendirmiştir.

Akhtar ve Boniwell (2010) ise, pozitif psikoloji temelli atölye çalışmalarıyla alkol bağımlısı ergenlerin hem mutluluk düzeyini arttırmış, hem de alkol kullanımlarını azaltmıştır. Yakın geçmişte Suldo, Savage ve Mercer (2014), ortaokul öğrencilerine kendi geliştirdikleri

iyi oluş programını uygulayarak bu öğrencilerin yaşam doyumlarını olumlu etkilemiştir. Görüldüğü üzere hem ülkemizde hem de yurtdışında, öznel ve psikolojik iyi oluşu arttırmaya yönelik etkili sonuçlar veren deneysel çalışmaların varlığından söz edilebilir. Buna karşın, Akthar ve Boniwell'in (2010) araştırması dışında, zararlı alışkanlıkları olan bir ergen grubunun pozitif akıl sağlığını arttırmaya yönelik deneysel bir araştırmaya rastlanmamıştır.

Ergenlik dönemi dinamikleri, öznel ve psikolojik iyi oluşun özellikleri ve zararlı alışkanlıklar arasında üçlü bir ilişkiden söz edilebilir. Örneğin ergenlikte akran ilişkileri çok önemlidir (Santrock, 2012). Bu ilişkiler hem ergenlerin iyi oluş düzeyleri üzerinde hem de zararlı alışkanlıkları üzerinde etkili olabilir (Doğan & Ulukol, 2010; Eryılmaz, 2009). Buraya kadar olan kısımda bahsedildiği gibi zararlı alışkanlıklar edinmek, ergenlerin ruh sağlığı ve sosyal yaşamı üzerinde olumsuz etkiler bırakabilmekte veya pozitif ruh sağlığının düşük oluşu ergenleri zararlı alışkanlıklar edinmeye itebilmektedir. Bu açıdan öznel ve psikolojik oluş ile zararlı alışkanlıklar edinmenin, ergenlik döneminde ters orantılı bir ilişkisinin olduğu düşünülebilir. O halde ergenlik döneminde sigara ve alkol kullanımını azaltmak için yapılacak müdahalelerden birinin, zararlı alışkanlıkları azaltmaya odaklanmak yerine, ruh sağlığını iyileştirmeye odaklanmak olduğu, söylenebilir. Bu bakımdan sigara ve alkol gibi zararlı alışkanlıkları olan ergenlerin öznel ve psikolojik iyi oluş düzeyinin nasıl arttırılabileceğini cevaplayan bir araştırmaya ihtiyaç vardır.

2. Hipotezler

Bu araştırmanın problem durumuna göre belirlenen Hipotezler ise aşağıdaki gibidir:

- 1- Deneysel grubunun, öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş son test puanları, ön test puanlarından anlamlı düzeyde yüksektir.
- 2- Kontrol grubunun, öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş ön test puanları ile son test puanları arasında anlamlı bir fark yoktur.

3- Deneysel grubunun öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş son test puanları, kontrol grubunun son test puanlarından anlamlı düzeyde yüksektir.

4- Deneysel grubunun deneysel işlem öncesi sigara ve alkol kullanma sıklığı, deneysel işlem sonrası kullanma sıklığından yüksektir.

5- Kontrol grubunun deneysel işlem öncesi sigara ve alkol kullanma sıklığı ile deneysel işlem sonrası sigara ve alkol kullanma sıklığı arasında fark yoktur.

3. Amaç

Bu araştırma, Öznel İyi Oluşu Arttırma Programının, zararlı alışkanlıkları olan ergenlerin öznel ve psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerindeki etkisini ortaya koymayı amaçlamaktadır.

4. Önem

Özellikle son on yıldır pozitif psikoloji bilimine duyulan ilgi, öznel ve psikolojik iyi oluşu konu alan bilimsel çalışmalarda bir artış sağlamış ve bu da alanyazında farklı konularda bir çeşitlilik oluşturmuştur. Bu araştırma da ilgili alanyazının içinde yer alabilecektir çünkü zararlı alışkanlıkları olan ergenlerin olumsuz yönlerine değil, öznel ve psikolojik iyi oluşun bileşenlerini içine alan olumlu yönlerine odaklanmaktadır. Bu olumlu yönleri de bir psikoeğitim süreciyle arttırmayı hedeflemektedir.

Ergenlik döneminde sigara ve alkol gibi alışkanlıklar, ülkemiz için bir toplum problemi olarak görülmelidir. Nitekim ülkemizde henüz 15 yaşından küçük erkek ergenlerin %10'u ve kız ergenlerin %4'ü sigara kullanmaya başlamaktadır (Baska ve diğerleri, 2009). Bu tür alışkanlıkların, öznel ve psikolojik iyi oluşu doğrudan etkileyebileceği, ya da tam tersine öznel ve psikolojik iyi oluşun düşük olmasının bu tür alışkanlıkları tetikleyebileceği (Engels ve diğerleri, 2005) unutulmamalıdır. Bu nedenle ergenlerin öznel ve psikolojik iyi oluş

düzeylerini geliştirmenin, bu toplum sorununun önüne geçilmesine yardımcı olacağı öngörülmektedir.

Bu araştırmanın birkaç yönden alan yazına ve saha uygulamalarına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Öncelikle öznel ve psikolojik iyi oluşu arttırmak için, benzer deneysel araştırmalara (Akhtar & Boniwell, 2010) rastlansa da, zararlı alışkanlıkları olanlar üzerinde etkili olduğu görülen deneysel bir çalışmaya ülkemizde rastlanmamaktadır. Hipotezler doğrulandığı takdirde bunun aynı zamanda zararlı alışkanlıklarla mücadele etmek için de kullanılabileceği düşünülmektedir. Çünkü ergenlerin bazı pozitif özellikleri açısından gelişmelerini sağlayarak (öz yeterlik, yaşam doyumu, iyimserlik gibi) sigara ve alkol kullanımlarını azaltmayı da başarmış çalışmalara rastlanmaktadır (Akhtar & Boniwell, 2010). Böylece psikolojik iyi oluş, öznel iyi oluş ve zararlı alışkanlıklara müdahale etmek için tek bir müdahale kullanmak mümkün olabilecektir. Ayrıca etkililiği test edilecek olan müdahale yöntemi, hemen her psikolojik danışmanın yeterliliklerine uygun olarak hazırlandığından, bu programın okullarda kullanmak adına elverişli olacağı düşünülmektedir.

1. 5. Varsayımlar

1. Araştırmada öğrencilerin yaş, cinsiyet, öznel iyi oluş düzeyleri, psikolojik iyi oluş düzeyleri ve zararlı alışkanlıklara sahip olma gibi özellikleri kontrol edilebilmiştir. Deney süreci boyunca, kontrol edilemeyen değişkenlerin (örneğin deney süreci devam ederken okulda sınavların yapılması) etkisinin deney ve kontrol grubu için aynı olduğu varsayılmıştır.

2. Ölçek ve anket uygulamalarına katılan tüm öğrenciler, kendilerine verilen materyalleri içtenlikle ve doğru bir biçimde cevaplamıştır.

1. 6. Sınırlılıklar

1. Deneysel modelde tasarlanan bu araştırmanın sonuçları, sadece benzer nitelikleri taşıyan ergenlere genellenebilir.

2. Öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleri, EÖİÖÖ'nün ölçtüğü özelliklerle sınırlıdır.

3. Öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeyleri, EPOCH Ölçeği'nin ölçtüğü özelliklerle sınırlıdır.

4. Araştırma bulguları, deney grubuna uygulanan Öznel İyi Oluşu Arttırma Programının niteliği, süresi ve uygulayıcının etkililiğiyle sınırlıdır.

1. 7. Tanımlar

Ergenlik: Çocukluktan yetişkinliğe kadar süren, biyolojik, bilişsel, sosyal ve duygusal değişimleri içeren bir gelişim dönemidir. Yaklaşık olarak 10-13 yaşları arasında başlar ve beliren yetişkinliğin başlangıcına denk gelen 18-20 yaşlarına kadar devam eder (Santrock, 2014).

Öznel İyi Oluş: Bir bireyin, tamamen kendi kriterlerini ölçüt alarak yaşamını ve duygularını değerlendirdiğinde, tatmin edici bir hayat yaşayıp, sıklıkla olumlu duygular yaşamasına karşın nadiren olumsuz duygular yaşadığını söyleyebilmesi durumu olarak tanımlanmaktadır (Diener & Diener, 1996).

Psikolojik İyi Oluş: Yalnızca psikolojik bir sorunu olmayan değil, aynı zamanda yaşamın önemli varoluşsal görevlerinde olumlu işlev gösterebilen bireyin durumu olarak tanımlanmaktadır. Bu varoluşsal görevler; kendini kabul, özerklik, çevresel hakimiyet, diğerleriyle olumlu ilişkiler, anlamlı bir yaşam ve kişisel gelişimdir. Bireyin psikolojik iyi oluşu, bu alanlarda ortaya koyduğu işlevselliğe bağlıdır (Ryff, 1995).

Zararlı Alışkanlıklar: Henüz bağımlılığın oluşmadığı, zamanla vazgeçilebilen ve karakterle ilgili olan davranış biçimleridir (Em, 2018). Bu çalışmada ise zararlı alışkanlıklar diye belirterek kastedilen sigara, alkol veya her ikisinin de kullanımınıdır.

Bölüm 2

Literatür

2. 1. Ergenlik

Çocuk olamayacak kadar büyük, yetişkin denilemeyecek kadar da çocuksu bireyleri içine alan ergenlik dönemi, sigara ve alkol gibi zararlı alışkanlıklar edinmek ya da bunları denemek için kritik bir dönemdir. Öyle ki uzun yıllar bir sorun dönemi olarak ele alınmış ve bu sorunların kaynağını açıklama yoluna gidilmiştir. Santrock'a (2014) göre bu açıklamalar da üç temel yaklaşım etrafında şekillenmektedir: Biyolojik, psikolojik ve sosyal. Biyolojik faktörler yaklaşımı hormonlara, beyin ve vücut gelişimine; psikolojik faktörler kimlik, kişilik, kendini kontrol etme ve karar verme becerilerine; sosyal faktörler de aile, akranlar, okullar ve sosyoekonomik düzey gibi değişkenlere odaklanmaktadır. Aşağıda bunlara ilişkin birkaç örnek verilmiştir.

115 yıl önce ergenlik, Stanley Hall (1904) tarafından fırtına ve stres dönemi olarak nitelendirilmiştir. Ona göre ergenlik, çalkantılı, duyguların sık sık değiştiği ve dalgalanmaların olduğu bir dönemdir ve buna yol açan şey biyolojik değişimlerdir. Benzer şekilde Freud (1920), pubertal değişimin etkilerine vurgu yapmış, psikoseksüel gelişim evrelerini tanımlamış ve ergenliğin gerilimler bakımından oldukça zengin bir evre olduğuna dikkat çekmiştir. Elbette Freud'un belirttikleri yalnızca biyolojik değil, bilinçaltı süreçleri içermesi yönüyle psikolojik faktörlere dikkat çeken açıklamalardan da sayılabilir (Santrock, 2014).

Margaret Mead ise ergenlerin çalkantılı bir süreç geçirmesini kültürel farklılıklara bağlayarak sosyal faktörlere vurgu yapmıştır. Bu düşüncesine Samoa adalarında ergenlerle yaptığı çalışmalarla ulaşan Mead'e (1928) göre ergenler, yetişkinliğe dair cinsellik, ölüm, doğum gibi konular hakkında tecrübe edinebildikleri ve yetişkinlerle hemen hemen bir tutulduğu (cinsel oyunlara izin verme gibi) kültürlerde stresten uzak büyüyebilirler. Ona göre

pubertal değişimin etkileri evrensel değildir. Soruna neden olan da sorunu çözecek olan da sosyal çevredir.

Hem psikolojik hem de sosyal faktörleri taşıyan kuramında Erikson (1968), insan gelişiminin sekiz gelişim aşaması ve görevini tanımladığı kuramında, ergenlik dönemindeki en önemli gelişim görevinin kimlik kazanımı olduğunu, bu kazanım edinilemediğinde ergenin karmaşa yaşayacağını öne sürmüştür. Ergenler bu evrede kim olduklarını, ne yapmak istediklerini, ne yapacaklarını sorgular ve farklı roller denerler. Bir gün rock müzik grupları gibi giyinip, bir gün arabesk müzik dinleyebilirler. Ama zamanla çoğu ergen toplum ya da kendisi tarafından istenmeyen rolleri bir kenara bırakır ve bu moratoryumdan (Erikson'un çocukluk bağlılığı ve yetişkinlik özerkliği arasındaki dönem için kullandığı kavram) kurtulurlar. Erikson'un kimlik kazanımına ilişkin belirttiklerine katkıda bulunan James Marcia (2002a; 2002b) da ergenin dört ayrı kimlik statüsünde bulunabileceğini iddia etmiştir: Dağınık, ipotekli, askıya alınmış ve başarılı kimlik. Dağınık kimlik henüz bir kimlik arayışı içinde olmayan ergenleri işaret eder. İpotekli kimlik ise arayış içinde olmadan, dayatmalar yoluyla kendisine sunulan rolleri kabul eden ergenlerin kimliğidir. Askıya alınmış kimlik, kendi başına farklı rolleri deneyerek araştırma yapan ama henüz kendini bunlarla özdeşleştirmeyen ergenin durumuyken, son olarak başarılı kimlik belli bir arayış sürecinden geçerek, kendi kararlarıyla kendisine uygun rolleri benimseyen ergenin durumunu işaret eder.

Ergenin bilişsel dünyasını inceleyen Elkind (1976) ise psikolojik faktörlerden biri olan ergen benmerkezciliğinin iki farklı biçiminin –hayali seyirci ve kişisel efsane– ergenin davranışlarında ve yaşadığı sorunlarda etkili olduğunu belirtmiştir. Örneğin birçok ergen, diğer herkesin kendisiyle ilgilendiğini ve tüm gözlerin üzerinde olduğunu düşünebilir. Hatta yalnız başına bir şey yaparken bile bir kamera tarafından filme alınıyormuş gibi davranabilir. Diğer yandan yaşadıkları bütün duyguların kendilerine özgü ve benzersiz olduğuna inanırlar. Kimse kendisi kadar sevmemiştir, acı çekmemiştir, kimse onun yaşadıklarını yaşamamıştır ve

onu kimse anlayamaz. Bu iki düşünce biçimi, ergenin davranışlarında önemli bir psikolojik kaynaktır (Elkind, 1985).

Buraya kadar olan kısımda gelişimin diğer dönemlerine nazaran daha problemlili bulunan ergenlik döneminde, bu problemlerin nasıl ortaya çıktığını açıklayan biyolojik, psikolojik ve sosyal yaklaşımlardan birkaç örnek verilmiştir. Buradan sonra özellikle incelenecek olan ergenlik dönemi sorunu ise zararlı alışkanlıklar edinmedir. Aşağıda görüleceği üzere, zararlı alışkanlıklar edinmeyi de biyolojik, psikolojik veya sosyal çerçevelerden bakarak açıklamak mümkündür.

2. 2. Ergenlikte Zararlı Alışkanlıklar

Ergenlik yıllarında sigara veya alkol gibi zararlı alışkanlıklar edinmek hem ülkemizde hem de dünya çapında bir toplum problemi olarak görülmelidir. İçlerinde Türkiye'nin de olduğu, 25 Avrupa ülkesini kapsayan bir araştırmada Baska ve diğerleri (2009), Avrupa genelinde 13-15 yaş arasında olan erkek ergenlerin %22'sinin, kız ergenlerin ise %18'inin sigara kullandığını ortaya koymuştur. Aynı araştırmada Türkiye özelinde bulgulara bakıldığında erkek ergenlerin %9'unun, kız ergenlerin %4'ünün sigara kullandığı görülmüştür. Bu oranları taşıyan grup henüz 15 yaşından küçük gençlerdir. Yine bu yaştaki çocuklara ilişkin diğer bir bulgu da ayda en az bir kez alkol kullanma oranının %15 gibi bir değerde olmasıdır (Şaşmaz, Buğdaycı, Toros, Kurt, Tezcan, Öner & Çamdeviren, 2006).

Ergenlerin zararlı alışkanlıklar edinmesinde belirleyici olan psikolojik faktörlerden birisi, duygusal dengesizlik içinde olmalarıdır (Rosenblum & Lewis, 2003). Ergenler aynı gün içinde çok mutlu, çok üzgün, çok heyecanlı veya çok umutsuz olabilir. Bu duygusal karmaşa halinin zararlı alışkanlıklarla ilişkili olduğu söylenebilir. Örneğin Türkiye'de madde bağımlısı ergenlerle yapılan bir çalışmada, bu ergenlerin diğerlerine göre daha kaygılı, daha depresif ve daha düşmanca olmalarının yanı sıra, nevrozime daha yatkın oldukları görülmüştür (Kaya,

Yüncü & Karaca, 2014). Başka bir araştırmada Veselska ve diğerleri (2011), düzenli sigara kullanımı ile olumsuz duygulanım arasında pozitif bir ilişki bulurken, olumlu duygulanım ile sigara kullanımı arasında negatif bir ilişki bulmuştur.

Depresif ruh halinin de ergenlikte zararlı alışkanlıklarla ilişkili olduğu söylenebilir. Örneğin Windle ve Windle (2001), depresif ruh hali ve sigara kullanımının birbirlerini karşılıklı olarak etkilediğini öne sürmüştür. Buna göre ciddi ve uzun süreli depresyon ergenleri sigara kullanmaya itebilirken, düzenli sigara kullanımı da depresyona zemin hazırlayabilmektedir. Engels ve diğerleri (2005) de bunu destekleyecek bulgular ortaya koymuştur. Onların araştırmasına göre yoğun depresif ruh hali, düşük öz saygı ve düşük öz yeterlik, hem sigara kullanımına başlatan bir tetikleyici, hem de bunun alışkanlığa dönüşmesinde sürdürücü bir nedendir.

Ergenlerin zararlı alışkanlıklar edinmesine neden olan psikolojik faktörlerden bir diğeri düşük öz saygıdır (Atak, 2011; Engels ve diğerleri, 2005). Öz saygının gelişim dönemlerine göre değişimini inceleyen bir araştırmada Robins, Trzesniewski, Tracy, Gosling ve Potter (2002), öz saygının ergenlik döneminde düşüşe geçtiğini ve bu düşüşün yetişkinlik yıllarına kadar devam ettiğini belirtmiştir. Bu da ergenlerin zararlı alışkanlıklar edinmeye neden eğilimli olduğunu ortaya koymaktadır çünkü Atak'ın (2011) bulgularına göre, öz saygı azaldıkça, sigara ve alkol kullanımı artmaktadır.

Ergenleri sigara ve alkol kullanımına iten sosyal nedenlerden biri ise akran ilişkileridir. Ergenlik, akranların, aileden daha önemli hale geldiği bir dönemdir. (Santrock, 2012). Örneğin Goldbeck ve diğerlerine (2007) göre ergenlik boyunca arkadaşlık ilişkilerinden alınan doyum, aile ilişkilerinden alınan doyuma göre daha yüksektir. Akran grubundan kabul görmek ve olumlu karşılanmak ergenler için çok daha önemlidir (Santrock, 2012; 2014). Ergenlerin arkadaşlarına bu kadar değer vermesi olumsuz davranışlar ve zararlı alışkanlıklara da zemin hazırlar. Çünkü kabul görmek, çoğu zaman uymayı zorunlu

kılmaktadır ve ergenler akranların standartlarına – hırsızlık gibi antisosyal standartlar olsa bile – çok kolay uyum sağlarlar. Özellikle 14-15 yaşlarındaki orta ergenlikte bunun görülme olasılığı daha yüksektir (Brechwald & Prinstein, 2011; Brendt, 1979; Steinberg & Monahan, 2007). Yaştan farklı olarak ayrıca düşük öz saygıya sahip ve sosyal kaygıları olan ergenlerin de akran baskısına direnmeleri daha zordur (Brechwald & Prinstein, 2011).

Alexander ve arkadaşları (2011), en az yarısının sigara içtiği bir akran/arkadaş grubunda olmanın, en iyi bir iki arkadaşın sigara içmesinin ve bu davranışın okulda çok yaygın olduğu algısının doğrudan sigara içme riskiyle ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Türkiye’de yürütülen bir araştırmada da 12-19 yaşındaki ergenlere sigara içme nedenleri sorulduğunda, sırasıyla arkadaş etkisi, merak ve kendini iyi hissetme ihtiyacı olduğu katılımcılar tarafından belirtilmiştir (Doğan & Ulukol, 2010). Aynı araştırmada ergenin en yakın arkadaşının sigara içmesi ile kendisinin içmesi arasında da ilişki bulunmuştur.

Sigara ve alkol kullanımıyla akran ilişkilerinin ilgisini gösteren başka bir araştırmaya göre; akşam yemeklerini sıklıkla ailesiyle birlikte yiyen ergenler, diğer ergenlere göre bu maddeleri ya daha az kullanmakta ya da hiç kullanmamaktadır (Sen, 2010). Ancak geç ergenlik döneminde, alkol kullanan iki kişi karşılaştırıldığında akranlarıyla vakit geçirenin bazı açılardan daha üstün olduğunu söylemek gerekmektedir. Bağlamsal bir araştırmada Engels, Knibbe ve Drop (1999), yalnızca evde içenlerin, sosyal ortamlarda içmeyi tercih edenlere göre daha stresli, yalnızlık hissiyle dolu olduğunu görmüştür. Bu da aslında aile ve arkadaş dengesini kurabilen ergenlerin avantajını göstermektedir. Öyle ki Gutman ve diğerleri (2011) de, aileyle olumsuz ilişkileri olan ergenlerin daha sık sigara ve alkol kullanırken, kendini aileyle özdeşleştirebilen ancak sosyalleşmeyi de ihmal etmeyen ergenlerin bu maddeleri daha az kullandığını belirtmiştir. Ayrıca ebeveyn kontrolünün ve beklentilerinin olması da sigara kullanımını azaltmaktadır (Simons-Morton & Haybie, 2003).

Ergenleri zararlı alışkanlıklara iten bir diğer biyolojik ve psikolojik faktör, risk almaya eğilimli olmalarıdır (Steinberg, 2004). Ergenlik dönemi, öz denetimin çocukluğa nazaran arttığı ve kişinin, her şeyin kararını verebileceğine inandığı ancak yetişkin olgunluğundan henüz uzak olduğu bir dönemdir (Santrock, 2014). Büyüme çağındaki pubertal değişimlerle birlikte yenilik ve heyecan arama arzusunun devreye girmesi de ergenin riskli davranışlarda bulunmasına ön ayak olur (Steinberg, 2004). Örneğin Dorn ve Biro (2011) özellikle kız ergenlerde erken olgunlaşmanın madde kullanımını yordadığını ortaya koymuştur. İlk ergenlik döneminde erken olgunlaşan ergenler, zararlı alışkanlıklar için risk grubundadır. Nihayet geç ergenlik veya beliren yetişkinlik yıllarında frontal lobların olgunlaşması ergenlerin dürtüsel olan davranışlarını rasyonel olanlarla değiştirmelerini sağlar ve risk alma davranışı azalır (Steinberg, 2005).

Ergenlerde sigara ve alkol kullanımını önlemek için yapılacaklardan biri onların reddetme, hayır diyebilme ve sosyal öz yeterlik gibi atılganlık becerilerini arttırmaktır. Griffin ve diğerlerine (2001) göre sigara ve alkol kullanan ergenler bu özellikler bakımından, kullanmayan ergenlere göre daha zayıftır. Atılganlık becerilerinin yüksek oluşu akran baskısına karşı koyabilmeyi sağlayacağından, ergeni zararlı alışkanlıklardan koruyabilir. Örneğin Scheier ve diğerleri (1999), atılganlık becerileri yüksek olan ergenlerin alkol kullanımlarının diğerlerine göre daha az olduğunu ortaya koymuştur.

Goldbeck ve diğerleri (2007), yaşam doyumunun, ilk ergenliğin başından orta ergenliğin sonuna kadar olan süreçte, doğrusal olarak düştüğünü belirtmiştir. Tıpkı öz saygıda olduğu gibi, ergenlikle beraber yaşam doyumunun düşmesi de gelişimsel bir fenomendir. Öznel iyi oluşun bileşenlerinden biri olan yaşam doyumunun düşmesi de ergenlerin zararlı alışkanlıklar edinmesine zemin hazırlayabilir. Örneğin Zullig ve diğerleri (2001), sigara ve alkole hem başlamanın hem de sürdürmenin düşük yaşam doyumuyla ilişkili olduğunu belirtmiştir. Başka bir araştırmada hiç alkol tüketmeyen üniversite öğrencilerinin, nadiren de

olsa alkol tüketen öğrencilere göre daha yüksek yaşam doyumuna sahip olduğu görülmüştür (Mcdevitt-Murphy & Barnett, 2005).

Özetle ergenlik dönemi; pubertal, sosyal ve psikolojik değişimlerin bireyi sigara ve alkol kullanmaya yatkın hale getirebildiği bir dönemdir. Bu dönemde gelişimsel bir fenomen olarak yaşam doyumunun ve öz saygının düşmeye başlaması ergenlerin zararlı alışkanlıklar edinmesine ve bunları sürdürmesine neden olabilir. Öte yandan nevrozizm ve depresif ruh hali de sigara ve alkol kullanımıyla karşılıklı bir ilişki içerisinde. Çalkantılı bir süreçte olan ergenler, olumsuz duygularıyla başa çıkmak için sigara veya alkole başvurabilir. Frontal lobları tam olgunlaşmamış, yenilik ve heyecan arayan ergenlerin risk almaya eğilimli oluşu, arkadaşlık ilişkileri, atılganlık becerilerinden yoksun oluşu gibi faktörler de onları zararlı alışkanlıklara itebilen diğer faktörlerdir.

2. 3. Öznel İyi Oluş

Bugün mutluluğa ilişkin üretilen teorilerin temellerini, Antik Yunan zamanlarından bu yana geçen iki bin yıl boyunca üretilen düşünceler oluşturmuştur (Wilson, 1967). O yıllardan bu yana mutluluğun ne olduğu farklı disiplinler tarafından incelenmiş de, psikoloji araştırmacılarının odağına girmesi 20. yüzyılın sonlarını bulmuştur (Bradburn, 1969). 1973'te *Psychological Abstracts International* dergisi mutluluk terimini indekslemeye başlamış ve 1974'te öznel iyi oluşa ilişkin çok sayıda makalenin yer aldığı *Social Indicators Research* dergisi kurulmuştur (Diener, 1984). Bu tarihten sonra mutluluk, modern psikoloji araştırmalarında öznel iyi oluş adıyla kendine yer bulmaya başlamıştır.

Seksenli yılların başından bu yana öznel iyi oluş odaklı araştırmalar yapan ve bu alanı ayrı bir bilim haline getiren Diener'den (1984) önce, mutluluk ya da öznel iyi oluşla ilgili az sayıda da olsa araştırmalar yapılmıştır. Örneğin Wilson (1967), mutlu insanın tanımını yaptığı araştırmalarında, bu kişilerin genç, sağlıklı, iyi eğitilmiş, yüksek gelirli, dışa dönük, iyimser, kaygısız, dindar, evli, özgüveni yüksek, amaçları olan ve entelektüel kimselerden oluştuğunu

belirtmiştir. Bundan iki yıl sonra Bradburn (1969), mutluluğun kişisel veya sosyal özelliklerle yordanmasının mümkün olmadığına, bunun tamamen duygusal bir süreç olduğuna değinmiştir. Ona göre öznel iyi oluş, bireyin yaşadığı olumlu duyguların, olumsuz duygularından daha baskın olması ve genel ruh halinin bu sayede olumlu olmasıdır. Diener (1984), Bradburn'un (1969) bu tanımının, günümüzdeki mutluluk anlayışına en yakın tanımlardan biri olduğunu belirtmiştir.

Mutluluğun yalnızca duygusal süreçlerden ibaret olmadığı düşüncesiyle paralel olarak Shin ve Johnson (1978) bilişsel sürece de vurgu yapmış ve mutluluğu, insanların kendi kriterlerine göre yaşamlarını bütünüyle değerlendirmesinin bir sonucu olarak görmüştür. Ayrıca Shin ve Johnson'dan (1978) iki yıl önce mutluluk üzerine geniş bir örnekleme araştırma yapan Andrew ve Whitey (1976), katılımcıların %99'unun kendi hayatlarına dair daha önce benzer bir değerlendirme yaptığına dikkat çekmiştir. Bu da mutluluğun oluşmasında sadece duygusal süreçlerin değil, bilişsel değerlendirmelerin de ne derece etkili olduğunu ortaya koymaktadır.

Yukarıda bahsi geçen araştırmaların, daha önce bahsedildiği gibi bu alanda öncü konumunda olan Diener'in öznel iyi oluş tanımına dayanak olduğu söylenebilir. Diener ve Diener (1996) öznel iyi oluş için, "halk arasında mutluluk denilen öznel iyi oluş, kişinin yaşamına ilişkin yaptığı bir değerlendirmedir. Bu değerlendirme hem bilişsel (yaşam doyumunu içermesi yönüyle), hem de hoş giden ve gitmeyen duyguları barındırması yönüyle duygusaldır." (s. 181) tanımını yapmıştır. Bu tanımda bahsedildiği gibi, öznel iyi oluşun üç temel özelliği bulunur.

Bunlardan ilki, değerlendirmede ölçütün, bireylerin kendi kriterleri ve bakış açılarından oluşması, tamamıyla öznel bir kavram olmasıdır (Diener, 1984). Bu yönünün dezavantajlı iki sonucu olduğu söylenebilir. Birincisi, öznel iyi oluş araştırmalarında çoğunlukla kendini anlatmaya dayalı veri toplama araçlarının kullanılması ve bunun

sonucunda araştırmaların güvenirliğinin etkilenmesidir (Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999). Bradburn'e (1969) göre de, öznel iyi oluşun modern psikoloji araştırmalarında çok sonradan kendine yer bulmasının altında yatan neden veri toplamanın kendini anlatmaya dayalı olmasıdır. Çünkü ona göre uzun yıllar boyunca çok sayıda araştırmacı, kendini anlatmaya dayalı yöntemleri, savunma mekanizmalarının bireyleri yanıltmaya iteceği gerekçesiyle güvensiz bulmuştur.

Kavramın znel olmasının bir diğer olumsuz sonucu ise akıl sağlığı için bir ölçüt niteliği taşımıyor oluşudur. Çünkü hayal dünyasında yaşayan birisi de mutlu olabilir, ancak onun tamamen pozitif bir akıl sağlığına sahip olduğu söylenemez (Diener, Suh & Oishi, 1997). Bununla paralel olarak Jahoda da (1958), halk arasında mutluluğun, olumlu akıl sağlığının göstergesi olarak görülmesine karşı çıkmış, mutsuz kişinin daima bir problemi olacağı yönündeki genel inancı da eleştirmiştir. Ona göre akıl sağlığı kesinlikle mutlulukla ölçülemez çünkü söz konusu mutluluk bir bozukluğun belirtisi ya da uygunsuz olduğunda, örneğin yas tutması beklenen bir kişinin oldukça mutlu olması gibi durumlarda, olumlu akıl sağlığından söz edilemez.

Öznel iyi oluşun ikinci karakteristik yn yalnızca olumsuz duyguların olmayışı ya da azlığını değil, olumlu duyguların varlığını ve baskınlığını gerektirmesidir (Diener, 1984). Bu yönüyle öznel iyi oluş bilimi yalnızca depresyon, kaygı, öfke gibi olumsuzlukları ortadan kaldırmakla uğraşmaz. Mutsuz birinin nasıl mutlu olabileceği ya da mutlu birinin nasıl daha mutlu olabileceği ile de ilgilenir (Diener, Suh & Oishi, 1997).

Son olarak öznel iyi oluşun üçüncü karakteristik yn, bir insanın yaşamını bütünüyle değerlendirmesine dayalı olmasıdır (Diener, 1984). Başka bir deyişle, bireyin değerlendirmeleri anlık modlardan bağımsız, tek bir yaşam alanıyla sınırlandırılmadan ve uzun dönem yaşantıları kapsayacak şekilde yapılmalıdır. Araştırmacılardan beklenen de katılımcılarının en azından son bir yılı, bütünüyle gözden geçirmelerini sağlamalarıdır

(Diener, Suh & Oishi, 1997). Öyle ki henüz işten çıkarılmış birinin, yaşamı ve duyguları hakkında söyleyecekleri, birkaç ay öncesine/sonrasına göre farklılaşabilir (Andrews & Whitey, 1976). Nitekim Diener (1984; 2013), bazı yaşam olaylarının öznel iyi oluşa küçük de olsa bir etkisi olabileceğini ancak insanların doğuştan gelen bir adapte olma becerisi sayesinde bu etkinin uzun vadede kalıcılığını koruyamayacağını belirtmiştir. Diener'in (2013) belirttiği gibi lotodan yüklü miktarda ikramiye kazanan katılımcılarla yürütülen araştırmalar, öznel iyi oluşun yaşam olaylarından bağımsız olabildiğini gösteren örneklerdir.

Öznel iyi oluşun varlığını, tanıtımda bahsedilen üç bileşen belirler (Diener, 1984). Bir kişi yaşamından yüksek düzeyde doyum alıyor, sıklıkla olumlu duygular yaşamasına karşın nadiren olumsuz duygulara kapılıyorsa yüksek bir öznel iyi oluşa sahip olduğu söylenebilir (E. Diener & K. Diener, 1996). Aksine yaşamından yeterli doyum alamayan, nadiren olumlu duygular yaşamasına karşın sıklıkla öfke ya da kaygı gibi olumsuz duygulara sahip olan birinin öznel iyi oluş düzeyi düşüktür (Diener, Suh & Oishi, 1997). O halde öznel iyi oluş, yalnızca duygunun ya da yalnızca bilişin rol oynamadığı, yaşam doyumunu (life satisfaction), olumlu duygu (pleasant affect) ve olumsuz duygu (unpleasant affect) bileşenlerini kapsayan şemsiye bir terimdir (Diener, Heintzelman, Kushlev, Tay, Wirtz, Lutes & Oishi, 2017). Bunlara ek olarak Diener, Suh, Lucas ve Smith (1999), yaşam alanlarından doyum anlamına gelen (domain satisfaction) dördüncü bir bileşen daha eklemiş ve bu bileşenlerin alt boyutlarını şöyle bir tabloyla özetlemiştir:

Tablo 1

Öznel İyi Oluşun Bileşenleri ve Alt Boyutları (Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999).

Olumlu Duygu	Olumsuz Duygu	Yaşam Doyumu	Yaşam Alanlarından Doyum
Keyif	Suçluluk	Yaşamı değiştirme arzusu	İş
Sevinç	Utanç	Şimdiki yaşamdan doyum	Aile
Gönül rahatlığı	Üzüntü	Geçmiş yaşamdan doyum	Boş vakit
Gurur	Kaygı	Gelecek yaşamdan doyum	Sağlık
Sevgi	Öfke	Diğerlerinin bireyin yaşamına bakışı	Finans
Mutluluk	Stres		Benlik
Coşku	Depresyon Kıskançlık		Ait olunan gruplar

Öznel iyi oluşun duygusal boyutunu oluşturan olumlu ve olumsuz duygular, ilk bakışta birbirleriyle ters orantılı iki faktör olarak görülse de birbirlerinden bağımsız ve birbirini etkilemeyen kavramlardır (Bradburn, 1969). Örneğin birinin eş sevgisini ölçerek, eşe olan öfkesini yordamak her zaman güvenilir sonuçlar vermez. Öyle ki demografik değişkenlerle ilgili bazı araştırmalar (Braun, 1976; Cameron, 1975), kadınların hem olumlu duyguları hem de olumsuz duyguları erkeklerden daha fazla yaşadıklarını ortaya çıkarmıştır. Bu da olumlu ve olumsuz duyguların bağımsızlığını, öznel iyi oluşu açıklamada neden sadece olumsuz

duyguların yokluğunun yeterli olmadığını, neden olumlu duyguların varlığı ve üstünlüğünün de gerekli olduğunu açıklamaktadır.

Yaşam doyumuyla alakalı herhangi bir değerlendirme yapmadan, sadece olumlu duyguların olumsuz duygulara göre daha baskın olması durumuna hazzal iyi oluş ya da duygusal iyi oluş denir (Diener & Larsen, 1993; Stone & Mackie, 2013). Ayrıca olumlu duyguları yüzeysel ve sık yaşamak, yoğun ancak nadir yaşamaya göre daha etkilidir. Chamberlain (1988), çok güçlü duygusal deneyimlerin yararını kabul etmekle birlikte, nadiren yaşandığında mutluluk üzerinde bir etkisi olmayacağını belirtmiştir. Benzer şekilde Diener, Sandvik ve Pavot (1991); sık yaşanan yüzeysel olumlu duygulanımın, nadiren yaşanan yoğun olumlu duygulanımdan çok daha etkili olduğunu ortaya koymuştur. Yine de yaşanan her olumlu duygu veya anı duygusal iyi oluşun, duygusal iyi oluş da öznel iyi oluşun artmasını sağlar (Busseri, 2018; Chekola, 1978).

Olumlu duyguların duygusal iyi oluş üzerindeki geliştirici etkisini açıklamada Fredrickson'un (1998; 2000; 2001; 2003) araştırmaları önemli bir veri kaynağıdır. Onun teorisine göre olumlu duygular, bireyin düşünce-eylem repertuarını geliştirir, bununla bağlantılı olarak kişinin kendi fiziksel, sosyal ve entelektüel kaynaklarını yaratmasını sağlar (Fredrickson, 1998). Olumlu duyguları sıklıkla yaşamak bilişsel süreçlere de doğrudan etki eder (Derryberry & Tucker, 1994). Derryberry ve Tucker'ın (1994) belirttiğine göre olumsuz duygular dikkat ve kavrama düzeyini düşürürken, sık yaşanan olumlu duygular dikkat, odaklanma ve kavramayı artırır. Benzer biçimde olumlu duyguların sosyal davranış ve biliş üzerindeki etkilerini inceleyen Isen'in (1987) araştırma bulgularından birisi de olumlu duyguların hatırlama, problem çözme, yaratıcılık gibi bireyin düşünce repertuarı üyeleri üzerinde geliştirici bir etkisi olduğudur.

Bir araştırmada (Fredrickson, 2003) katılımcılar önce kaygı ve stres verici bir durum içine sokulmuş, sonra gruplardan birine olumlu temaları olan, diğerine olumsuz temaları olan

videolar izletilmiştir. Olumlu temalı videoları izleyen deneklerin kalp atışlarının, diğer gruba göre daha kısa sürede eski haline döndüğü görülmüştür. Fredrickson (2003) bu sonucu uzun yaşamla bağdaştırmış ve olumlu duyguların, vücut sağlığını arttırdığını savunmuştur. Bunu destekleyecek şekilde Xu ve Roberts da (2010), pozitif duyguları sık yaşıyor olmanın, uzun bir yaşamın yordayıcısı olduğunu ortaya koymuştur.

Olumlu duyguların sosyal ve entelektüel sonuçlarını anlamaya çalışan Isen (1987), bu iki kaynak için de geliştirici etkilerinin olduğuna ulaşmıştır. Örneğin sıklıkla olumlu duygular yaşayan insanların daha yardımsever, nazik, işbirliğine yatkın ve kendiyle barışık olduklarını belirtmiştir. Ayrıca bu bireylerin risk alma davranışları incelendiğinde, yaşayacakları olası kaybın önemine bağlı olarak, nötr bir durumda olan bireylere göre (duygu durum açısından) daha temkinli olabildikleri keşfedilmiştir (Nygren, Isen, Taylor & Durin, 1996). Olumlu duyguların hem bilişsel hem de sosyal alanda geliştirici etkilerinden bir diğeri de, bireylere uzun dönemli planlar ve amaçlar belirleme yatkınlığı kazandırmasıdır (Fredrickson, 2001). Bu da daha sonra öznel iyi oluş kuramları ele alınırken de değinileceği üzere doğrudan yüksek bir öznel iyi oluş ile ilişkilidir (Brunstein, 1993; Oğuz Duran & Tan, 2013).

Öznel iyi oluş, duygusal iyi oluş ve düşünsel iyi oluşun birleşimi olarak görülmelidir (E. Diener & K. Diener, 1996). Daha önce söylendiği gibi duygular, duygusal iyi oluşu açıklama yeterliğine sahiptir ancak düşünceye dayalı iyi oluşu genel yaşam doyumunu (global life satisfaction) ve yaşam alanlarından alınan doyum (domain satisfaction) belirler (Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999). Yaşam doyumunu en basit haliyle, birinin, yaşamının iyi gittiği ve bundan memnun olduğunu düşünmesidir (Lucas & Diener, 2004).

Yaşam doyumunu kişinin kendi yaşamına ilişkin genel değerlendirmeleriyle kendini gösterir (Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999). Yaşam alanlarından alınan doyum ise bireyin evlilik, iş, arkadaşlık, sağlık gibi belirli alanlardan ayrı ayrı aldığı doyumunu ifade etmektedir. Ancak bir kişinin, kendisi için çok mühim bulduğu yaşam alanlarından memnuniyet duyması,

genel yaşam doyumu hakkında da ipuçları verecektir (Diener, Scollon & Lucas, 2009). Bu açıdan iki kavram birbirinden çok ayrı değildir.

Heller, Watson ve Illies (2004), bir yaşam alanından alınan doyumun herhangi bir diğer alanla zayıf bir bağı varken, genel yaşam doyumu ile güçlü bir ilişkisi olduğunu bulmuştur. Örneğin iş doyumu ve evlilik doyumu arasında anlamlı bir ilişki yokken, iş ya da evlilik doyumunun genel yaşam doyumuyla pozitif ilişki içinde olduğu görülmüştür (Heller, Watson & Illies, 2004). Benzer bir araştırmada da yaşam alanlarından alınan doyumun, pozitif duygular ve genel yaşam doyumuyla pozitif yönde ilişkili olduğu ortaya konmuştur (Heady & Wearing, 1992). Buna göre, paraya değer veren birinin finansal yaşamının, beklentilerini karşılayacak ölçüde olmasından, onun genel yaşam doyumunun da yüksek olacağı tahmin edilebilir. Yaşam doyumunun karakteristik özelliği, tamamen bireylerin kendi kriterlerine, standartlarına ve beklediği koşullara bağlı olmasıdır (Pavot & Diener, 1993). Bu açıdan kişilik özellikleri, algılar, beklentiler ya da psikolojik sağlamlık gibi içsel faktörler, yaşam doyumunu dışsal faktörlerden daha iyi açıklar. (Cohn ve diğerleri, 2009; Heller, Watson & Illies, 2004; Myers & Diener, 1995; Schimmack, Oishi, Furr & Funder, 2009).

2. 1. 1. Öznel iyi oluşun kuramsal temelleri. Öznel iyi oluşun teorik temellerini oluşturan kuramları üç ana gruba ayırmak mümkündür. Bunlardan ilki, Diener'in (1984) "telic theories" olarak adlandırdığı amaç-ihtiyaç kuramları, bir diğeri amaçtan ziyade sürece vurgu yapan etkinlik kuramları ve sonuncusu genetik yapı ve kişilik odaklı kuramlardır (Diener, Lucas & Oishi, 2009).

2. 1. 1. 1. Amaç-İhtiyaç kuramları. Mutluluk ve amaç ilişkisi yıllar boyunca çoğu filozofun da ilgisini çekmiş, özellikle hazcı filozoflar mutluluğun, arzuları yerine getirmek ve amaçlara ulaşmakla elde edildiğini iddia etmiştir. (Diener, 1984). Psikolojisi biliminin ortaya koyduğu amaç-ihtiyaç kuramları da temelde, gerilimleri azaltmanın mutlulukla sonuçlanacağı fikri etrafında gelişmiştir (Diener, Lucas & Oishi, 2009). Bu fikrin oluşmasında Freud'un

(1961) mutluluğa ilişkin görüşlerinin payı büyüktür çünkü ona göre insan sürekli olarak, acıyı ya da gerilimi azaltarak hazzı ulaşmayı hedefleyen bir varlıktır. Burada gerilimden kasıt, karşılanmamış ihtiyaç ve arzulardır. Bu arzu ve ihtiyaçların karşılanmasının mutluluğa götüreceği düşüncesi amaç-ihtiyaç kuramlarının temel dayanağıdır (Diener, Lucas & Oishi, 2009).

Freud'un dışında Murray'nin (1938/2008) psikolojik ihtiyaçlar teorisi ile birlikte Maslow'un (1970) ihtiyaç hiyerarşisi teorisinin ortaya atılması ve Emmons'un (1986) bilinçli amaçlara ilişkin bulguları da öznel iyi oluşu amaç ve ihtiyaçla açıklayan teoriler için önemli bir çıkış noktası olmuştur. Nihayet amaç ya da ihtiyaç teorilerinin de en temel önermesi; biyolojik/psikolojik ihtiyaçların ya da bilinçli arzuların/amaçların güdülediği bir son duruma erişebilmenin, öznel iyi oluşu arttıracığıdır (Diener, 1984; Diener, Suh & Oishi, 1997; Diener & Larsen, 1993).

Amaç ve ihtiyaç teorisyenlerinin öznel iyi oluşu açıklamadaki benzer yaklaşımlarına karşın, ayrıldıkları nokta şudur: İhtiyaç teorisyenleri evrensel ihtiyaçlara vurgu yapıp, bunların karşılanması yoluyla mutluluğun artacağını savunurken, amaç teorisyenleri insanların kendine özgü, farkında oldukları spesifik amaçlarına ulaşarak mutlu olabileceklerini öne sürer (Omodei & Wearing, 1990). İhtiyaç ve amaçların öznel iyi oluşla ilişkisine ilk değinenlerden biri olan Wilson (1967), bir insanın karşılanmamış ihtiyaçlarının sayısının, mutsuzluk düzeyi ile doğru orantılı olduğunu ve ihtiyaçlar karşılandıkça mutluluğun artacağını öne sürmüştür.

Başka bir doktora tezinde ise Chekola (1974), her insanın arzuları ve amaçlarıyla bütünleşmiş bir yaşam planı olduğu ve mutluluğun, bu yaşam planının gerçekleştirilmesi ve sürdürülmesine bağlı olduğunu öne sürmüştür. Bu görüşle benzer olarak, insanların kişisel projelere sahip olduklarını ve bunların bütünleşmesinden kendi proje sistemlerini oluşturduklarını öne süren Palys ve Little (1983), yaşamdan doyum alan bireylerin

projelerinin genel olarak, kısa vadede önem taşıyan, daha keyifli ve ulaşılması daha kolay hedefler olduğunu fark etmiştir. Aksine memnuniyetsiz bireylerin kişisel projelerinin ise uzun vadede çok önemli ancak ulaşması zor ve kısa vadede keyif vermeyen nitelikte olduğu görülmüştür.

Emmons (1986), öznel iyi oluşu düşük bireylerin amaçlarının daha çatışmalıyken, öznel iyi oluşu yüksek bireylerin amaçlarının birbiriyle daha uyumlu, başarı olasılığının daha yüksek olduğunu ve daha önemli olarak algılandıklarını belirtmiştir. Ona göre bir amacın mutluluğu sağlaması için önemli, ulaşılabilir ve keyif verici olmalıdır. Bunlara ek olarak Kasser ve Ryan (2001), amaçları içsel (Kendini kabul, kişisel gelişim, duygusal yakınlık vb.) ve dışsal (finansal başarı, fiziksel çekicilik, ün vs.) olarak kategorize etmiş, içsel amaçların mutluluğa ulaşmak için daha etkili olduğunu belirtmiştir. Örneğin finansal başarıya, duygusal yakınlık ve kendini kabul gibi içsel amaçlardan daha fazla önem veren bireylerin daha düşük bir iyi oluş düzeyinde oldukları bulunmuştur (Kasser & Ryan, 1993).

Alman ve Amerikan üniversite öğrencilerinin incelendiği başka bir araştırmada da Schmuck, Kasser ve Ryan (1999), içsel amaçlara odaklanan Alman öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğunu keşfetmiştir. İçsel amaçlar, esas ve derin ihtiyaçları karşılamaya yönelikken dışsal amaçlar, yüzeysel ihtiyaçları karşılamaya hizmet eder. (Ryan ve diğerleri, 1996). Bu nedenle mutluluk üzerindeki etkisi daha güçlü ve kalıcıdır.

Martos ve Kopp'a (2012) göre ise dışsal amaçların öznel iyi oluşa olumlu bir etkisi vardır ancak bu etki, kendini kabul ve kişisel gelişim gibi içsel amaçların etkisiyle karşılaştırıldığında çok düşüktür. O halde dışsal amaçların mutluluğa hiçbir katkısının olmadığı sonucuna ulaşılmamalıdır. İçsel amaçlar doğrudan etkileri olmasa da dolaylı olarak, öznel iyi oluşu olumlu yönde etkileyebilir. Örneğin Diener ve Fujita (1995), kişisel kaynakların öznel iyi oluş üzerindeki etkisini inceledikleri bir araştırmada, eğer bir dış kaynak (para, güzellik vs.), kişinin değerli amaçlarına erişebilmesi için gerekliyse, bu dış kaynağa

sahip olmanın, öznel iyi oluşun önemli bir yordayıcısı olduğunu bulmuştur. Buna göre bir kişi çok para kazanmak ancak bu parayı eğitimine harcamak istiyorsa bu durumda para, o kişinin mutluluğu üzerinde çok etkili olabilir (Diener & Fujita, 1995).

Cantor ve Sanderson (1999), bireyin amaçlarının dışsal ya da içsel olmasına değil, gerçekçi, mevcut kaynaklarına uygun ve ulaşılabilir olmasına önem vermiştir. Bu koşullar sağlanmadığı takdirde bireyin amaçlarına erişmesi, ya da erişmek için çaba harcıyor oluşu öznel iyi oluş düzeyini olumlu yönde etkilemeyecek hatta bir kötü oluş durumuna düşürebilecektir (Diener ve diğerleri, 1999). Örneğin Kasser (1996), mahkumlarla yürüttüğü bir araştırmada, kendini kabul ve duygusal yakınlık gibi içsel amaçlara önem vermenin, zıt bir etki yaratarak, depresyona yol açabildiğini, buna karşın fiziksel sağlık ve çekicilik gibi amaçların öznel iyi oluş üzerinde daha olumlu etkiler yarattığını keşfetmiştir. Bu da içsel ve dışsal amaçların mutluluk üzerindeki rolünün çevresel şartlara göre değişebildiğini ortaya koymaktadır (Diener ve diğerleri, 1999; Diener & Fujita, 1995; E.Diener, M. Diener & C. Diener, 1995; Kasser & Ryan, 1993; Oishi, Diener, Suh & Lucas, 1999; Oishi, 2000; Schmuck, Kasser & Ryan, 1999).

Kasser'in (1996) hapisane araştırmasında olduğu gibi, bazen içinde yaşanılan toplum ve kültür de mutluluğa götüren amaçları belirleyebilir (Diener ve diğerleri, 1999). Örneğin bireyci toplumlarda insanlar kendilerine yönelmeye ve kendilerini diğerlerinden ayırmaya eğilimlidir. Toplulukçu kültürlerde ise amaçlar, toplum yararına olacak yönde şekillenebilir (Diener ve diğerleri, 1999; Oishi ve diğerleri, 1999). Toplumun ekonomik yapısına bağlı olarak bazı amaçlar önemli hale gelebilir. Öyle ki Brdar, Rijavec ve Miljkovic'e (2009) göre fakir ülkelerde finansal başarı yalnızca tüketim ile ilişkili değildir. Aynı zamanda bireylerin kendilerini ifade edebilme ve kendini geliştirme fırsatları sağlayan bir araçtır. Bu da fakir bir toplumda para kazanmanın, mutluluk üzerinde önemli bir etkisinin olacağını gösterir.

2. 1. 1. 2. Etkinlik kuramları. Etkinlik kuramları, ihtiyaç duyulan, ya da arzulanan bir şeyin elde edildiği takdirde mutluluğun artacağını savunan kuramlardan farklı olarak eyleme önem verir. Bu yaklaşımın en temel önermesi, bireyi mutlu eden şeyin elde edeceği sonuç değil, bu sonuca ulaşırken yaptığı etkinlikler olduğudur (Diener, 1984; Diener, Lucas & Oishi, 2009; Omodei & Wearing, 1990). Televizyonda yayınlanan yarışmaların birçoğunda elenen ya da yarışmayı kaybeden katılımcılardan “Önemli olan burada olmaktı” ya da “Bu heyecanı yaşamak çok güzeldi” gibi sözler duyulabilir. Bu anlayışa göre kişi bir şeyi gerçekten isteyerek, keyifle yapıyorsa, ödülü kazanmak ya da amacına erişmekten bağımsız olarak mutlu olması da mümkündür (Diener, Lucas & Oishi, 2009).

Bir etkinlik içinde olmanın öznel iyi oluş ile nasıl bir ilişkisi olduğunu açıklayan en anlaşılır yaklaşım Csikszentmihalyi'nin (1975) akış teorisidir. Kökleri Maslow'un (1965) zirve deneyim (peak experience) ve Privette'nin (1983) zirve performans (peak performance) kavramlarına dayanır. Bu teoriye göre, mutluluk akışla, yani bireyin sahip olduğu yeteneklerin, etkinliğin gerekleriyle eşleşmesi, bireyin tam olarak yaptığı şeye odaklanarak bundan memnuniyet duymasıyla mümkün olabilir (Csikszentmihalyi, 1990).

Beceri ve etkinlik gereklerinin eşleşmesi şu nedenle gereklidir: Eğer etkinlik kişi için kolaysa zamanla sıkacak, zor olması ise kaygıya sebep verecektir (Csikszentmihalyi, 1975; 1990). Jackson ve Eklund (2004) bu konuyu biraz daha genişletmiş ve akışın gerçekleşmesi için yüksek beceri ile yüksek zorluğun karşı karşıya gelmesinin gerekliliğini vurgulamış, düşük beceri ve düşük zorluğun karşı karşıya gelmesinin ise bir duygusuzluğa yol açacağını öne sürmüştür. Kişinin kendisi için uygun aktivite içinde olmasını destekleyen bazı araştırmalar (Fritz & Avsec, 2007; Harlow & Cantor, 1996; Sheldon, Ryan & Reis, 1996) ise, yaşlılar için sosyal yaşama katılma, müzisyenler için çeşitli müzikal aktivitelere katılma, gençler için eğlence sağlayan etkinliklere dahil olma gibi akış sağlayan birtakım

deneyimlerin, yaşam doyumu ya da öznel iyi oluş üzerinde olumlu etkileri olduğunu ortaya koymuştur.

Sürece değer vermesine karşın Csikszentmihalyi (1985), amaç kuramlarının vurguladığı, erişilecek son noktayı da kıymetsiz görmemektedir. Çünkü nihai durumun bazen aktiviteye anlam katabileceği, daha da önemlisi kişiye aktivitenin kendisine uygunluğuna dair geri bildirim sağlayabileceği düşüncesine sahiptir. Onun bakış açısına göre bir güreşçi madalya kazanacağı için iyi güreşmez, iyi güreştiği için madalyayla ödüllendirilir. Bu da o kişiye, içine girdiği meydan okumaların kendisi için ne kadar uygun olduğunu anlaması için somut bir sonuç verir (Csikszentmihalyi, 1985).

2. 1. 1. 3. Genetik ve kişilik odaklı kuramlar. Yukarıda bahsedilen amaç-ihtiyaç kuramları ve etkinlik kuramları birbirlerinden ayrılrsa da birleştikleri nokta her ikisinin de değişen koşullar ya da durumların öznel iyi oluşu da değiştireceği görüşüne sahip olmalarıdır (Diener, Lucas & Oishi, 2009). Genetik ve kişilik odaklı açıklamalar ise, koşulların mutluluğu etkileyebildiğine ama uzun vadeli bir etki yaratmadığına dikkat çeker. Ayrıca bazı araştırmalarda (Costa & McCrae, 1988; Diener, Sandvik, Seidlitz & Diener, 1993) görüldüğü gibi, değişen koşullara rağmen uzun yıllar boyunca öznel iyi oluşun nasıl sabit kalabildiğini açıklamak için kişiliğe ve genetik eğilime başvurmak gerekebilir.

Öznel iyi oluşu genetik ve kişilik faktörleriyle açıklayan en dikkat çekici kuram yukardan aşağı kuramıdır ve buna göre öznel iyi oluş genetik yapı, kişilik özellikleri ve bireyin dünyaya bakışına bağlıdır. (Diener, 1984). Genetik yapının etkisini anlamak için bazı ikiz araştırmalarına (Lykken & Tellegen, 1996; Nes ve diğerleri, 2006; Roysamb ve diğerleri, 2002; Tellegen ve diğerleri, 1988) başvurulabilir. Örneğin ayrı ortamlarda büyütülmelerine karşın tek yumurta ikizlerinin, çok boyutlu kişilik envanterinin iyi oluş alt ölçeğinden aldıkları puanların, beraber ya da ayrı büyütülen çift yumurta ikizlerinden daha benzer oldukları keşfedilmiştir (Lykken & Tellegen, 1996). Başka bir araştırmada ise kalıtımın, pozitif

duygusallık değişkenliğinin %40'ını, negatif duygusallık değişkenliğinin ise %55'ini açıkladığı tahmin edilmiştir (Tellegen ve diğerleri, 1988). Nes ve diğerleri (2016) de Lykken ve Tellegen'in (1996) bulgularını destekleyerek tek yumurta ikizlerinin öznel iyi oluş düzeyinin çift yumurta ikizlerine göre daha benzer olduğunu ortaya koymuştur. Bu sonuçlar, bazı insanların mutlu ya da mutsuz olmalarında rol oynayan bir biyolojik donanımla dünyaya geldikleri fikrini ortaya çıkarmaktadır (Diener, 1984).

Kişilik boyutunda incelendiğinde, bazı kişilik özelliklerinin öznel iyi oluş üzerinde olumlu ya da olumsuz etkileri olduğu söylenebilir. Örneğin iyimserlik, kendine güven, dışa dönüklük gibi nitelikler, öznel iyi oluşu arttırabilir (Diener, Suh & Oishi, 1997). Deeneve ve Cooper (1998) ile Costa ve McCrae de (1980), nevrotik kişilik özelliğinin olumlu duygularla negatif, olumsuz duygularla pozitif bir ilişki içinde olduğunu belirtmiştir. Buna ek olarak Deeneve ve Cooper (1998), nevrotikliğin mutluluk ve yaşam doyumuyla da olan negatif ilişkisini göz önünde bulundurarak, öznel iyi oluş için çok güçlü bir olumsuz yordayıcı olduğuna dikkat çekmiştir. Aynı araştırmalarda dışa dönüklük ve uyumluluk gibi özelliklere sahip olmanın olumlu duygular yaşamakla pozitif ilişkisi olduğu ortaya konmuştur. Beş büyük kişilik boyutunun tamamının öznel iyi oluşla ilişkisinin incelendiği başka bir araştırmada yukarıdaki bulgulara ek olarak Steel, Schmidt ve Schultz (2008), nevrotiklik dışında kalan dışa dönüklük, deneyime açıklık, uyumluluk ve sorumluluk gibi niteliklerin tamamıyla, öznel iyi oluşun yaşam doyumunu ve olumlu duygu bileşenleri arasında pozitif bir ilişki bulmuştur.

Daha önce bilişsel süreçlerin, öznel iyi oluş üzerinde önemli bir etkilerinin olduğundan bahsedilmiştir (Diener & Diener, 1995). Bu durumda kişiliğin bir parçası haline gelmiş olan düşünme tarzları, mutluluk üzerinde belirleyici olabilir. Örneğin genel olarak iyimser bir bakış açısına sahip olan bireyler, yaşadıkları olayları da bu perspektiften değerlendirerek yaşam doyumunu olumlu yönde etkileyebilecektir (Scheier & Carver, 1993). Benzer şekilde

Ellis'in (1991), insanları mutsuz eden şeyin yaşadıkları olayların kendisinden ziyade, bu olaylara ilişkin sahip oldukları inançların, olayları yorumlama ve algılama biçimini olumsuz etkilemesinden kaynaklandığı görüşü de bunu desteklemektedir.

Daha önce belirtildiği üzere öznel iyi oluş, zihinsel sağlık için yeterli olmasa da gerekli bir durumdur (Diener, Suh & Oishi, 1997). Ancak karşılıklı olarak birbirlerini etkileyebilir. Örneğin Depresyon ve anksiyete gibi zihinsel kötü oluş durumları, öznel iyi oluşun olumlu bileşenleriyle zıt bir ilişki içindedir (Heady, Kelly & Wearing, 1993). Depresyonla ve onun bilişsel kökleriyle yakından ilgilenen Beck (1963); keyfi yorumlamalar, seçici odaklanma, aşırı genelleme, abartma ve küçültme gibi bilişsel çarpıtmaların depresyonda rol oynadığını belirtmiştir. Ona göre, bir olayı gereğinden fazla abartmak ve bunu bir felakete dönüştürmek gibi, farkında olunmayan bilişsel hatalar, kendini alt etmekten başka bir işe yaramamaktadır. Bu da öznel iyi oluşun ya da başka bir deyişle mutlu olmanın önüne bir bariyer koymayı ifade eder.

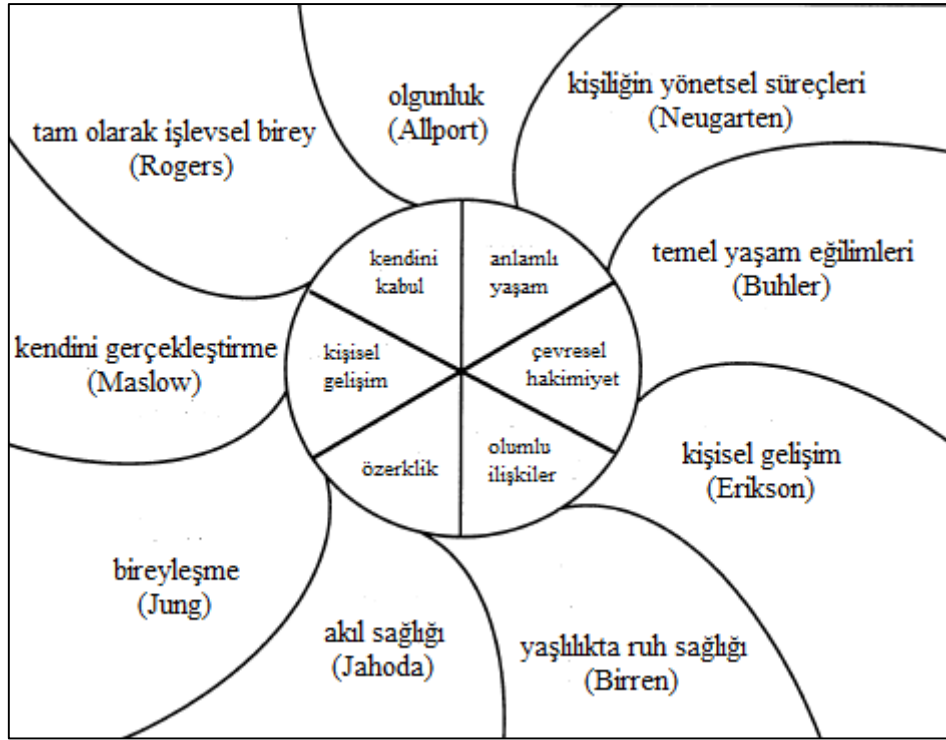
2. 4. Psikolojik İyi Oluş

Son 20-30 yıl öncesine kadar, psikoloji ve ruh sağlığına ilişkin elde edilen veriler, ağırlıklı olarak mental bozukluklar ya da psikolojik işlevsizlikleri gidermeyle ilişkilidir (Ryan & Deci, 2001; Seligman & Csikzentmihalyi, 2002). Bu nedenle psikoloji bilimi uzun yıllar boyunca normal ve anormal olanı tanımlamada dikkate değer bir yol alırken, iyi olanın ne olduğunu yine klinik odaklı yaklaşarak tanımlamaya yönelmiştir (Csikszentmihalyi, 2008). Nitekim birinin psikolojik iyi oluş hali herhangi bir mental ya da ruhsal bozukluğun olmayışıyla açıklanmıştır. Kısaca, birisi depresyon ya da kaygı bozuklukları gibi herhangi bir ruhsal bozukluktan acı çekmiyorsa iyi kabul edilmiştir (Jahoda, 1958; Ryff, 1995; Ryff & Singer, 1996).

Seksenli yılların sonlarında altı boyutlu bir psikolojik iyi oluş modeli ortaya atan Ryff (1989) ise, bu bakış açısını değiştirmeye başlamıştır. Ona göre psikolojik iyi oluş, bireyin

yalnızca mental bir bozukluğunun olmamasıyla değil, buna ilaveten yaşamındaki birtakım varoluşsal görevlerinde işlevsel olmasıyla açıklanabilecek ruhsal bir durumdur (Keyes, Shmotkin & Ryff, 2002). Bireyin işlevsel olması gereken bu boyutlar da kendini kabul, diğerleriyle olumlu ilişkiler, özerklik, çevresel hakimiyet, anlamlı bir yaşam ve kişisel gelişimdir (Ryff & Keyes, 1995).

Bunları ele almadan önce Ryff'in bu kavramları ortaya atarken dayandığı kuramsal temellere değinmek yararlı olacaktır. Bugünkü tanımıyla psikolojik iyi oluş ve onun yapısı, gelişim psikolojisi, klinik psikoloji ve akıl sağlığı alan yazınından önemli ölçüde beslenmiştir (Ryff, 1995). Maslow'un (1968) kendini gerçekleştirme kavramı, Rogers'ın (1961) tam olarak işlevsel insan görüşü, Jung'un (1933) bireyleşme ve Allport'un (1961) olgunluk kavramı, Erikson'un (1977) psiko-sosyal gelişim aşamaları, Buhler'in (1935) temel yaşam eğilimleri yaklaşımı, Neugarten'in (1973) yetişkinlik ve yaşlılıkta kişilik değişimi görüşleri ve son olarak Jahoda'nın (1958) akıl sağlığı kriterleri, çok boyutlu bu psikolojik iyi oluş modelinin çıkış noktası olmuştur (Deci & Ryan, 2008; Keyes, Shmotkin & Ryff, 2002; Ryff, 1989; Ryff, 1995; Ryff & Keyes, 1995; Ryff & Singer, 1996; Telef, 2013a; Telef, 2013b). Ryff'in (1995), bu kavramları kullanarak hangi altı boyuta ulaştığını özetleyen şekil aşağıda görülebilir.



Psikolojik İyi Oluşun Temel Boyutları ve Teorik Temelleri (Ryff, 1995).

2. 4. 1. Kendini kabul. Kendini kabul, hem klinik, hem gelişim, hem de ruh sağlığı alan yazınında olumlu yönde işlevsel bireyi tanımlarken kullanılan bir özelliktir (Allport, 1961; Jahoda, 1958; Rogers, 1961). Bu açıdan psikolojik iyi oluş açısından da en önemli boyuttur (Ryff, 1989). Yüksek düzeyde kendini kabul, bireyin kendine ilişkin pozitif tutumu, kendine ait iyi ve kötü özelliklerin farkındalığı ve bunların kabul edilmesi ve yalnızca bugününün değil geçmiş yaşamına ilişkin de olumlu bir tutuma sahip olmasıyla karakterize edilir (Ryff, 1995).

Kendini kabul, birçok insan için kolay bir şey değildir çünkü gerçekten çok sınırlı ve bu sınırlılıklarının farkında olan birinin de kendini tamamıyla onaylamasını ifade eder (Keyes, Shmotkin & Ryff, 2002). Psikolojik iyi oluşun diğer boyutlarıyla ilişkisi incelendiğinde kendini kabulün, çevresel hakimiyetle çok güçlü pozitif bir ilişki (.85) içinde olduğu görülmüştür (Ryff & Keyes, 1995). Bu da kendini kabul etmekte zorluk çekmeyen bireyin, çevre hakimiyetini de sağlayabileceğini ortaya koymaktadır. Kendini kabul etme, genç, orta yaş, ve yaşlılarla yürütülen araştırmalarda (Ryff, 1989; 1991; 1995) her yaş grubu için benzer

düzeyde görülmüştür. Yaşamın hangi döneminde olursa olsun bireyin, iyi oluşu için önem vermesi gereken bir görevdir.

2. 4. 1. Diğerleriyle olumlu ilişkiler. Bireyin, çevresiyle güven veren sıcak ilişkiler kurmasının gelişim ve ruh sağlığı için önemi çoğu kez vurgulanmıştır. Örneğin daha önce belirtildiği gibi Erikson (1968), genç yetişkinler için çevresiyle romantizmi de içine alan yakın ilişkiler kurmasını önemli bir gelişimsel görev olarak görmüştür. Diğer yandan Maslow (1954), kendini gerçekleştiren bireylerin çevreye duyarlı, yalnızlıktan kaçmayan, derin ilişkiler kurabilen ve empati becerisi yüksek bireyler olduğunu belirtmiştir.

Bu boyutta bireyin olumlu yönde işlevsel olduğunu gösteren karakteristik özellikler; sıcak, memnun edici ve güven veren ilişkilere sahip olma; başkalarının refahıyla ilgili olma; duygusal yakınlık, samimiyet ve empati kurma becerisi ve son olarak insan ilişkilerinde alıcı ve verici olabilmektir (Ryff, 1995). Kendini kabul boyutunda olduğu gibi olumlu ilişkiler kurmaya verilen önemin de yaşa bağlı değişmediğinin görülmesine karşın, kadınların bu beceriye daha çok önem verdikleri görülmüştür (Ryff, 1995; Ryff & Keyes, 1995; Ryff & Singer, 1996).

2. 4. 3. Özerklik. Özerklik, bağımsızlık, öz belirleme gibi kavramlar, çok boyutlu iyi oluş modelinin altında yatan hemen hemen her teoride önem verilen konular olmuştur. Maslow'un (1954) kendini gerçekleştiren insan modelinde, Rogers'ın (1961) tam olarak işlevde bulunan birey modelinde, Erikson'un (1977) psiko-sosyal gelişim aşamalarında ya da Jung'un (1933) bireyleşme sürecinde işlevsel insan olmak için özerkliğe verilen önemi görmek mümkündür. Ayrıca, bireylerin ruh sağlığı ve gelişimine katkıda bulunan koşulları ortaya koymayı amaçlayan öz belirleme kuramına (Ryan & Deci, 2000) göre bireyin üç evrensel temel ihtiyacı bulunmaktadır: Özerklik, yeterlik ve ilişki kurma. Bu ihtiyaçların karşılanmasıyla psikolojik gelişim ve iyi oluş artar (Ryan & Deci, 2001). Ancak Deci ve

Ryan'a (2008) göre özerklik, bilinçli olmayan bir bağımsızlıktan çok, bireyin çevresine güvenmesinin yanında kendi iradesiyle yaptığı bir seçimdir.

Keyes ve Ryff'in (1999) bakış açısına göre de özerklik; sosyal baskı ve dayatmalardan sıyrılarak, kişinin içsel bir motivasyonla hareket etmesi ve kendini içsel referanslarıyla değerlendirebilmesidir. Toplam psikolojik iyi oluş düzeyiyle, özerklik düzeyinin ilişkisinin incelendiği bir araştırmada (Keyes, Shmotkin & Ryff, 2002) özerklik, .33 korelasyonla en zayıf ilişkili alan olarak bulunmuştur. Ancak bu bulgu kültürel farkların etkisini göz önünde bulundurarak yorumlanmalıdır. Çünkü toplulukçuluğun hakim olduğu bir kültürde, bireyselliğe vurgu yapan özellikler önemsiz görülebilir (Diener ve diğerleri, 1999; Oishi ve diğerleri, 1999). Ryff'e (1995) göre, özerklik ve kendini kabul gibi becerilerin psikolojik iyi oluşu nasıl etkilediği bireyci toplumlarda daha net görülebilir.

2. 4. 4. Çevresel hakimiyet. Gelişim ve ruh sağlığı psikologlarına göre iyi oluşun ya da zihinsel sağlığın kriterlerinden biri de çevresel hakimiyettir. (Ryff, 1989). Örneğin Jahoda (1958), bireyin kendi fiziksel durumuna uygun çevreyi seçme ve yaratma becerisini akıl sağlığının karakteristik bir özelliği olarak görmüştür. Diğer yandan Allport (1961) aktif katılıma vurgu yapmış, bireyin kendinin ötesinde ilgilerinin olması ve çevreye katılmanın, olgunluğun ölçütlerinden biri olduğunu öne sürmüştür. Çok boyutlu psikolojik iyi oluş modeli içinde bu kavram; bireyin çevreyi yönetmekte yeterlik ve hakimiyet hissine sahip olması, sosyal aktivitelerin karmaşık düzenlerini kontrol etmesi, çevresindeki fırsat ve imkanları etkili şekilde kullanması, son olarak da kişisel ihtiyaç ve değerlerine uygun ortamlar yaratması ya da seçebilmesidir (Ryff & Singer, 1996).

Kişinin kendine uygun çevre ya da kendine uygun aktivite içinde olmasının psikolojik iyi oluşuna nasıl katkıda bulunacağı bazı bulgularla desteklenebilir. Buna ilişkin birtakım araştırmalar (Fritz & Avsec, 2007; Harlow & Cantor, 1996; Sheldon, Ryan & Reis, 1996); yaşlılar için sosyal yaşama katılma, müzisyenler için çeşitli müzikal aktivitelere katılma,

gençler için eğlence sağlayan etkinliklere dahil olma gibi deneyimlerin öznel iyi oluş üzerinde olumlu etkileri olduğunu ortaya koymuştur. Keyes, Shmotkin ve Ryff (2002) ise, çevresel hakimiyetin yalnızca psikolojik iyi oluş değil, öznel iyi oluş üzerinde de etkili olduğunu belirtmiştir.

2. 4. 5. Anlamli yaşam. Psikolojik iyi oluşun bu boyutunun oluşmasında en güçlü etkinin sahibi Viktor Frankl'dır (Ryff & Singer, 2008). Frankl (1985), insanın anlam arayışını başlıca bir motivasyon kaynağı olarak görmüş, anlamsızlık ya da amaçsızlığın nevrozla sonuçlanabileceğini belirtmiştir. Onun terapisi bu nedenle, bireylerin sıkıntı içindeyken bile, yaşamlarında bir anlam ve amaç bulmalarına yardım etmeyi içerir. Elbette Ryff'in amaçlı yaşama önem vermesi Frankl'ın görüşleriyle sınırlı değildir. Jahoda'ya (1958) göre de, akıl sağlığının önemli bir göstergesi, kişinin anlamlı ve amaçlı bir yaşamı olduğu yönünde düşüncelerinin olmasıdır. Bir diğer kuramcı Allport da (1961) olgunluğun, niyetli bir şekilde yönelinen belli amaçların farkındalığını içerdiğini belirtmiş, Frankl'ın (1985) kitabının önsözünde de bu konuya değinmiştir. Ryff'e (1995) göre birinin bu boyutta olumlu yönde işlevsel olduğunu söylemek için ise o kişinin amaçları ve yönelmişlik hissinin olması, geçmiş ve şimdiki yaşamını anlamlı bulması, ona yaşam amacı veren inanç, düşünce ve hedeflere sahip olması gereklidir.

2. 4. 6. Kişisel gelişim. İyi oluş ya da olumlu psikolojik işlevsellik, yukarıda bahsi geçen beş boyutta başarı sağlansa da bireyin bu boyutlardaki başarısını ve potansiyelini arttırmaya devam etmesini gerekli kılmaktadır (Ryff, 1989). Öyle ki Maslow'un (1954) kendini gerçekleştiren, Rogers'ın da (1961) tam olarak işlevsel insan modeli, yeni deneyimlere açık, kendini sürekli olarak yenileyen ve geliştiren olarak karakterize edilmiştir. Diğer yandan Erikson'un (1977) belirttiği yaşam görevleri de, yaşam boyu gelişimi gerekli kılmaktadır. Ryff ve Keyes'e (1995) göre bu konuda başarılı olan bireyin karakteristik özellikleri devamlı gelişim hissi ve arzusu, kendini gelişen biri olarak görme, yeni

deneyimlere açık olma, kendini tanıma ve potansiyelinin farkında olma, son olarak da kendini ve davranışlarını geliştirmek adına zaman harcamaktır.

2. 5. Ergenlik, Zararlı Alışkanlıklar, Öznel ve Psikolojik İyi Oluş İlişkisi

Ergenlik dönemi ile yetişkinlik dönemi arasında öznel ve psikolojik iyi oluşu belirleyen veya etkileyen faktörler farklılık gösterebilir. Örneğin yetişkinlerde yaşam doyumu üzerinde iş, finansal başarı, evlilik gibi konular çok etkili olabilirken, ergenlerin iş ya da finansal doyum gibi uğraşları çoğunlukla yoktur. Onların öznel ve psikolojik iyi oluşları üzerinde etkili olan faktörler çoğunlukla bazı kişilik özellikleri, aile ve akran ilişkileri, akademik başarı gibi faktörlerdir (Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999; Eryılmaz, 2012).

Ergenlerin öznel ve psikolojik iyi oluşlarını etkileyen faktörlere öz saygı, özerklik, kendini kabul, kişilik, akranlarla ve aileyle kurulan ilişkiler, problem çözme ve stresle başa çıkma gibi becerileri, iyimserlik ve amaçlılık gibi faktörler örnek olarak verilebilir (Demirci & Ekşi, 2015; Eryılmaz, 2012; 2014; Eryılmaz & Öğülmüş, 2010; İşleroğlu, 2012; Malkoç, 2011; Morsünbül, 2011; Oğuz Duran & Tan, 2013). Ergenlerin öznel ve psikolojik iyi oluşlarını etkileyen bu özellikler, onların sigara ve alkol gibi alışkanlıklar edinmesiyle de yakından ilişkilidir. Örneğin bir kişilik özelliği olarak duygusal dengesizlik, düşük bir öznel ve psikolojik iyi oluş düzeyindeki ergenlerin özelliklerinden birisidir (Huebner, 1991). Bu aynı zamanda, sigara ve alkol kullanan ergenlerin de ayırıcı bir özelliğidir. Türkiye'deki bir araştırmaya göre bu tür alışkanlıkları ya da bağımlılıkları olan ergenler, olmayanlara göre daha nevroitik ve depresiftir (Kaya, Yüncü & Karaca, 2014).

Öznel ve psikolojik iyi oluşu yüksek ergenlerin kişilik özelliklerine bakıldığında ise sorumluluk sahibi, dışa dönük, yumuşak başlı ve yeniliklere açık oldukları görülmüştür (Eryılmaz, 2010; Huebner, 1991; McKnight, Huebner & Suldo, 2002). Bu özellikleri güçlü olan ergenler aynı zamanda sigara ve alkol gibi zararlı alışkanlıkları da daha zor edinir (Kaya,

Yüncü & Karaca, 2014; Veselska & diğerleri, 2011; Windle & Windle, 2011). Dengesiz bir ruh haline sahip olmak gibi, sürekli olarak ya da uzun bir süre depresif bir ruh halinde olmak da öznel ve psikolojik iyi oluş düzeyine ciddi bir zarar verirken, sigara ve alkol kullanımını da tetiklemekte ya da sürdürmektedir (Engels ve diğerleri, 2005).

Ergenlerin iyi oluşları üzerinde olumlu etkisi olan diğer kişilik özellikleri özerklik, öz saygı ve kendini kabul gibi özelliklerdir (Gilman & Huebner, 2006; Huebner, 1991; Morsünbül, 2011; Owen & Öğretmen, 2013). Buna karşın ergenlik döneminde öz saygının düşmeye başladığı ve ilk yetişkinlik yıllarına kadar bu düşüşün sürdüğü tespit edilmiştir (Robins ve diğerleri, 2002). Bu durumda ergenlerin öznel ve psikolojik iyi oluşlarının da ergenliğe geçişle birlikte olumsuz etkileneceği düşünülebilir. Sigara veya alkol kullanan ergenlerle yapılan araştırmalar (Atak, 2011; Engels ve diğerleri, 2005), bu maddeleri kullanan ergenlerin diğerlerine göre benlik saygılarının düşük olduğu ve kendilerini kabul etmede güçlük çektiklerini ortaya koymuştur.

Ergenlerin iyimser, umutlu veya amaçlı bir yaşam süren özelliklere sahip olmaları da hem öznel ve psikolojik iyi oluşları, hem de zararlı alışkanlıkları üzerinde etkilidir (Çankaya & Meydan, 2018; Gilman & Huebner, 2006). Örneğin iyimser eğilimli olmanın öznel iyi oluşu olumlu yönde etkilediği görülmüştür (Ben-Zur, 2003). Türkiye'deki ergenlerle yapılan bir çalışmada da minnettarlık mektubu ile yaşam amaçları yazma çalışmalarının etkisi incelenmiş ve amaçlar belirlemenin ergenler üzerindeki olumlu etkisi görülmüştür (Oğuz Duran & Tan, 2013). Başka bir araştırmada ise Akthar ve Boniwell (2010), ergenlerle mutluluk, umut ve iyimserlik gibi konuları çalışarak, onların alkol kullanımlarını azaltmış ve öznel iyi oluş düzeylerini arttırmıştır. İyimser, sorumluluk sahibi ve geleceğe ilişkin umutlu ergenlerin, diğerlerine göre daha az zararlı alışkanlık edindikleri ve daha yüksek bir iyi oluşa sahip oldukları daha önceki araştırmalarda da görülmüştür (Engels ve diğerleri, 2005; Eryılmaz, 2010; Kaya, Yüncü & Karaca, 2014; Veselska ve diğerleri, 2011).

Bir ergen için akranlarından kabul görmek veya bir gruba ait olmak, zaman zaman ailesinden bile önemli hale gelebilir (Santrock, 2012; 2014). Ergenlik döneminde bireyler aile üyelerine daha uzak, arkadaşlarına ise daha yakın hale gelebilir. Nitekim Goldbeck ve diğerlerine (2007) göre, ergenlerin arkadaşlıklardan aldığı doyum, aileden aldığı doyumdan daha yüksektir. Bu dönemde akranlara verilen önem, akran ilişkilerinin öznel ve psikolojik iyi oluş üzerinde belirleyici bir etkisinin olmasını sağlar, olumlu akran ilişkileri, öznel ve psikolojik iyi oluşu artırır (Eryılmaz, 2009). Diğer yandan akran etkisi, zararlı alışkanlıkların da önünü açabilmektedir çünkü ergenler, akranlarının iyi ya da kötü standartlarına uymaya eğilimlidir (Brechvald & Prinstein, 2011; Brend, 1979; Steinberg & Monahan, 2007).

Türkiye ve yurtdışında yapılan araştırmalar (Alexandr ve diğerleri, 2011; Doğan & Ulukol, 2010; Engels, Knibbe & Drop, 1999; Gutman ve diğerleri, 2011; Sen, 2010; Simons-Morton & Haybie, 2003), akran etkisinin, sigara ve alkol kullanımında öncelikli bir neden olduğunu ortaya koymuştur. En yakın arkadaşların sigara içiyor olması, bir ergeni sigara içmeye başlatan ikinci nedendir (Alexander ve diğerleri, 2011). Yaşları 12-19 arasında değişen ergenlerin sigara içmelerindeki birinci neden arkadaş etkisidir (Doğan & Ulukol, 2010). Bir araştırmada akranlarıyla vakit geçirmek için ailesiyle akşam yemeği yemeyi bırakan ergenlerin, diğerlerine göre daha fazla alkol ve sigara tükettiği görülmüştür (Sen, 2010).

Yaşam olayları, az da olsa öznel ve psikolojik iyi oluş üzerinde etkilidir (Diener, 1984). Bu bakımdan ergenlerin karşılaştıkları taşınma, okul değiştirme, ebeveynlerin boşanması, bir yakının kaybı gibi stres verici veya yıkıcı yaşam olaylarını atlatabilmesi önem taşır (Santrock, 2012). Ergenlerde sağlam bir psikoloji oluşturmak, stresle ve sorunlarla başa çıkma becerileri kazandırmak da doğal olarak onların öznel ve psikolojik iyi oluş düzeylerini artırır (Malkoç, 2011). Zor durumların üstesinden gelebilmek aynı zamanda ergenleri zararlı alışkanlıklardan da koruyacak bir beceridir çünkü sorunlarla nasıl başa çıkabileceğini

bilmeyen ergenler, alkol, sigara ya da benzeri bir madde kullanarak yanlış başa çıkma stratejileri kullanmaya eğilimlidir (Santrock, 2014).

Özetle ergenlikte; öz saygı, özerklik, sorumluluk, iyimserlik, amaçlılık gibi kişilik özellikleri, öznel ve psikolojik iyi oluş düzeyiyle olumlu yönde ilişkilidir. Öznel ve psikolojik iyi oluşu arttıran bu özelliklerin aynı zamanda ergenleri sigara ve alkol gibi zararlı alışkanlıklardan koruduğu da düşünülebilir. Öte yandan duygusal dengesizlik veya depresif ruh hali gibi kişisel özelliklerin, öznel ve psikolojik iyi oluşu olumsuz yönde etkilediği, zararlı alışkanlıklara da zemin hazırladığı görülmektedir. Ergenler arkadaşlarıyla kurdukları yakın ilişkiler yoluyla yaşam doyumlarını arttırırken, bu arkadaşlarının zararlı alışkanlıkları olması durumunda onlardan etkilenebilir. Bu nedenle arkadaşlık ve aile dengesinin sağlanması, ailenin denetim ve koruyuculuğunun devam etmesi de gerekir.

Bölüm 3

Yöntem

Çalışmanın bu kısmında araştırma modeline, çalışma grubuna, veri toplama araçlarına, uygulama sürecine, verilerin toplanması ve çözümlenmesine yer verilmiştir.

3. 1. Araştırma Modeli

Bu araştırmada, öntest-sontest kontrol gruplu deneysel desen kullanılmıştır. Bu desenin belirgin özellikleri katılımcıların deney ve kontrol gruplarına tesadüfi olarak atanması, böylece her bireyin gruplara katılım şansını eşitlemesidir. Her iki gruba da öntest ve son test uygulanırken, deneysel işlem yalnızca deney grubuna uygulanır. Kontrol grubuna herhangi bir işlem uygulanmaz. Bu desende bir bağımsız değişkenin, bağımlı bir değişken ya da değişkenlere etkisi/etkisizliği, öntest ve sontestlerin karşılaştırılmasıyla ortaya konur (Heppner, Wampold & Kivligan, 2008).

Öntest-sontest kontrol gruplu desenin bu araştırmada tercih edilmesinin sebepleri; araştırmacı tarafından ekonomik ve kullanışlı bulunmasının yanında, öntest uygulamasının, kontrol grubunun ve random atamanın daha sağlıklı çıkarımlar yapmada yardımcı olmasıdır (Heppner, Wampold & Kivligan, 2008). Bu araştırmanın bağımsız değişkeni öznel iyi oluşu artırma programı, bağımlı değişkenleri ise zararlı alışkanlıklar, öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluşur. Tablo 2’de araştırma deseni gösterilmiştir.

Tablo 2

Araştırma Deseni

Gruplar	Öntest	Deneysel İşlem	Sontest
Deney	O	X	O
Kontrol	O	-	O

3. 2. Katılımcılar

2018-2019 eğitim öğretim yılının birinci döneminde, Adana’da bir Anadolu Lisesi’nin 10 ve 11. sınıflarında öğrenim görmekte olan öğrenciler araştırmaya dahil edilmiştir. Çalışma grubu Heppner, Wampold ve Kivligan’ın (2008) belirttiği amaçlı örnekleme yoluyla belirlenmiş olup, sigara veya alkolden en az birini ayda 1-3 kez veya daha sık kullanan öğrencilerden oluşturulmuştur. Araştırmada grupların, yaşları birbiriyle aynı ya da yakın bireylerden oluşması istenmiş, bu nedenle henüz uyum sürecinde olan 9. sınıf ve üniversite sınavlarına hazırlanan 12. sınıf öğrencileri, araştırmaya dahil edilmemiştir. Araştırmaya katılım ölçütlerini karşılayan öğrencileri belirlemek amacıyla gerçekleştirilecek anket çalışmasından önce tüm öğrencilere veli onam formu dağıtılmış ve velilerine imzalatılarak getirmeleri istenmiştir. Veli izin belgeleri okul müdürlüğüne teslim edilmiştir. Veli onamı alınan 201 öğrenciye kişisel bilgi formu uygulanmış, 44 öğrencinin araştırmaya katılım koşullarını karşıladığı tespit edilmiştir.

Araştırmaya katılma ölçütleri katılımcıların; ilgili Anadolu Lisesi’nin 10 veya 11. sınıflarında öğrenim görüyor olması, son bir yıldır alkol ve sigara maddelerinden en az birini ayda 1-3 kez veya daha sık kullanması, araştırmaya katılmak istemesi ve araştırmaya katılmalarını velilerinin onaylaması olarak sıralanmıştır. Zararlı alışkanlıkları olduğu belirlenen 44 öğrenciye EÖİÖÖ ve EPOCH ölçeği uygulanmıştır. 44 öğrenci ulaşılabilir olmasına rağmen, bu araştırmanın grup sürecini içerdiği ve öğrenci sayısının grup dinamiğini etkileyebileceği (Demir & Koydemir, 2016) göz önüne alınarak, deney ve kontrol grubu için toplamda 24 öğrenci seçmek uygun görülmüştür.

Bir bilgisayar programı yardımıyla, 44 öğrenci arasından 24 öğrenci deney ve kontrol gruplarına, 12 öğrenci deney grubunda ve 12 öğrenci kontrol grubunda olacak şekilde yerleştirilmiştir. Öğrenciler gruplara yerleştirilirken ön test puanları eşitlenmiş, her iki grubun

ön test puanları benzer çıkana kadar bilgisayar çekilişi tekrarlanmıştır. Deney ve kontrol grubunun cinsiyet ve yaş dağılımını gösteren tablolar aşağıda verilmiştir.

Tablo 3

Deney ve Kontrol Grubundaki Katılımcıların Cinsiyet Dağılımları

Gruplar	Kız	Erkek
Deney	7	5
Kontrol	6	6
Toplam	13	11

Tablo 4

Deney ve Kontrol Grubundaki Katılımcıların Yaş Dağılımları

Gruplar	15 Yaş	16 Yaş	17 Yaş
Deney	5	5	2
Kontrol	3	7	2
Toplam	8	12	4

Katılımcıların son 1 yıl boyunca ne sıklıkla sigara veya alkol kullandığı, kendi beyanlarıyla toplanmıştır. Buna göre deney grubunda ayda 1-3 adet düzenli olarak sigara içen 3, haftada 1-5 adet düzenli olarak sigara içen 5 ve hemen hemen her gün 1 ya da daha fazla sigara tüketen 4 öğrenci yer almaktadır. Kontrol grubunda ise son 1 yılda sadece bir-iki kez denemiş 1, ayda 1-3 adet düzenli olarak sigara içen 4, haftada 1-5 adet sigara içen 3 ve hemen hemen her gün 1 ya da daha fazla sigara tüketen 4 öğrenci yer almaktadır.

Katılımcıların alkol kullanım sıklığına bakıldığında ise; deney grubunda son 1 yılda hiç alkol kullanmamış 1, sadece bir-iki kez kullanmış 6 ve ayda 1-3 kez düzenli olarak alkol tüketen 5 öğrencinin olduğu görülmüştür. Kontrol grubunda ise son 1 yılda sadece bir-iki kez kullanmış 8, ayda 1-3 kez düzenli olarak alkol tüketen 4 öğrenci yer almaktadır. Deney ve kontrol grupları arasında sigara kullanma sıklığında benzer rakamların yakalanabilmesine karşın, alkol kullanımında benzer dağılıma sahip olmamaları görülebilir. Ancak araştırmada bu iki zararlı alışkanlığa aynı anda sahip olma gibi bir katılım ölçütü gözetilmediğinden, dikkate alınmamıştır. Sonuç olarak bilinmesi gereken, araştırmaya katılan her öğrencinin bu zararlı alışkanlıklardan en az birine sahip olduğudur. Katılımcıların sigara ve alkol kullanma sıklığı, aşağıda yer alan Tablo 5'te gösterilmiştir.

Tablo 5

Deney ve Kontrol Grubundaki Katılımcıların Son 1 yıldaki Sigara ve Alkol Kullanım Sıklığı

Gruplar	Hiç	Sadece 1-2 Kez	Ayda 1-3 Kez	Haftada 1-5 Kez	Hemen hemen her gün en az 1 kez
Deney _{Sigara}	0	0	3	5	4
Kontrol _{Sigara}	0	1	4	3	4
Toplam _{Sigara}	1	1	7	8	8
Deney _{Alkol}	1	6	5	0	0
Kontrol _{Alkol}	0	8	4	0	0
Toplam _{Alkol}	1	14	9	0	0

Yukarıda demografik özellikleri verilen çalışma grubuyla, araştırma modeline uygun bir sırayla çalışmaya başlanmıştır. Deneysel araştırmalarda, deney ve kontrol grubunun ölçülen özellik bakımından aynı düzeyde deneye başlaması esastır (Heppner, Wampold & Kivlign, 2008). Bu nedenle öğrenciler gruplara ayrılırken ön test puanlarının benzer olup olmadığı analiz edilmiştir. Ön test puanlarını karşılaştırmadan önce her iki ölçek için Cronbach Alpha değerlerine bakılmıştır. EÖİÖÖ için bu değer .85, EPOCH Ölçeği için ise .86 olduğu bulunmuştur. Yapılan analizlere göre deney ve kontrol gruplarının EÖİÖÖ hem de EPOCH Ölçeği ön test puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark yoktur. Grupların ön test puanları ile ön test puanlarının analiz tablosu aşağıda verilmiştir.

Tablo 6

Deney ve Kontrol Grubunun Ön Test Puanları

No	EÖİÖÖ		EPOCH	
	Deney	Kontrol	Deney	Kontrol
1	54	52	79	82
2	52	50	75	75
3	51	48	72	69
4	49	48	71	65
5	47	47	70	62
6	47	45	67	56
7	42	42	60	56
8	41	40	59	55
9	38	37	53	51
10	37	35	50	41
11	37	31	48	40
12	36	27	47	38
\bar{X}	44,25	41,83	62,58	57,5

Tablo 7

Deney ve Kontrol Grubundaki Katılımcıların EÖİÖÖ ve EPOCH Ölçeği Öntest Puanlarına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları

Puan	Grup	N	\bar{X}	SS	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	<i>u</i>	<i>z</i>	<i>p</i>
EÖİÖÖ Öntest Puanları	Deney	12	44,25	6,51	13,50	162,00	60	-.69	.48
	Kontrol	12	41,83	7,94	11,50	138,00			
EPOCH Ölçeği Öntest Puanları	Deney	12	62,58	11,21	13,79	165,50	56,50	-.89	.37
	Kontrol	12	57,50	13,90	11,21	134,50			

$p > .05$

3. 3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada kişisel bilgi formunun dışında ön test ve son test olarak Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği ve Ergenler İçin Beş Boyutlu İyi Oluş Ölçeği EPOCH ölçeği kullanılmıştır.

3. 3. 1. Kişisel bilgi formu. Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarından biri, araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formudur. Bu form yoluyla öğrencilerin yaş, cinsiyet, not ortalaması, gelir düzeyi gibi demografik bilgileri toplanabilmektedir. Ailelerinin ve arkadaşlarının sigara ve alkol kullanma alışkanlıkları sorulmuştur. Son olarak kendilerinin son bir yılda sigara veya alkol kullanma sıklıklarını belirtmeleri istenmiştir.

3. 3. 2. Ergen öznel iyi oluş ölçeği. EÖİÖÖ, Eryılmaz (2009) tarafından, ergenlerin öznel iyi oluş düzeylerini ölçmek için geliştirilmiş, 4'lü Likert tipine göre hazırlanan ve cevapları 1 ile 4 puan arasında puanlanan 15 maddeli bir ölçektir. Ölçeğin 4 alt ölçeği bulunmaktadır. Sırasıyla ilk dört madde aile ilişkilerinden alınan doyumunu, ikinci dört madde olumlu duyguları, son dört madde önemli diğerleriyle ilişkiden doyumunu ve geri kalan üç

madde de yaşam doyumunu puanlamaktadır. Puanların hesaplanmasında, alt boyutların ayrı ayrı değerlendirilebileceği gibi ölçekten alınan toplam puan üzerinden de çıkarımlar yapılabilmektedir (Eryılmaz, 2009). Ölçeğin geliştirme, geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları 14-18 yaşları arasındaki ergenlerle yapılmıştır. Ölçeğin iç tutarlık (Cronbach Alfa) katsayısı .86, madde toplam korelasyonu (Spearman Brown Değeri) .83, test tekrar test yöntemiyle elde edilen kararlılık katsayısı .83'tür. Faktör analizleri sonucunda 4 faktörün, toplam varyansın %61,64'ini açıkladığı görülmüştür. 4 alt boyutun özdeğerleri 1.11 ile 5.36 arasında değişmektedir.

3. 3. 1. Ergenler için beş boyutlu iyi oluş ölçeği. Ergenler İçin Beş Boyutlu İyi Oluş Ölçeği (EPOCH Ölçeği) Kern, Waters, Adler ve White (2015) tarafından geliştirilmiş olup, ülkemize uyarlama çalışmaları Demirci ve Ekşi (2015) tarafından yapılmıştır. 5'li Likert tipine göre hazırlanan ve cevapları 1 ile 5 arasında puanlanan ölçekte toplam 20 madde ve "bağlılık", "kararlılık", "ilişkililik", "iyimserlik" ve "mutluluk" olmak üzere 5 alt ölçek bulunmaktadır. Ölçeğin puanlanmasında alt ölçeklerden alınan puanların ortalamasının kullanılabilirdiği gibi toplam iyi oluş puanı üzerinden de çıkarımlar yapılabilmektedir.

Ölçeğin ülkemize uyarlama çalışmalarında yapılan geçerlik ve güvenilirlik analizleri 14-18 yaşları arasındaki ergenler üzerinde yürütülmüştür. Ölçeğin yapı geçerliğini test etmek için yapılan doğrulayıcı faktör analiziyle elde edilen uyum indeksleri kabul edilebilir düzeydedir (NFI = .96, NNFI = .98, CFI = .98, IFI = .98, RFI = .96). Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .95 iken, madde toplam puan korelasyonları 41. İle .77 arasında değişmektedir. Ayrıca yapılan ölçüt bağıntılı geçerlik çalışmalarında EPOCH Ölçeği'nin toplam puanı ile Oxford Mutluluk Ölçeği'nin toplam puanı arasında .61 gücünde pozitif bir ilişki olduğu ortaya konmuştur.

3. 4. Verilerin Toplanması ve Çözümlemesi

Bu araştırmada, 2018-2019 eğitim ğretim yılının ilk döneminde, Adana'daki bir Anadolu lisesinin 10 ve 11. sınıf öğrencilerinden Kişisel Bilgi Formu, EİO ve EPOCH leği yoluyla veri toplanmıştır. Öğrencilerin demografik özelliklerinin yanında sigara ve alkol kullanma alışkanlıkları Kişisel Bilgi Formu yoluyla tespit edilmiştir. Öğrencilerin znel-psikolojik iyi oluş düzeylerini ve grup sürecinin etkililiğini belirlemek adına da EİO ve EPOCH leği kullanılmıştır. Ayrıca araştırma grubunda yer alacak öğrencilerin velilerinden izin almak amacıyla Veli Onam Formu kullanılmıştır.

Araştırmada 10 oturum süren öznel iyi oluşu arttırma programına katılan, ntest ve son test uygulaması yapılan deney grubu ile, bu programa dahil edilmeden ntest ve son test uygulaması yapılmış olan kontrol grubu kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS 20 paket programı kullanılmış olup, grup puanları karşılaştırılmadan önce verilerin parametrik testler kullanmak için uygun olup olmadığına bakılmış ve verilerin hepsinin normal dağılım göstermediği görülmüştür. Bu bulguya ilişkin Shapiro-Wilks testinin sonuçları aşağıdaki tabloda verilmiştir.

Tablo 8

Deney ve Kontrol Grubunun ntest ve Son Test Puanlarına İlişkin Shapiro-Wilks Testi

Sonuçları

Puanlar	İstatistik	sd	<i>p</i>
Öznel İyi Oluşn test	.95	24	.35
Öznel İyi OluşSon test	.90	24	.02
Psikolojik İyi Oluşn test	.97	24	.68
Psikolojik İyi OluşSon test	.98	24	.96

Tablo 8’de görüldüğü gibi deney ve kontrol grubu öğrencilerinin öznel iyi oluş ön test, psikolojik iyi oluş ön test ve psikolojik iyi oluş son test puanlarının normal dağılımına ilişkin p değerleri sırasıyla .35, .68 ve .96 iken, öznel iyi oluş son test puanlarının dağılımına ilişkin p değeri .02’dir. Bu da grupların psikolojik iyi oluş puanları ile öznel iyi oluş ön test puanlarının normal dağılımdan anlamlı bir farklılık göstermemesine karşın, öznel iyi oluş son test puanlarının normal dağılımdan anlamlı bir farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur ($p < .05$). Öznel iyi oluş son test puanları, araştırma sırasında karşılaştırılmak istenen bir değişkendir ve parametrik testlerin kullanılması için bir değişkenin tüm gruplarda normal dağılım göstermesi beklenir (Kul, 2014). Kul’a (2014) göre ayrıca örneklem büyüklüğünün 30’un altında olduğu durumlar da parametrik testlerin kullanılmasını kısıtlayan faktörlerden biridir. Bu bilgiler dikkate alınarak bu araştırmadaki veri analizlerinde, non-parametrik testlerden olan Mann Whitney U testi ve Wilcoxon İşaretli sıralar testinden faydalanılmıştır.

İlk olarak hem öntest uygulamasından hem de sontest uygulamasından sonra Likert tipi ölçeklerin güvenilirliği hakkında bilgi sahibi olmak adına bakılan Cronbach Alpha Değeri incelenmiştir. Her iki ölçek için öntest ve sontest uygulamalarının güvenilirlik katsayısının yeterli olduğunun görülmesiyle ($\geq 70-80$) fark istatistiklerine başlanmıştır (Özgüven, 2014). Deney ve kontrol gruplarının ön test ve son test puanlarının birbirlerinden farklılaşıp farklılaşmadığını anlamak için kullanılan yöntem Mann Whitney U testidir. Mann Whitney U Testi, parametrik olmayan veri dağılımları için kullanılan ve birbirinden bağımsız iki grubun, bir değişkene göre aynı olup olmadığını anlamak için kullanılan bir yöntemdir. Diğer yandan deney grubunun ve kontrol grubunun öntestleriyle sontestlerinin farklılaşıp farklılaşmadığını anlamak için Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi kullanılmıştır. Bu test de bir gruba yapılan, ilişkili ancak farklı olan iki ölçüm arasında farklılaşma olup olmadığını anlamak için kullanılan yöntemdir (Eymen, 2007).

3. 5. Deneysel İşlem (Öznel İyi Oluşu Arttırma Programı)

Araştırmada, araştırmacı tarafından tasarlanan Öznel İyi Oluşu Arttırma Programı, deney grubundaki ergenlere uygulanmıştır. Programın hazırlanışında integratif bir yaklaşım temele alınmış ve bu doğrultuda bilişsel-davranışçı yaklaşım, varoluşçu yaklaşım, birey merkezli yaklaşım gibi farklı kuramların kavramları, teknikleri ve felsefelerinden yararlanılmıştır. Programın hazırlanışı, amacı, içeriği ve oturumlara dair bilgiler aşağıda verilmiştir.

3. 5. 1. Programın amacı. Bu program, sigara ve alkol gibi zararlı alışkanlıkları olan ergenlerin öznel ve psikolojik iyi oluş düzeylerini arttırmayı hedeflemektedir.

3. 5. 2. Programın hazırlanması. Bu programın çerçevesi oluşturulmadan önce, öznel ve psikolojik iyi oluşla ilgili hem genel hem de ergenlere özgü literatür araştırılmıştır. Sigara ve alkol kullanımının ergenlik döneminde görülme sıklığı ve bu alışkanlıkların öznel ve psikolojik iyi oluşu nasıl etkilediği analiz edilmiştir. Daha önceki bilimsel araştırmalarda kullanılmış, aynı amacı güden ve etkililiği kanıtlanmış programlar incelenmiştir. Bu noktada literatürün sunduğu verilere dayanarak ergenlerin, özellikle de zararlı alışkanlıkları olan ergenlerin öznel ve psikolojik iyi oluşunu arttırmak için ne üzerine yoğunlaşmak gerektiği sorusu, cevaplanmaya çalışılmıştır. Bu sayede faktörlere odaklanan ve doğrudan öznel iyi oluşa olumlu yönde etki eden faktörleri arttırmaya yönelik bir program oluşturulmuştur. Programda yer verilen faktörler ise öz saygı, kendini kabul, çevreyle olumlu ilişkiler, affetme, minnettarlık, umut, iyimserlik, amaçlılık, sorumluluk, stresle başa çıkma ve mantık dışı inançlar gibi faktörlerdir. Program, her biri 75 dakika sürecek şekilde planlanmış 10 oturumdan oluşmaktadır. Sürenin bu şekilde belirlenmesinin nedenlerinden biri, kişi sayısı ve yaş grubu düşünüldüğünde 75 dakikanın gerekli ve yeterli olacağı (Demir & Koydemir, 2016), diğeri ise okullarda dersleri aksatmayacak şekilde kullanılabilir olmasını sağlamaktır. Kullanılan materyal ve etkinliklerin seçiminde ergenlik dönemi gelişim özellikleri ve öznel iyi oluş odaklı deneysel araştırmalar (Akthar & Boniwell, 2010; Dursun, 2015; Eryılmaz, 2010,

2014; Malkoç, 2011; Ok, 2016; Seligman, Rashid & Parks, 2006; Suldo, Savage & Mercer, 2014) dikkate alınmıştır. Geliştirme süreci boyunca alanında uzman akademisyenlerin görüşlerinden de yararlanılmış ve alınan geri bildirimler doğrultusunda programa en son hali verilmiştir.

3. 5. 3. Programın içeriği. Programda 10 oturum boyunca çalışılan konular *öz saygı, kendini kabul, çevreyle olumlu ilişkiler, sorumluluk, amaçlılık, iyimserlik, umut, otomatik düşünceler, mantık dışı inançlar ve problem çözmedir*. Bu sayede grup üyelerinin kendileri ve çevreleriyle daha barışık bir yaşama, pozitif bakış açısına ve olumsuz duyguların/düşüncelerin üstesinden gelme becerisine sahip olmaları amaçlanmaktadır. Böylelikle programın ana amacı olan öznel ve psikolojik iyi oluşu arttırmayı da sağlaması beklenmektedir

3. 5. 4. Programın uygulanışı. Deneysel süreç için izinlerin alınmasından sonra, belirlenmiş okulda ön test uygulaması yapılarak bu uygulama verilerine göre deney ve kontrol grupları oluşturulmuştur. Grupların belirlenmesinin ardından deneye katılacak öğrencilere aydınlatılmış onam formu imzalatılmış ve grup süreci başlatılmıştır.

12 kişiden oluşan deney grubuyla, her biri 75 dakika süren 10 oturumluk bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Bu oturumların gün ve saatleri lider ve grup üyelerinin ortaklaşa aldıkları kararlarla kesinleştirilmiş ve oturumlar, okul içinde gerçekleştirilmiştir. Grup liderinin yönettiği deney süreci tez danışmanı tarafından da takip edilmiş ve her oturum için geri bildirimler alınmıştır. Sürecin sonlanmasıyla birlikte kontrol ve deney gruplarının her ikisiyle son test uygulaması gerçekleştirilmiştir. Oturumlardaki çalışmalara ilişkin genel bilgiler aşağıda verilmiştir.

3. 5. 4. 1. Birinci oturum. Bu oturumun amacı grup üyelerinin birbirleriyle tanışıp kaynaşmalarını sağlamak, grup sürecine ilişkin üyelerin meraklarını karşılamak, programın ve liderin genel amacının yanında üyelerin de kendi bireysel amaçlarını belirlemelerine yardımcı olmaktır. Grup liderinin kısa süreli, bilgi verici giriş konuşmasının ardından tanışma

oyunlarına geçilmiştir. Bu oyunların ilkinde (ismini niteleme oyunu) grup üyelerinden, kendileri için uygun olan ve isimlerinin ilk harfiyle başlayan bir niteleme sıfatıyla birlikte isimlerini söylemeleri istenmiştir (Örneğin Edebiyatçı Ezgi gibi). Oyun sırasında ismini niteleyen her üye, kendine sıra gelene kadar tanıtılan diğer üyelerin isimlerini nitelikleriyle birlikte söylemek zorundadır (Örneğin “Sen Edebiyatçı Ezgi’sin, sen Akıllı Alaaddin’sin, ben de Doğrucu Dilek’im”). Tüm üyeler birbirlerinin adını ve belirgin özelliğini öğrendikten sonra üyelerin biraz daha kaynaşmaları adına birbirleriyle konuşmaları istenmiştir. Bu etkinlikte üyeler eşleştirilmiş ve eşlerin üç dakika boyunca sohbet etmeleri, geri döndüklerinde de öğrendiklerini paylaşmaları talep edilmiştir.

Tanışmanın ardından, içinde grup sürecinin kurallarının yazılı olduğu bir torbadan her üyenin bir kağıt çekmesi sağlanmış ve çekilen her kural için grup üyelerine fikirleri sorulmuştur. Bu sayede o kurallara uymalarının daha kolay olacağı düşünülmektedir. Son olarak üyelere grup sürecine ne gibi bir beklentiyle katıldıkları sorulmuş ve kendileri için kişisel bir amaç belirleyebilecekleri söylenmiştir. Üyelerin beklentileri alındıktan sonra oturum sonlandırılmıştır.

3. 5. 4. 2. İkinci oturum. Bu oturumun amacı grup üyelerinin kendilerini daha iyi tanımalarını, en olumlu ve en olumsuz özelliklerini keşfetmelerini ve bu özelliklerin her ikisinin de kendileri tarafından sahiplenilmesini ve kabul edilmesini sağlamak ve kendilerine olan saygılarını güçlendirmektir. Bu doğrultuda bir dizi etkinlik uygulanmıştır. Bunların ilki olan “İşte bu benim!” etkinliğinde üyelere bir özellikler listesi verilmiş ve olumlu olumsuz ayırt etmeden kendilerine uygun gördükleri özellikleri belirlemeleri, listede yoksa eklemeleri istenmiştir. Bir diğer kısa etkinlikte ise, grup üyelerin “Değerliyim çünkü...” cümlesini tamamlamaları istenmiştir. Başka bir etkinlikte de geçmişe dönmeleri ve en kötü hatalarıyla, en büyük başarılarını hatırlamaları ve grupla paylaşmaları istenmiştir. Her etkinliğin sonrasında üyelerle tartışma yoluna gidilmiş, değerlendirilmiş ve uygulamaya ilişkin his ve

düşünceleri de alınmıştır. Oturumun değerlendirilip sonlandırılmasıyla birlikte üyelere, olumsuz özelliklerini nasıl işlevsel hale getirebileceklerini anlatan kısa bir kompozisyon yazma çalışması, ödev olarak verilmiştir.

3. 5. 4. 3. Üçüncü oturum. Oturuma başlamadan önce, 2. Oturumda verilen ödevle ilgili paylaşımlar alınmış ve öğrencilere bu yaptıklarının ne işe yaradığı sorulmuştur. Örneğin plansız olmayı olumsuz özelliklerinden biri olarak gören bir öğrenci, yazdığı kompozisyonda bu özelliğinin anı yaşayabilmesi, sıkıcı biri olmaması ve içinden geldiği gibi davranmasını da sağlayabildiğiyle ilgili bir kompozisyon yazmıştır. Grubun paylaşımlarına bakıldığında öğrencilerin, kötü buldukları yönlerine işlevsellik kazandırabildiği görülmüştür. Hatta bir öğrencinin söylediği “Kötü özellik diye bir şey yoktur, işe yarayan ve yaramayan vardır” sözleri, grubun genel kazanımını özetlemektedir. 3. oturumun amacı grup üyelerinin kendilerini daha iyi tanımalarını, en olumlu ve en olumsuz özelliklerini keşfetmelerini ve bu özelliklerin her ikisinin de kendileri tarafından sahiplenilmesini ve kabul edilmesini sağlamak ve kendilerine olan saygılarını güçlendirmektir. Bu amaçla grup lideri, grup ortamına bir ayna getirmiş ve başkalarının gözünden kendini görmeyi sağlayan “Bana Bir Ayna Tut” etkinliği gerçekleştirilmiştir. Bu etkinlikte her grup üyesine, gruptaki diğer bütün üyeler sırayla bir ayna tutar ve ayna tuttıkları üye hakkında kendi fikirlerini söyler. Böylece üyenin grup ortamında ve sosyal yaşamında -tabi ki grubun sosyal yaşama genellenebilir oluşu düşünüldüğünde- diğerleri tarafından nasıl algılandığını fark etmesi sağlanacaktır. Oturumda uygulanan diğer bir etkinlik de imajinasyon yoluyla gerçekleştirilen “Ben olmasam ne olmaz?” etkinliğidir. Bu çalışmada grup lideri tarafından tüm grup üyelerine gözlerini kapatmaları ve hiç yaşamadıkları ya da yaşarken ortadan yok oldukları bir dünyayı, bu durumdan çevrelerinin ve dünyanın nasıl etkilenebileceğini hayal etmeleri istenir. Burada esas amaç, üyelerin paylaşımlarını tartışarak, her bireyin yaşamda var olmasını değerli kılan birtakım niteliklerinin olduğunu ve her insanın biricikliğini bir mesaj olarak vermektir.

3. 5. 4. 4. Dördüncü oturum. Bu oturumda amaç, grup üyelerinin birbirleri arasındaki güven ilişkisini güçlendirmek, iltifat etme/kabul etme ve yardım etme gibi sosyal becerileri grup ortamında ve grup dışında deneyimlemelerini sağlamaktır. Bu amaçla uygulanan etkinliklerin ilki, ısınma alıştırmaları olarak da görülebilecek “Sallanan Söğüt” oyunudur. Bu oyunda bir grup üyesinin etrafında diğer bütün grup üyeleri toplanır ve ortadaki üye kendini serbest bırakır. Grup arkadaşları da üyenin düşmesine izin vermeden bir hacıyatmaz misali birbirlerine iter. Oyunun ardından yapılan değerlendirmede, çevreyle olumlu ilişkiler kurmada güven ilişkisinin rolüne vurgu yapılmış ve gruptaki güven duygusunu güçlendirecek bir başka etkinliğe, “Bir sırrım var” alıştırmaya geçilmiştir. Burada her grup üyesinden, şimdiye kadar kimseyle paylaşmadıkları, burada paylaşmak için olan bir sırrını grupta paylaşması istenmiştir. Her üye sırrını paylaştıktan sonra bir süre sessizliğe izin verilmiş ve alıştırmadan çıkan sonuçlar tartışılarak değerlendirilmiştir. Son olarak üyelerin birbiriyle sosyal yaşamdakine benzer iletişimlere girmesine olanak sağlayan bulvar yürüyüşü oyunu, selamlaşma dışında sohbet ve iltifat etmeyi de içerecek şekilde genişletilmiş bir formatta oynanmıştır. Oturumun genel bir değerlendirmeyle sonlandırılmasının ardından üyelere, bir sonraki oturuma kadar herhangi bir topluma hizmet faaliyetine gönüllü olarak katılmaları gerektiği söylenmiştir.

3. 5. 4. 5. Beşinci oturum Bu oturumun amacı, grup üyelerinin hiçbir zaman affedemedikleri ya da hiçbir zaman uygun bir şekilde teşekkür edemedikleri bir kişiye ilişkin duygularını ifade etmesini sağlamaktır. Bu amaçla çalışmaya başlamadan önce grup üyelerine 4. Oturumda verilen ev ödeviyle ilgili neler yaptıkları sorulmuş, duygu ve düşünceleri alınmıştır. Ev ödevine ilişkin konuşulanların tamamlanmasıyla, ısınmak için sandalye değiştirme oyununa geçilmiştir. Bu oyunda sandalyelerden birisi çemberin dışına çıkartılmış, üyeler odada rastgele dolaşırken liderin komutuyla bir sandalyeye oturmuşlardır. Burada ayakta kalan üye, oturanlar arasında ortak özelliği olduğunu gördüğü ya da bildiği kişilerin

yer değiştirmesini istemiştir. Örneğin, “Gözlüklü olanlar yer değiştirsın” denildiğinde gözlüklü üyeler kalkarken, ayaktaki üye de kalkanlardan birinin yerini kapmaya çalışmış ve bu oyun bir süre devam etmiştir. Isınma oyununun ardından boş sandalye oyununa geçilmiştir. Grup lideri üyelerin hazır olduğuna kanaat getirdiğinde, affetme üzerine bir boş sandalye uygulamasına geçilmiştir. Bu uygulamada üyelerden, bugüne kadar affedemedikleri bir kimseyi karşılarında duran boş sandalyeye oturtmaları, affedemediklerini ve buna ilişkin hislerini karşılarındaki kişiye ifade etmeleri istenmiş, hatta affetmeyi denemeleri telkin edilmiştir. Bunu her üye deneyimledikten sonra uygulamaya ilişkin hisleri alınmış ve oturum sonlandırılmak üzere özetlenmiştir. Ayrılmadan önce üyelere, bir sonraki oturuma kadar geçmişte kendilerine büyük bir iyiliği dokunmuş, ancak hiçbir zaman uygun bir şekilde teşekkür edemedikleri birine şükran ve minnetlerini sunan bir mektup yazmaları ve mümkünse bu mektubu o kişilere ulaştırmaları istenmiştir.

3. 5. 4. 6. Altıncı oturum. Bu oturum grup üyelerinin gelecek için amaçlar belirleme ve bu amaçlara ulaşmada ne gibi sorumlulukları olacağını düşünmeye itmeyi amaçlamaktadır. Daha önce yapıldığı gibi bu doğrultuda yine imajinasyon tekniğine başvurulmuş ve üyelerden, 20, 35 ve 50’li yaşlarını, nerede ne yaptıklarından, nasıl bir eşlerinin olduğuna kadar hayal etmeleri istenmiş ve bunun için yeterli süre tanınmıştır. Her üye hazır olduğunda gönüllüler öncelikli olmak üzere herkesten gelecek hayallerini paylaşmaları istenmiş ve paylaşımlar üzerine konuşulmuştur. Bunun ardından imajinasyonla bağlantılı olarak, hayal ettikleri hayatlara yıllar sonra ulaşmak için, şimdiki zamanda ne yapmaları gerektiğini sorgulamaları ve önlerindeki kağıtlara yazmaları istenmiştir. Üyeler bunun ardından karşılaştırma yapabilmek adına şu an ne yaptıklarını da ifade etmişler, böylece kendileri için ideal olanla reel olan arasındaki mesafeyi ortaya koymuşlardır. Son olarak, kendileri için ideal olana en yakın olmak adına neleri değiştirebilecekleri tartışılmıştır. Oturumun üyelerce özetlenmesi ve değerlendirilmesiyle bir sonraki oturuma kadar vedalaşılmıştır.

3. 5. 4. 7. Yedinci oturum. Yedinci oturumun amacı grup üyelerinin geleceğe ilişkin umutlu bir tutum takınmasına yardımcı olmak ve hem şimdiki hem de gelecekteki yaşamlarına iyimser bakabilmelerine katkıda bulunmaktır. Bu noktada, pozitif ve negatif bakış açılarını ve bir olayın/durumun her bireyde farklı bir izdüşümünün olduğunu göstermek adına, “Resme Bir Senaryo Yaz” etkinliğine yer verilmiştir. Bu etkinlikte her grup üyesine üçer tane resim verilmiş uygun boşluklara resmin birkaç cümlelik öyküsünü yazmaları istenmiştir. Üyelerin bu görevleri tamamlamasıyla beraber öyküler grupla paylaşılmış ve her öykünün, hemen her üye tarafından farklı bir bakış açısıyla yazıldığı görülerek bununla ilgili tartışılmıştır. Hem o anki resimleri hem de günlük yaşam olaylarını iyimser bir gözle analiz edebilmenin, mutlulukla nasıl bir ilişkisi olabileceği de bu tartışmanın konusu olmuştur. Bu etkinlik ve tartışmanın ardından, üyelere, kendilerine gelecekte gelen bir mektup yazmaları istenmiştir. Örneğin 50’li, 60’lı ya da 30’lu yaşları tarafından yazılmış, kendilerine gelen bir mektup. Bu mektupların hemen hepsinde, geleceğe ilişkin iyimser bir tutum ve güzel bir yaşama ilişkin umutlu olma halinin olduğu görülmüştür. Etkinliğin ve oturumun değerlendirilmesinin ardından seans sonlandırılmıştır.

3. 5. 4. 8. Sekizinci oturum. Bu oturumun amacı, grup üyelerinin, karşılaştıkları stresli yaşam olaylarında ne gibi otomatik düşünceler ürettiklerinin farkına varmalarını sağlamak, sahip oldukları mantık dışı inançların kendilerini nasıl etkilediğini fark ettirmek ve kullandıkları dili olumluya çevirmektir. Burada kastedilen otomatik düşünceler ve mantık dışı inançlar, stresli bir olayı daha stres verici bir hale getirmekten başka bir işe yaramazlar ve öznel iyi oluşu olumsuz etkilerler. Bu nedenle çalışılması önemlidir. Bu oturumda grup lideri, oturumun ilk devresinde bir öğretmen gibi otomatik düşünceler ve mantık dışı inançlar hakkında bilgi vermiş, örnekler sunmuş, üyeleri kendi otomatik düşüncelerini sorgulamaya ve grupla paylaşmaya teşvik etmiştir. Üyelerin hazır hale gelmesiyle birlikte oturumun ikinci devresinde etkinlik uygulamalarına geçilmiştir. İlk etkinlikte üyelere ABC oyun kartları

dağıtılmıştır. Bu kartlarda alt alta yazılmış olay-inanç-sonuç üçlüsü yer almaktadır. Ancak iki bileşen verilmişken, üçüncü bileşenin (kiminde olay, kiminde inanç) grup üyeleri tarafından yazılması, tahmin edilmesi istenmiştir. Bu sayede inanç ya da otomatik düşüncenin, algılara ve sonuca etki ettiği düşüncesi üyeler tarafından daha anlaşılır hale gelmiştir. İkinci etkinlikte ise önce üyelere “Olumsuz bir şey, olumlu bir dille anlatılabilir mi?” sorusu sorulmuş ve kısa bir tartışma başlatılmıştır. Tartışma sırasında ayrıca grup lideri sözlü olarak bir olumsuz düşünce belirtmiş ve bunu olumlu bir dille ifade etme sürecinin nasıl işlediğini üyelere göstermiştir. Ardından üyelerin, lider tarafından verilen bir dizi olumsuz inanç ve düşünceye olumlu bir alternatif getirmeleri istenmiştir. Aynı alıştırmayı kendileri üzerinde yapmayı denemek isteyen üyelerle de etkinlik sürdürülmüş ve oluşturdukları alternatif düşüncelere, “manuel düşünceler” adı konulmuştur. Etkinlik ve oturumun değerlendirilmesiyle sonlandırmaya -tüm süreç için- yaklaşıldığının bilgisi verilmiş ve oturum sonlandırılmıştır.

3. 5. 4. 9. Dokuzuncu oturum. Bu oturumda amaç, grup üyelerinin yaşamlarında karşılaştıkları sorunları nasıl ele alabilecekleri ve bu sorunlara nasıl çözüm bulabilecekleri hakkında bilinçlendirmektir. Bu amaçla problem ve çatışma çözme üzerine “Sen Halledersin, Tilki Gibi Ol ve Çözüm Merdiveni” etkinliklerine yer verilmiştir. Oturumun başında grup lideri, oturum gündemine ilişkin bilgi verdikten ve giriş yaptıktan sonra üyelere, bir problemle karşılaştıklarında çözümü bulmak için kullandıkları bir yöntem olup olmadığını ısınma amacıyla sormuştur. Üyeler kendi stratejilerini fikirlerini paylaştıktan sonra grup lideri, etkili bir problem çözme yöntemini, aşamalarıyla birlikte üyelere açıklamış ve bir örnekle desteklemiştir. Her basamakta çözüme biraz daha yaklaştıran, aşamalardan oluşan bu yöntem her üye tarafından denenmiştir. Üyelere, yapılması gereken aşamaların yazıldığı form verilmiş ve herkes için ortak bir problem durumu belirlenip, aynı problem için her üyenin bir çözüm sunması istenmiştir. Yeterli sürenin ardından grup üyelerin çözüm fikirleri birlikte tartışılmış ve değerlendirilmiştir.

Çatışmayı konu alan son etkinlikte lider öncelikle, çatışma çözme yöntemleri ve bunların hayvan temsillerinin –tilki, baykuş, köpek balığı, ayı, kaplumbağa- özellikleri hakkında bilgi vermiş, ardından bu hayvanların maske/başlıklarını göstererek oyunu anlatmıştır. Bu oyunda lider her üyeyi hayali bir çatışma durumuna sokmuş ve üyelerin hangi başlığı takarak bu çatışmayı çözmeleri gerektiğine karar vermelerini istemiştir. Zaman zaman, kararsız kalan üyelere ipucu verme amacıyla, ne tür çatışmalarda ne tür bir stratejinin uygun olabileceği hatırlatılmıştır. Oyunun ardından üyelerle günlük yaşamlarındaki çatışmalarda en çok hangi hayvanı kullandıkları, bunun işe yarayıp yaramadığı ve oyun sırasında fark ettikleri konuşulmuş, oturum genel bir değerlendirmeyle sonlandırılmıştır. Bir sonraki oturumun, son oturum olduğu da üyelere hatırlatılmıştır.

3. 5. 4. 10. Onuncu oturum (sonlandırma). Bu oturum amacı, grup sürecinin bir değerlendirmesini yapmak; üyelerin kendilerindeki değişimleri ifade etmelerini sağlamak; üyelerin birbirlerine ilişkin duygu ve düşüncelerine yer vermek ve son olarak sürecin etkililiğini test etmek için son test uygulamasını gerçekleştirmektir. Bu amaçla liderin yapmış olduğu bir süreç özetinin ardından üyelerin her birine konuşma fırsatı tanınmış, kendilerinde ne gibi değişiklikler gözlemledikleri sorulmuş ve bu değişimi yansıtmak üzere kendilerine 1 ile 10 arasında puan vermeleri istenmiştir.

Üyelerin kendi değişimlerini puanlamalarının ardından lider, otobüs yolculuğu etkinliğini başlatmıştır. Odadaki sandalyeler bir otobüsün koltuklarını anımsatacak biçimde dizilmiş, bir üye sürücü, diğerleri de yolcu olacak şekilde bu koltuklara oturtulmuştur. Bunun ardından grup lideri bir tartışma başlatarak üyelere grubun sonlanmasına ilişkin neler hissettiklerini, bu grubun parçası olmaktan dolayı nasıl hissettikleri ve nasıl bir deneyim geçirdiklerini sormuştur. Tartışma devam ederken lider sırayla üyelerin omzuna dokunmuş ve otobüsten indirmiştir. Son yolcu da indikten sonra üyeler boş koltuklara bir süre bakmış ve

lider sessiz kalmayı tercih ettikten sonra etkinlikle ilgili duygu ve düşüncelerini paylaşmaları için üyeleri teşvik etmiştir.

Otobüs yolculuğunun ardından üyelerin en güzel hislerle ayrılacaklarından emin olmak için sevgi bombardımanı etkinliği uygulanmıştır. Bu etkinlikte çember biçiminde oturan üyelerin ortasına bir sandalye konmuş ve her üye sırayla bu sandalyeye oturtulmuştur. Diğer üyelerin her biri, ortadaki sandalyede oturan üyenin olumlu özelliklerini ve takdir ettikleri yanlarını dile getirmiştir. Her üye sevgi çemberinden geçtikten sonra etkinlik sonlandırılmış ve üyelere EÖİÖ ve EPOCH Ölçeği dağıtılıp, gerekli yönerge verilerek son test uygulamasına geçilmiştir. Son test uygulaması tamamlandığında liderin veda konuşmasıyla birlikte oturum sonlandırılmıştır.

Bölüm 4

Bulgular

Bu bölümde, araştırmanın hipotezlerini test etmek adına gerçekleştirilen analizlerin sonuçlarına ve bu sonuçlara ilişkin yorumlara yer verilmiştir.

4. 1. Nicel Bulgular

4. 1. 1. Deney grubunun, öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş son test puanlarının, ön test puanlarıyla karşılaştırılmasına ilişkin bulgular.

Deney grubunun deney öncesi ve deney sonrası öznel iyi oluş düzeylerini karşılaştırmadan önce, deney grubuyla gerçekleştirilen son test uygulamasının güvenilirlik düzeyine bakılmıştır. Yapılan analize göre sadece deney grubundan toplanan verilerin Cronbach Alpha değeri .84'tür. (Ön test uygulamasının güvenilirlik düzeyi .86'dır). Deney grubu katılımcılarının ön test ve son test puanlarına ilişkin analiz sonuçları aşağıdaki tablo 9'da verilmiştir.

Tablo 9

Deney Grubundaki Katılımcıların EÖİÖÖ Öntest ve Sontest Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

Puan	\bar{X}	SS	Sıralar	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	p
Öntest	62,58	11,21	Negatif Sıra	1	4,00	4,00	2.74	.006
			Pozitif Sıra	11	6,73	74,00		
Sontest	72,41	13,41	Eşit	0				
			Toplam	12				

p < .05

Görüldüğü gibi deney grubunun EÖİÖÖ öntest ve sontest puanlarının karşılaştırılmasıyla, puanlar arasında anlamlı bir farkın olduğu ortaya çıkmıştır (z: -2.71;

$p < .05$). Aradaki farkın pozitif sıralardan kaynaklanıyor oluşu, sontest lehine olduğunu göstermektedir. Deney işleminin sonunda, zararlı alışkanlıkları olan ergenlerin öznel iyi oluş düzeylerinde anlamlı düzeyde bir artış olmuştur.

Deney grubunun deney öncesi ve deney sonrası psikolojik iyi oluş düzeylerini karşılaştırmadan önce, sadece deney grubundan toplanan öntest ve sontest verilerinin güvenilirlik düzeyi incelenmek istenmiştir. Buna göre deney grubunun EPOCH Ölçeği öntest puanlarının Cronbach Alpha değeri .86, sontest puanlarının Cronbach Alpha değeri ise .93'tür. Deney grubu öğrencilerinin EPOCH Ölçeği öntest ve sontest puanlarına ilişkin analiz sonuçları aşağıdaki Tablo 10'da verilmiştir.

Tablo 10

Deney Grubundaki Katılımcıların EPOCH Ölçeği Öntest ve Sontest Puanlarına İlişkin

Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

Puan	\bar{X}	SS	Sıralar	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	p
Öntest	62,58	11,21	Negatif Sıra	2	1,50	3,00	2.50	.01
			Pozitif Sıra	8	6,50	52,00		
Sontest	72,41	13,41	Eşit	2				
			Toplam	12				

$p < .05$

Görüldüğü üzere deney grubu öğrencilerinin programa katılmadan önceki EPOCH Ölçeği puanlarıyla, programa katıldıktan sonra aldıkları puanlar arasında istatistiki açıdan anlamlı bir fark vardır ($z: -2.50; p: <.05$). Aradaki farkın pozitif sıralardan kaynaklanıyor oluşu, son test lehine olduğunu göstermektedir. Deneysel işleminin sonunda, zararlı alışkanlıkları olan ergenlerin psikolojik iyi oluşları anlamlı düzeyde artmıştır.

4. 1. 2. Kontrol grubunun öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş son test puanlarının, ön test puanlarıyla karşılaştırılmasına ilişkin bulgular.

Kontrol grubunun deneysel işlemde önceki ve deneyden sonraki öznel iyi oluş düzeylerini karşılaştırmadan önce deney grubunda olduğu gibi hem öntest hem de sontest puanlarının kontrol grubu dahilinde ne derece güvenilir olduğu ölçülmüştür. Buna göre kontrol grubunun öntest puanlarının Cronbach Alpha değeri .85, sontest puanlarının Cronbach Alpha değeri .87'dir. Kontrol grubunun EÖİÖÖ öntest ve sontest puanlarının tanımlayıcı istatistikleri ve analiz sonuçları aşağıdaki tabloda verilmiştir.

Tablo 11

Kontrol Grubundaki Katılımcıların EÖİÖÖ Öntest ve Sontest Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretili Sıralar Testi Sonuçları

Puan	\bar{X}	SS	Sıralar	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	p
Öntest	41,83	7,94	Negatif Sıra	4	7,75	31,00	.17	.85
			Pozitif Sıra	7	5,00	35,00		
Sontest	42,08	8,81	Eşit	1				
			Toplam	12				

$p > .05$

Tablo 11'e bakıldığında, kontrol grubunun EÖİÖÖ öntest ve sontest puanları arasında istatistiki açıdan anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ($z: -.17; p: .85 > .05$).

Kontrol grubunun deneysel işlemde önceki ve deneyden sonraki psikolojik iyi oluş düzeyleri karşılaştırılmadan önce kontrol grubundan elde edilen EPOCH Ölçeği puanları dağılımının ne ölçüde güvenilir olduğuna bakılmıştır. Buna göre kontrol grubunun öntest puanlarının Cronbach Alpha değeri .85, sontest puanlarının Cronbach Alpha değeri .86'dır.

Öntest ve sontest puanlarına ilişkin tanımlayıcı istatistikler ve analiz sonuçları aşağıdaki tabloda verilmiştir.

Tablo 12

Kontrol Grubundaki Katılımcıların EPOCH Ölçeği Öntest ve Sontest Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

Puan	\bar{X}	SS	Sıralar	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	p
Öntest	57,50	13,90	Negatif Sıra	5	5,40	27,00	.94	.34
			Pozitif Sıra	7	7,29	51,00		
Sontest	59,41	13,35	Eşit	0				
			Toplam	12				

p > .05

Görüldüğü üzere kontrol grubunun EPOCH Ölçeği öntest ve sontest puanları arasında istatistiki açıdan anlamlı bir fark yoktur (z: -.94; p: > .05).

4. 1. 3. Deney grubunun öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş son test puanlarının, kontrol grubunun son test puanlarıyla karşılaştırılmasına ilişkin bulgular.

Deney ve kontrol gruplarının deneysel işlemde önceki öznel iyi oluş düzeyleri karşılaştırılmadan önce deney ve kontrol grubunda olan toplam 24 kişiden toplanan sontest verilerinin güvenilirlik düzeyine bakılmış ve Cronbach Alpha değeri .90 olarak bulunmuştur. Deney ve kontrol grubunun sontest puanlarına ilişkin tanımlayıcı istatistikler ve analiz sonuçları aşağıda verilmiştir.

Tablo 13

Deney ve Kontrol Grubundaki Katılımcıların EÖİÖÖ Sontest Puanlarına İlişkin Mann

Whitney U Testi Sonuçları

Puan	Grup	N	\bar{X}	SS	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	<i>u</i>	<i>z</i>	<i>p</i>
EÖİÖÖ Sontest Puanları	Deney	12	51,75	5,70	16,50	198,00	24	2.69	.00
	Kontrol	12	42,08	8,81	8,50	102,00			

$p < .05$

Tabloda görüldüğü üzere deney grubu ile kontrol grubunun EÖİÖÖ sontest puanları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur (u : 24; z : -2.69; p : < .05). Sıra ortalamaları incelendiğinde, deneysel işlemin sonunda, deney grubunun öznel iyi oluş düzeylerinin kontrol grubuna göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu söylenebilir.

Deney ve kontrol grubunun deneysel işlemden sonraki psikolojik iyi oluş düzeyleri karşılaştırılmadan önce deney ve kontrol grubunda olan toplam 24 kişiden toplanan sontest verilerinin güvenilirlik düzeyine bakılmış ve Cronbach Alpha değeri .91 olarak bulunmuştur. Deney ve kontrol grubunun sontest puanlarına ilişkin tanımlayıcı istatistikler ve analiz sonuçları aşağıda verilmiştir.

Tablo 14

Deney ve Kontrol Grubundaki Katılımcıların EPOCH Ölçeği Sontest Puanlarına İlişkin

Mann Whitney U Testi Sonuçları

Puan	Grup	N	\bar{X}	SS	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	<i>u</i>	<i>z</i>	<i>p</i>
EPOCH Ölçeği Sontest Puanları	Deney	12	72,41	13,41	15,54	186,5	35,5	2.10	.03
	Kontrol	12	59,41	13,35	9,46	113,5			

$p < .05$

Tabloda görüldüğü üzere deney grubu ile kontrol grubunun EPOCH Ölçeği sontest puanları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($u: 35,5; z: -2.10; p: < .05$). Sıra ortalamaları incelendiğinde, deneysel işlemin sonunda, deney grubunun psikolojik iyi oluş düzeylerinin kontrol grubuna göre daha yüksek olduğu söylenebilir.

4. 1. 4. Deney grubunun deneysel işlemde önceki sigara ve alkol kullanma sıklığı ile deneysel işlemde sonraki kullanma sıklığının karşılaştırılmasına ilişkin bulgular.

Deney grubunun deneysel işlemde önceki sigara ve alkol kullanma sıklığı ile deneysel işlemde sonraki sigara ve alkol kullanımını karşılaştırmak için deneysel işleme başlamadan önce hem katılımcı grubu belirlemek hem de katılımcıların son 1 yıldır ne sıklıkla sigara ve alkol tükettiklerini anlamak için, sınıflayıcı nitelikteki Kişisel Bilgi Formu uygulanmıştır. Deney öncesindeki ve sonrasındaki ölçümlere bakılarak, deney grubu hakkında şu verilere ulaşılmıştır: Deneye başlamadan önce her gün en az 1 sigara tüketen öğrenciler ($n=4, \%33,3$), deneysel işlemin yapıldığı 10 hafta (2,5 ay) boyunca da aynı alışkanlıkları göstermiştir. Diğer yandan, Haftada 1-5 adet sigara olmak üzere düzenli olarak sigara tüketen 5 (%41,7) öğrenciden 1'i, bu 2,5 aylık süreçte yalnızca 1-2 adet sigara tükettiğini beyan

etmiştir. Son olarak ayda 1-3 adet olmak üzere sigara tüketen 3 öğrenciden 1'inin, deneysel işlemin yürütüldüğü süreç boyunca, sadece 1-2 adet sigara tükettiği anlaşılmıştır.

Deney grubunun, deney öncesi ve sonrasındaki alkol kullanım ölçümlerine bakarak ulaşılan veriler ise şunlardır: Deneysel işlem uygulanmadan önce, ayda 1-3 kez alkol tüketen öğrencilerden (n=5, %41,7) 2'si, deneysel işlemin gerçekleştirildiği 2,5 ay boyunca sadece 1-2 kez alkol tükettiklerini beyan etmiştir. Benzer olarak deneysel işlemde önce son 1 yılda sadece 1-2 kez alkol tükettiğini beyan eden 6 öğrenciden (%50) 2'sinin de, deneysel işlem boyunca hiç alkol tüketmedikleri anlaşılmıştır. Deney grubu öğrencilerinin, deneysel işlemde önceki ve sonraki, sigara ve alkol kullanım durumu aşağıdaki tabloda gösterilmiştir.

Tablo 15

Deney Grubunun Deneysel İşlemden Önceki ve Sonraki, Sigara ve Alkol Kullanımları

Grup	Madde Türü ve Ölçüm Zamanı	Hiç		Sadece 1-2 Kez		Ayda 1-3 Kez		Haftada 1-5 Kez		Her Gün		
		Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	
Deney Grubu	Sigara	Deneyden Önce	0	0	0	0	3	25	5	41,7	4	33,3
		Deneyden Sonra	0	0	2	16,7	2	16,7	4	33,3	4	33,3
	Alkol	Deneyden Önce	1	8,3	6	50	5	41,7	0	0	0	0
		Deneyden Sonra	3	25	6	50	3	25	0	0	0	0

Tablo 15'ün sigara ile ilgili satırları incelendiğinde, deneysel işlemden önce deney grubunda, ayda 1-3 kezden daha az sıklıkta sigara tüketen öğrenci bulunamazken, deneyden sonra 2 öğrencinin ayda 1-3 kezden daha az sıklıkta sigara tükettiği görülmektedir. Alkolle ilgili satırlara bakıldığında, deneysel işlemden önce sadece 1-2 kez ve ayda 1-3 kez alkol tüketen öğrencilerin toplamının 11 iken, deneysel işlemden sonra bu toplamın 9 olduğu görülmektedir. Ayrıca deneysel işlemden önce son 1 yılda hiç alkol tüketmeyen yalnızca 1 öğrenci vardır. Buna karşın deneysel işlemden sonra hiç alkol kullanmayanların sayısı 3'e çıkmıştır.

4. 1. 5. Kontrol grubunun deneysel işlemden önceki sigara ve alkol kullanma sıklığı ile deneysel işlemden sonraki kullanma sıklığının karşılaştırılmasına ilişkin bulgular.

Kontrol grubundan deneyden önce toplanan verilere bakıldığında her gün sigara tüketen 4 öğrenci (%33,3) varken, 2,5 ay sonra yapılan ikinci ölçümde 3 öğrenci (%25) olduğu görülmüştür. Deneysel işlem boyunca haftada 1-5 kez sigara tüketenlerin sayısında bir değişiklik olmazken, ayda 1-3 kez sigara içenler 4'ten (%33,3) 3'e (%25) düşmüştür. Son olarak sadece 1-2 kez sigara tüketenlerin sayısı ise 1'den (%8,3) 2'ye (%16,7); hiç kullanmayanların sayısı ise 0'dan 1'e yükselmiştir.

Aynı grubun alkol kullanım sıklığıyla ilgili veriler şunlardır: Toplanan ilk verilerde 1 yılı kapsayan alkol kullanım sıklığı sorulduğunda 8 kişi (%66,7) sadece 1-2 kez, 4 kişi de (%33,3) ayda 1-3 kez alkol kullandığını belirtirken; deneysel işlemin bitiminden önceki son 2,5 ayı kapsayacak şekilde ikinci veriler toplandığında 7 kişi (%58,3) sadece 1-2 kez, 5 kişi (%41,7) ayda 1-3 kez alkol tükettiklerini bildirmiştir.

Tablo 16

Kontrol Grubunun Deneysel İşlemden Önceki ve Sonraki, Sigara ve Alkol Kullanımları

Grup	Madde Türü ve Ölçüm Zamanı	Hiç		Sadece 1-2 Kez		Ayda 1-3 Kez		Haftada 1-5 Kez		Her Gün		
		Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	
Kontrol Grubu	Sigara	Deneysel İşlemden Önce	0	0	1	8,3	4	33,3	3	25	4	33,3
		Deneysel İşlem Sonra	1	8,3	2	16,7	3	25	3	25	3	25
	Alkol	Deneysel İşlemden Önce	0	0	8	66,7	4	33,3	0	0	0	0
		Deneysel İşlem Sonra	0	0	7	58,3	5	41,7	0	0	0	0

Tablo 16'nın sigara ile ilgili satırlarına bakıldığında, deney grubuyla yürütülen deneysel işlemin yapıldığı süre boyunca, kontrol grubunda her gün sigara içen öğrencilerle ayda 1-3 kez sigara içen öğrencilerin sayısının azaldığı gözlenmektedir. Ayrıca başlangıçta hiç sigara içmeyen öğrenci yokken, deneysel işlem boyunca hiç sigara içmemiş 1 öğrenci olduğu görülmektedir. Alkolle ilgili satırlara bakıldığında, deneysel işlemden önce son 1 yıl boyunca sadece 1-2 kez alkol tüketmiş öğrencilerden birinin, deneysel işlemin sürdüğü ortalama 3 ay boyunca ayda 1-3 kez alkol tükettiği gözlenmektedir.

4. 2. Araştırmacının Gözlemine Dayalı Bulgular

Bu bölümde analitik bulguların dışında, programın uygulandığı süreç boyunca araştırmacının grup üyelerinde gözlemlediği davranışsal, sözel değişikliklere ve bununla ilgili

örneklere değinilmiştir. Sürecin sonunda, programın öğrencilere kattığı düşünölen ama ölçölmeyen özelliklerin sıralanması gerekirse; bunların, ait olma, yardım etme, kaygıyla başa çıkma, yalnız olmadığını hissetme, bilgi sahibi olma, iyi vakit geçirme/eğlenme ve öz değerin artması gibi özellik ve değışikliklerin olduğu söylenebilir.

Ait olmanın oluştđu ve geliştiğini gösteren bulgulardan biri olarak oturumlar sırasında üyelerin, bir üye paylaşım yaptığında sessiz kalmayı tercih etmeden fikirlerini paylaşmaları ve yardım etmeyi denemeleri örnek olarak verilebilir. Ayrıca bir oturumun sonunda verilen ödev gereği öğrenciler bir topluma hizmet uygulamasına gönüllü olarak katılmış ve bununla ilgili öğrencilerden olumlu dönütler alınmıştır. Örneğın bir öğrenci bir marketten aldığı kedi mamasını sürekli çantasında taşımayı ve bir hafta boyunca sokakta gördüğu her kediyi beslemeyi seçmiş, başka bir öğrenci ruh sağlığı hastanesini ziyarete giderek akıl hastalarına yiyecek bir şeyler ve sigara ikram etmeyi tercih etmiştir. Diğer üyeler de benzer görevlerde yer almış ve bunun neler kazandırdığı sorulduğunda üyelerden alınan cevapların, birine veya birilerine yardım etmek ve karşılık beklemeden bir iyilik yapmanın insanları mutlu edebildiğı fikri etrafında toplandığı görölmüştür.

Başka bir gözlem bulgusu olarak öğrencilerin, özellikle otomatik düşünceler ve problem çözmeye ilgili oturumlarda ve oturumların sonunda öğrencilerin artık kendilerinde kaygı uyandırıcı bir durumla karşılaştıklarında, kendi düşüncelerini sorgulamak ve gerekiyorsa değıştirmek için nasıl bir yol izleneceğini öğrendiklerini dile getirmeleri söylenebilir. Ayrıca öğrencilerin sokratik sorgulamayı oturumlar sırasında birbirlerine uygulamaya çalışmaları da bunu doğrulamaktadır. Örneğın bir grup üyesi, kızların kendisiyle dalga geçeceğı için çıkma teklifi etmekten çekindiğini söyleyen başka bir üyeye, “Reddedilirsen en kötü ne olacağını düşünüyorsun?” şeklinde bir tepki vermiştir.

Oturumlarda sıklıkla öğrencilerin bir paylaşımına diğer üyelerin “Bende de kesinlikle bu var”, “Aynı sorunu ben de yaşıyordum” gibi ifadelerle başlayan cümleler kurdukları

görülmüştür. Bunların sıklıkla olması, üyelerin kendilerinin yalnız olmadığını ve benzer problemleri yaşayan kişileri çok küçük bir grupta bile bulabileceklerini gördüklerini düşündürmüştür. Sonlandırma oturumunda üyelerden alınan geri bildirimlerden birinin “Burada bazı konularda benden farklı veya aynı düşünen arkadaşlarım oldu, zaman zaman farklı bir bakış açısı görme fırsatı buldum, bazen de benimle aynı sorunu olanların neler yaptıklarını görebildim.” Benzeri bir cümle kurmuştur ve bu da bu fikri destekleyebilir.

Üyelere oturumların sonunda “Bu oturum sizin için nasıldı?” ya da “Bu oturumdan çıkınca cebinize ne koymuş olacaksınız?” gibi sorular sorulduğunda alınan ilk cevaplar hemen her oturum için, basitçe “Eğlenceliydi.” ya da “İyi.” olmuştur. Bu da üyelerin katıldıkları oturumlarda iyi vakit geçirdiklerini düşündürecek bir bulgu olabilir. Son olarak öğrencilerin kendilerine verdikleri değer de özellikle ilk 2-3 oturumda artmaya başladığı söylenebilir. Örneğin bir etkinlikten sonra üyelerden biri şuna benzer bir ifade kullanmıştır: “Daha önce bu dünyaya hiç gelmeseydim ya da şu an bu dünyadan çekip gitseydim, dünyanın ne kaybedeceği hakkında kafa yormamıştım. Burada bunu sorgulama fırsatı bulduğumda aslında sadece yakın çevrem değil, dünyanın benim yokluğumda çok şey kaybedeceğini düşünüyorum. Ben çok iyi bir kalp cerrahı olabilirim ve ben olmazsam, dünyadan hayat kurtaracak bir doktor eksilirdi.”

Üyeler kendini kabul konusunda da başka bir bakış açısı kazanmıştır. Özellikle olumsuz özelliklerini nasıl işlevsel hale getirebileceklerine dair verilen ödevden sonraki oturumda alınan paylaşımlarda, hemen her üyenin olumsuz bulduğu ve ilk bakışta değiştirmek istediği özelliklerinin, bazı koşullar altında ve bazı zamanlarda ne kadar işe yarayabileceğini fark ettikleri görülmüştür. Örneğin kendini plansız olarak tanımlayan ve kendini disipline etmesinin gerektiğini düşünen bir grup üyesi, ikinci oturumun sonunda bu özelliğinin ona spontanlık ve anı yaşama becerilerini katabileceğini düşünerek, bu yönüyle daha barışık hale geldiğini dile getirmiştir.

Bölüm 5

Tartışma ve Öneriler

Bu araştırmada, Öznel İyi Oluşu Arttırma Programı'nın, zararlı alışkanlıkları olan ergenlerin öznel ve psikolojik iyi oluşları üzerindeki etkisi incelenmiştir. Bu bölümde de katılımcılara uygulanan EPOCH Ölçeği ve EÖİÖÖ öntest ve sontestlerine ilişkin yapılan istatistiksel analizlerden elde edilenler, araştırmanın temel sorusu etrafında tartışılacak, yorumlanacak ve öneriler sunulacaktır.

5. 1. Tartışma

Bu araştırmada, Öznel İyi Oluşu Arttırma Programının, sigara ve alkol gibi zararlı alışkanlıkları olan ergenlerin öznel ve psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerindeki etkisini incelemek amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda, öznel ve psikolojik iyi oluş bakımından eşit düzeyde olan 12 kişilik iki gruptan birine 10 haftalık program uygulanmıştır. Yapılan son ölçümlerle birlikte, psikoeğitim verilen gruptaki değişimler izlenmiştir.

5. 1. 1. Deney grubunun öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş son test puanlarının, ön test puanlarıyla karşılaştırılmasına ilişkin tartışma.

Araştırmada elde edilen ilk bulgu, deney grubun EÖİÖÖ ve EPOCH Ölçeği son test puanlarının, ön test puanlarına göre anlamlı düzeyde yüksek olduğudur. Bu da deney grubundaki katılımcıların deneysel işlemde sonra aldıkları öznel iyi oluş puanının, deneysel işleme tutulmadan önce aldıkları puanlardan daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu bulguya göre Öznel İyi Oluşu Arttırma Programı, uygulanan grubun öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş düzeylerini arttırmakta etkili olmuştur.

Bu çalışmada uygulanan psikoeğitim programının öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş üzerinde etkili olmasının sebebi şunlar olabilir: Bunlardan birisi, programın yapısıdır. İlk

olarak program, yapı itibariyle etkinlik odaklı bir tasarıma sahiptir. İçeriğinde bolca aktivite, ödev, tartışma ve oyun yer almaktadır. Ergenlerle çalışılırken, etkinlik yani eylemin bol tutulduğu programların etkili olabildiği, bilimsel araştırmalarca da desteklenmiştir. Örneğin Eryılmaz (2014) geç ergenlik yıllarındaki 26 öğrenciye, 18 etkinlikten oluşan, katı bir şekilde yapılandırılmış bir program uygulayarak öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerini arttırmıştır. Malkoç (2011) ise, içinde yaklaşık 40 etkinliğin olduğu bir psikoeğitim programıyla üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerini arttırmıştır.

Programın öznel ve psikolojik iyi oluş üzerinde olumlu etkisinin olmasını açıklayan ikinci özelliği içeriktir. Bu program, ergenlerin öznel ve psikolojik iyi oluş düzeylerini en güçlü şekilde yordadığı araştırmalarca ortaya konan özelliklerin yer verilmesi esas alınarak tasarlanmıştır. Bir ergenin öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluşunu çok sayıda faktör etkileyebilir ancak sorumluluk (Eryılmaz, 2010), atılganlık ve özyeterlik (Griffin ve diğerleri, 2011), özerklik ve öz saygı (Morsünbül, 2011), minnettarlık (Oğuz Duran & Tan, 2013), umut ve iyimserlik (Scheier & Carver, 1993) problem çözme ve stresle başa çıkma (Owen & Öğretmen, 2013) özellikleri, öznel ve psikolojik iyi oluş üzerinde en güçlü etkiyi yaratmaktadır.

Program içerik yönünden, yurtiçi ve yurtdışında yapılmış, etkili olduğu araştırmalarca ortaya konmuş programlarla da benzerlik göstermektedir. Örneğin olumlu ilişkiler ve bilişsel kontrol gibi temaları içermesi yönünden Eryılmaz'ın (2014), kendini kabul ve anlamlı yaşam gibi temalar içermesi yönünden Fava ve diğerlerinin (2005), öz saygı, affetme, minnettarlık gibi temalar içermesi yönünden Dursun'un (2015) ve Ok'un (2016), iyimserlik ve umut gibi temaları içermesi yönünden Seligman, Rashid ve Parks (2006) ile Akthar ve Boniwell'in (2010) tasarladıkları programlara benzerdir. Özetle tasarlanan program, doğru içeriği, doğru yöntemle sunan bir programdır. Programın içinde kullanılan temalar, öznel iyi oluş veya

psikolojik iyi oluşu arttırmaya odaklı benzer araştırmalarca da kullanılmış ve etkili olduğu görülmüştür.

5. 1. 2. Kontrol grubunun öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş son test puanlarının, ön test puanlarıyla karşılaştırılmasına ilişkin tartışma.

Araştırmanın ikinci bulgusu; deneysel işleme alınmayan kontrol grubunun EÖİÖ ve EPOCH Ölçeği ön test ve son test puanlarının ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmamasıdır. Bu bulgu, deney grubuna uygulanan işlem süresince geçen zamanda, herhangi bir müdahalede bulunulmayan kontrol grubu üyelerinin öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin aynı kaldığı anlamına gelmektedir. Öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş düzeyi bakımından deney grubuyla eşit koşullarda deneye başlayan kontrol grubu, deney sürecinin bitiminde deney grubunun gerisinde kalmıştır.

Bilindiği üzere kontrol gruplu ön test-son test uygulamaları olan deneysel desende bağımlı değişkene ilişkin ölçümler deneysel işlemde önce her iki gruba da uygulanır. Bunun ardından etkililiği incelenen deneysel işlem yalnızca deney grubuna uygulanır. İşlem bittikten sonra yeniden her iki grubun, bağımlı değişkene ilişkin ölçümleri aynı ölçeklerle yapılır (Heppner, Wampold & Kivligan, 2008). Kontrol grubunda bir değişiklik meydana gelmesi için herhangi bir müdahalenin yapılmamasından dolayı, kontrol grubunun öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş düzeylerinde bir farklılık olmaması tahmin edilebilir bir sonuçtur. Bu sayede, bağımsız değişkenin yani Öznel İyi Oluşu Arttırma Programının, bağımlı değişkenler üzerinde manipüle edici bir rol üstlendiği söylenebilir.

5. 1. 3. Deney grubunun öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş son test puanlarının, kontrol grubunun son test puanlarıyla karşılaştırılmasına ilişkin tartışma.

Araştırmanın üçüncü bulgusu; deney ve kontrol gruplarının EÖİÖ ve EPOCH Ölçeği son test puanları ortalamaları arasında deney grubu lehine anlamlı bir fark olduğudur.

Buradaki farkın deney grubu lehine olması; deney grubunun öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş puanlarının, kontrol grubuna göre dikkate değer bir farkla yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Bu da öznel ve psikolojik iyi oluş düzeyi bakımından eşit koşullarda deneye başlatılan iki gruptan deney grubunun, deneysel işlemin sonunda, kontrol grubundan daha yüksek bir öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş düzeyine eriştiğini gösterir.

Daha önce programın yapı ve içeriğinin, bu programın neden öznel ve psikolojik iyi oluş üzerinde etkili olduğunu açıklayan iki özellik olduğundan bahsedilmiştir. Bunlara ek olarak tasarlanan programın olumsuz özellikleri azaltmayla uğraşmak yerine, olumlu özellikleri arttırmaya odaklanması da, etkililiğini açıklayabilir. Örneğin öz saygı, affetme ve minnettarlık olumlu özelliklerdir ve öznel iyi oluş üzerinde etkili olabilir (Dursun, 2015). Bu grup sürecinde de öğrencilerin affetmeyi ve minnettarlık duymayı deneyimlemeleri sağlanmıştır. Diğer yandan program yalnızca pozitif psikoloji ekolünden değil, farklı kuramlardan da beslenmektedir. Örneğin varoluşçuluğun önemli bir kavramı, aynı zamanda öznel ve psikolojik iyi oluş üzerinde etkili olan anlam arayışı ve amaçlı bir yaşam konusuna (Ok, 2016), bu programda 2 oturum yer ayrılmıştır. Bunlara ek olarak programın genelinde hümanist ve bilişsel ekollerden de yararlandığı görülebilir.

Burada şuna değinmek gereklidir. Tasarlanan bir program ne kadar iyi olursa olsun, bir grup sürecinin başarılı olmasındaki en temel faktör liderdir, gruptaki en önemli terapötik güçtür (Demir & Koydemir, 2016; Voltan-Acar, 2003). Örneğin bu araştırmadaki uygulama süresince ve uygulamanın bitiminde bazı katılımcılar; grup lideriyle iyi bir ilişki ve bağ kurabildiklerinden; grup liderinin yeteneği ve kendileriyle olan iletişiminin oturumlara keyifle katılmalarını sağladığından bahsetmiştir. Bu açıdan programın etkililiği, liderin yeterliliğiyle doğru orantılı olarak artabilir ya da tam tersi bir sonuçla karşılaşılabilir.

Deneysel araştırmalarda sonuca etki edebilen önemli bir faktör, deney grubunda olan bireylerin, bir bilimsel araştırmanın içinde olduklarının farkında olmalarından dolayı deneysel

işlemin amacına uygun sonuçlar çıkarmaya güdülenmiş olabileceğidir (Heppner, Wampold & Kivligan, 2008). Söz konusu ergenler olduğunda, sadece bir grup süreci içinde olmanın bile olumlu çıktılar sağlayabileceği unutulmamalıdır. Örneğin Dursun (2015), grup sürecinin ardından üyelerle görüşme yoluyla da veri toplamış ve evrensellik, bakış açısı kazanmak, anlaşılacak, grup deneyimi yaşamak, umut aşılacak ve ait olmak gibi grupla psikolojik danışma dinamiklerinin de üyelere katkı sağladığını görmüştür. Bu araştırmada yazılı olarak alınmasa da veda oturumunda her üye düşüncelerini paylaşırken, çoğu öğrencinin, her hafta bir yerde toplanıp etkileşime girmenin ve tanımadığı insanlarla tanışmanın, bir sorununu paylaşmanın, başkalarının ona yardım etmeye çalışmasının, kendinden farklı ya da kendiyile aynı düşünen kişilerle tartışmanın kendini iyi hissetmesine katkıda bulunduğunu dile getirmiştir.

5. 1. 4. Deney grubunun deneysel işlemde önceki sigara ve alkol kullanma sıklığı ile deneysel işlemde sonraki kullanma sıklığının karşılaştırılmasına ilişkin tartışma.

Araştırmada sigara ve alkol kullanım sıklıklarını karşılaştırmak için istatistiksel testler gerçekleştirilemediği de, değişimi gözlemlemek için frekans tabloları oluşturulmuştur. Frekans tablolarına göre deney grubunun hem sigara hem de alkol kullanım sıklıklarında oynamalar olduğu görülmüştür. Sigaraya ilişkin ölçümlere bakıldığında, deneysel işlemde önceki 1 yıl boyunca haftada 1-5 kez sigara içen öğrenciler ile ayda 1-3 kez sigara içen öğrencilerin sayısında, deneysel işlemde sonra azalma olmuştur. Hiç sigara içmeyenler içmemeye devam etmiş, her gün sigara kullanan 4 öğrenci de her gün kullanmaya devam etmiştir. Aynı grubun alkole ilişkin ölçümlerine bakıldığında senede sadece 1-2 kez deneyen öğrencilerin, deneysel işlem süresince de 1-2 kez alkol tükettiği görülmüştür. Diğer yandan ayda 1-3 kez düzenli olarak alkol tüketen öğrencilerden 2'si, deneysel işlem süresince bu sıklığı azaltmıştır.

Pozitif özelliklerin artırılmaya çalışılmasıyla, yalnızca o özelliklerin artmayacağı, aynı zamanda onların karşıtı olan olumsuz yönlerin azalabileceği de bazı araştırmalarca ortaya

konmuştur. Örneğin Seligman, Rashid ve Parks (2006), 6 oturumluk pozitif psikoterapi ile orta düzeyde depresyon tanısı almış hastaların sadece depresyonu yenmesini değil, yüksek bir psikolojik iyi oluş düzeyine erişmelerini de sağlamıştır. Başka bir çalışmada Suldo, Savage ve Mercer (2014), pozitif grup terapisi ile, kaygı düzeyi yüksek ortaokul öğrencilerinin yaşam doyumlarının artmasını sağlamıştır. Bu çalışmada deney grubunun sigara ve alkol kullanımlarının seyrelmesi de; ruh sağlığını iyileştirmenin; olumlu özellikler kazandırırken, olumsuz bir özelliğin değişmesine de katkıda bulunabildiğini göstermektedir. Bunu destekleyen araştırmalardan birinde Akthar ve Boniwell (2010) tarafından madde bağımlısı ergenlerle umut, iyimserlik, minnettarlık gibi konuların işlendiği pozitif psikoloji temelli sekiz atölye çalışması yapılmış ve sonucunda ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeyleri artarken, alkol kullanımları anlamlı ölçüde düştüğü görülmüştür.

Bu çalışmada ortaya çıkan değişimler de buradan hareketle yorumlanabilir. Bazı durumlarda, bir olumsuz özelliği azaltmak için, o olumsuz özellikten iyi ya da kötü bahsetmemenin, bunun yerine bunun karşıtı olan olumlu özelliği arttırmanın etkili olabileceği düşünülmektedir. Örneğin liselerde madde kullanımını önlemek için yapılan seminerlerde aynı zamanda öğrencilerin bu maddeler hakkında bilgi sahibi olması da sağlanabilir. Bunun yerine madde kullanımını önleyeceği düşünülen özelliklerin arttırılmasına ihtiyaç duyulabilir. Örneğin bu çalışmada bahsi geçtiği gibi sigara kullanan ergenlerin sigaraya başlama nedenlerinin ilk sıralarında akran etkisi, hayır diyememe ve atılgan olmama gibi nedenler yer almaktadır. Bu verilere göre atılganlık eğitimi vermenin, hayır demeyi öğretmenin ya da akran baskısıyla başa çıkmayı öğretmenin, zararlı alışkanlıklar edinmeyi de önleyeceği düşünülmektedir.

5. 1. 5. Kontrol grubunun deneysel işlemden önceki sigara ve alkol kullanma sıklığı ile deneysel işlemden sonraki kullanma sıklığının karşılaştırılmasına ilişkin tartışma.

Araştırmada sigara ve alkol kullanım sıklıklarını karşılaştırmak için istatistiki testler gerçekleştirilemese de, değişimi gözlemlemek için frekans tabloları oluşturulmuştur. Frekans tablolarına göre kontrol grubunun hem sigara hem de alkol kullanım sıklıklarında oynamalar olduğu görülmüştür. Sigaraya ilişkin ölçümlere bakıldığında, her gün sigara içen ve ayda 1-3 kez sigara içen öğrencilerin sayısı 1'er azalırken, hiç içmeyenlerin ve sadece 1-2 kez sigara içenlerin sayısı 1'er artmıştır. Bu bulgular grup genelinin sigara kullanımında bir seyrelme olduğunu düşündürebilir. Diğer yandan alkolle ilgili ölçümlere bakıldığında son bir yılda sadece 1-2 kez alkol tüketmiş 1 öğrencinin, deney süresi boyunca geçen yaklaşık üç ay boyunca ayda 1-3 kez düzenli olarak alkol tükettiği görülmüştür. Kontrol grubunda alkole ilişkin tek değişiklik budur. Tek bir öğrenci, kullanım sıklığını arttırmıştır. Sadece frekans tablolarına bakılarak, kontrol grubundaki öğrencilerin sigara kullanımının da, deney grubundaki öğrenciler gibi seyreltiği ancak alkol kullanımının, deney grubundan farklı olarak sıklaştığını görmek mümkündür. Bu sıklaşmalar veya seyrekleşmelerin anlamlı düzeyde olup olmadığı ise test edilememiştir.

Son olarak, bu araştırmanın bazı sınırlılıkları olduğu açıktır. Öncelikle araştırma belli bir yaş grubu ve belli özellikleri olan katılımcılarla yürütülmüştür. Plasebo grubunun olmasının, izleme testlerinin yapılmasının ve süreç devam ederken ara değerlendirmelerin yapılmasının, araştırma sonuçlarının daha sağlam bir temele oturtulacağı düşünülmektedir. Yine de Öznel İyi Oluşu Arttırma Programının, zararlı alışkanlıkları olan ergenlerin öznel ve psikolojik iyi oluş düzeylerini arttırmakta kullanılabilecek etkili bir psikoeğitim programı olduğu anlaşılmıştır.

5. 2. Öneriler

Bu bölümde araştırmanın sonuçlarından hareketle bazı önerilere yer verilmiştir. Araştırmanın amacı zararlı alışkanlıkları olan ergenlerin öznel ve psikolojik iyi oluşlarının arttırılmasında, geliştirilen Öznel İyi Oluşu Arttırma Programının etkisini ölçmektir. Elde edilen tüm bulgular da, bu programın etkili bir yöntem olduğunu ortaya koymuştur. Bundan sonra yapılacak araştırmalar için aşağıdaki gibi birtakım öneriler verilebilir:

1- Daha önce bahsedildiği üzere araştırmanın plasebo grubunun ve izleme testinin olmayışı sonuçları bir ölçüde kısıtlamaktadır. Aynı program, plasebo grubunun olduğu ve en az 1 izleme testinin yapıldığı çalışmalarla test edilebilir.

2- Grup süreci boyunca ara değerlendirmelerin yapılmaması, hangi oturumun ya da etkinliklerin ne ölçüde etkili olduğunun anlaşılmasına engel olmuştur. Gelecekte yapılacak uygulamalarda oturum sonu değerlendirilmelerin yapılarak, hangi etkinliklerin en güçlü etkiyi yarattığı analiz edilebilir. Buradan elde edilen sonuçlarla program revize edilebilir.

3- Bu araştırma zararlı alışkanlıkları olan ergenlerin öznel ve psikolojik iyi oluşlarını arttırmayı hedeflemiş ve başarılı olmuştur. Öznel ve psikolojik iyi oluşun düşük olduğu araştırmalarla belirlenmiş farklı risk grubunda olan öğrencilerle de benzer çalışmalar yapılabilir. Örneğin boşanmış ebeveynlerin çocukları, ebeveyn kaybına uğrayan çocuklar, yetiştirme yurtlarında kalan ergenler, cinsel veya fiziksel istismara uğrayan çocukların öznel ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin nasıl arttırılabileceğine yönelik araştırmalar yürütülebilir.

4- Araştırmada öznel ve psikolojik iyi oluş düzeylerini ölçmek için Eryılmaz (2009) tarafından geliştirilen EÖİÖ ile Kern ve diğerleri (2015) tarafından geliştirilip Demirci (2015) tarafından uyarlaması yapılan EPOCH kullanılmıştır. Gelecekte aynı program, etkililiği araştırmalarla kanıtlanmış, aynı yaş grubundaki bireyler için tasarlanan öznel ve psikolojik iyi oluş ölçekleriyle test edilebilir. Örneğin Köker (1991) tarafından uyarlaması yapılan Yaşam Doyumu Ölçeği, Gençöz (2008) tarafından uyarlaması yapılan pozitif negati

duygu ölçeği, Özen (2005) tarafından lise formu geliştirilen Öznel İyi Oluş Ölçeği gibi aynı yaş grubunda (15-18) geçerli ve güvenilir sonuçlar verdiği bilinen başka ölçekler de kullanılabilir.

5- Ergenlik döneminde öznel ve psikolojik iyi oluş üzerinde en etkili özellikler öz saygı, özerklik, aile ve akranlarla olumlu ilişkiler, akademik başarı, iyimserlik, amaçlılık, stresle başa çıkma becerileri gibi özelliklerdir. Okullarda, klinik ortamlarda veya bilimsel araştırmalarda çalışılan grup ergenler olduğunda ve bu grubun pozitif ruh sağlığının artırılması hedeflendiğinde, yukarıda sıralanan özellikleri iyileştirmeye çalışmak, etkili sonuçlar verebilecektir.

6- Araştırma Adana'da öğrenim gören 15, 16 ve 17 yaşlarındaki ergenlerle yürütülmüştür. Aynı programın farklı yaş gruplarında da etkili olup olmayacağı gelecekteki araştırmalarda incelenebilir. Örneğin öğrencilerin ruh sağlığını iyileştirerek, zararlı alışkanlıklar edinmelerini önlemek için lise çağları geç kalınmış bir dönem olabilir. Daha erken müdahale edebilmek amacıyla bu programın etkililiği, ortaokul öğrencileriyle de test edilmelidir.

7- Araştırmada deney ve kontrol gruplarının sigara veya alkol kullanma sıklıkları eşitlenmemiştir. Sadece, gruplardan herhangi birine atanmış olan bir öğrencinin, sigara veya alkol maddelerinden en az birini ayda 1-3 kez ve daha sık kullanıyor olması şartı aranmıştır. Gelecekte benzer nitelikte araştırmalarda, geçerlik ve güvenilirliği araştırmalarla ortaya konmuş bağımlılık ölçekleri kullanılarak, gruplar eşitlenebilir. Örneğin ülkemizde Uysal ve diğerleri (2004) tarafından uyarlaması yapılan Fagerström Nikotin Bağımlılık Ölçeği bunlardan biridir.

KAYNAKÇA

- Akhtar, M., & Boniwell, I. (2010). Applying positive psychology to alcohol-misusing adolescents: A group intervention. *Groupwork, 20*(3), 6-31.
- Alexander, C., Piazza, M., Mekos, D., & Valente, T. (2001). Peers, schools, and adolescent cigarette smoking. *Journal of Adolescent Health, 29*(1), 22-30.
- Allport, G. W. (1961). *Pattern and growth in personality*. NY: Holt, Rinehart & Winston.
- Andrews, F. M., & Withey, S. B. (1976). *Social indicators of well-being: Americans' perceptions of life quality*. NY: Plenum Press
- Arslan, H. N., Terzi, Ö., Dabak, Ş., & Pekşen, Y. (2012). Substance, cigarette and alcohol use among high school students in the provincial center of samsun, turkey. *Erciyes Medical Journal/Erciyes Tıp Dergisi, 34*(2), 79-84.
- Ash, C., & Huebner, E. S. (2001). Environmental events and life satisfaction reports of adolescents: A test of cognitive mediation. *School Psychology International, 22*(3), 320-336.
- Atak, H. (2011). Yetişkinliğe geçiş yıllarında sigara içme davranışının psikososyal belirleyicileri ve sigara içmenin yaşam doyumu ve öznel iyi oluşla ilişkisi. *Klinik Psikiyatri, 14*(1), 29-43.
- Baška, T., Warren, C. W., Bašková, M., & Jones, N. R. (2009). Prevalence of youth cigarette smoking and selected social factors in 25 European countries: findings from the Global Youth Tobacco Survey. *International Journal of Public Health, 54*(6), 439-445.
- Başay, Ö., Yüncü, Z., Başay, B. K., Öztürk, Ö., & Aydın, C. (2016). Alkol-madde kullanım bozuklukları olan ergenlerin kişilik özellikleri/Personality characteristics of adolescents with substance use disorders. *Anadolu Psikiyatri Dergisi, 17*(2), 127-135.
- Beck, A. T. (1963). Thinking and depression: Idiosyncratic content and cognitive distortions. *Archives Of General Psychiatry, 9*(4), 324-333.

- 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.
- Berndt, T. J. (1979). Developmental changes in conformity to peers and parents. *Developmental Psychology*, 15(6), 608-616.
- Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine Publishing.
- Braun, W. (1976). Psychological well-being and location in the social structure (Doctoral Dissertation). Available from ProQuest Dissertations and Theses database. (UMI No. DP31771)
- Brdar, I., Rijavec, M., & Miljković, D. (2009). Life goals and well-being: Are extrinsic aspirations always detrimental to well-being?. *Psihologijske Teme*, 18(2), 317-334.
- Brechwald, W. A., & Prinstein, M. J. (2011). Beyond homophily: A decade of advances in understanding peer influence processes. *Journal of Research on Adolescence*, 21(1), 166-179.
- Brooks, T. L., Woods, E. R., Knight, J. R., & Shrier, L. A. (2003). Body modification and substance use in adolescents: is there a link?. *Journal of Adolescent Health*, 32(1), 44-49.
- Brunstein, J. C. (1993). Personal goals and subjective well-being: A longitudinal study. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 65(5), 1061-1070.
- Busseri, M. A. (2018). Examining the structure of subjective well-being through meta-analysis of the associations among positive affect, negative affect, and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 122(1), 68-71.
- Bühler, C. (1935). The curve of life as studied in biographies. *Journal Of Applied Psychology*, 19(4), 405-409.
- Cameron, P. (1975). Mood as an indicant of happiness: Age, sex, social class, and situational

- differences. *Journal of Gerontology*, 30(2), 216-224.
- Cantor, N., & Sanderson, C. A. (1999). Life task participation and well-being: The importance of taking part in daily life. D. Kahneman, E. Diener & N. Schwarz, (Ed.), *Well-Being: The Foundations Of Hedonic Psychology* içinde (230-243). New York: Russell Sage Foundation.
- Caprara, G. V., Steca, P., Gerbino, M., Paciello, M., & Vecchio, G. M. (2006). Looking for adolescents' well-being: Self-efficacy beliefs as determinants of positive thinking and happiness. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 15(1), 30-43.
- Casas F., González M., Figuer C., & Coenders G. (2004). Subjective well-being, values and goal achievement. A. Dannerbeck, F. Casas, M. Sadurni, G. Coenders, (Ed.), *Quality-Of-Life Research On Children And Adolescents. Social Indicators Research Series Vol 23* içinde (123-141). Springer, Dordrech.
- Chamberlain, K. (1988). On the structure of subjective well-being. *Social Indicators Research*, 20(6), 581-604.
- Chekola, M. (1974). *The concept of happiness*. (Yayınlanmamış doktora tezi), University of Michigan, Michigan.
- Cheng, H., & Furnham, A. (2002). Personality, peer relations, and self-confidence as predictors of happiness and loneliness. *Journal of Adolescence*, 25(3), 327-339.
- Cohn, M. A., Fredrickson, B. L., Brown, S. L., Mikels, J. A., & Conway, A. M. (2009). Happiness unpacked: positive emotions increase life satisfaction by building resilience. *Emotion*, 9(3), 361-368.
- Corey, G. (2008). Psikolojik Danışma Kuram ve Uygulamaları (T. Ergene, Çev.). Ankara: Mentis Yayınları. (Orijinal çalışma basım tarihi 2005)

- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1980). Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: happy and unhappy people. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 38(4), 668-678.
- Csikszentmihalyi, M. (1985). Reflections on enjoyment. *Perspectives in Biology and Medicine*, 28(4), 489-497.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal performance*. NY: Harper and Row.
- Csikszentmihalyi, M., & Csikszentmihalyi, I. (1975). *Beyond boredom and anxiety*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Csikszentmihalyi, M., & Figurski, T. J. (1982). Self-awareness and aversive experience in everyday life. *Journal Of Personality*, 50(1), 15-19.
- Çam, Z., & Artar, M. (2014). Ergenlikte yaşam doyumu: okul türleri bağlamında bir inceleme. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(1), 23-46.
- Çankaya, Z. C., & Meydan, B. (2018). Ergenlik döneminde mutluluk ve umut. *Electronic Journal of Social Sciences*, 17(65), 207-222.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal Of Happiness Studies*, 9(1), 1-11.
- Demirci, İ., & Ekşi, F. (2015). Ergenler için beş boyutlu iyi oluş modeli: epoch ölçeği'nin türkçe formunun geçerliği ve güvenilirliği. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 3(3), 9-30.
- Demir, A., & Koydemir, S. (Ed.). *Grupla psikolojik danışma*. Ankara: Pegem Akademi.
- DeNeve, K. M., & Cooper, H. (1998). The happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 124(2), 197-229.
- Derryberry, D., & Tucker, D. M. (1994). Motivating the focus of attention. P. M. Niedenthal ve S. Kitayama, (Ed.), *The Heart's Eye: Emotional Influences in Perception And Attention* içinde (167-196). San Diego: Academic Press.

- Diener, E., & Diener, C. (1996). Most people are happy, *Psychological Science*, 7(3), 181-185.
- Diener E., & Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. E. Diener, (Ed.), *Culture and Well-Being, Social Indicators Research Series vol 38* içinde (71-91). Springer.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E. (2009). Positive psychology: Past, present, and future. S. J. Lopez ve C. R. Snyder, (Ed.), *Oxford Handbook Of Positive Psychology* içinde (7-11). New York: Oxford University Press.
- Diener, E. (2013). The remarkable changes in the science of subjective well-being. *Perspectives on Psychological Science*, 8(6), 663-666.
- Diener, E., & Fujita, F. (1995). Resources, personal strivings, and subjective well-being: A nomothetic and idiographic approach. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 68(5), 926-935.
- Diener, E., & Larsen, R. J. (1984). Temporal stability and cross-situational consistency of affective, behavioral, and cognitive responses. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 47(4), 871-883.
- Diener, E., & Larsen, R. J. (1993). The experience of emotional well-being, M. Lewis ve J. M. Haviland, (Ed.), *Handbook of emotions* içinde (405-415). New York: Guilford Press.
- Diener, E., & Ryan, K. (2009). Subjective well-being: A general overview. *South African Journal of Psychology*, 39(4), 391-406.
- Diener, E., & Seligman, M. E. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13(1), 81-84.
- Diener, E., Diener, M., & Diener, C. (1995). Factors predicting the subjective well-being of nations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(5), 851-864.

- Diener, E., Heintzelman, S. J., Kushlev, K., Tay, L., Wirtz, D., Lutes, L. D., & Oishi, S. (2017). Findings all psychologists should know from the new science on subjective well-being. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 58, 87-104.
- Diener, E., Lucas, R., & Oishi, S. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. C. R. Snyder ve S. J. Lopez, (Ed.), *The Handbook Of Positive Psychology* içinde (63-73). New York: Oxford University Press.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review Of Psychology*, 54(1), 403-425.
- Diener, E., Sandvik, E., & Pavot, W. (1991). Happiness is the frequency, not the intensity, of positive versus negative affect. F. Strack, M. Argyle ve N. Schwarz, (Ed.), *Subjective Well-Being: An Interdisciplinary Perspective* içinde (119-139). NY: Pergamon Press.
- Diener, E., Sandvik, E., Seidlitz, L., & Diener, M. (1993). The relationship between income and subjective well-being: Relative or absolute?, *Social Indicators Research*, 28(3), 195-223.
- Diener, E., Scollon, C. N., & Lucas, R. E. (2004). The evolving concept of subjective well-being: The multifaceted nature of happiness. P. T. Costa ve I. C. Siegler, (Ed.), *Advances In Cell Aging And Gerontology Vol. 15* içinde (187-220). Amsterdam: Elsevier.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
- Diener, E., Suh, E., & Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal Of Clinical Psychology*, 24(1), 25-41.
- Doğan, D. G., & Ulukol, B. (2010). Ergenlerin sigara içmesini etkileyen faktörler ve sigara karşıtı iki eğitim modelinin etkinliği. *Turgut Özal Tıp Merkezi Dergisi*, 17(3), 179-185.

- Dorn, L. D., & Biro, F. M. (2011). Puberty and its measurement: A decade in review. *Journal of Research on Adolescence, 21*(1), 180-195.
- Dorn, L. D., Dahl, R. E., Woodward, H. R., & Biro, F. (2006). Defining the boundaries of early adolescence: A user's guide to assessing pubertal status and pubertal timing in research with adolescents. *Applied Developmental Science, 10*(1), 30-56.
- Duran, N. O., & Tan, Ş. (2013). Minnettarlık ve yaşam amaçları yazma çalışmalarının öznel iyi oluşa etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 5*(40), 154-166.
- Dursun, A. (2015). *Anne babası boşanmış ergenlerin öznel iyi oluşunu arttırma programının etkililiğinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Osmangazi Üniversitesi, Eskişehir.
- Elkind, D. (1976). *Child development and education: A piagetian perspective*. Oxford University Press.
- Elkind, D. (1985). Egocentrism redux. *Developmental Review, 5*(3), 218-226.
- Ellis, A. (1991). The revised abc's of rational emotional therapy (ret). *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy, 9*(3), 139-172.
- Em, A. (2018, 4 Mart). Sosyal yaşamda zararlı alışkanlıklar ile bağımlılıklar, *Milliyet*, s. 6.
- Emmons, R. A. (1986). Personal strivings: An approach to personality and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 51*(5), 1058-1068.
- Engels, R. C., Hale III, W. W., Noom, M., & Vries, H. D. (2005). Self-efficacy and emotional adjustment as precursors of smoking in early adolescence. *Substance Use & Misuse, 40*(12), 1883-1893.
- Engels, R. C., Knibbe, R. A., & Drop, M. J. (1999). Why do late adolescents drink at home? A study on psychological well-being, social integration and drinking context. *Addiction Research, 7*(1), 31-46.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. NY: W. W. Norton & Company.

- Erikson, E. H. (1978). *Childhood and society* (2. Baskı). London: Paladin Books.
- Eryılmaz, A. (2009). Ergen öznel iyi oluş ölçeğinin geliştirilmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(4), 975-989.
- Eryılmaz, A. (2014). Üniversite öğrencileri için geliştirilen öznel iyi oluşu artırma programının etkililiğinin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(31), 111-128.
- Eymen, U. E. (n.d). *Spss kullanma kılavuzu*. <http://istatistikmerkezi.com>'dan alınmıştır.
- Fava, G. A., Ruini, C., Rafanelli, C., Finos, L., Salmaso, L., Mangelli, L., & Sirigatti, S. (2005). Well-being therapy of generalized anxiety disorder. *Psychotherapy And Psychosomatics*, 74(1), 26-30.
- Fournier, J. C., DeRubeis, R. J., & Beck, A. T. (2012). Dysfunctional cognitions in personality pathology: The structure and validity of the personality belief questionnaire. *Psychological Medicine*, 42(4), 795-805.
- Frankl, V. E. (1984). *Man's search for meaning: Revised and updated*. Washington Square Press.
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions?. *Review Of General Psychology*, 2(3), 300-319.
- Fredrickson, B. L. (2000). Cultivating positive emotions to optimize health and well-being. *Prevention & Treatment*, 3(1), 1a.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226.
- Fredrickson, B. L. (2003). The value of positive emotions: The emerging science of positive psychology is coming to understand why it's good to feel good. *American Scientist*, 91(4), 330-335.

- Freud, S. (1920). *A general introduction to psychoanalysis*. (S. Hall, Çev.). NY: Boni and Liveright. (Orijinal çalışma basım tarihi 1917).
- Freud, S. (1961). *Beyond the pleasure principle*. (J. Strachey, Çev.). NY: W. W. Norton & Company. (Orijinal çalışma basım tarihi 1920).
- Fritz, B. S., & Avsec, A. (2007). The experience of flow and subjective well-being of music students. *Horizons of Psychology, 16*(2), 5-17.
- Gilman, R., & Huebner, E. S. (2006). Characteristics of adolescents who report very high life satisfaction. *Journal of Youth and Adolescence, 35*(3), 293-301.
- Goldbeck, L., Schmitz, T. G., Besier, T., Herschbach, P., & Henrich, G. (2007). Life satisfaction decreases during adolescence. *Quality of Life Research, 16*(6), 969-979.
- Gollwitzer, A., & Bargh, J. A. (Ed.), *The psychology of action: Linking cognition and motivation to behavior* içinde (7-26). New York: Guilford Press.
- Grant, S., Langan-Fox, J., & Anglim, J. (2009). The big five traits as predictors of subjective and psychological well-being. *Psychological Reports, 105*(1), 205-231.
- Griffin, K. W., Scheier, L. M., Botvin, G. J., & Diaz, T. (2001). Protective role of personal competence skills in adolescent substance use: Psychological well-being as a mediating factor. *Psychology of Addictive Behaviors, 15*(3), 194-203.
- Gutman, L. M., Eccles, J. S., Peck, S., & Malanchuk, O. (2011). The influence of family relations on trajectories of cigarette and alcohol use from early to late adolescence. *Journal of Adolescence, 34*(1), 119-128.
- Hall, S. (1904). *Adolescence: Its psychology and its relations to physiology, anthropology, sociology, sex, crime, religion and education*. NY: D. Appleton and Company.
- Harlow, R. E., & Cantor, N. (1996). Still participating after all these years: A study of life task participation in later life, *Journal of Personality and Social Psychology, 71*(6), 1235-1249.

- Headey, B., & Wearing, A. J. (1992). *Understanding happiness: A theory of subjective well-being*. Longman Cheshire.
- Headey, B., Veenhoven, R., & Wearing, A. (1991). Top-down versus bottom-up theories of subjective well-being. *Social Indicators Research*, 24(1), 81-100.
- Heller, D., Watson, D., & Ilies, R. (2004). The role of person versus situation in life satisfaction: A critical examination. *Psychological Bulletin*, 130(4), 574-600.
- Helliwell, J., Layard, R., & Sachs, J. (Ed.). (2012). *World happiness report*. The Earth Institute, Columbia University, New York, USA.
- Heppner, P. P., Wampold, B. E., & Kivligan, D. M. (2008). *Psikolojik Danışmada Araştırma Yöntemleri* (Çev. D. M. Siyez). Mentis Yayınları
- Huebner, E. S. (1991). Correlates of life satisfaction in children. *School Psychology Quarterly*, 6(2), 103-111.
- Huebner, E. S., & Dew, T. (1996). The interrelationships of positive affect, negative affect, and life satisfaction in an adolescent sample. *Social Indicators Research*, 38(2), 129-137.
- Isen, A. M. (1987). Positive affect, cognitive processes, and social behavior. L. Berkowitz, (Ed.), *Advances In Experimental Social Psychology* içinde (203-253). San Diego: Academic Press..
- Isen, A. M., Daubman, K. A., & Nowicki, G. P. (1987). Positive affect facilitates creative problem solving. *Journal of Personality And Social Psychology*, 52(6), 1122-1131.
- İşleroğlu, S. (2012). *Lise Öğrencilerinde Öznel İyi Oluşun Benlik Saygısı, Sosyal Yetkinlik Beklentisi ve Duyguları İfade Etme Eğilimine Göre Yordanması*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Jackson, S. A., & Eklund, R. C. (2004). *The Flow Scales Manual*. Morgantown: Fitness Information Technology.
- Jahoda, M. (1958). *Current concepts of positive mental health*. NY: Basic Books.

- Jung, C. G. (1928). *Two essays on analytical psychology*. (H. G. Baynes ve C. F. Baynes, Çev.). London: Bailliere, Tindall and Cox. (Orijinal çalışma basım tarihi 1917).
- Jung, C. G. (1933). *Modern man in search of a soul*. (W. S. Dell ve C. F. Baynes, Çev.). Edinburg: The Edinburg Press. (Orijinal çalışma basım tarihi 1933).
- Jung, C. G. (1946). *Psychological Types*. (G. Baynes ve B. C. Cantab, Çev.). London: Kegan Paul, Trench, Trubner & CO. (Orijinal çalışma basım tarihi 1921).
- Kahneman, D., & Krueger, A. B. (2006). Developments in the measurement of subjective well-being. *Journal Of Economic Perspectives*, 20(1), 3-24.
- Karatay, G., & Kubilay, G. (2004). Sosyoekonomik düzeyi farklı iki lisede madde kullanma durumu ve etkileyen faktörlerin belirlenmesi. *Hemşirelikte Araştırma Geliştirme Dergisi*, 1(2), 57-70.
- Kasser, T. (1996). Aspirations and well-being in a prison setting 1, *Journal of Applied Social Psychology*, 26(15), 1367-1377.
- Kasser, T., & Ahuvia, A. (2002). Materialistic values and well-being in business students. *European Journal of Social Psychology*, 32(1), 137-146.
- Kasser, T., & Ryan, R. M. (1993). A dark side of the american dream: Correlates of financial success as a central life aspiration. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 65(2), 410-422.
- Kasser, T., & Ryan, R. M. (2001). Be careful what you wish for: Optimal functioning and the relative attainment of intrinsic and extrinsic goals. P. Schmuck ve K. M. Sheldon, (Ed.), *Life Goals And Well-Being: Towards A Positive Psychology Of Human Striving* içinde (116-131). Ashland: Hogrefe & Huber Publishers.
- Kaya, Z., Yüncü, Z., & Karaca, R. (2014). Madde kullanım bozukluğu olan ergenlerde kişilik ve psikolojik özellikler ile benlik saygısının incelenmesi. *Current Psychiatry and Psychoneuropharmacology*, 4(2), 5-13.

- Kern, M. L., Waters, L. E., Adler, A., & White, M. A. (2015). A multidimensional approach to measuring well-being in students: Application of the PERMA framework. *The Journal of Positive Psychology, 10*(3), 262-271.
- Keyes, C. L. (2005). Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *Journal Of Consulting And Clinical Psychology, 73*(3), 539-548.
- Keyes, C. L. M., & Ryff, C. D. (1999). Psychological well-being in midlife. S. L. Willis ve J. D. Reid, (Ed.), *Life In The Middle: Psychological And Social Development In Middle Age* içinde (161-180). San Diego, CA, US: Academic Press.
- Keyes, C. L., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal Of Personality And Social Psychology, 82*(6), 1007-1022.
- Kul, S. (2014). Uygun istatistiksel test seçim kılavuzu. *Plevra Bülteni, 8*(2), 26-29.
- Lent, R. W. (2004). Toward a unifying theoretical and practical perspective on well-being and psychosocial adjustment. *Journal of Counseling Psychology, 51*(4), 482-509.
- Liney P. A., ve Joseph, S. (Ed.). (2004). *Positive psychology in practice*. New Jersey: Wiley Press.
- Lucas, R. E., & Diener, E. (2004). Well-being. C. Spielberger, (Ed.), *Encyclopedia of Applied Psychology* içinde (669-676). San Diego, CA: Elsevier.
- Lykken, D., & Tellegen, A. (1996). Happiness is a stochastic phenomenon, *Psychological Science, 7*(3), 186-189.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success?. *Psychological Bulletin, 131*(6), 803-855.
- Malkoç, A. (2011). *Öznel iyi oluş müdahale programının üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerine etkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.

- Marcia, J. E., (1980). Identity in adolescence. J. Adelson, (Ed.), *Handbook of adolescent psychology* içinde (109-137). NY: Wiley.
- Marcia, J. E. (2002). Identity and psychosocial development in adulthood. *Identity: An International Journal Of Theory And Research*, 2(1), 7-28.
- Martos, T., & Kopp, M. S. (2012). Life goals and well-being: Does financial status matter? Evidence from a representative Hungarian sample. *Social Indicators Research*, 105(3), 561-568.
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370-396.
- Maslow, A. H. (1954). *Motivation and personality* (3. Baskı). NY: Harper & Row.
- Maslow, A. H. (1965). Humanistic science and transcendent experiences. *Journal of Humanistic Psychology*, 5(2), 219-227.
- Maslow, A. (1970). *Motivation and personality* (2. Baskı). NY: Harper & Row.
- Maslow, A. (2012). *Toward a psychology of being* (Çevrimiçi Baskı). Start Publishing LLC.
- McCullough, G., Huebner, E. S., & Laughlin, J. E. (2000). Life events, self- concept, and adolescents' positive subjective well- being. *Psychology in the Schools*, 37(3), 281-290.
- McKnight, C. G., Huebner, E. S., & Suldo, S. (2002). Relationships among stressful life events, temperament, problem behavior, and global life satisfaction in adolescents. *Psychology in the Schools*, 39(6), 677-687.
- Mead, M. (1928). *Coming of age in samoa*. NY: William Morrow and Company.
- Michalos, A. C. (1980). Satisfaction and happiness. *Social Indicators Research*, 8(4), 385-422.
- Molnar, D. S., Busseri, M. A., Perrier, C. P., & Sadava, S. W. (2009). A longitudinal examination of alcohol use and subjective well-being in an undergraduate sample. *Journal of studies on alcohol and drugs*, 70(5), 704-713.

- Morsünbül, Ü. (2011). *Ergenlikte Özerkliğin ve Kimlik Biçimlenmesinin Öznel İyi Oluş Üzerindeki Etkisi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Murphy, J. G., McDevitt-Murphy, M. E., & Barnett, N. P. (2005). Drink and be merry? Gender, life satisfaction, and alcohol consumption among college students. *Psychology of Addictive Behaviors, 19*(2), 184-191.
- Murray, A. H. (2008). *Explorations in personality* (70. Yıldönümüne Özel Baskı). Oxford University Press.
- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy?. *Psychological Science, 6*(1), 10-19.
- Natvig, G. K., Albrektsen, G., & Qvarnström, U. (2003). Associations between psychosocial factors and happiness among school adolescents. *International journal of nursing practice, 9*(3), 166-175.
- Nes, R. B., Røysamb, E., Tambs, K., Harris, J. R., & Reichborn-Kjennerud, T. (2006). Subjective well-being: genetic and environmental contributions to stability and change. *Psychological Medicine, 36*(7), 1033-1042.
- Nygren, T. E., Isen, A. M., Taylor, P. J., & Dulin, J. (1996). The influence of positive affect on the decision rule in risk situations: Focus on outcome (and especially avoidance of loss) rather than probability. *Organizational Behavior And Human Decision Processes, 66*(1), 59-72.
- Oishi, S. (2000). Goals as cornerstones of subjective well-being: Linking individuals and cultures. E. Diener ve E. M. Suh, (Ed.), *Culture And Subjective Well-Being* içinde (87-112). Cambridge, MA, US: The MIT Press.
- Oishi, S., Diener, E., Suh, E., & Lucas, R. E. (1999). Value as a moderator in subjective well-being. *Journal of Personality, 67*(1), 157-184.

- Ok, E. (2016). *Anlam arayışı eğitim programının lise öğrencilerinin Öznel iyi oluş düzeylerine etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul
- Omodei, M. M., & Wearing, A. J. (1990). Need satisfaction and involvement in personal projects: Toward an integrative model of subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(4), 762-769.
- Owen, F. K., & Öğretmen, T. (2013). Five factor wellness inventory-teen version: turkish adolescents. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(1), 53-73.
- Özgüven, İ. E. (2014). *Psikolojik testler*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Palys, T. S., & Little, B. R. (1983). Perceived life satisfaction and the organization of personal project systems. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(6), 1221.
- Park, N. (2004). The role of subjective well-being in positive youth development. *The Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 591(1), 25-39.
- Pavot W., & Diener E. (2009) Review of the Satisfaction With Life Scale. E. Diener, (Ed.), *Assessing Well-Being. Social Indicators Research Series* içinde (101-117). Springer.
- Peterson, C., Park, N., & Seligman, M. E. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life. *Journal Of Happiness Studies*, 6(1), 25-41.
- Privette, G. (1983). Peak experience, peak performance, and flow: A comparative analysis of positive human experiences. *Journal of personality and social psychology*, 45(6), 1361.
- Robins, R. W., Trzesniewski, K. H., Tracy, J. L., Gosling, S. D., & Potter, J. (2002). Global self-esteem across the life span. *Psychology and Aging*, 17(3), 423-434.
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person*. Boston: Houghton Mifflin Company.
- Rogers, C. R. (1962). Toward a fully functioning person. A. W. Combs, (Ed.), *Perceiving, Behaving, Becoming: A New Focus For Education* içinde (21-33). Association For Supervision And Curriculum Development.

- Rogers, C. R. (1963). The concept of the fully functioning person. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 1(1), 17-26.
- Rosenblum, G. D., & Lewis, M. (2003). Emotional development in adolescence, G. R. Adams ve M. D. Berzonsky, (Ed.), *Blackwell handbook of adolescence* içinde (269-289). Blacwell Publishing.
- Røysamb, E., Harris, J. R., Magnus, P., Vittersø, J., & Tambs, K. (2002). Subjective well-being. Sex-specific effects of genetic and environmental factors. *Personality And Individual Differences*, 32(2), 211-223.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review Of Psychology*, 52(1), 141-166.
- Ryan, R. M., Sheldon, K. M., Kasser, T., ve Deci, E. L. (1996). All goals are not created equal: An organismic perspective on the nature of goals and their regulation, P.
- 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. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions In Psychological Science*, 4(4), 99-104.
- 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. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy And Psychosomatics*, 65(1), 14-23.

- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal Of Happiness Studies*, 9(1), 13-39.
- Santrock, J. W. (2011). *Life-span development* (13. Baskı). NY: McGraw-Hill.
- Santrock, J. W. (2014). *Adolescence* (15. Baskı). NY: McGraw-Hill.
- Scheier, L. M., Botvin, G. J., Diaz, T., & Griffin, K. W. (1999). Social skills, competence, and drug refusal efficacy as predictors of adolescent alcohol use. *Journal of Drug Education*, 29(3), 251-278.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1993). On the power of positive thinking: The benefits of being optimistic. *Current Directions In Psychological Science*, 2(1), 26-30.
- Schimmack, U., Oishi, S., Furr, R. M., & Funder, D. C. (2004). Personality and life satisfaction: A facet-level analysis. *Personality And Social Psychology Bulletin*, 30(8), 1062-1075.
- Schmuck, P., Kasser, T., & Ryan, R. M. (2000). Intrinsic and extrinsic goals: Their structure and relationship to well-being in German and US college students. *Social Indicators Research*, 50(2), 225-241.
- Seligman, M. E. P. (21 Temmuz 2008). *The new era of positive psychology* [Video dosyası], Erişim adresi <https://www.youtube.com/watch?v=9FBxfd7DL3E>
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: an introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Seligman, M. E., Rashid, T., & Parks, A. C. (2006). Positive psychotherapy. *American Psychologist*, 61(8), 774-788.
- Sen, B. (2010). The relationship between frequency of family dinner and adolescent problem behaviors after adjusting for other family characteristics. *Journal of adolescence*, 33(1), 187-196.

- Sheldon, K. M., Ryan, R., & Reis, H. T. (1996). What makes for a good day? Competence and autonomy in the day and in the person, *Personality And Social Psychology Bulletin*, 22(12), 1270-1279.
- Shin, D. C., & Johnson, D. M. (1978). Avowed happiness as an overall assessment of the quality of life. *Social Indicators Research*, 5(1-4), 475-492.
- Simons-Morton, B. G., & Haynie, D. L. (2003). Psychosocial predictors of increased smoking stage among sixth graders. *American Journal of Health Behavior*, 27(6), 592-602.
- Soukiazis, E., & Ramos, S. (2016). The structure of subjective well-being and its determinants: A micro-data study for portugal. *Social Indicators Research*, 126(3), 1375-1399.
- Steel, P., Schmidt, J., & Shultz, J. (2008). Refining the relationship between personality and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 134(1), 138-161.
- Steinberg, L. (2004). Risk taking in adolescence: what changes, and why?. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1021(1), 51-58.
- Steinberg, L. (2005). Cognitive and affective development in adolescence. *Trends in cognitive sciences*, 9(2), 69-74.
- Steinberg, L., & Monahan, K. C. (2007). Age differences in resistance to peer influence. *Developmental psychology*, 43(6), 1531.
- Steinberg, L., & Morris, A. S. (2001). Adolescent development. *Annual review of psychology*, 52(1), 83-110.
- Stone, A. A., & Mackie, C. (Ed.). (2013). *Subjective well-being: Measuring happiness, suffering, and other dimensions of experience*. Washington, DC, US: National Academies Press.
- Suh, E., Diener, E., Oishi, S., & Triandis, H. C. (1998). The shifting basis of life satisfaction judgments across cultures: Emotions versus norms. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 74(2), 482-493.

- Suldo, S. M., Savage, J. A., & Mercer, S. H. (2014). Increasing middle school students' life satisfaction: Efficacy of a positive psychology group intervention. *Journal Of Happiness Studies*, 15(1), 19-42.
- Şaşmaz, T., Buğdaycı, R., Toros, F., Kurt, A. Ö., Tezcan, H., Öner, S., & Çamdeviren, H. (2006). Ergenlerde alkol içme prevalansı ve olası risk faktörleri: okul tabanlı, kesitsel bir çalışma. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 5(2)
- Telef, B. B. (2013). Psikolojik iyi oluş ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 28(3), 374-384.
- Telef, B. B. (2013). The scale of positive and negative experience: A validity and reliability study for adolescents. *Anatolian journal of psychiatry*, 14(1), 62-68.
- Tellegen, A., Lykken, D. T., Bouchard, T. J., Wilcox, K. J., Segal, N. L., & Rich, S. (1988). Personality similarity in twins reared apart and together. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 54(6), 1031-1039.
- Tov, W. and Diener, E. (2013). Subjective well-being. K. D. Keith, (Ed.), *Encyclopedia Of Cross Cultural Psychology İçinde* (1239-1245) Malden, MA: Wiley-Blackwell.
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2001). Age and birth cohort differences in self-esteem: A cross-temporal meta-analysis. *Personality and Social Psychology Review*, 5(4), 321-344.
- Üner, S., Bağcı Bosi, T., & Velipaşaoğlu, M. (2007). Ankara'da bulunan iki lisenin öğrencilerinin ruhsal durumlarının GSA-12 ile değerlendirilmesi. *Toplum Hekimliği Bülteni*, 26(1), 25-31.
- Van Praag, B. M., Frijters, P., & Ferrer-i-Carbonell, A. (2003). The anatomy of subjective well-being. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 51(1), 29-49.

- Veselska, Z., Geckova, A. M., Reijneveld, S. A., & van Dijk, J. P. (2011). Self-efficacy, affectivity and smoking behavior in adolescence. *European Addiction Research, 17*(4), 172-177.
- Voltan-Acar, N. (2003). *Pdr'de yirmibeş yıl*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal Of Personality And Social Psychology, 64*(4), 678-691.
- Wilson, W. R. (1967). Correlates of avowed happiness. *Psychological bulletin, 67*(4), 294-306.
- Windle, M., & Windle, R. C. (2001). Depressive symptoms and cigarette smoking among middle adolescents: Prospective associations and intrapersonal and interpersonal influences. *Journal Of Consulting And Clinical Psychology, 69*(2), 215-226.
- Xu, J., & Roberts, R. E. (2010). The power of positive emotions: It's a matter of life or death—Subjective well-being and longevity over 28 years in a general population. *Health Psychology, 29*(1), 9-19.
- Zullig, K. J., Valois, R. F., Huebner, E. S., Oeltmann, J. E., & Drane, J. W. (2001). Relationship between perceived life satisfaction and adolescents' substance abuse. *Journal of Adolescent Health, 29*(4), 279-288.

EKLER

EK 1: Kişisel Bilgi Formu

Değerli öğrenciler, bu anket, zararlı alışkanlıklar ve mutluluk üzerine yürütülen bir araştırmada sizlerden, sigara ve alkol gibi maddeleri kullanma alışkanlıklarınız hakkında bilgi alabilmek adına hazırlanmıştır. Burada vereceğiniz yanıtlar tamamen bilimsel amaçlar için kullanılacak ve araştırmacı dışında bir kişi veya kurumla kesinlikle paylaşılmayacaktır. Bu bakımdan, sorulan soruları içtenlikle yanıtlamaya özen göstermeniz önemli olacaktır. Yapmış olduğum araştırmaya destek olduğunuz için şimdiden teşekkür ederim.

Öğrenci Numarası (Zorunlu Değil):

Yaş:

Cinsiyet: E () K ()

Not Ortalaması:

Ailenizin gelir düzeyi

1500-2999 TL () 3000-5000 TL () 5000-7000 TL () 7000+ TL ()

Sigara kullanan aile üyeleriniz kimlerdir?

Anne () Baba () Kardeş () Ağabey () Abla () Diğer akrabalar () Hiçbiri ()

Alkol kullanan aile üyeleriniz kimlerdir?

Anne () Baba () Kardeş () Ağabey () Abla () Diğer akrabalar () Hiçbiri ()

Sigara kullanan arkadaşlarınız var mı?

Var () Yok () Bilmiyorum ()

Alkol kullanan arkadaşlarınız var mı?

Var () Yok () Bilmiyorum ()

Yaşamınızın son 1 yılını göz önüne alarak, bu süreçte aşağıdaki maddeleri kullanıp kullanmadığınızı ya da ne sıklıkla kullandığınızı belirtiniz. Bu bilgiyi verecek olmaktan çekince duyuyor olabilirsiniz, ancak verdiğiniz cevapların tamamen gizli tutulacağını unutmayın.

		Hiç	Sadece bir- iki kez	Ayda 1-3 kere	Haftada 1-5 kez	Hemen hemen her gün
1	Alkol					
2	Sigara					

Deney sürecine dahil olmak istiyorum. ()

EK 2: Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği

Aşağıda yer alan ifadelerin karşısında bulunan seçeneklerden size uygun olanını işaretlemeniz gerekmektedir. Her ifadeyi bir kez değerlendirmelisiniz. Değerlendirmelerinizde hiç boş bırakmayınız.

		Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1	Ailem beni sever				
2	Ailem beni destekler				
3	Ailem bana saygı duyar				
4	Ailem sağlıklı				
5	İnsanlara karşı sabırlıyım				
6	İnsanlara karşı hoşgörülüyüm				
7	Genellikle neşeliyim				
8	Genellikle güler yüzlüyüm				
9	Hayatın tadını çıkartarak yaşarım				
10	Hayatı doya doya yaşarım				
11	Hayatı dilediğim gibi yaşarım				
12	Sevdiklerimle beraberim				
13	Sevdiklerimle yan yanayım				
14	Arkadaşlarımla beraber vakit geçiririm				
15	Dostlarımla beraberim				

EK 3: EPOCH Ölçeği

Aşağıda sizinle ilgili ifadeler bulunmaktadır. Lütfen her bir maddeyi dikkatlice okuyunuz ve sizi en iyi tanımlayan seçeneği işaretleyiniz. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Sizden beklenen içtenlikle cevap vererek bilimsel bir çalışmaya yardımcı olmanız.

Lütfen bütün sorularla ilgili görüşlerinizi ifade ediniz. Katkılarınız için teşekkürler.

1= **Hiçbir zaman** 2= **Bazen** 3= **Sıklıkla** 4= **Çoğu zaman** 5= **Her zaman** anlamına gelmektedir.

1. Başıma iyi şeyler geldiğinde çevremde bu iyi haberleri paylaşmayı sevdiğim insanlar vardır.	1	2	3	4	5
2. Başladığım işi bitiririm.	1	2	3	4	5
3. Geleceğim hakkında iyimserim.	1	2	3	4	5
4. Mutlu hissederim.	1	2	3	4	5
5. Bir şeylerle meşgul olduğumda o kadar eğlenirim ki zamanın nasıl geçtiğini anlamam.	1	2	3	4	5
6. Çok eğlenirim.	1	2	3	4	5
7. Kendimi yaptığım işe tamamen kaptırırım.	1	2	3	4	5
8. Hayatı severim.	1	2	3	4	5
9. Ödevlerimi bitirene kadar başka bir şeyle ilgilenmem.	1	2	3	4	5
10. Bir sorun yaşadığımda benimle ilgilenecek birileri vardır.	1	2	3	4	5
11. Uğraştığım işe kendimi o kadar kaptırırım ki, geri kalan her şeyi unuturum.	1	2	3	4	5
12. Yeni bir şeyler öğrendiğimde zamanın nasıl geçtiğini anlamam.	1	2	3	4	5
13. Belirsizlik durumlarında en iyisini umarım.	1	2	3	4	5
14. Hayatımda beni gerçekten önemseyen insanlar var.	1	2	3	4	5
15. İyi şeyler yaşayacağımı düşünürüm.	1	2	3	4	5
16. Gerçekten önemsedığım arkadaşlarım var.	1	2	3	4	5
17. Bir şey için plan yaptığımda o plana uyarım.	1	2	3	4	5
18. Ne kadar zor görünürse görünsün her şeyin yoluna gireceğine inanırım.	1	2	3	4	5
19. Çalışkan bir insanım.	1	2	3	4	5
20. Neşeli bir insanım.	1	2	3	4	5

EK 4: Öznel İyi Oluşu Arttırma Programı Özeti

OTURUMLAR	SÜRE	KONU	AMAÇ	ETKİNLİK
1.Oturum	75 dk	Tanışma	Grup üyelerinin birbirlerini tanımaları ve kaynaşmaları, grup sürecini yapılandırma, öznel iyi oluş ve programın amacı hakkında bilgilendirme.	1.İsmi Niteleme Oyunu 2.Yanıdakiyle 3 dakika konuş
2.Oturum	75 dk	“Ben”le Olumlu İlişkiler (Öz Saygı-Kendini Kabul)	Grup üyelerinin kendilerini daha iyi tanımaları, en olumlu ve olumsuz özelliklerini keşfetmelerini sağlamak, bu özelliklerin her ikisinin de kendileri tarafından sahiplenilmesini ve kabul edilmesini sağlamak. Kendilerine olan saygılarını güçlendirmek.	1. İşte O Benim! 2. Değerliyim Çünkü... 3. En Kötü Hatam, En Büyük Başarıım 4. Olumsuz iç sese cevap verme (Ödev)
3.Oturum	75 dk	“Ben”le Olumlu İlişkiler (Öz Saygı-Kendini Kabul)	Grup üyelerinin kendilerini daha iyi tanımaları, en olumlu ve olumsuz özelliklerini keşfetmelerini sağlamak, bu özelliklerin her ikisinin de kendileri tarafından sahiplenilmesini ve kabul edilmesini sağlamak. Kendilerine olan saygılarını güçlendirmek.	1. Bana Bir Ayna Tut 2. Ben Olmasam Ne Eksilir?
4.Oturum	75 dk	Çevreyle Olumlu İlişkiler (Güven-İltifat Etme/Kabul Etme-Yardım Etme)	Grup üyelerinin birbirleri arasındaki güven ilişkisini güçlendirmek, iltifat etme/kabul etme ve yardım etme gibi sosyal becerileri grup ortamında ve grup dışında deneyimlemelerini sağlamak.	1.Sallanan Söğüt 2.Bir Sırrım Var 3.Bulvar Yürüyüşü ve İltifat Oyunu 4.Yardım Etme (Ev Ödevi)
5.Oturum	75 dk	Çevreyle Olumlu İlişkiler (Affetme-Minnetçilik)	Grup üyelerinin hiçbir zaman affedemedikleri ya da hiçbir zaman uygun bir şekilde teşekkür edemedikleri bir kişiye ilişkin duygularını ifade etmesini sağlamak.	1.Boş Sandalye 2.Minnetçilik Mektubu (Ev Ödevi) 3.Sandalye Değiştirme (Isınma)
6.Oturum	75 dk	Amaçlı Yaşam (Sorumluluk-Amaç Belirleme)	Grup üyelerinin ve bu amaçlara ulaşmakta sorumluluk duygusuyla hareket edebilmelerini sağlamak.	1.20, 35 ve 50 Yaşım 2. Ne Yapıyorum? Başka Ne Yapabilirim?
7.Oturum	75 dk	Amaçlı Yaşam (Umut ve İyimserlik)	Grup üyelerinin geleceğe ilişkin umutlu bir tutum takınmasına yardımcı olmak ve hem şimdiki hem de gelecekteki yaşamlarına iyimser bakabilmelerini sağlamak.	1.Resme Bir Senaryo Yaz 2.Gelecekte Gelen Mektup
8. Oturum	75 dk	Stresle Başa Çıkma (Otomatik Düşünceler-Mantık Dışı İnançlar)	Grup üyelerinin, karşılaştıkları stresli yaşam olaylarında ne gibi otomatik düşünceler ürettiklerinin farkına varmalarını sağlamak, sahip oldukları mantık dışı inançların kendilerini nasıl etkilediğini fark ettirmek ve kullandıkları dili olumluya çevirmek.	1.A-B-C Oyunu 2.Manuel Düşünceler

9. Oturum	75 dk	Stresle Başa Çıkma (Problem Çözme)	Grup üyelerinin yaşamlarında karşılaştıkları sorunları nasıl ele alabilecekleri ve bu sorunlara nasıl çözüm bulabilecekleri hakkında bilinçlendirmek	1. Sen Halledersin! 2. Tilki Gibi Olun 3.Çözüm Merdiveni
10. Oturum	75 dk	Sonlandırma	Sürecin genel değerlendirmesini yapmak ve üyelerin grup sürecine dair duygu ve düşüncelerini paylaşmalarını sağlamak, son test uygulamasını gerçekleştirmek.	1.Otobüs Yolculuğu 2.Sevgi Bombardmanı 3.EÖİÖ Ölçeği

EK 5: Veli Onam Formu

Sayın Veli;

Çocuğunuzun katılacağı bu çalışma, “Uludağ Üniversitesi PDR Yüksek Lisans Programı Bitirme Tezi” olarak sunulacak, 2018 Ekim-Ocak ayları arasında gerçekleştirilecek bir araştırma uygulamasıdır.

Araştırmanın Hedefi: Öğrencilerin Öznel ve Psikolojik İyi Oluş Düzeylerini Arttırmak.

Araştırma Uygulaması: Anket-Ölçek uygulaması ve Deneyden oluşmaktadır.

Araştırma T.C. Milli Eğitim Bakanlığı'nın ve okul yönetiminin de izni ile gerçekleştirilmektedir. Araştırma uygulamasına katılım tamamıyla gönüllülük esasına dayalı olmaktadır. Çocuğunuz çalışmaya katılıp katılmamakta özgürdür. Araştırma çocuğunuz için herhangi bir istenmeyen etki ya da risk taşımamaktadır. Çocuğunuzun katılımı **tamamen sizin isteğinize bağlıdır**, reddedebilir ya da herhangi bir aşamasında ayrılabilirsiniz. Araştırmaya katılmamama veya araştırmadan ayrılma durumunda öğrencilerin akademik başarıları, okul ve öğretmenleriyle olan ilişkileri etkilemeyecektir.

Çalışmada öğrencilerden kimlik belirleyici hiçbir bilgi istenmemektedir. Cevaplar tamamıyla gizli tutulacak ve sadece araştırmacılar tarafından değerlendirilecektir.

Uygulamalar, genel olarak kişisel rahatsızlık verecek sorular ve durumlar içermemektedir. Ancak, katılım sırasında sorulardan ya da herhangi başka bir nedenden çocuğunuz kendisini rahatsız hissederse cevaplama işini yarıda bırakıp çıkmakta özgürdür. Bu durumda rahatsızlığın giderilmesi için gereken yardım sağlanacaktır. Çocuğunuz çalışmaya katıldıktan sonra istediği an vazgeçebilir. Böyle bir durumda veri toplama aracını uygulayan kişiye, çalışmayı tamamlamayacağını söylemesi yeterli olacaktır. Anket çalışmasına katılmamak ya da katıldıktan sonra vazgeçmek çocuğunuza hiçbir sorumluluk getirmeyecektir.

Onay vermeden önce sormak istediğiniz herhangi bir konu varsa sormaktan çekinmeyiniz. Çalışma bittikten sonra bizlere telefon veya e-posta ile ulaşarak soru sorabilir, sonuçlar hakkında bilgi isteyebilirsiniz. Saygılarımızla,

Araştırmacı : İsa Özgür ÖZER

İletişim bilgileri : 0545 838 30 31

isaozguerozer@outlook.com

Velisi bulunduğum sınıfı numaralı öğrencisi

.....'in yukarıda açıklanan araştırmaya katılmasına

izin veriyorum. (Lütfen formu imzaladıktan sonra çocuğunuzla okula geri gönderiniz*)

.../.../..... İsim-Soyisim İmza:

Veli Adı-Soyadı :

Telefon Numarası :

EK 6: ÖİOAP'dan Bir Oturum Örneği

1. Oturum: Tanışma

Konu: Tanışma

Süre: 75 dk.

Amaç: Grup üyelerinin birbirlerini tanımaları ve kaynaşmaları, grup sürecini yapılandırma, öznel iyi oluş, psikolojik iyi oluş ve programın amacı hakkında bilgilendirme

Hedef Davranışlar:

Kendini tanıtabilme

Grup arkadaşlarının isim ve özelliklerini akılda tutabilme

Öznel iyi oluşun ne olduğunu öğrenme

Psikolojik iyi oluşun ne olduğunu öğrenme

Grup sürecinin kurallarını öğrenme ve benimseme

Kişisel amaçlar belirleme

Yöntem ve Teknik: Soru/Cevap, Anlatım, Tartışma

Araç Gereç: Kural torbası

Süreç:

1. Grup lideri oturumu şöyle bir konuşmayla başlatmıştır: *“Hepiniz hoşgeldiniz, sizlere daha önce form dağıtırken kendimi tanıtmıştım ama tekrar söyleyeyim. Ben İsa Özgür Özer, psikolojik danışmanım. Öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş üzerine bir araştırma için bugün burada sizlerle birlikteyim. Bu birlikteliğimiz bugünle birlikte tam 10 kez sürecektir. Bir aksaklık olmadığı takdirde, önümüzde 2,5-3 ay boyunca haftada bir burada, bu saatte görüşeceğiz. Gerçekleştireceğimiz oturumlarda o haftanın konusuna göre bazen tartışacağız, bazen ben anlatacağım, bazen oyunlar oynayacağız, bazen de*

burada yapılması mümkün olmayan etkinlikleri dışarda yapmanızı isteyeceğim. Her şeye başlamadan önce bugün grup arkadaşlarınızla tanışmanızı istiyorum. Daha sonra grup süreci boyunca uyulması gereken kuralları konuşacağız. En son da sizlerden, bu grup sürecine neden katılmak istediğinizi, bu deneyimin size nasıl katkıları olmasını beklediğinizi kısaca anlatmanızı isteyeceğim. Dilerseniz artık tanışarak başlayalım.”

2. Grup liderinin giriş konuşmasından sonra İsmi Niteleme Oyununa geçilir ve lider, oyunun nasıl oynanacağını şu şekilde açıklar: *“Şimdi hepinizden, sizi yansıtan ve isminizin baş harfiyle başlayan bir sıfatı düşünmenizi istiyorum. Örneğin kendim için İsyankar İsa diyebilirim. Daha sonra gönüllü birinden başlayacağız ve herkes kendinden önce söylenen nitelik ve isimleri sırayla söyledikten sonra, kendininkini söyleyecek. Örneğin sen İsyankar İsa’sın, ben de Dürüst Dorukhan’ım gibi. Bir üye kendinden önce söylenen isimleri ya da sıfatları unutur veya karıştırırsa, oyun başa dönecek. Şimdi bana bir gönüllü gerek.”*
3. Oyun birkaç tekrardan sonra tamamlandıktan sonra grup lideri üyelere şu soruları sorar: *“Oyunu oynarken nasıl hissettiniz? Kendisiyle ilgili bir sıfat bulmakta zorlananlar oldu mu? Olduysa sizce neden zorlanmış olabilirsiniz? İnsanları sıfatlarıyla tanımak ve akılda tutmak nasıl bir şey?”* Bu sorulara yanıtlar aranmış, üyelerin oyun hakkında düşünceleri alınmış ve şöyle devam edilmiştir: *“Tek bir sıfatla birini tanımak oldukça zordur. Birini tanımak için onunla zaman geçirmek, kendini açmak ve onun sana kendini açmasına izin vermek gerekir. Şimdi birbirinizi sadece tek bir özellekle tanımamanızı ve ikili gruplar halinde eşleşerek, birbirinize 3’er*

dakika kendinizi anlatmanızı istiyorum. Daha sonra herkes, partnerinden aldığı bilgileri grupta paylaşacak.”

4. Üyeler eşleşip birbirleriyle 6-7 dakika boyunca konuşur. Lider süreyi bitirdikten sonra 3 dk boyunca kendisi hakkında konuşarak başlar çünkü sayıdan dolayı liderin bir eşi yoktur (Grup liderinin, katılabileceği ve dışarda olması gerekmediği her oyuna katılması gereklidir). Ardından üyeler, partnerlerinden aldıkları bilgileri grupta paylaşır. Lider bunun üzerine şöyle devam eder: *“Şimdi artık sanırım herkes, diğer tüm grup üyelerine ilişkin 3 dakikalık bir bilgi birikimine sahip. Birbirinizi tanıyorsunuz. İsimlerinizle hitap edebilirsiniz. Bu oturumlar boyunca, bir dersteymiş gibi sadece benimle ve söz alarak konuşmanızı istemiyorum. Burada özgür olduğunuzu bilmenizi, herhangi bir söz hakkı almadan birbirinizle konuşabileceğinizi, paylaşım yapabileceğinizi bilmenizi istiyorum. Yine de bu özgürlüğün içinde birtakım kurallar var. Artık onlara geçelim.”*
5. Grup lideri daha önceden hazırlamış olduğu kural torbasını çıkarır. Sırayla üyelerin elini torbaya daldırmasını ve bir kağıt çekmesini ister. Her üye bir kağıt çektikten sonra liderin seçtiği bir üyeden saat yönünde ilerleyecek şekilde kurallar sesli olarak okunur. Her kural okunduktan sonra lider, üyelere *“Sizce neden böyle bir kural var? Bu kurala uyabilir misiniz?”* şeklinde sorular sorar. Gizlilik, oturumlara düzenli katılım, oturumlara geç kalmama ve grup dışında sosyalleşmeme gibi kurallara kesinlikle yer verilmelidir.
6. Son olarak lider üyelere şöyle bir konuşma yapmıştır: *“Evet, tanışıp kaynaştığımızı ve herkesin grup kurallarını anladığını ve kabul ettiğini düşünüyorum. Bu kurallara uyarak gerçekleştireceğimiz diğer 9 oturum boyunca benim amacım, sizlerin öznel ve*

psikolojik iyi oluş düzeylerinizi arttırmak olacak. Öznel iyi oluştan kastım, yaşamınızdan aldığınız doyumun yüksek olması, sık sık olumlu duygular yaşamanız ve olumsuz duygulara nadiren kapılmanızdır. Psikolojik iyi oluştan kastım ise, ruh sağlığı yerinde bireyler olarak sizlerin, daha pozitif bir ruhsal iyi oluş düzeyine erişirmesi, kendini kabul, kişisel gelişim, özerklik ve problem çözme gibi becerilerinin olmasıdır. Yine de sizlerin de kendi kişisel amaçları olacaktır. Soru çok basit, her hafta buraya gelerek sonunda ne elde etmek istiyorsunuz?”

7. Grup üyeleri kişisel amaçlarını belirtirken lider istiyorsa isim isim not alabilir ve sonlandırmada bu kişisel amaçlara ulaşıp ulaşılamadığı da üyelere sözel olarak alınır. Oturumun sonunda lider, oturumun özetini yapar, üyelere dönüp bu oturumdan ne kazandıklarını, eve ne götüreceklerini sorar, gönüllü üyelere paylaşımlarını aldıktan sonra veda eder ve oturumu bitirir. Bir üye oturuma ilişkin düşüncelerini şöyle aktarmıştır: *“İsimlerimizi söylediğimiz oyun çok eğlenceliydi ama kendimi en iyi hangi sıfatla anlatabileceğimi biraz da ilk harfin E olması gerektiğinden dolayı bulamadım. Bir de kendimi anlatırken 3 dakika fazla geldi. Kendim hakkında 3 dakika boyunca konuşacak bir şeyimin olmadığını görmek kötü hissettirdi.”*

ÖZGEÇMİŞ

Doğum Yeri ve Yılı	: Seyhan – 1994		
Öğrenim Gördüğü Kurumlar	: Başlama	Bitirme	Kurum Adı
	Yılı	Yılı	
Yüksek Lisans	: 2016	2019	Uludağ Üniversitesi
Lisans	: 2012	2016	Uludağ Üniversitesi
Bildiği Yabancı Diller ve Düzeyi	: İngilizce – B2		
Çalıştığı Kurumlar	: Başlama ve Ayrılma	Kurum Adı	
	2017-Devam Ediyor.	Adım PDR	
	2017-2018	BEREN M.T.A.L	
Yurt Dışı Görevleri	:		
Kullandığı Burslar	:		
Aldığı Ödüller	: Uludağ Üniversitesi Yüksek Onur Belgesi-2016 Bahar Yarıyılı, Bursa.		
	Uludağ Üniversitesi Yüksek Onur Belgesi-2016 Güz Yarıyılı, Bursa.		
Üye Olduğu Bilimsel ve Mesleki Topluluklar	: CİSED – Cinsel Sağlık Enstitüsü Derneği (2019’dan Beri)		
	TERAPİDER – Aile Terapileri ve Terapistleri Derneği (2017’den Beri)		
Editör veya Yayın Kurulu Üyeliği	:		

Yurt içi ve Yurtdışında**Katıldığı Projeler**

: “Çocuklara, Velilere ve Öğretmenlere Mahremiyet Eğitimi” 2018, Adana

Armutçuk Köy Okullarına Gönüllü Yardım 2016, Bursa

Yurt içi ve Yurtdışında**Katıldığı Bilimsel Toplantılar**

: TERAPİDER I. Çukurova Aile Danışmanlığı

Sempozyumu 2018, Adana

Yayımlanan Çalışmalar

: Özer, İ. Ö. (2018). Bağlanmanın Doğal Sonucu: Ayrılma Kaygısı. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi, 3 (1), 125-134. DOI: 10.31454/usb.419854

Özer, İ. Ö. (2017). A bump in therapeutic journey: Resistance, *Inonu University Journal of the Faculty of Education*, 18(3), 217-228. DOI: 10.17679/inuefd.295994

Diğer Profesyonel Etkinlikler

:

19/10/2018

İsa Özgür ÖZER

ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ

TEZ ÇOĞALTMA VE ELEKTRONİK YAYIMLAMA İZİN FORMU

Yazar Adı Soyadı	İsa Özgür ÖZER
Tez Adı	Öznel İyi Oluşu Arttırma Programının, Zararlı Alışkanlıkları Olan Ergenlerin Öznel ve Psikolojik İyi Oluşları Üzerindeki Etkisi
Enstitü	Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Anabilim Dalı	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
Tez Türü	Yüksek Lisans Tezi
Tez Danışman(lar)ı	Prof. Dr. Jale ELDELEKLİOĞLU
Çoğaltma (Fotokopi Çekim) izni	<input checked="" type="checkbox"/> Tezimden fotokopi çekilmesine izin veriyorum <input type="checkbox"/> Tezimin sadece içindekiler, özet, kaynakça ve içeriğinin % 10 bölümünün fotokopi çekilmesine izin veriyorum <input type="checkbox"/> Tezimden fotokopi çekilmesine izin vermiyorum
Yayımlama izni	<input checked="" type="checkbox"/> Tezimin elektronik ortamda yayımlanmasına izin Veriyorum

Hazırlamış olduğum tezimin belirttiğim hususlar dikkate alınarak, fikri mülkiyet haklarım saklı kalmak üzere Uludağ Üniversitesi Kütüphane ve Dokümantasyon Daire Başkanlığı tarafından hizmete sunulmasına izin verdiğimi beyan ederim.

Tarih : 27. 09. 2019

İmza :

