

Ergen Öznel İyi Oluşu ile Olumlu Gelecek Beklentisi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Ali Eryılmaz¹

¹Yrd. Doç. Dr., Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Eğitim
Fakültesi, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Ana Bilim
Dalı, Eskişehir - Türkiye

ÖZET

Ergen öznel iyi oluşu ile olumlu gelecek beklentisi arasındaki ilişkinin incelenmesi

Amaç: Bu çalışmada, ergenlerin öznel iyi oluşları ile olumlu gelecek beklentileri arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır.

Yöntem: Çalışmaya, Ankara'nın Keçiören ilçesinde lise eğitimi gören, 14-17 yaşları arasında, 112'si kız (%48,1) ve 121'i erkek (%51,9), toplam 233 ergen katılmıştır. Çalışmada Ergen Öznel İyi Oluşu Ölçeği ve Olumlu Gelecek Beklentisi Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde basit doğrusal regresyon analizi yöntemi kullanılmıştır.

Bulgular: Çalışmada, olumlu gelecek beklentisine sahip olan ergenlerin öznel iyi oluş düzeylerinin yükseldiği bulunmuştur. Olumlu gelecek beklentisinin ergen öznel iyi oluşunu %24 oranında açıkladığı sonucuna varılmıştır.

Sonuç ve Tartışma: Bu çalışmanın sonuçları, öznel iyi oluş ve olumlu gelecek beklentisi arasında istatistikî açıdan anlamlı ve önemli bir ilişkinin olduğunu göstermiştir. Bu çalışmanın bulguları, öznel iyi oluşu artırma programlarında kullanılabilir.

Anahtar kelimeler: Ergen, öznel iyi oluş, olumlu gelecek beklentisi

ABSTRACT

The relationship between adolescents' subjective well-being and positive expectations towards future

Objective: This study examines the association between positive expectations towards future and subjective well-being among adolescents.

Method: The participants of the study included a total of 233 adolescents (121 male and 112 female) aged between 14 and 17. The data of the study were obtained through the use of the Adolescents' Subjective Well-Being Scale and Positive Future Expectations Scale. The data were evaluated using basic linear regression analysis method.

Results: The study findings indicated that positive expectations towards future were positively correlated with adolescents' subjective well-being. Positive expectations towards future explained 24% variance of adolescents' subjective well-being.

Discussion and Conclusions: The findings of the study suggest that there is a statistically significant relationship between adolescents' subjective well-being and positive expectations towards future. Results of this study may be used in subjective well-being improvement programs.

Key words: Adolescent, subjective well-being, positive expectations towards future

Yazışma adresi / Address reprint requests to:

Yrd. Doç. Dr. Ali Eryılmaz, Osmangazi
Üniversitesi 26100 Eskişehir - Türkiye

Telefon / Phone: +90-222-339-3750

Faks / Fax: +90-222-229-3124

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

Geliş tarihi / Date of receipt:
24 Aralık 2010 / December 24, 2010

Kabul tarihi / Date of acceptance:
24 Mart 2011 / March 24, 2011

GİRİŞ

İnsanların yaşamlarında ulaşmak istedikleri en önemli amaçlardan biri mutlu olmaktır. Pek çok bilimsel disiplinin alanı, bireylerin bu amaçlarına ulaşmalarını kolaylaştırmak adına, mutluluk konusuyla ilgilenir. Psikoloji ve psikiyatri bu bilimsel disiplin alanlarına örnektir. Psikolojide mutluluk, öznel iyi oluş kavramıyla ele alınmaktadır (1). Öznel iyi oluş, bireylerin olumlu duygulanım, olumsuz duygulanım ve yaşam doyumu açısından kendilerini öznel olarak değerlendirmeleri anlamına gelir (2). Bireyler olumlu duyguları sıklıkla, olumsuz duyguları çok az deneyimliyorsa ve yaşamlarından yüksek

düzye de doyum alıyorsa, bu durumda yüksek düzeyde öznel iyi oluşa sahiptirler, denilmektedir.

İnsanların, yaşamlarını anlamlandırmak ve kontrol etmek için önemli bir araca ihtiyaçları vardır. Bu araç da zamandır. Literatür incelendiğinde, insanların zaman konusuna karşı ilgilerinin çok eskiye dayandığı görülmeye karşın, zaman yönelimi konusundaki çalışmaların henüz yeni olduğu görülür (3,4). Psikolojide zaman insanların içsel deneyimleriyle ve bilinçli halleriyle ilişkili bir kavram olarak ele alınmıştır. Psikolojide zaman tanımı konusunda ortak bir anlayış bulunmamaktadır. McGrath ve Kelly (5), literatürde 211 adet farklı zaman tanımlamasının yapıldığını ortaya koymuşlardır. Yapılan

çalışmalara bakıldığında zaman konusu; zamana yönelik tutumlar, zaman perspektifi, zaman yönelimi, zaman algısı ve gelecekteki olası beklentiler gibi konu başlıkları altında ele alınmaktadır (6-8).

Günümüzde zamanla ilgili çalışmaların genelde gelecek zaman çerçevesinde yoğunlaştığı görülür (9-11). Literatürde geleceğe yönelme konusunda, gelecek zaman yönelimi ve gelecek zaman perspektifi olmak üzere iki önemli kavram ele alınmaktadır. Bu iki kavram birbirinden farklıdır. Gelecek zaman perspektifi, bireylerin geleceğe yönelik gerçekçi planlar yapmalarına anlamına gelmektedir (12). Gelecek zaman yönelimi kavramı ise, bireylerin düşüncelerinde ve davranışlarında geçmiş, gelecek ve şimdi olmak üzere üç zaman boyutundan geleceği daha çok tercih ettiklerini belirlemede kullanılır (8). Öte yandan, gelecek zaman yönelimi kavramı, bireylerin geleceğe nasıl bir tutumla yaklaştıklarını ifade etmek amacıyla da kullanılmaktadır (12).

Literatürde gelecek zaman yönelimi ile pek çok değişken arasındaki ilişkiye bakılmıştır (13). Bireylerin geleceğe yönelmelerinin yanısıra, bu yönelişteki tutumların niteliği de önemlidir. Bu noktada bireyler, geleceğe olumlu ve olumsuz olmak üzere iki önemli noktadan yönelmektedirler (14,15). Olumlu bir gelecek yönelimine sahip bireyler, gelecek konusunda oldukça iyimserdirler ve geleceğe umutla bakarlar. Bu bakış açısından yola çıkarak olumlu gelecek yönelimine sahip olanlar, olumsuz yönelime sahip olan bireylere oranla gelecekteki amaçlarına ulaşma konusunda yılmadan çaba göstermektedirler (16).

Türkiye’de ergen öznel iyi oluşu ile ilgili bazı çalışmalar yapılmıştır. Yapılan çalışmalar, normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeyleri açısından karşılaştırılması; ıslahevindeki, gözetim altındaki ve suç işlememiş ergenlerin, özsaygı ve yaşam doyumu düzeylerinin karşılaştırılması; ergenler için mutlu olmanın yollarının incelenmesi; ergen öznel iyi oluş ölçeğinin geliştirilmesi; başa çıkma stratejilerinin ergen öznel iyi oluşu ve kişilik özellikleri arasındaki aracı rolüne ilişkin bir model çalışması ve ergenler için öznel iyi oluşu artırma stratejileri ölçeğinin geliştirilmesi bağlamında gerçekleştirilmiştir (17-22). Ulusal literatür bağlamında, ergen öznel iyi oluşu ile olumlu gelecek beklentisi arasındaki ilişkilere incelenmediği görülmektedir.

Ergenlik, bedensel, bilişsel, toplumsal ve ahlaki açıdan çeşitli değişikliklerin yaşandığı bir dönemdir. Bu dönemdeki değişimlerin sonucunda gerçekleşen gelişim, ergenler için uyum sorunlarını da beraberinde getirmektedir. Ergenlerin bu süreci sağlıklı bir şekilde geçirmeleri için, ruh sağlıklarını koruyucu özelliklerin belirlenip uygulamaya konulması önemlidir (23). Bu bağlamda, ergenlerin ruh sağlıklarının pozitif yanını temsil eden öznel iyi oluşlarına ilişkin literatür bulguları incelenebilir. Literatüre bakıldığında, yüksek öznel iyi oluş düzeylerine sahip bireylerin daha sosyal ve yaratıcı oldukları, daha iyi bir bağımsızlık sistemine sahip oldukları ve uzun süre yaşadıkları, daha çok para kazandıkları, daha iyi birer vatandaş oldukları, iş yaşamında daha üretken oldukları, evlilik doyumlarının yüksek olduğu, stresle daha iyi başa çıktıkları sonucuna varılmıştır (24-29). Ruh sağlığı alanında gerçekleştirilen çalışmalara göre, dünyada 450 milyon insan ruhsal ve davranışsal bozukluk sergilemektedir. Tüm bunların yanında, her dört bireyden biri yaşamı boyunca bir ya da daha fazla ruhsal ve davranışsal sorun yaşamaktadır (30). Ruhsal bozukluklar, topluma psikolojik, sosyal ve ekonomik yük getirdiği gibi, aynı zamanda da fiziksel hastalık risklerini de artırmaktadır. Sonuçta, bireylerin yaşama uyumları bozulmaktadır (31). Böylece bireyler, mutsuz bir şekilde yaşamlarını sürdürmektedirler. Bu noktada ergenlerin ruh sağlıklarını olumluya götürecektir, kişinin içindeki ve dışındaki kaynakları bulmak önemlidir.

Öznel iyi oluş ve zaman arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmalara bakıldığında, bu çalışmaların büyük bir çoğunluğunun yetişkinler üzerinde gerçekleştirildiği görülür. Tüm bunların yanında yapılan çalışmalarda, bireylerin geleceğe olumlu tutumlarla yönelmeleri ile öznel iyi oluşları arasındaki ilişkilerin ele alınmadığı da görülür. Bu bilgilerden ve bulgulardan hareketle, bu çalışmada ergenlerin öznel iyi oluşları ile olumlu gelecek beklentileri arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Bu çalışma ilişkisel tarama modelinde yürütülmüştür. Veriler farklı yaşlardaki bireylerden elde edilmiş ve kesitsel araştırma düzeni kullanılmıştır. Çalışmada, olumlu gelecek beklentisi ile ergen öznel iyi

Tablo 1: Araştırmada yer alan değişkenlere ilişkin betimsel istatistik sonuçları

Değişkenler	Ortalama	Standart Sapma
Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği Toplam Puanı	49.58	6.89
Olumlu Gelecek Beklentisi Ölçeği Toplam Puanı	19.54	3.39

Tablo 2: Olumlu gelecek beklentisinin ergenlerin öznel iyi oluşlarını yordama düzeyi

	R	R ²	F	B	Standart Hata	Beta	t	p
Olumlu Gelecek Beklentisi	0.49	0.24	76.63	1.94	0.22	0.49	8.63	<0.001

değişken olarak da olumlu gelecek beklentisi seçilmiştir. Çalışmada ayrıca, bağımlı ve bağımsız değişkene ilişkin ortalama, standart sapma gibi betimsel istatistik analizleri de gerçekleştirilmiştir. İstatistiksel anlamlılık düzeyi en az $p < 0.05$ olarak kabul edilmiştir.

Bu çalışmada, demografik değişkenlerin “dummy” değişken olarak regresyon eşitliğine dahil edilip edilmesine karar vermek amacıyla ön analizler gerçekleştirilmiştir. Yapılan betimsel istatistik sonuçları, yaş açısından ergenlerin eşit ve orantılı bir şekilde yaş gözeneklerine dağılmadıklarını göstermiştir. Bu nedenle, yaş değişkeninin regresyon analize dahil edilmesinden vazgeçilmiştir. Ayrıca, öznel iyi oluşun cinsiyete bağlı farklılaşım farklılaşmadığı da, bağımsız gruplar için t-testi tekniği ile incelenmiştir. Yapılan analiz sonucuna göre, ergen öznel iyi oluşunun cinsiyete bağlı olarak farklılaşmadığı bulunmuştur. Bu nedenle cinsiyet değişkeni regresyon analizine dahil edilmemiştir. Çalışmada, akademik başarı ve sosyo-ekonomik düzey gibi alanlarda veri toplanmadığı için, bu değişkenler regresyon eşitliğine alınamamıştır.

BULGULAR

Araştırma bulguları, iki ana başlık altında ele alınmıştır. Öncelikle araştırma kapsamında ele alınan değişkenlerin betimsel istatistikleri incelenmiştir. Daha sonra, basit doğrusal regresyon analizi sonuçlarına değinilmiştir.

Araştırmada Yer Alan Değişkenlere İlişkin Betimsel İstatistikler

Araştırmada, ergen öznel iyi oluş ölçeği toplam puanı ve olumlu gelecek beklentisi ölçeği toplam puanı ele alınan değişkenlerdir. Bu değişkenlere ilişkin ortalama

değerler ve standart sapma değerleri Tablo 1’de ele alınmıştır (Tablo 1).

Tablo 1 incelendiğinde, araştırma grubunda yer alan ergenler için ergen öznel iyi oluş ölçeği puanları ortalamasının 49.58 ± 6.89 ; olumlu gelecek beklentisi ölçeği puanları ortalamasının 19.54 ± 3.39 olduğu görülmektedir.

Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Çalışmada, ergenlerin öznel iyi oluşları ile olumlu gelecek beklentileri arasındaki ilişkiler basit doğrusal regresyon analizi yöntemiyle incelenmiştir. Analiz sonuçları Tablo 2’de gösterilmiştir (Tablo 2).

Sonuçlara göre, olumlu gelecek beklentisinin ergenlerin öznel iyi oluşlarını anlamlı ve önemli düzeyde açıkladığı görülmektedir ($R=0.49$; $R^2=0.24$; $F=76.63$; $p < 0.01$). Regresyon eşitliğinde olumlu gelecek beklentisinin ($\beta=0.49$; $p < 0.01$) ergen öznel iyi oluşu ile anlamlı düzeyde ve pozitif yönde ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır. Bu sonuçlara göre, olumlu gelecek beklentisi, ergenlerin öznel iyi oluşlarındaki varyansın %24’ünü açıklamaktadır.

TARTIŞMA

Bu çalışmada ergenlerin öznel iyi oluşları ile geleceğe yönelik olumlu beklentileri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Çalışma sonuçlarına göre, geleceğe yönelik olumlu beklentilere sahip olan ergenlerin öznel iyi oluş düzeylerinin de anlamlı ve önemli düzeyde yükseldiği sonucuna varılmıştır. Çalışmanın bu bölümünde bulgular, literatür bağlamında ele alınıp tartışılmıştır.

Literatür incelendiğinde, gelecek zaman ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkileri inceleyen çalışma sonuçlarına

göre, geleceğe odaklanan bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinin de olumlu olduğu sonucuna varılmıştır. Tüm bunların yanında, literatürdeki çalışmalarda, genellikle yetişkinler üzerinde incelemeler yapılmaktadır (34). Bu çalışmada ise, ergenlerin geleceğe yönelik olumlu beklentilere sahip olmaları ile öznel iyi oluşları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Ayrıca literatürde, zaman ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkilerin, daha çok zaman perspektifi bağlamında ele alındığı görülmektedir. Zimbardo ve Boyd (8) zaman perspektifini, geçmişe olumlu ve olumsuz; şimdikiye hazcı ve kötümser ile geleceğe olumlu yönelim boyutunda incelemektedirler. Bu noktada beş önemli zaman perspektifinden, geçmiş olumlu, şimdikiye hazcı ve geleceğe olumlu yönelim perspektifine sahip olan bireylerin diğer bireylere oranla daha yüksek öznel iyi oluş düzeyine sahip oldukları bulunmuştur (34,35). Literatürde (Psychoinfo, Google Akademik ve MedLine), öznel iyi oluş ile zaman yönelimi konusunda çalışmalar olmasına karşın, ergenlerin olumlu gelecek beklentisine sahip olmaları ile öznel iyi oluşları arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmaların olmadığı görülmektedir. Bu çalışma, literatürde ele alınmayan bir değişkenle ergen öznel iyi oluşu arasındaki ilişkilerin yönünü ve gücünü ortaya koymuştur.

Literatür incelendiğinde, gerek ergenler gerekse yetişkinler üzerinde yapılan çalışmaların sonucunda bireylerin öznel iyi oluşlarını etkileyen üç önemli faktör olduğu bulunmuştur. Bu faktörlerden ilki olan kişilik özelliklerinin bireylerin öznel iyi oluşlarını %50 oranında açıkladığı, ikinci faktör olan amaca yönelik etkinliklerin de bireylerin öznel iyi oluşlarını %40 oranında etkilediği, üçüncü olarak demografik faktörlerin bireylerin öznel iyi oluşlarını toplam olarak %10 oranında açıkladığı bulunmuştur (36). Tüm bunların yanında, literatürde, bireylerin öznel iyi oluşları üzerinde algılanan kontrol ve yaşamı sürdürme nedenleri gibi bilişsel faktörlerin etkili olduğu sonucuna varılmıştır (37-38). Literatürde, beklentiler de bilişsel faktörler olarak değerlendirilmektedir (39). Bu çalışmada ele alınan olumlu gelecek beklentisine sahip olma da bilişsel faktörler bağlamında ele alınabilir. Bu bağlamda, bu çalışmanın bulguları literatürle örtüşmektedir denilebilir.

Bu çalışmada olumlu gelecek beklentisine sahip olma ile ergenlerin öznel iyi oluşları arasında anlamlı ve

önemli ilişkiler bulunmuştur. Bu bulgunun nedeni, geleceğe yönelen insanların sergiledikleri özellikler olabilir. Bu bağlamda literatür incelendiğinde, gelecek zaman odaklı olan bireylerin, olumlu işlevsellikler sergiledikleri, sağlık kontrolü yaptıkları ve daha az psikopatoloji sergiledikleri bulunmuştur (40,41). Tüm bu özellikleri sergileyen bireylerin sonuç olarak, öznel iyi oluş düzeylerinin de yükseldiği bulgusuna ulaşılmıştır. Bu bilgiler doğrultusunda, bu çalışmada yer alan ergenlerin geleceğe yönelik iyimser tutumlarla yukarıda belirtilen davranışları sergilemiş oldukları için öznel iyi oluş düzeyleri yükselmiş olabilir.

Literatürde genel olarak, bireylerin öznel iyi oluşları ile iyimserlik eğilimlerine sahip olmaları arasında olumlu ve anlamlı düzeyde ilişkilerin olduğu bulunmuştur (42,43). Bu çalışma olumlu gelecek beklentisi konusunda gerçekleştirilmiştir. Bu noktada, bu çalışmanın bulguları literatürle örtüşmektedir. İlerleyen çalışmalarda hem iyimserlik eğilimi hem de geleceğe yönelik olumlu tutumlar ile ergen öznel iyi oluşu arasındaki ilişkilerin incelenmesi, bu değişkenler arasındaki ilişkilerin yönünü ve gücünü ortaya koyması açısından literatüre katkı sağlayabilir.

Bu çalışmada, ergenlerin öznel iyi oluşları ile olumlu gelecek beklentisine sahip olmaları arasında olumlu yönde ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bu bulgunun altında, ergenlerin sahip oldukları genel umut düzeyleri yatıyor olabilir. Literatür incelendiğinde, bireylerin umut düzeylerinin yükselmesine paralel olarak, öznel iyi oluş düzeylerinin de yükseldiğini ortaya koyan çalışmalar bulunmaktadır (44,45). Umut düzeyinin yükselmesi ergenlerin geleceğe yönelik olumlu beklentiler geliştirmelerine neden olmuş olabilir. Sonuçta, ergenlerin umut düzeylerinin yükselmesi, onların öznel iyi oluş düzeylerini de yükseltmiş olabilir. İlerleyen çalışmalarda, umut, öznel iyi oluş ve olumlu gelecek beklentisi arasındaki ilişkiler, öznel iyi oluştaki umudun etkisinin kontrol edilmesiyle ele alınabilir.

Bu çalışmanın en önemli sınırlılığı, çalışmanın lise öğrenimi gören ve herhangi bir psikiyatrik tanı almamış ergenler üzerinde gerçekleştirilmiş olmasıdır. Bundan sonra gerçekleştirilecek çalışmalarda, lise öğrenimi gören-görmeyen ve psikiyatrik tanısı olan-olmayan ergenlerin öznel iyi oluş düzeylerinin olumlu gelecek

beklentisi açısından karşılaştırılmalı olarak incelenmesi, literatüre katkı sağlayabilir. Ayrıca akademik başarı, sosyo-ekonomik düzey gibi değişkenler de sürece dahil edilerek, yeni çalışmalar yapılabilir.

SONUÇ

Bu çalışmanın sonuçlarına bakıldığında, lise öğrenimi gören ergenlerin öznel iyi oluş düzeyini yükseltmede ergenlerin olumlu gelecek beklentisine sahip olmaları önemlidir. Bu bulgudan hareketle birtakım öneriler geliştirilebilir. Öncelikle, psikolojik yardım sunan meslek elemanları bu çalışmanın bulgularından faydalanabilirler. Danışanların geleceğe yönelik olumlu beklentiler oluşturmalarını sağlayabilirler. Bu noktada ergenlerin gelecek konusundaki inançlarını sorgulayıp düzenleyebilirler.

KAYNAKLAR

- Hybron D. Two philosophical problems in the study of happiness. *Journal of Happiness Studies* 2000; 1:207-225.
- Deiner E. Subjective well-being: the science of happiness and a proposal for a national index. *Am Psychol* 2001; 55:34-43.
- Buccheri R, Gesu VD, Saniga M. *Studies on The Structure of Time: From Physics to Psychopathology*. New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers, 2000, 56-88.
- McGrath JE, Tschan F. *Temporal Matters in Social Psychology*. Washington: American Psychological Association, 2004, 35-68.
- McGrath JE, Kelly JR. *Time and Human Interaction: Toward a Social Psychology of Time*. New York: Guilford, 1986, 75-132.
- Gjesme T. Future time orientation as a function of achievement motives, ability, delay of gratification and sex. *J Psychol* 1979;101:173-188.
- Markus H, Nurius P. Possible selves. *Am Psychol* 1986; 4: 954-969.
- Zimbardo PG, Boyd JN. Putting time in perspective: a valid, reliable individual-differences metric. *J Pers Soc Psychol* 1999; 77:1271-1288.
- Lennings CJ, Burns AM. Time perspective: temporal extension, time estimation, and impulsivity. *J Psychol* 1998; 132:367-380.
- Nuttin J, Lens W. *Future Time Perspective and Motivation: Theory and Research Method*. Leuven: Leuven University Press and Erlbaum, 1985; 66-121.
- Vazquez SM, Rapetti MV. Future time perspective and motivational categories in argentinean adolescents. *Adolescence* 2006; 4:511-532.
- Calster KV, Lens W, Nuttin JR. Affective attitude toward the personal future: impact on motivation in high school boys. *Am J Psychol* 1987; 100:1-13.
- İmamoğlu EO, Güler-Edwards A. Self-related differences in future time orientations. *Turkish Journal of Psychology* 2007; 22:115-132.
- Scheier MF, Carver CS. Optimism, coping and health: assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology* 1985; 4:219-247.
- Snyder CR, Haris C, Anderson JR, Holleran SA, Irving LM, Sigmon ST, Yoshinobu, L, Gibb J, Langelle C, Harney P. The will and the ways: development and validation of an individual differences measure of hope. *J Pers Soc Psychol Psychology* 1991; 60:570-585.
- MacLeod AK, Byrne A. Anxiety, depression, and the anticipation of future positive and negative experiences. *J Abnorm Psychol* 1996; 10:286-289.
- Koker S. Normal ve sorunlu ergenlerde yaşam doyumu düzeyinin karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 1991.
- Nalbant A. 15-22 yaşları arasında bulunan ıslahevindeki, gözetim altındaki ve suç işlememiş gençlerin benlik saygısı ve yaşam doyumu düzeylerinin karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 1993.

19. Eryılmaz A, Yorulmaz A. The way of being happy for adolescents. The Xth Conference Of European Association For Research On Adolescence Abstract Book, 2006, 23-24.
20. Eryılmaz A. Ergen öznel iyi oluş ölçeğinin geliştirilmesi. Gazi Üniversitesi Türk Eğitim Bilimleri Dergisi 2009; 7:975-989.
21. Eryılmaz A. Başa çıkma stratejilerinin kişilik özellikleriyle ergen öznel iyi oluşu arasındaki aracı rolü. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2009.
22. Eryılmaz A. Ergenler için öznel iyi oluşu artırma stratejileri ölçeğinin geliştirilmesi. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi 2010; 33:81-88.
23. Heubner ES. Correlates of life satisfaction in children. School Psychology Quarterly 1991; 6:103-111.
24. Diener E. Subjective well-being. Psychol Bull 1984; 95:542-575.
25. Diener E, Nickerson C, Lucas RE, Sandvik E. Dispositional affect and job outcomes. Soc Indic Res 2002; 59:229-259.
26. Diener E, Seligman MEP. Very happy people. Psychol Sci 2002; 13:81-84.
27. Diener E, Seligman MEP. Beyond money: Toward an economy of well-being. Psychological Science In The Public Interest 2004; 5:1-31.
28. Lucas RE, Clark AE, Georgellis Y, Diener E. Unemployment alters the set point for life satisfaction. Psychol Sci 2004; 15:8-13.
29. Lyubomirsky S, King L, Diener E. The benefits of frequent positive affect: does happiness lead to success. Psychol Bull 2005; 131:803-855.
30. World Health Organization (WHO). The World Health Report: Mental Health, New Understanding, New Hope. World Health Organization, Geneva, 2001.
31. Gültekin BK. Ruhsal bozuklukların önlenmesi: Kavramsal çerçeve ve sınıflandırma. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar 2010; 2:583-594.
32. İmamoğlu EO. Need for cognition versus recognition: self and family related correlates. Unpublished article, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara, 2001.
33. İmamoğlu S. Secure exploration: Conceptualization, types, and relationships with secure attachment, self-construals and other self-related variables. Doktora Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, 2005.
34. Drake L, Duncan E, Sutherland F, Abernethy C, Henry C. Time perspective and correlates of wellbeing. Time & Society 2008; 17:47-61
35. Zaleski Z, Cycon A, Kurc A. Future Time Perspective And Subjective Well-Being: In Schmuck P, Sheldon KM (Editors). Life Goals And Well-Being: Towards A Positive Psychology Of Human Striving. Ashland: Hogrefe & Huber, 2001, 122-169.
36. Lyubomirsky S, Sheldon KM, Schkade D. Pursuing happiness: the architecture of sustainable change. Rev Gen Psychol 2005; 9:111-131.
37. Bender M. Suicide and older african-american women mortality. Mortality: Promoting the interdisciplinary study of death and dying 2000; 5:158-170.
38. Eryılmaz A, Ercan L. Öznel iyi oluş ile algılanan kontrol arasındaki ilişkinin incelenmesi. İlköğretim Online 2010; 9:952-959.
39. Bandura A. Perceived self-efficacy in the exercise of personal agency. The Psychologist: Bulletin of the British Psychological Society 1989; 2:411-424.
40. Kazakina E. Time perspective of older adults: relationships to attachment style, psychological well-being and psychological distress. Doctoral Dissertation, Columbia University, 1999.
41. Guarino A, De Pascalis V, Di Chiacchio, C. Breast cancer prevention, time perspective, and trait anxiety. Unpublished Manuscript, University of Rome, 1999.
42. Lyubomirsky S. Why are some people happier than others. Am Psychol 2001; 56 :239-249.
43. Seligman MEP. Authentic Happiness. New York: Free Press, 2002, 124-195.
44. Argyle M. The Psychology of Happiness. East Sussex: Routledge Press, 2001, 158-210.
45. Snyder CR. Genesis: The Birth And Growth Of Hope: In Snyder CR (editor). Handbook of Hope: Theory, Measures, And Applications. San Diego: Academic Press, 2000, 25-38.
46. Park N, Peterson C, Seligman MEP. Reply: strengths of character and well being: a closer look at hope and modesty. J Soc Clin Psychol 2004; 23:628-634.
47. Peterson C, Park N, Seligman MEP. Greater strengths of character and recovery from illness. J Posit Psychol 2006; 1:17-26.