

Ergenler Öznel İyi Oluşlarını Anne ve Babaları ile İlişki Kurmak Aracılığıyla Nasıl Yükseltmektedirler?

Ali Eryılmaz¹

¹Yrd. Doç. Dr., Osmangazi Üniversitesi,
Eğitim Fakültesi, Eskişehir - Türkiye

ÖZET

Ergenler öznel iyi oluşlarını anne ve babaları ile ilişki kurmak aracılığıyla nasıl yükseltmektedirler?

Amaç: Bu çalışmada, ergenlerin öznel iyi oluşlarını aile ile ilişki aracılığı ile nasıl yükselttiklerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Yöntem: Bu çalışmada, ön ve asıl çalışma grubu olmak üzere, iki çalışma grubu yer almaktadır. Ön çalışma grubuna, 2010-2011 Eğitim-Öğretim Yılında, Ankara'da lise öğrenimine devam eden, 14 ile 17 yaşları arasındaki 158 kız (%43.9) ve 202 erkek (%56.1) olmak üzere, toplam 360 ergen katılmıştır. Asıl çalışma grubunda ise, toplam 90 ergen (45 kız, 45 erkek) yer almıştır. Çalışmada, Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği ve açık uçlu soru formu kullanılmıştır. Veriler, cümle bazında içerik analizi tekniğiyle analiz edilmiştir.

Bulgular: Çalışmada, ailelerin ergenlerle ilgilenmeleri, onların algılanan kontrollerini desteklemeleri, ergenlerin olumlu iletişimde bulunmaları, ergenlere karşı demokratik ve izin verici ana-baba tutumu içerisinde olmaları, ailede birliği oluşturmaları, ergenlerin özerkliğini desteklemeleri, ergenleri ailede yönetime katmaları, ergenlerle birlikte etkinlik yapmaları ile ergenlerin öznel iyi oluşlarını yükselttikleri sonucuna varılmıştır.

Sonuç ve Tartışma: Bu çalışmada, anne ve babaların dokuz farklı araçla ergenlerin öznel iyi oluşlarını yükselttikleri bulunmuştur. Bu çalışmanın bulguları, öznel iyi oluşu artırma programlarında kullanılabilir.

Anahtar kelimeler: Ergen, öznel iyi oluş, aile ile ilişkiler

ABSTRACT

How do adolescents increase their subjective well-being by means of establishing relationships with their parents?

Purpose: In this study, investigation of how adolescents increase their subjective well-being by means of establishing relationships with their parents is aimed.

Method: This study had two study groups, namely, the primary and main groups. The primary participants of the study included a total of 360 adolescents (202 male and 158 female), aged between 14 and 17. The main study group included a total of 90 adolescents (45 male and 45 female). The study data were obtained by using the Adolescents' Subjective Well-Being Scale and open ended questions. The data were analyzed by using the content analysis method with respect to sentences.

Results: Study findings indicated that parents increase adolescents' subjective well-being levels by means of participating in activities together, caring for them, supporting their perceived control and autonomy, showing them permissive and democratic parent attitudes, governing family together, having positive communication, and also establishing family unity.

Discussion and Conclusions: The findings of the study suggest that there are nine parent oriented factors for increasing adolescents' subjective well-being. Results of this study may be used for improving subjective well being program.

Key words: Adolescent, subjective well-being, family relationships

Yazışma adresi / Address reprint requests to:
Yrd. Doç. Dr. Ali Eryılmaz,
Osmangazi Üniversitesi, Eğitim Fakültesi 26100,
Eskişehir - Türkiye

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

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

Elektronik posta adresi / E-mail address:
erall76@hotmail.com

Geliş tarihi / Date of receipt:
22 Ekim 2011 / October 22, 2011

Kabul tarihi / Date of acceptance:
31 Aralık 2011 / December 31, 2011

GİRİŞ

Pek çok insan yaşamını mutlu bir şekilde geçirmek ister (1). Bireyler mutlu bir gelecek beklentisiyle yaşamlarını sürdürmektedirler (2). Bu denli öneme sahip mutluluk konusu, psikolojide, öznel iyi oluş kavramıyla ifade edilir. Öznel iyi oluş, kişilerin olumsuz duyguları çok az yaşamaları, olumlu duyguları sıklıkla yaşamaları

ve yaşamlarından da yüksek düzeyde doyum almalarını içeren bir kavramdır (3). Öznel iyi oluş, bireylerin ruh sağlıklarının (ruhsal sağlıklılık; olgunluk, bireylerin yaşama uyum sağlamaları ve kendilerini öznel açıdan iyi hissetmeleri demektir) pozitif yanını temsil etmektedir (4). Tüm bunların yanında öznel iyi oluş, bireylerin ruh sağlıklarının izlenmesinde, değerlendirilmesinde ve tedavisinde önemli bir ölçüt olarak da ele alınmaktadır (5).

Öznel iyi oluş konusu çocuklar, yetişkinler ve yaşlılar için olduğu gibi, ergenler için de yaşamı sağlıklı bir şekilde geçirmek adına önemlidir. Bireylerin öznel iyi oluşlarını etkileyen önemli faktörlerden biri, bireylerin çevreleriyle kurmuş oldukları ilişkileridir (6). Ergenlik döneminde ergenler, ailelerinden psikolojik açıdan bağımsızlaşarak özerk gelişimlerini sürdürürlerken, aynı zamanda anne ve babalarıyla bağlantılı olmayı da sürdürmektedirler (7). Tüm bunların yanında, ergenin aile çevresi, ergen için önemli öznel iyi oluş kaynaklarından biridir (8).

Ergenin ruh sağlığı üzerinde ailenin önemli bir etkisi vardır. Literatürde, ergenin ruh sağlığını ailenin iki yönde etkilediğine ilişkin bilgiler ve bulgular bulunmaktadır. Birincisi, ergenin ruh sağlığını ailenin olumsuz olarak etkilemesidir. Örneğin, ergenlere baskıcı kontrol araçları uygulayan, onlarla sık çatışmaya giren, onlarla ilgilenmeyen ebeveynlerin çocuklarından bazılarının madde bağımlılığına yönelindikleri ve anti sosyal kişilik bozukluğu örüntüleri sergiledikleri bulunmuştur (9). Buna karşın aile, ergenin ruh sağlığını olumlu olarak da etkilemektedir. Örneğin ana-babalar, ergenlere duygusal destek sunarak ve toplumsal onay vererek ergenlerin güven duygularının gelişmesine katkıda bulunmaktadır (10).

Ergenlerin öznel iyi oluşlarını sonuç olarak etkileyen faktörler olduğu gibi, süreç olarak etkileyen faktörler de bulunmaktadır. Örneğin zekâ, akademik başarı, kişilik özellikleri, denetim odağı ve özsaygı, akran ilişkileri, okul doyumu ve somatik hastalıklar (11,12) gibi pek çok faktör ergenlerin öznel iyi oluşlarını birer sonuç ve süreç değişkeni olarak etkilemektedir. Öte yandan, literatürde bir sonuç değişkeni olarak aile yapısı, aile ortamı, aile işlevselliği gibi pek çok değişken ile çocukların ve ergenlerin öznel iyi oluşları arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmalar bulunmaktadır (8). Tüm bunların yanında, bir süreç değişkeni olarak anne ve babaların, ergenlerin öznel iyi oluşlarını nasıl daha olumluya götürdüklerine ilişkin literatürde pek fazla bilgi bulunmamaktadır. Bu noktada, ebeveyn faktörünün bir süreç ve sonuç değişkeni olarak ergenin öznel iyi oluşuna katkısının ele alınması için, nitel ve nicel çalışmalara gereksinim duyulmaktadır. Bu konuda elde edilecek bulgular, ergenlere hem psikolojik hem de

psikiyatrik yardım sunan meslek elemanlarına somut davranışsal göstergeler sunabilir. Ayrıca, bu konuda elde edilecek bilgiler, hem ergenlerin sağlıklı bir gelişim göstermelerinde hem de onların hastalıklardan korunmalarında ve tedavilerinde kullanılabilir. Sonuç olarak, bu çalışmada, “ergenlerin öznel iyi oluşlarını aile ile ilişkiler aracılığı ile nasıl yükselttiklerinin incelenmesi” amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Bu çalışma, nicel ve nitel araştırma modelinde yürütülmüştür. Veriler, farklı yaşlardaki bireylerden elde edilmiş ve kesitsel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Çalışmada, “ergenlerin öznel iyi oluşlarını aile ile ilişkiler aracılığı ile nasıl yükselttiklerinin incelenmesi” amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda, psikolojide pek çok çalışmada kullanılan “gözlemci görüşüne dayalı veri toplama” yöntemiyle nitel veriler toplanmıştır. Elde edilen gözlemsel bilgilere cümle bazında içerik analizi tekniği uygulanarak, veriler analiz edilmiştir. Araştırmada veriler, bireysel uygulama şeklinde toplanmıştır. Veriler toplanırken, etik ilkelere uyulmuş, gönüllülük ilkesi esas alınmıştır. Veri toplama araçları uygulanmadan önce, araştırmanın amacına yönelik kısa bir bilgi verilmiştir. Ardından, araştırmaya katılmak isteyen katılımcılara ölçekler sunulmuştur. Ayrıca, gerekli durumlarda katılımcılara ek açıklamalar yapılmıştır.

Çalışma Grubu

Bu çalışmanın ön çalışma grubu ve asıl çalışma grubu olmak üzere, iki alt çalışma grubu bulunmaktadır. Araştırmada iki alt çalışma grubunun yer almasının nedeni, aile ile ilişkilerinden yüksek düzeyde doyum alan ergenlere ulaşmaktır. Çünkü, aile ile ilişkilerinden yüksek düzeyde doyum alan ergenlerden toplanacak bilgilerin, araştırmanın amacına daha iyi hizmet edeceği düşünülmüştür. Ön Çalışma Grubu: Ankara’da 2010–2011 Eğitim-Öğretim Yılı’nda, lise öğrenimine devam eden, 14–17 yaşları arasındaki 389 ergen çalışmaya alınmıştır. Bu ergenlere çalışmayla ilgili gerekli açıklamalar yapıldıktan sonra, 29 (11 kız, 18 erkek) ergen çalışmaya katılmayı istememişlerdir. Sonuç olarak çalışmaya,

2010–2011 Eğitim-Öğretim Yılı'nda, Ankara'da lise öğrenimine devam eden, 14–17 yaşları arasındaki 158 kız (%43.9) ve 202 erkek (%56.1), toplam 360 ergen katılmıştır. Asıl Çalışma Grubu: Çalışmada, ergen öznel iyi oluşu ölçeğinin kullanıldığı 360 kişilik gruptan, ölçeğin aile ile ilişkilerden doyum boyutu puanı ortalamasının üzerinde (Ort=12.63) olan 130 ergen seçilmiştir. Parametrik koşulları karşılaması amacıyla, bu 130 ergenden de 14, 15 ve 16 yaş grubundan 30'ar (15 kız ve 15 erkek) olmak üzere toplam 90 ergen rastgele yöntemle seçilmiştir. Seçilen ergenler üzerinde nitel çalışma gerçekleştirilmiştir.

Araştırmada Kullanılan Ölçme Araçları

Araştırmada Kişisel Bilgi Formu, Nitel Soru Formu ile Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği kullanılmıştır. Aşağıda, kullanılan ölçme aracına ilişkin bilgiler yer almaktadır.

Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği: Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği, Eryılmaz (13) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, ergenlerin yaşamın çeşitli alanlarındaki doyumlarını ve olumlu duygulanımlarını içeren 15 maddeden oluşmaktadır. Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği, aile ilişkilerinde doyum, yaşam doyumunu, olumlu duygular ve önemli kişilerle ilişkilerde doyum olmak üzere dört alt faktörden oluşmaktadır. Bu dört boyutun açıklanan varyansı 61.64'tür. Ölçeğin Cronbach alfa güvenilirlik değeri 0.87, Sperman-Brown değeri ise 0.83'tür. Ölçeğin uyum geçerliliği Yaşam Doyumu Ölçeğiyle değerlendirilmiştir. Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeğinin Yaşam Doyumu Ölçeği ile 0.63 düzeyinde bir bağıntı verdiği bulunmuştur (10).

İstatistiksel Analiz

Bu çalışma, betimsel tarama modelinde yürütülmüştür. Asıl çalışma grubunda yer alan ergenlere, "Aileniz (anne ve babanız) mutluluklarınızı nasıl artırır?" açık uçlu sorusu sorulmuştur. Sorulan bu soruya verilen yanıtlar üzerinde, cümle bazında içerik analizi tekniği uygulanmıştır. Çalışmada, veriler analiz edilirken, elde edilen bulguların kategorileştirilmesinde, öznel iyi oluşla ilgili kuramsal ve görgül çalışmaların bilgilerinden ve bulgularından (8,9) yararlanılmıştır.

BULGULAR

"Aileniz (anne ve babanız) mutluluklarınızı nasıl artırır?" açık uçlu sorusuna cümle bazında içerik analizi tekniği uygulanmıştır. Uygulama sonucunda, toplam 9 boyutta 107 cümle elde edilmiştir. Analiz sonucunda elde edilen birinci boyutta, "Sevdiğim aktiviteleri birlikte yaparak mutlu oluyorum" gibi ifadeler yer almıştır. Literatür bilgileri doğrultusunda birinci boyut, "birlikte etkinlik yapmak" olarak isimlendirilmiştir. İkinci boyutta, "işleri yoğun olmasına rağmen fedakârlık yapıp bizle ilgilendikleri için mutlu oluyorum." gibi ifadeler yer almıştır. Cümle içerikleri doğrultusunda ikinci boyut, "ergenlerle ilgilenmek" olarak isimlendirilmiştir. Üçüncü boyutta, "Sen yaparsın, bu kolay dediklerinde, bana güven verdikleri için mutlu oluyorum" gibi ifadeler yer almıştır. Literatür bilgileri doğrultusunda üçüncü boyut, "algılanan kontrolün desteklenmesi" olarak isimlendirilmiştir. Dördüncü boyutta, "Yaptıklarımı onlarla paylaştığım için ve beni dinledikleri için mutlu oluyorum" gibi ifadeler yer almıştır. Cümle içerikleri doğrultusunda dördüncü boyut, "olumlu iletişimde bulunmak" olarak isimlendirilmiştir. Beşinci boyutta, "Onlar benim istediklerimi yerine getirdikleri ve ben de onlarınkini yerine getirdiğim için mutlu oluyorum" gibi ifadeler yer almıştır. Literatür bilgileri doğrultusunda beşinci boyut, "demokratik ana-baba tutumu içerisinde olmak" olarak isimlendirilmiştir. Altıncı boyutta, "İstediklerimi ve ilk dediğimi yaptıkları için mutlu oluyorum" gibi ifadeler yer almıştır. Cümle içerikleri doğrultusunda altıncı boyut, "izin verici ana-baba tutumu içerisinde olmak" olarak isimlendirilmiştir. Yedinci boyutta, "Sorunlarımı önemsiz görmeyip, bu da sorun mu demedikleri için mutlu oluyorum" gibi ifadeler yer almıştır. Literatür bilgileri doğrultusunda yedinci boyut, "ailede birliğin olması" olarak isimlendirilmiştir. Sekizinci boyutta, "Tartışma olduğunda ailemin çocuğumuzun ad düşüncelerini alalım demesine mutlu oluyorum. Gelecekteki planlarımı, eğitimimle ilgili düşüncelerimi sordukları için mutlu oluyorum" gibi ifadeler yer almıştır. Literatür bilgileri doğrultusunda sekizinci boyut, "özerkliğin desteklenmesi" olarak isimlendirilmiştir. Dokuzuncu boyutta, "Gezmeye gitme, evi temizleme gibi faaliyetleri hep birlikte yaptığımız için mutlu oluyorum" gibi ifadeler yer almıştır. Literatür bilgileri doğrultusunda dokuzuncu boyut, "ergenleri aile yönetimine katmak" ola-

Tablo 1: İçerik analizi sonuçları

Kategori	Örnek Cümleler	Sayı	Yüzde
Birlikte etkinlik yapmak	Birlikte bir faaliyet yaptığımda, örneğin piknik, mutlu oluyorum. Birlikte alışverişe gidince, kahvaltı hazırlayınca mutlu oluyorum.	17	%15.66
Ergenlerle ilgilenmek	İşleri yoğun olmasına rağmen fedakârlık yapıp bizle ilgilendikleri için mutlu oluyorum. Problemlerime yardımcı oldukları için mutlu oluyorum.	16	%15.04
Algılanan kontrolün desteklenmesi	Sen yaparsın bu kolay dediklerinde, kendime güven sağladıkları için mutlu oluyorum. Bir şey başardığımda beni destekledikleri için mutlu oluyorum.	15	%14.1
Olumlu iletişimde bulunmak	Yaptıklarımı onlarla paylaştığım için ve beni dinledikleri için mutlu oluyorum. Bir şey istediğim zaman yapamayacaklarsa bile kırmadan, bağırarak, çağırarak değil de, düzgünce söyledikleri için mutlu oluyorum.	14	%13.16
Demokratik ana-baba tutumuna sahip olmak	Onlar benim istediklerimi yerine getirdikleri ve ben de onlarınkini yerine getirdiğim için mutlu oluyorum. Kötü bir şey yaptığımda yakışmadığını söyledikleri için mutlu oluyorum.	14	%13.16
İzin verici ana-baba tutumuna sahip olmak	Tercihleri bana bıraktıkları için mutlu oluyorum. İstediklerimi ve ilk dediğimi yaptıkları için mutlu oluyorum.	11	%10.34
Ailede birliğin olması	Ailede sevgi var olduğu için mutlu oluyorum. Sorunlarını önemsiz görmeyip, "bu da sorun mu?" demedikleri için mutlu oluyorum.	9	%8.36
Özerkliğin desteklenmesi	Tartışma olduğunda ailemin çocuğumuzun da düşüncelerini alalım demesine mutlu oluyorum. Gelecekteki planlarını, eğitimimle ilgili düşüncelerimi sordukları için mutlu oluyorum.	7	%6.48
Ailede yönetim	Gezmeye gitme, evi temizleme gibi faaliyetleri hep birlikte yaptığımız için mutlu oluyorum. Kararları birlikte aldığımız için mutlu oluyorum.	4	%3.70
	Toplam	107	%100

rak isimlendirilmiştir. İçerik analizi sonuçlarına ilişkin cümle sayıları ve yüzdeleri ile örnek cümleler Tablo 1'de gösterilmiştir (Tablo 1).

TARTIŞMA

Bu çalışmada, ergenlerin aileleriyle kurmuş oldukları ilişkilerinin, onların öznel iyi oluşlarını nasıl daha olumlu bir konuma getirdikleri incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre, anne ve babaların, ergenlerin öznel iyi oluşlarını dokuz önemli araçla daha olumlu bir konuma getirdikleri sonucuna varılmıştır.

Bu çalışmada birinci boyut, birlikte etkinlik yapmak olarak isimlendirilmiştir. Literatürde etkinlikler, öznel iyi oluşun erek kuramı bağlamında ele alınmaktadır. Bu kurama göre, amaca ulaşmak için gerçekleştirilen davranışlar ve bu davranışların sonuçları bireyleri öznel açıdan daha iyi bir konuma getirmektedir (14). Bir başka deyişle, bireylerin öznel iyi oluşlarını daha olumlu bir konuma getiren faktör, bireylerin amaç yönelimli etkinlikleri yaşama aktarmalarıdır. Bu çalışma bulguları, bu noktada, erek kuramının kuramsal açıklamalarını desteklemiştir. Tüm bunların yanında, bu kuramsal açıklamalarda, kişilerin bireysel olarak mı yoksa grup şeklinde mi aktivitelerde

bulunacaklarına ilişkin açıklamalar yer almamaktadır. Bu çalışma, ergenlerin bir grup ortamında aileleriyle etkinliklerde bulunmalarını belirttiği için, erek kuramının kuramsal açıklamalarına bu noktada katkı sağlamıştır.

Bu çalışmada ikinci boyut, ergenle ilgilenmek olarak isimlendirilmiştir. Literatüre bakıldığında, pek çok aile terapisi (pozitif aile terapisi, aile sistemi terapisi) kuramında, ailenin yapısal açıdan işlevsel hale gelmesi için, aile üyelerinin birbirleriyle yeterince ilgilenmelerinin gerekli olduğu belirtilmektedir. Yetersiz ilgi bireylerin gelişimsel açıdan desteklenmelerine engel oluştururken, aşırı ilgi de aile üyeleri arasında simbiyotik bağların oluşmasına neden olmaktadır (15), Sağlıklı bir aile yapısı için dengeli bir ilgi gereklidir. Bu çalışma bulgusu, anılan aile terapilerinin açıklamalarını desteklemektedir. Ergenlere, anne ve babaları tarafından gösterilen ilgi yeterli olduğu takdirde, ergenlerin öznel iyi oluşları daha olumlu bir noktaya gelmektedir.

Bu çalışmada ele alınan dördüncü, yedinci ve dokuzuncu boyutlar (ergeni aile yönetimine katmak, ailede birliğin olması ve ergenle olumlu iletişimde bulunmak), literatürde ampirik anlamda gerçekleştirilen çalışmaların bulgularıyla paralellik göstermektedir. Bu doğrultuda gerçekleştirilen araştırmanın sonucuna göre, ergenlerin

ailede yönetime katılmaları oranında ve onlarla olumlu iletişim kurulması durumunda, ergenlerin öznel iyi oluşlarının daha olumlu bir konuma geldiği bulunmuştur (16). Bir başka çalışmada ise, ailede ortamı ile ergen öznel iyi oluşu arasındaki ilişkilere bakılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, ailede denetimin değil de, birliğin ergenlerin öznel iyi oluşlarını anlamlı düzeyde açıkladığı bulunmuştur (17). Bu noktada bu çalışma, anılan nicel çalışmaların bulgularını nitel olarak da desteklemiştir denilebilir.

Bu çalışmanın iki boyutu, demokratik ve izin verici ana-baba tutumuna sahip olmak olarak isimlendirilmiştir. Literatürde çocuk bakım uygulamalarında, ana-babaların çocuklarına karşı tutumları demokratik, otoriter, koruyucu ve izin verici gibi başlıklar altında ele alınmaktadır (18). Demokratik tutumla çocuk yetiştirmede, tutarlı, kararlı ve güven verici olmak önemliyken; demokratik tutuma sahip ana-babalar, çocuklarının belli sınırlar içerisinde davranış sergilemelerine izin vermektedirler. Bu tutumla çocuk yetiştirmede, bireyin yeteneklerinin ortaya konmasına ve özgürce gelişmesine olanak sağlanmaktadır. Aşırı izin verici ailelerde ise, çocuğa sınır koyma söz konusu değildir, çok az disiplin uygulanır, çocuğa sıcak ve koşulsuz destek sunulur, çocuk tam bir serbestlik içindedir (18). Yapılan çalışmalara göre, demokratik ve aşırı izin verici tutumla yetişen çocukların özsaygı düzeylerinin yüksek olduğu ve daha az depresyon belirtileri sergiledikleri sonucuna varılmıştır (19). Her iki ana-baba tutumu, ergenlere olumlu duyguları sıklıkla ve olumsuz duyguları çok az yaşama olanağı sağlamış olabilecekleri için, bu çalışmada iki önemli boyut olarak yer almıştır denilebilir.

Bu çalışma bulguları, ergenlerin özerkliklerinin anne ve babaları tarafından desteklenmesi durumunda, ergenlerin kendilerini öznel açıdan daha iyi bir konumda hissettiklerini göstermiştir. Literatürde özerklik, ergenlikte gelişen önemli psikolojik bir yapı olarak ele alınmaktadır. Bu dönemde ergenler, kendi kararlarını kendileri alma, duygusal olarak ana-babadan bağımsızlaşma gibi tepkilerle özerkliklerini geliştirirler (20). Öz belirleyicilik kuramına göre de özerklik, bireylerin doğuştan getirdikleri psikolojik ihtiyaçlardan biridir. Bu ihtiyacın karşılanması bireylerin öznel iyi oluşlarını daha olumlu bir konuma getirmektedir (21). Bu bağlamda bu çalışma bulgusu, ergenlerin özerkliklerinin anne ve babaları tarafından

desteklenmesinin önemini ortaya koyduğu için literatürle örtüşmüştür denilebilir.

Bu çalışmanın boyutlarından biri de algılanan kontrolün desteklenmesidir. Skinner'e (22) göre algılanan kontrol, bireyin amaçlı olarak istenen sonuçları ortaya koymasına ve istenmeyen sonuçları önlemesine yönelik inançlarıdır. Bireyler, istenen sonuçları gerçekleştireceklerine inandıkları zaman, onların kişisel kontrole, algılanan kontrole ya da kontrol duygusuna sahip oldukları belirtilmektedir. Skinner, bireylerin çevrelerinde yer alan kişilerin; bireyleri davranışa cesaretlendirerek, bireylere destek ve güven vererek bireylerin algılanan kontrollerini daha olumlu bir konuma getirdiklerini belirtmektedir. Yapılan çalışmalara göre, algılanan kontrolü yüksek olan bireyler, fiziksel ve ruhsal açıdan daha sağlıklı olmaktadır. Literatürde, öznel iyi oluş ile algılanan kontrol arasında anlamlı ilişkilerin olduğunu ortaya koyan çalışmalar da bulunmaktadır. Örneğin Grob'a (23) göre öznel iyi oluş, yaşama karşı olumlu tutum içerisinde olmak demektir. Burada geçen tutum ifadesi, bireylerin bilişsel değerlendirmelerini içermektedir. Diener'a (24) göre de, bireylerin öznel oluşları, onların bilişsel değerlendirmelerinden etkilenebilir. Bu noktada algılanan kontrol, bireylerin istenen sonuçları üretebileceklerine ilişkin inançlarını ifade eder (22). Gerek Deiner'a, gerekse Grob'a göre, bilişsel bir yapının ögesi olan algılanan kontrol ile öznel iyi oluş arasında anlamlı ilişkiler vardır. Tüm bu bilgilere ve bulgulara dayalı olarak, bu çalışmada üçüncü boyut, algılanan kontrolün desteklenmesi olarak isimlendirilmiştir.

SONUÇ

Lise öğrenimi gören ergenlerin öznel iyi oluş düzeylerini daha olumlu bir konuma getirmeleri için aileleri ile birlikte etkinlik yapmaları, ailelerin ergenlerle ilgilenmeleri, onların algılanan kontrolü desteklemeleri, ergenlerle olumlu iletişimde bulunmaları, ergenlere karşı demokratik ve izin verici ana-baba tutumu içerisinde olmaları, ailede birliği oluşturmaları, ergenlerin özerkliğini desteklemeleri ve ergenleri aile yönetimine katmaları önemli görünmektedir.

Çalışma bulgularından hareketle birtakım öneriler geliştirilebilir. Öncelikle, psikolojik yardım sunan meslek elemanları bu çalışmanın bulgularından faydalanabilirler.

Ortaya konan bu boyutları dikkate alarak, danışanların öznel iyi oluş düzeylerini koruyucu programlar hazırlayabilirler ve bu program sürecine aileleri de katabilirler. Bundan sonraki çalışmalarda, hem psikiyatrik hastalıklarla hem de bunların iyileşme süreçleri ve ergen ailelerinin onların öznel iyi oluşlarını daha olumlu konuma getirmek adına gerçekleştirdikleri davranışlar arasındaki ilişkilerin ele alınması, hem kuramsal açıdan hem de klinik uygulamalar açısından literatüre katkı sağlayabilir.

Bu çalışmanın en önemli sınırlılığı, çalışmanın lise öğrenimi gören ve herhangi bir psikiyatrik tanı almamış ergenler üzerinde gerçekleştirilmiş olmasıdır. Çalışmada

ayrıca, sosyo-ekonomik düzey bir değişken olarak yer almamıştır. Bundan sonra gerçekleştirilecek çalışmalarda, lise öğrenimi gören-görmeyen ve psikiyatrik tanısı olan-olmayan ergen ailelerinin, ergenlerin öznel iyi oluşlarını yükseltmek adına göstermiş oldukları davranışlar açısından karşılaştırılmalı olarak incelenmesi, literatüre katkı sağlayabilir. Ayrıca, akademik başarı, sosyoekonomik düzey gibi değişkenler de sürece dahil edilerek, yeni çalışmalar yapılabilir. Tüm bunların yanında, bu çalışma betimsel içerikli ve nitel bir özellik taşımaktadır. İlerleyen süreçte, nicel çalışma yöntemleriyle, değişkenler arasındaki anlamlı ilişkilere bakılabilir.

KAYNAKLAR

- Diener E, Seligman ME. Very happy people. *Psychol Sci* 2002; 13:81-84.
- Ryff CD. Happiness is everything, or is it? Explorations of the meaning of psychological well-being. *J Pers Soc Psychol* 1989; 57:1069-1081.
- Hybron D. Two philosophical problems in the study of happiness. *J Happiness Stud* 2000; 1:207-225.
- Koivumaa-Honkanen H, Kaprio J, Honkanen RJ, Viinamäki H, Koskenvuo M. The stability of life satisfaction in a 15-year follow-up adult Finns healthy at baseline. *BMC Psychiatry* 2005; 59:794-798.
- Vaillant GE. Mental health. *Am J Psychiatry* 2003; 160:1373-1384.
- Tkach C, Lyubomirsky S. How do people pursue happiness? Relating personality, happiness-increasing strategies, and well-being. *J Happiness Stud* 2006; 7:183-225.
- Grotevant HD, Cooper CR. Patterns of interaction in relationships and the development of identity exploration in adolescence. *Chil Dev* 1985; 56:415-428.
- Joronen K, Astedt-Kurki P. Familial contribution to adolescent subjective well being. *Int J Nurs Pract* 2005; 11:125-133.
- Patterson GR, Reid JB, Dishion TJ. A social learning approach. Volume IV. Eugene, OR: Castalia, 1992; 12-60.
- Erbil N, Divan Z, Önder P. Ergenlerin benlik saygısına ailelerin tutum ve davranışlarının etkisi. *Aile ve Toplum Eğitim Kültür ve Araştırma Dergisi* 2006; 3:7-15.
- Hartup WW, Stevens N. Friendship and adaptation in the life course. *Psychol Bull* 1997; 121:355-370.
- McCullough G, Huebner S, Laughlin JE. Life events, self concept, and adolescent's positive subjective well-being. *Psychol Sch* 2000; 3:281-290.
- Eryılmaz A. Ergen öznel iyi oluş ölçeğinin geliştirilmesi. *Gazi Üniversitesi Türk Eğitim Bilimleri Dergisi* 2009; 7:975-989.
- Emmons RA. Personal strivings: an approach to personality and subjective well being. *J Pers Soc Psychol* 1986; 51:1058-1068.
- Pesseschian N. Positive Family Therapy. New Delhi: Sterling Paperbacks Press, 1996; 150-239.
- Eryılmaz A. Aile yapısı ergeni mutlu eder mi? *Aile ve Toplum Dergisi* 2010; 22:21-30.
- Eryılmaz A. Ergenlerin öznel iyi oluşlarıyla aile ortamları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Aile ve Toplum Dergisi* 2011; 24:93-102.
- Slicker EK. Relationship of parenting style to behavioral adjustment in graduating high school seniors. *J Youth Adoles* 1998; 27:345-372.
- Steinberg L, Elman JD, Mounts NS. Authoritative parenting, psychosocial maturity, and academic success among adolescents. *Chil Dev* 1989; 60:1424-1436.
- Steinberg L. Adolescence. Boston: WcGraw-Hill Press, 1999; 26-75.
- Ryan MR, Deci EL. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *Am Psychol* 2000; 55:68-78.
- Skinner EA. Perceived control motivation coping. London: Sage Publications, 1995; 25-120.
- Grob A. Subjective well-being and significant life events across the life span. *Swiss J Psychol* 1995; 54:3-18.
- Diener E. Subjective well-being. *Psychol Bull* 1984; 95:542-575.