

# Ergenlerde Öznel İyi Oluşu Artırma Stratejilerini Kullanma ile Akademik Motivasyon Arasındaki İlişki

*The Relationship Between Using of Subjective Well Being Increasing Strategies and Academic Motivation in Adolescence*

Ali Eryılmaz<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Dr., Ankara Anadolu Lisesi Ankara

## ÖZET

**Amaç:** Günümüz psikoloji literatüründe, araştırmacılar pozitif psikolojinin verilerinden faydalanarak, çocukların ve ergenlerin ruh sağlıklarını artırıcı çalışmalar üzerine yoğunlaşmaktadırlar. Öznel iyi oluşu artırma stratejileri ve akademik motivasyon, psikolojide ele alınan iki önemli konu alanıdır. Bu çalışmanın amacı, ergenlerin öznel iyi oluşu artırma stratejilerini kullanmaları ile akademik motivasyon arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. **Yöntem:** Çalışmaya Ankara Keçiören İlçesinde lise eğitimi gören 14-16 yaşları arasındaki 122 kız (%51.7) ve 114 (%48.3) erkek olmak üzere toplam 236 ergen katılmıştır. Çalışmada Ergenler İçin Öznel İyi Oluşu Artırma Stratejileri Ölçeği ve Akademik Motivasyon Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde basit doğrusal regresyon analizi yöntemi kullanılmıştır. **Bulgular:** Analiz sonuçlarına göre, içsel ve dışsal motivasyonun, öznel iyi oluşu artırma stratejilerini kullanma ile anlamlı düzeyde ve pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Motivasyonsuzluk ile öznel iyi oluşu artırma stratejilerini kullanma arasında anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmamıştır. **Sonuç:** Ergenlerin öznel iyi oluşu artırma stratejilerini kullanmalarında içsel ve dışsal olarak motive olmaları önemlidir.

**Anahtar Sözcükler:** Öznel iyi oluş, öznel iyi oluşu artırma stratejileri, motivasyon.

(*Klinik Psikiyatri* 2010;13:77-84)

## SUMMARY

**Objective:** Nowadays in psychology literature, researchers' stress on the importance of the advancement of positive mental health and adjustment in adolescents, in addition to traditional emphasis on the treatment of accomplished psychological disorders. Subjective well-being increasing strategies and academic motivation are the most important study areas of psychology. This study examines the association between motivation and subjective well-being increasing strategies among Turkish adolescents. **Method:** This study is carried out following the scanning model. The participants of the study include a total of 236 adolescents (114 male and 122 female). The ages of them range between 14 and 16. The data of the study were obtained through the use of the following scales: Subjective Well-Being Increasing Strategies Scale for Adolescents and Academic Motivation Scale. The data were analyzed through the use of simple regression analysis method. **Results:** The findings obtained indicate that subjective well being increasing strategies, intrinsic and extrinsic motivations have moderate positive relationships. There is no relationship between using of subjective well being increasing strategies and amotivation. Discussion and **Conclusion:** The findings of the study suggest that there is a statistically significant relationship between using of subjective well-being increasing strategies and academic motivation of adolescents. Using the findings of this study may be functional in the professions of psychiatry, clinical psychology, psychological counseling and social services, which all help adolescents clinically. For instance, programs to boost the subjective well-being of adolescents may be designed.

**Key Words:** Subjective well-being, subjective well-being increasing strategies, motivation.

## GİRİŞ

Mutluluk, psikolojide öznel iyi oluş kavramıyla ele alınır. Öznel iyi oluş, bireyin yaşamını değerlendirmesi ve yargı bildirmesi anlamına gelmektedir. Öznel iyi oluş, tek boyutlu bir yapı değildir. Öznel iyi oluşun, olumlu duygulanım, olumsuz duygulanım ve yaşam doyumu olmak üzere üç önemli göstergesi vardır. Öznel iyi oluşun olumlu duygulanım boyutunda, neşe, heyecan, gurur, ümit, ilgi ve güven gibi duygular yer alır. Olumsuz duygulanım boyutunda ise, üzüntü, suçluluk, nefret ve öfke gibi duygular yer alır. Yaşam doyumu boyutunda, bireyin çeşitli yaşam alanlarındaki doyumuna yönelik değerlendirmeleri yer alır (Myers ve Deiner 1995). Kişi, yaşamından yüksek düzeyde doyum alıyorsa, olumlu duyguları sıklıkla yaşıyorsa ve olumsuz duyguları çok az yaşıyorsa bu durumda yüksek öznel iyi oluşa sahiptir.

Ergen ve çocuk öznel iyi oluşu ile ilgili yapılan çalışmalarda, demografik faktörler ve kişiye özgü özellikler üzerinde durulmaktadır. Örneğin; içsel denetim odağına ve öz saygıya yüksek düzeyde sahip ergenlerin öznel iyi oluşlarının da daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır (Huebner 1991). Demografik faktörlerin ergen öznel iyi oluşu üzerindeki etkisinin çok düşük düzeyde olduğu bulunmuştur (McCullough ve ark. 2000).

Bireylerin öznel iyi oluş düzeylerini sürekli yüksek düzeyde tutmak önemlidir. Literatürde, bireylerin öznel iyi oluş düzeylerini artırıcı faktörler, öznel iyi oluşu artırma stratejileri olarak ele alınmaktadır. Psikolojide bireylerin öznel iyi oluş düzeylerini artırmaya yönelik stratejilere ilişkin ilk çalışmalar, Fordyce (1977, 1983) tarafından yürütülmüştür. Dışa dönük bir birey olma özelliğini geliştirmek, daha çok toplumsal faaliyetlerde bulunmak, yaşamı aktif bir şekilde geçirmek, olumsuz düşünceleri azaltarak iyimser düşünmek ve yeni aktivitelerle uğraşmak gibi stratejiler Fordyce (1977, 1983) tarafından ortaya konmuştur.

Öznel iyi oluşu artırma stratejileri konusunda evrim psikologları da çalışmışlardır. Evrim psikologlarından olan Buss'a (2000) göre, altı önemli öznel iyi oluşu artırma stratejisi bulunmaktadır. Bu stratejilerden ilki isteklerin doyumunu sağlanmaktadır. İkinci strateji, rekabetçi yapıları

işbirliğine yönelerek yönetmektir. Üçüncü strateji, öznel stresi azaltmaktır. Dördüncüsü, derin arkadaşlıklar geliştirmektir. Beşincisi, akrabalarla, dostlarla yakınlığı geliştirmektir. Altıncısı ve en önemlisi modern ve ilkel çağ arasındaki yaşam koşulları açısından oluşan boşluğu kapatmaktır.

Tkach ve Lyubomirsky (2006) de, öznel iyi oluşu artırmaya yönelik çalışmalarda bulunmuşlardır. Tkach ve Lyubomirsky'ye (2006) göre, toplumsal ilişkiler içerisinde olmak önemli bir öznel iyi oluşu artırma stratejisidir. İkinci önemli strateji, öznel iyi olmaya ilişkin doğrudan davranışlarda bulunmaktır (fiziksel davranışlarla öznel açıdan iyi olduğunu göstermek, örneğin gülme davranışını sergilemek). Üçüncü strateji, dini inancın gereğini yerine getirecek etkinliklerde bulunmaktır. Dördüncü strateji, öznel iyi oluşu korumak ya da mental kontroldür. Beşinci strateji, aktif ve pasif olarak faaliyetlerde bulunmaktır. Altıncı strateji, amaçlar belirleyip bu amaçları gerçekleştirmektir.

Yukarıdaki bilgilere ve bulgulara bakıldığında, öznel iyi oluşu artırma stratejilerinin daha çok yetişkinler üzerinde gerçekleştirilen çalışmalarla ele alındığı görülür. Ergenler için öznel iyi oluş ve öznel iyi oluşu artırma stratejileri konusundaki çalışmaların tarihinin henüz yeni olduğu görülür. Bu bağlamda Türkiye'de anılan konularda gerçekleştirilen çalışmalar ele alınabilir. Türkiye'de ergen öznel iyi oluşu; başa çıkma ve kişilik özellikleri ile ilişkisinin değerlendirilmesi (Eryılmaz 2009); iyimserlik ve özsaygı ile ilişkisinin ele alınması (Yorulmaz ve Eryılmaz 2006); normal ve sorunlu ergenlerin karşılaştırılması (Köker 1991), suça yönelen ve yönelmeyen ergenlerin karşılaştırılması (Nalbant 1993) bağlamında ele alınmıştır. Tüm bunların yanında, ergenler için öznel iyi oluşu artırma stratejileri konusunda da çalışmaların yürütüldüğü görülmektedir. Bu bağlamda, Eryılmaz ve Yorulmaz (2006), ergenlerin öznel iyi oluş düzeylerini yükseltmek için çeşitli stratejiler kullandıklarını bulmuşlardır. Yapılan çalışma sonucunda ergenlerin, insanlarla olumlu ilişkiler içinde olmayı, saygı ve sevgi göstermeyi, hazzı aramayı, olumlu akademik deneyime sahip olmayı, romantik yakınlık içinde olmayı, mutluluğu korumayı ve olumsuz duyguları kontrol etmeyi kullandıkları sonucuna varılmıştır. Ergenlerin öznel iyi oluş

stratejilerini kullanma durumlarını ölçen bir ölçme aracı da geliştirilmiştir (Eryılmaz 2010). Geliştirilen ölçme aracına, "ergenler için öznel iyi oluşu artırma stratejileri ölçeği" ismi verilmiştir. Çevreden pozitif tepkiler almak, çevreye pozitif tepkiler vermek, istekleri doyurmak, dini inancın gereğini yerine getirmek ve zihinsel denetim (mental kontrol) ergenler için öznel iyi oluşu artırma stratejileri ölçeğinin alt boyutlarını oluşturmuştur.

Bireylerin öznel iyi oluşlarını etkileyen pek çok faktör bulunmaktadır. Bireylerin motivasyon durumları bu faktörlere örnek olarak verilebilir. Bu bağlamda organizmayı harekete geçiren, davranışa yön ve süreklilik veren içsel ve dışsal güçler motivasyonu oluşturmaktadır. Motivasyonsuzluk (amotivasyon), bireyin kendi eylemleri ile eylemlerinin sonuçları arasındaki bağlantıyı algılayamadığında gerçekleşir (Reeve 2004). Motivasyon, bireyi harekete geçiren gücün kaynağı açısından içsel ve dışsal olmak üzere iki önemli boyutta ele alınmaktadır. İçsel motivasyonda bireyi, öğrenmeye duyulan merak, başarmanın verdiği haz gibi içsel faktörler yönlendirmektedir. Öte yandan dışsal motivasyonda ise, bireyin diğer bireylerden takdir almak, onların eleştirilerinden kaçınmak, ödül kazanmak gibi dışsal kaynaklı etmenlerden dolayı öğrenme çabası içine girdiği belirtilmektedir (Deci ve Ryan 1985, Harter 1981, Lepper 1988). Literatüre bakıldığında, dışsal motivasyona ve amotivasyona yüksek düzeyde sahip olan bireylerin, sahip olmayanlara oranla öznel iyi oluş düzeylerinin daha düşük olduğu sonucuna varılmıştır. Öte yandan, içsel motivasyona sahip olma düzeyinin yükselmesine bağlı olarak, bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinin de yükseldiği sonucuna varılmıştır (Deci ve Ryan 1991, 2000, Sheldon ve Bettencourt 2002). Tüm bu bilgilerin yanında ergenler için öznel iyi oluşu artırma stratejilerini kullanma ile motivasyon durumları arasındaki ilişkiler açık değildir.

Yapılan çalışmalar göstermiştir ki sadece kapitalist ülkelerde yaşayan bireyler değil tüm dünyada yaşayan bireyler, öznel açıdan iyi olmanın yollarını aramaktadırlar (Lyubomirsky ve ark. 2005). Ergenler için de öznel iyi oluş açısından daha iyi bir konuma gelmek oldukça önemlidir. Çünkü ergenlik, pek çok alanda değişikliklerin yoğun olarak yaşandığı bir dönemdir. Bu dönemde ergenler,

çevrelerine uyumlarını zorlaştıran olumlu ve olumsuz stres kaynaklarıyla karşı karşıyadırlar. Yaşanan bu değişiklikler, ergenleri pek çok açıdan etkilemektedir. Örneğin; ergenler, içinde buldukları bu dönemde madde bağımlılığı, okula uyumsuzluk ve davranış bozuklukları gibi olumsuz davranışlar sergileyebilmektedirler. Yaşanan bu olumsuzluklar, ergenlerin gelecekteki rollerini ve sorumluluklarını yerine getirmelerinde önemli risk kaynakları olarak görülmektedir (Mcknight ve ark. 2002). Bu riskleri azaltmak ve ergenlerin yaşanan değişimlere sağlıklı bir şekilde uyumlarını gerçekleştirmek için uyum sağlayıcı ve öznel iyi oluşu artırıcı faktörleri belirleyerek uygulamaya koymak önemlidir.

Sonuç olarak, bazı ergenler öznel iyi oluşu artırma stratejilerini kullanmaya daha çok istekli olurken bazıları ise daha az istekli olacaktır. Ergenlerin öznel iyi oluşu artırma stratejilerini kullanmaları ile akademik motivasyonları arasındaki ilişkilerin incelenmesi literatüre katkı sağlayabilir.

## GEREÇ VE YÖNTEM

Bu çalışmanın amacı, ergenler için öznel iyi oluşu artırma stratejilerini kullanma ve akademik motivasyon arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Bu çalışma, betimsel tarama modelinde yürütülmüştür. Çalışmada, değişkenler arasındaki ilişkiler, basit regresyon analizi yöntemiyle analiz edilmiştir. Çalışmada ayrıca betimsel istatistikler de kullanılmıştır.

### Katılımcılar

Bu çalışma, 2009-2010 eğitim-öğretim yılında Ankara'nın Keçiören bölgesinde genel lisede ve Anadolu lisesinde öğrenim gören 14-17 yaşları arasındaki 122 kız (%51.7) ve 114 erkek (%48.3) olmak üzere toplam 236 ergen lise öğrencisi üzerinde gerçekleştirilmiştir. Çalışmaya katılan ergenlerin 174'ünü (%73.7) dokuzuncu sınıf, 60'nı (%25.4) onuncu sınıf ve 2'si (%8) on birinci sınıf öğrencisidir. Çalışma grubunda yer alan ergenlerden 14'nün (%5.9) annesi ve babası boşanmış, 217'sinin (% 91.9) annesi ve babası evli ve 5'inin (%2.1) annesi ve babası ölmüştür.

**Tablo 1.** Betimsel istatistikler

	İstatistikî değerler	
	Ortalama	Standart Sapma
Öznel iyi oluşu		
artırma stratejileri	44.81	6.38
İçsel motivasyon	55.33	10.92
Dışsal motivasyon	39.82	6.85
Motivasyonsuzluk	16.62	2.62

### Çalışmada Kullanılan Ölçme Araçları

Bu çalışmada, Ergenler İçin Öznel İyi Oluşu Artırma Stratejileri Ölçeği ile Akademik Motivasyon Ölçeği kullanılmıştır. Aşağıda, ölçeklerin psikometrik özelliklerine değinilmiştir.

*Ergenler İçin Öznel İyi Oluşu Artırma Stratejileri Ölçeği:* Ergenler İçin Öznel İyi Oluşu Artırma Stratejileri Ölçeği, Eryılmaz (2010) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin açıklanan varyansı %59'dur. Ölçek beş boyutludur. Ölçeğin tamamının ve alt boyutlarının Cronbach Alfa güvenilirlikleri; Çevreden Olumlu Tepkiler Almak boyutu için .91, Dinî İncanın Gereğini Yerine Getirmek boyutu için .92, Çevreye Olumlu Tepkiler Vermek boyutu için .90, İstekleri Doyurmak boyutu için .68, Öznel İyi Oluşu Korumak boyutu için .71 ve Ölçeğin tamamı için .89 olarak bulunmuştur. Ölçeğin uyum geçerliğini sınamak için, Yaşam Doyumu Ölçeği kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda, ölçeğin yeterli düzeyde geçerlik ve güvenilirlik değerlerine sahip olduğu sonucuna varılmıştır. Ölçekten yüksek puan almak, stratejileri yüksek düzeyde kullanmak anlamına gelmektedir.

*Akademik Motivasyon Ölçeği:* Akademik Motivasyon Ölçeği (AMS), 'Echelle de Motivation en Education (EME)' diye adlandırılan Fransızca bir ölçekten 1992 yılında Vallerand ve ark. tarafından İngilizceye uyarlanmıştır. AMS öz belirleme kuramının ilkelerine dayanmaktadır. Akademik Motivasyon Ölçeği 28 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin, içsel motivasyon, dışsal motivasyon ve motivasyonsuzluk olmak üzere üç alt boyutu bulunmaktadır. Vallerand ve ark.'nın (1992) yaptığı

güvenirlilik ve geçerlik çalışmasında Cronbach alfa içtutarlılık katsayısı .81 ve bir ay ara ile yapılan testin tekrarı yöntemiyle korelasyon katsayısı .79 bulunmuştur. Ayrıca doğrulayıcı faktör analizi sonuçları AMS'nin faktör yapısını doğrulamaktadır. Geçerlik ve güvenirlilik çalışmasında bulunduğu değerler ile ölçeğin orijinal versiyonundaki değerlerin yaklaşık olarak aynı olduğu görülmüştür (Vallerand ve ark. 1992). Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışmasını Çakır (2006) gerçekleştirmiştir. Yapılan açımlayıcı faktör analizi çalışmasına göre, üç boyutlu orijinal yapıya ulaşılmıştır. Ölçeğin açıklanan varyansının %65.62'si olduğu sonucuna varılmıştır. Ölçeğin test-tekrar test yöntemiyle elde edilen güvenirlilik katsayısı  $r=.89$  olarak bulunmuştur. Cronbach Alfa yöntemiyle elde edilen iç tutarlılık katsayısı da .83 olarak hesaplanmıştır.

### BULGULAR

Bu çalışmada, değişkenler arasındaki ilişkiler, basit regresyon analizi yöntemiyle incelenmiştir. Çalışmanın bu bölümünde, öncelikle betimsel istatistiklere sonra da basit regresyon analizi sonuçlarına yer verilmiştir.

#### *Betimsel İstatistikler*

Bu çalışmanın bağımlı değişkeni, öznel iyi oluşu artırma stratejileridir. İçsel, dışsal motivasyon ve motivasyonsuzluk ise çalışmanın bağımsız değişkenleridir. Değişkenlere ilişkin betimsel istatistikler Tablo 1'de yer almaktadır.

#### *Basit Regresyon Analizi Sonuçları*

Ergenlerin öznel iyi oluşu artırma stratejilerini kullanmaları ile motivasyonel faktörler arasındaki ilişkiler, basit regresyon analizi tekniği ile incelenmiştir. Analiz sonuçları Tablo 2'de yer almaktadır.

Tablo 2'de, basit regresyon analizi sonuçları görülmektedir. Sonuçlar incelendiğinde, değişkenlerin öznel iyi oluşu artırma stratejilerini anlamlı düzeyde açıkladığı görülmektedir ( $R=.43$ ,  $R^2=.18$ ,  $F=15.65$ ,  $p<.00$ ). Değişkenlerin öznel iyi oluş ile ilişkileri tek tek ele alındığında, regresyon eşitliğinde en çok içsel motivasyonun ( $\beta=.31$ ;  $p=.00$ ), ikinci olarak dışsal motivasyonun ( $\beta=.20$ ;  $p=.00$ ) ergenlerin öznel iyi oluşu artırma stratejilerini kullanmaları ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğu

**Tablo 2.** Öznel iyi oluşu artırma stratejilerini kullanmayı yordayıcı faktörler açısından basit regresyon analizi sonuçları

	B	İstatistikî değerler		
		SEB	Beta	t-değeri
İçsel motivasyon	.18	.04	.31	4.53**
Dışsal motivasyon	.18	.06	.20	2.84**
Amotivasyon	-.01	.15	-.00	-.10

\*\*p<.00

sonucuna varılmıştır. Bu sonuçlara göre ilgili değişkenler, öznel iyi oluş stratejilerini kullanmadaki varyansın %18'ini açıklamaktadır.

## TARTIŞMA

Bu çalışmada, ergenlerin öznel iyi oluşu artırma stratejilerini kullanmaları ile akademik motivasyonları arasındaki ilişki incelenmiştir. Analiz sonuçlarına göre, ergenlerin öznel iyi oluş stratejilerini kullanmaları ile içsel ve dışsal motivasyonları arasında anlamlı ve pozitif yönde ilişki bulunmuştur.

Doksanlı yılların başından itibaren eğitimciler ve psikologlar çalışmalarını okul ortamlarında patoloji ağırlıklı çalışmalar yerine pozitif yapıları inceleyen çalışmalara yönlendirmişlerdir (Suldo ve ark. 2006). Bu bağlamda, öğrencilerin öznel iyi oluşları ile akademik değişkenler arasındaki ilişkileri inceleyen pek çok çalışma gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmalarda öznel iyi oluş ile okul doyumunu (Baker 1998), öğretmen desteği (Suldo ve Huebner 2006), zeka (Ash ve Huebner 1998), akademik başarı (Cheng ve Furnham 2002) gibi değişkenler arasındaki ilişkilere bakılmıştır. Bu çalışmalara bakıldığında öğrencilerin okul ortamında akademik bağlam dışında nasıl mutlu bir şekilde yaşamı sürdüreceklerine ilişkin çalışmaların olmadığı görülür. Bu çalışma, ergenlerin öznel iyi oluş stratejilerini kullanmaları ve akademik motivasyonları arasındaki ilişkileri incelediği için literatüre katkı sağlamıştır denilebilir.

Literatüre bakıldığında, yetişkinlerin öznel iyi oluş düzeyleri ile motivasyon durumları arasında ilişkileri inceleyen çalışmaların bulunduğu görülmektedir (Deci ve Ryan 1991, 2000, Sheldon ve

Bettencourt 2002). Anılan çalışmalarda öznel iyi oluşla, dışsal motivasyonun ve amotivasyonun olumsuz yönde; içsel motivasyonun ise, olumlu yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu bilgilere ve bulgulara rağmen, öznel iyi oluşu artırma stratejileri ile motivasyon arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmaların literatürde bulunmadığı görülür. Bu çalışma, literatürde ele alınmayan bir konuda bulgular ortaya koyduğu için literatüre katkıda bulunmuştu denilebilir.

Daha önce gerçekleştirilen öznel iyi oluş ile motivasyon arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmaların bulgularının aksine (Sheldon ve Bettencourt 2002); bu çalışmada öznel iyi oluşu artırma stratejilerini kullanma ile dışsal motivasyon arasında olumlu yönde ve anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur. Bu sonucun nedeni, bireylerin dışsal motivasyon aracılığı ile de öznel iyi oluşu artırma stratejilerini kullanabilecek olmalarıdır. Örneğin; ergenlerin arkadaşları, ailesi ve öğretmenleri, ergenlerin bu stratejileri kullanmalarına dışsal olarak aracı olabilirler.

Ergenlerin öznel iyi oluşu artırma stratejilerini kullanmaları ile motivasyon durumları arasında bir ilişkinin bulunması, öznel iyi oluş kuramlarından olan sabit nokta kuramıyla açıklanabilir. Sabit nokta kuramına göre, bireylerin öznel iyi oluşlarının sabit bir düzeyi vardır. Bireylerin öznel iyi oluşları uzun süreli olarak ele alındığında, bir kararlılık gösterdiği görülmektedir. Bu kararlılığın en önemli belirleyicisi, genetik yatkınlıktır. Genetik olarak bireyin sahip olduğu öznel iyi oluş düzeyinde çok az değişiklik olur. Bireylerin öznel iyi oluş düzeyleri çeşitli yaşam olaylarından etkilenerek değişse de zamanla sabit noktalarına tekrar döner (Emmons ve McCullough 2003). Bu

noktada ergenlerin öznel iyi oluşu artırma stratejilerini sürekli bir şekilde kullanmaları için motive olmalarına ihtiyaç vardır. Onları bu konuda motive etmek sabit nokta düzeylerinden kısa süreli bile olsa uzaklaştırabilir. İlerleyen çalışmalarda, öznel iyi oluşu artırma stratejilerini kullanma ile ergenlerin öznel iyi oluş düzeylerinin motivasyon faktörü ile birlikte kısa, orta ve uzun dönemli olarak incelenmesi literatüre katkı sağlayabilir.

Literatürde, bireylerin yaşamış oldukları olumlu ve olumsuz duyguların bireyler için istenen sonuçlara ulaşmada motivasyonel bir yönü olduğu üzerinde durulmaktadır. Yapılan çalışmalara göre, bazı duygular bireyleri harekete geçirirken bazı duygular ise bireylerin harekete geçmelerini engellemektedir (Arnold 1969, Miron ve ark. 2007). Sonuçta, bireylerin deneyimledikleri duyguları onların tepkilerini ve tepki sistemlerini etkilemektedir (Levenson 1999). Ergen öznel iyi oluşu ve onların akademik motivasyonları arasındaki ilişkiler, literatürdeki bu açıklamalar doğrultusunda ele alınabilir. İlerleyen çalışmalarda yaşanan olumlu duyguların ergenlerin farklı alanlardaki motivasyonları üzerindeki etkileri incelenebilir. Tüm bunların yanında ergenlerin öznel iyi oluşlarını etkileyen pek çok faktör bulunmaktadır. Başa çıkma ve kişilik özellikleri (Eryılmaz 2009); iyimserlik ve özsaygı (Yorulmaz ve Eryılmaz 2006) bu faktörlere örnek olabilir. İlerleyen çalışmalarda, ergenlerin öznel iyi oluşlarını etkileyen değişkenlerle birlikte motivasyonun etkisine tekrar bakılabilir.

Bu çalışmanın en önemli sınırlılığı, çalışmanın Ankara'nın Keçiören İlçesinde lise öğrenimi gören ergenler üzerinde gerçekleştirilmiş olmasıdır. Lise öğrenimi görmeyen ve farklı sosyo-ekonomik düzeylerde yer alan ergenler üzerinde de bu çalışmanın yürütülmesi literatüre katkı sağlayabilir.

## SONUÇ

Bu çalışma, ergenlerin öznel iyi oluş durumlarının, belli bir düzeyde tutulması için ergenlerin aktif olarak çabalamaları gerekmekte olduğunu göstermektedir. Bu çalışmada ele alınan motivasyon faktörü, öznel iyi oluşu yükseltmek için gerekli olan çabanın miktarına ve yönüne işaret edebilir.

Genel olarak literatür incelendiğinde, öznel iyi

oluşun insan yaşamına olumlu katkıları olduğu görülür. Bireylerin öznel iyi oluşunun, bireylerin ruh sağlıklarıyla ilişkisi bulunmuştur (Park 2004). Örneğin yüksek düzeyde öznel iyi oluşu sahip olan bireylerin, depresyon düzeylerinin daha düşük olduğu bulunmuştur (Furr ve Funder 1998). Yüksek öznel iyi oluşa sahip olan bireylerin, etkili problem çözme becerilerine sahip oldukları, özgeci davranışlar sergiledikleri, stresli yaşam olayları karşısında daha dirençli oldukları da bulunmuştur (Frisch 2000, Veenhoven 1989). Bu bulgular, öznel iyi oluşun hem bireyi patolojilerden uzaklaştırdığını hem de pozitif özellikler sergilemelerini sağladığını göstermektedir. Bu çalışmadan elde edilen bulgular, ergenlerin patolojilerden uzaklaştırılıp öznel iyi oluş düzeylerinin yükseltmesinde kullanılabilir. Örneğin, ergenlerin daha fazla strateji kullanmaları için içsel ve dışsal açıdan motive edilmeleri sağlanabilir.

Bu çalışmanın sonuçlarına dayalı olarak, birkaç öneri geliştirilebilir. Öncelikle bu çalışma herhangi bir ruhsal bozukluğu olmayan ve klinik bir yardım almayan ergenler üzerinde gerçekleştirilmiştir. Benzer çalışmanın, ruhsal bozukluğu olan ve klinik bir yardım alan ergenler üzerinde de gerçekleştirilmesi faydalı olabilir. Böylece ruhsal sorunları olanlarla olmayanlar arasındaki örüntüler ortaya konmuş olur. Örneğin, psikopatolojisi olan bir ergenin öznel iyi oluşu artırma stratejilerini kullanmak için daha az mı yoksa çok mu motive edilmeye ihtiyacı olup olmadığı bilinmemektedir.

İkinci olarak ergenlerin mutluluklarını artırmak adına, öznel iyi oluşu artırma stratejileri klinik birer araç olarak kullanılabilir. Çünkü yapılan çalışmalara göre, stratejileri kullanmak, bireylerin öznel iyi oluşlarına katkılar sağlamaktadır ve bireyleri patolojilerden uzaklaştırmaktadır (Tkach ve Lyubomirsky 2006). Bu noktada klinik yardım sunan psikiyatri, klinik psikoloji gibi meslek elemanları, bu araştırmanın sonuçlarından faydalanabilirler. Örneğin; psikiyatrik bozukluğu olan ergenler için öznel iyi oluşu artırma programları hazırlanabilir. Bu programlarda motivasyon faktörü de göz önünde bulundurulabilir. Ergenlerin hem stratejileri kullanmalarına hem de gerek içsel gerekse dışsal açıdan motivasyonlarının yükseltilmesine yardımcı olunabilir.

Sonuç olarak bu çalışmada, ergenlerin öznel iyi oluşu artırma stratejilerini kullanmaları ile motivasyon durumları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. İlerleyen süreçte, farklı çalışma gruplarıyla ve farklı değişkenlerle çalışmalar gerçekleştirilebilir.

Yazışma adresi: Psk.Ali Eryılmaz, Ankara (Anadolu) Lisesi, Sıhhiye, Ankara, erali76@hotmail.com

#### KAYNAKLAR

- Andrews FM, Withey SB (1976). Social indicators of well-being, New York, Plenum Press.
- Arnold MB (1969) Human emotion and action. Human action, T. Mischel (Ed), New York, Academic Press, s.167-197.
- Ash C, Huebner ES (1998) 'Life satisfaction reports of gifted middle- school students'. Sch Psychol Q, 13:310-321.
- Baker JA (1998) The social context of school satisfaction among urban, low-income, African-American students. Sch Psychol Q, 13:25-44.
- Buss DM (2000) The evolution of happiness. Am Psychol, 55:15-23.
- Cheng H, Furnham A (2002) Personality, peer relations, and selfconfidence as predictors of happiness and loneliness. J Adolesc, 25:327-339.
- Çakır E (2006) Anadolu öğretmen liselerinde okuyan öğrencilerin depresyon ve motivasyon düzeyleri. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Deiner E (1984) Subjective well being. Psychol Bull, 95:542 -575.
- Deci EL, Ryan RM (1985) Intrinsic motivation and selfdetermination theory in human behavior, New York, Plenum, s.122.
- Deci EL, Ryan RM (1991) A motivational approach to self: Integration in personality. Nebraska symposium on motivation: Perspectives on motivation. R Dienstbier (Ed), Lincoln, University of Nebraska Press, Vol. 38:237-288.
- Deci E, Ryan R (2002) Handbook of self-determination research, Rochester, New York, University of Rochester Press, s.156.
- Emmons RA, McCullough ME (2003) Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life. J Pers Soc Psychol, 84: 377-389.
- Eryılmaz A, Yorulmaz A (2006) The way of being happy for adolescents. Paper presented at the Xth Conference of European Association for Research on Adolescence, Antalya, Turkey, May 2-6.
- Eryılmaz A (2009) Başa çıkma stratejilerinin kişilik özellikleriyle ergen öznel iyi oluşu arasındaki aracı rolü. A.Ü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara.
- Eryılmaz A (2010) Ergenler için öznel iyi oluşu artırma stratejileri ölçeğinin geliştirilmesi. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 33:81-88.
- Fordyce MW (1977) Development of a program to increase happiness, J Couns Psychol, 24:511-521.
- Fordyce MW (1983) A program to increase happiness: Further studies. J Couns Psychol, 30:483-498.
- Frisch MB (2000) Improving mental and physical health care through quality of life therapy and assessment. Advances in quality of life: Theory and research, E. Diener & D.R. Rahtz (Eds.), Dordrecht, Netherlands, Great Britain: Kluwer Academic Publishers, s.207-241.
- Furr RM, Funder D C (1998) A multimodal analysis of personal negativity. J Pers Soc Psychol, 74:1580-1591.
- Harter S (1981). A new self-report scale of intrinsic versus extrinsic orientation in the classroom: motivational and informational components. Dev Psychol, 17:300-312.
- Heubner ES (1991) Correlates of life satisfaction in children. Sch Psychol Q, 6:103-111.
- Koker S (1991) Normal ve sorunlu ergenlerde yaşam doyumu düzeyinin karşılaştırılması, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Lepper MR (1988) Motivational considerations in the study of instruction. Cogn Instr, 5:289-309.
- Levenson RW (1999) The intrapersonal functions of emotion. Cogn Emot, 13:481-504.
- Lyubomirsky S, Sheldon KM, Schkade D (2005) Pursuing happiness: The architecture of sustainable change, Rev Gen Psychol, 9:111-131.
- McCullough G, Huebner S, Laughlin JE (2002) Life events, self concept, and adolescent's positive subjective well-being. Psychol Sch, 3:281-290.
- Mcknight CG, Huebner ES, Suldo S (2002) Relationships among stressful life events, temperament, problem behaviour, and global life satisfaction in adolescents, Psychol Sch, 39: 677-687.
- Miron AM, Parkinson K, Brehm JW (2007) Does happiness function like a motivational state? Cogn Emot, 21:248-267.
- Myers D, Deiner E (1995) Who is happy. Am Psychol Soc, 6:1-19.
- Nalbant A (1993) 15-22 yaşları arasında bulunan ilahevindeki, gözetim altındaki ve suç işlememiş gençlerin benlik saygısı ve yaşam doyumu düzeylerinin karşılaştırılması, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. A.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Park N (2005) Life satisfaction among Korean children and youth: A developmental perspective. Sch Psychol Int, 26:209-223.
- Reeve JM (2004) Understanding motivation and emotion, USA, Jhon Wiley & Sons, s.232.

Sheldon KM, Bettencourt BA (2002) Psychological need-satisfaction and subjective well-being within social groups, *Br J Soc Psychol*, 41:25-38.

Suldo SM, Riley K, Shaffer ES (2006) Academic correlates of children and adolescents' life satisfaction. *Sch Psychol Int*, 27:567- 582.

Suldo SM, Huebner ES (2006) Is extremely high life satisfaction during adolescence advantageous?. *Soc Indic Res*, 78: 179-203.

Tkach C, Lyubomirsky S (2006) How do people pursue happiness? Relating personality, happiness-increasing strategies, and well-being. *J Happiness Stud*, 7:183-225.

Vallerand RJ, Pelletier LG, Blais MR ve ark. (1992) The academic motivation scale: a measure of intrinsic, extrinsic, and amotivation in education. *Educ Psychol Meas*, 52:1003-1017.

Veenhoven R (1989) *How harmful is happiness?* Rotterdam: Universitaire Pers Rotterdam.

Yorulmaz A, Eryılmaz A (2006) Ergen öznel iyi oluşunun özsaygı ve iyimserlik eğilimi ile ilişkisinin incelenmesi, *Ulusal 14. Psikoloji Kongresi*, Hacettepe Üniversitesi, 6-8 Eylül, Ankara.