

Mental Kontrol: Ergenler Öznel İyi Oluşlarını Nasıl Korurlar?

Ali Eryılmaz¹

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

ÖZET

Mental kontrol: Ergenler öznel iyi oluşlarını nasıl korurlar?

Amaç: Bu çalışmada ergenlerin, mental kontrol aracılığıyla öznel iyi oluşlarını nasıl koruduklarının incelenmesi amaçlanmıştır.

Yöntem: Ön çalışma grubuna, Ankara'da lise öğrenimi gören, 14-17 yaşları arasındaki 112'si kız (%48.1), 12'i erkek (%51.9), toplam 233 ergen katılmıştır. Asıl çalışma grubunda ise, 45'i erkek (%50) ve 45'i kız (%50), toplam 90 ergen yer almıştır. Çalışmada, Ergenler İçin Öznel İyi Oluşu Artırma Stratejileri Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde, cümle bazında içerik analizi tekniği kullanılmıştır.

Bulgular: Çalışmada, ergenlerin olumsuz olay ve durumlara karşı mesafe koyma, kontrollü ilişki kurma, iyimser düşünme, olumlu zaman yöneliminde bulunma, doğrudan mutluluğa yönelik davranışlar sergilemeyi isteme, sorunları çözme ve dini inanca sığınma aracılığıyla mental kontrol yaptıkları sonucuna varılmıştır.

Sonuç ve Tartışma: Bu çalışmada, ergenlerin yedi farklı araçla mental kontrolü gerçekleştirdikleri bulunmuştur. Bu çalışmanın bulguları, öznel iyi oluşu artırma programlarında kullanılabilir.

Anahtar kelimeler: Ergen, öznel iyi oluş, mental kontrol

ABSTRACT

Mental control: how do adolescents protect their subjective well-being?

Purpose: This study is aimed to investigate how adolescents protect their subjective well-being by means of mental control.

Method: The preliminary study included a total of 233 adolescents [121 male (51.9%) and 112 female (48.1)], 14 to 17 years of age. The main study group included a total of 90 adolescents (45 male and 45 female). The data of the study were obtained using the Adolescents' Subjective Well-Being Increasing Scale. The data were analyzed with content analysis on the sentence basis.

Results: The findings indicated that adolescents had mental control by putting distance for negative persons, incidences and situations, being in control in their relationships, thinking optimistically, having positive time orientations, wishing to exhibit happiness oriented behaviors, solving problems and seeking refuge in religious beliefs.

Discussion and Conclusions: The findings of the study suggest adolescents use seven different tools for mental control. Results of this study may be used for improving subjective well being program

Key words: Adolescent, subjective well-being, mental control

Yazışma adresi / Address reprint requests to:
Yard. 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:
erali76@hotmail.com

Geliş tarihi / Date of receipt:
29 Mayıs 2011 / May 29, 2011

Kabul tarihi / Date of acceptance:
25 Temmuz 2011 / July 25, 2011

GİRİŞ

Mutluluk, pek çok bilim dalında ele alınan bir kavramdır. Psikolojide mutluluk, öznel iyi oluş kavramıyla ifade edilir. Öznel iyi oluş; bireylerin olumlu duyguları sıklıkla, olumsuz duyguları çok az yaşamaları ve yaşamlarından da yüksek düzeyde doyum almaları anlamına gelmektedir (1,2). Bireylerin olumsuz duyguları daha az, olumlu duyguları daha çok yaşamalarına ve yaşamlarından da yüksek düzeyde doyum almalarına aracılık eden stratejilere öznel iyi oluşu artırma stratejileri denilmektedir.

Psikolojide, bireylerin öznel iyi oluş düzeylerini nasıl artırdıklarına ilişkin çalışmaların tarihi yeni olmasına

rağmen, bu konuda kuramsal ve görgül açıklamalar bulunmaktadır. Örneğin uyum kuramına göre, insanın en önemli özelliği uyum gösterebilmesidir (3). Bireylerin yaşadıkları olaylar ve durumlar, bireylerde düşük ya da yüksek düzeyde öznel iyi oluş meydana getirebilir. Fakat zamanla, meydana gelen etkiler güçlerini kaybetmeye başlar (4). Bireyler, olumlu ve olumsuz koşullara uyum sağladıkları için, hem yüksek düzeydeki öznel iyi oluş halleri hem de düşük düzeydeki öznel iyi oluş halleri uzun sürmemektedir (5). Bir başka öznel iyi oluş kuramı da, sabit nokta kuramıdır. Bu kurama göre, her bireyin öznel iyi oluşunun sabit düzeyi bulunmaktadır (6). Sabit nokta kuramına göre, bireylerin öznel iyi oluş düzeyleri çeşitli yaşam olaylarından etkilense de,

zamanla sabit noktalarına tekrar dönecektir (7). Erekkuramına göre ise, bireylerin öznel iyi oluşlarını etkileyen iki önemli faktör bulunmaktadır. Bu faktörlerden ilki, bireylerin kendilerine amaçlar belirleyip, bunları gerçekleştirmeleri; ikincisi de, bireylerin ihtiyaçlarını doyumalarıdır (8-10). Bir diğer kuram, evrim kuramıdır. Evrim kuramına göre, modern çağ ile ilkel çağ arasında oluşan boşluk, bireylerin yaşama uyumlarını bozarak, öznel iyi oluş düzeylerini etkilemiştir (11). Modern ve ilkel çağ arasında oluşan boşluğun kapatılması, insanların yakınlarıyla dostluklarını ilerletmeleri ve isteklerini doyumaları durumunda, onların öznel iyi oluş düzeyleri yükselmektedir.

Öznel iyi oluşu yükseltmeye ilişkin kuramsal açıklamaların yanında, görgül çalışmaların bulguları da önemlidir. Bu bağlamda, tarihsel süreçte gerçekleştirilen çalışmalardan Fordyce'in (12,13) çalışmaları, ilk olma özelliğini taşımaktadırlar. Fordyce, üç aşamalı bir deneysel çalışma gerçekleştirmiştir. Çalışmanın üçüncü aşamasında; iyimser düşünme, aktif bir yaşama sahip olarak yeni aktivitelerle ilgilenme, toplumsal faaliyetlerle uğraşma ve dışa dönük bir birey olmaya çalışma gibi stratejilerin bireylerin öznel iyi oluş düzeylerini yükseltmede önemli ve etkili stratejiler olduğu sonucuna varmıştır. Görgül çalışmalara bir diğer örnek, Tkach ve Lyubomirsky'nin (14) çalışmasıdır. Yazarlara göre, amaçlarını yaşama aktarma, dini etkinliklerde bulunma, doğrudan öznel iyi oluşa yönelik davranışlarda bulunma gibi stratejiler, bireylerin öznel iyi oluşlarını artırma stratejilerindedir. Eryılmaz da (15) ergenlerin öznel iyi oluşlarını yükseltmede kullandıkları stratejileri; çevreye pozitif tepki vermek, çevreden pozitif tepki almak, dini inancın gereğini yerine getirmek, mental kontrol ve istekleri doyumak olarak tespit etmiştir.

Literatürde, bireylerin öznel iyi oluşlarını korumalarına yönelik stratejilere mental kontrol denilmektedir (14,15). Bu noktada, literatürde ele alınan bazı öznel iyi oluşu artırma stratejileri, dolaylı olarak mental kontrol bağlamında değerlendirilmektedir. Örneğin evrim kuramına göre, bireylerin yaşadıkları stresi azaltmaya çalışmaları ve yarışmacı yapılarını işbirliğine dönüştürmeleri gibi stratejiler mental kontrol stratejilerindedir (11). Görgül araştırmalar açısından bakıldığında, Fordyce'in (12,13), olumsuz düşünceleri azaltma stratejisinin

amacı da mental kontroldür. Tüm bunların yanında, doğrudan bireylerin öznel iyi oluşlarını korumaya yönelik olarak, mental kontrol stratejisinin iki çalışmada yer aldığı görülmektedir. Bu çalışmalardan ilki Tkach ve Lyubomirsky'nin (14), ikincisi ise Eryılmaz'ın (15) çalışmasıdır. Her iki çalışmada da, bireylerin öznel iyi oluşlarını korumalarını, bir başka deyişle mental kontrolde bulunmalarını ölçebilecek bir ölçek geliştirilmiştir. Ölçek boyutlarından biri mental kontrol olarak isimlendirilmiştir.

Ergenler açısından öznel iyi oluşun korunması için öncelikle, öznel iyi oluş düzeylerini etkileyen olumsuz olayların ve durumların bulunması gerekmektedir. Bu gerekliliğe, bu çalışmada daha önce değinilen uyum kuramı ile sabit nokta kuramı işaret etmektedir (5,6). Bu kuramlar, sonuç olarak, bireylerin öznel iyi oluşlarının nasıl şekillendikleri hakkında bilgiler ve bulgular sunmaktadırlar. Bireylerin, sabit nokta düzeylerine dönerken ya da uyum sağlamaya çalışırken, hangi dinamikleri nasıl kullandıklarına, bir başka deyişle nasıl uyum sağladıklarına ve sabit nokta düzeylerine nasıl döndüklerine ilişkin literatürde açıklama bulunmamaktadır. Bu bağlamda ergenlerin mental kontrolü nasıl gerçekleştirdiklerinin ortaya konması literatüre katkı sağlayabilir.

Literatür incelendiğinde, öznel iyi oluşun bireylerin ruh sağlıklarının pozitif yanını temsil eden bir faktör olduğu ifade edilmektedir (16). Vaillant'a (17) göre ruhsal sağlamlık; olgunluk, bireylerin yaşama uyum sağlamaları ve kendilerini öznel açıdan iyi hissetmeleri demektir. Günümüzde öznel iyi oluşun, bireylerin ruh sağlıklarının izlenmesinde, değerlendirilmesinde ve tedavisinde önemli bir ölçüt olarak ele alındığı görülmektedir (18). Bireylerin sağlıklı bir şekilde yaşamlarını sürdürmeleri için, hem mutlu olmaları hem de mutluluklarını korumaları çok önemlidir. Ergenlerin öznel iyi oluşlarını etkileyen denetim odağı ve özsaygı (19), akran ilişkileri (20), kişilik özellikleri (21), somatik hastalıklar (22,23), aile yapısı (24-26), okul doyumunu (27), zeka (28) ve akademik başarı (29) gibi pek çok faktörün olduğu ortaya konmasına karşın, ergenlerin öznel iyi oluşlarını nasıl koruduklarına, bir başka deyişle mental kontrolü nasıl sağladıklarına ilişkin literatürde pek fazla bilgi bulunmamaktadır. 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 nasıl koruduklarının incelenmesi amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Bu çalışma, nicel ve nitel araştırma modelinde yürütülmüştür. Veriler, farklı yaşlardaki bireylerden elde edilmiş ve kesitsel araştırma düzeni kullanılmıştır. Çalışmada, ergenlerin mental kontrol aracılığıyla öznel iyi oluşlarını nasıl koruduklarının incelenmesi amaçlanmıştır.

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 verilmiştir. 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, öznel iyi oluşu koruma stratejilerini iyi kullanan ergenlere ulaşmaktır. Çünkü, stratejileri daha etkili kullanan ergenlerden toplanacak bilgilerin araştırmanın amacına daha iyi hizmet edeceği düşünülmüştür.

Ön Çalışma Grubu: Bu çalışma, 2010-2011 Eğitim-Öğretim Yılında, Ankara'da lise öğrenimine devam eden, 14-17 yaşları arasındaki 112 kız (%48.1) ve 121 erkek (%51.9), toplam 233 ergen lise öğrencisi ile yürütülmüştür. Bu çalışma grubu üzerinde Eryılmaz (30), farklı amaçlarla ve farklı değişkenlerle bir çalışma gerçekleştirmiştir. Aynı çalışma grubunun bu çalışmada da kullanılması, öznel iyi oluşu artırma stratejilerini yüksek düzeyde kullanan bireylere ulaşabilmeyi hedeflediği kadar bilimsel çalışmanın ekonomik olması ilkesine de dayanmaktadır.

Asıl Çalışma Grubu: Çalışmada, öznel iyi oluşu artırma stratejileri ölçeğinin kullanıldığı 233 kişilik gruptan, ölçeğin mental kontrol boyutu ortalama puanının (Ort= 9.56) üzerinde puan alan 129 ergen seçilmiştir.

Parametrik koşulları karşılaması amacıyla bu 129 ergen içinden de, 14, 15 ve 16 yaş gruplarının her birinden 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 Ergenler İçin Öznel İyi Oluşu Artırma Stratejileri Ölçeği kullanılmıştır. Aşağıda, kullanılan ölçme araçlarına ilişkin bilgiler yer almaktadır.

Kişisel Bilgi Formu: Araştırmada katılımcıların demografik özelliklerinin belirlenmesi için yaş, cinsiyet, eğitim durumu ve sosyoekonomik düzey gibi değişkenleri içeren bir kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Bu formda ayrıca, bireylerin psikiyatrik bir hastalıktan dolayı tanılarının olup olmadığı ve tedavi görüp görmedikleri de sorgulanmıştır.

Ergenler İçin Öznel İyi Oluşu Artırma Stratejileri Ölçeği: Ergenler İçin Öznel İyi Oluşu Artırma Stratejileri Ölçeği, Eryılmaz tarafından geliştirilmiştir (15). Ölçeğin açıklanan varyansı %59'dur. Ölçek beş boyutludur. Ölçeğin tamamının ve alt boyutlarının Cronbach alfa güvenilirlikleri; Çevreden Olumlu Tepkiler Almak boyutu için 0.91, Dini İnancın Gereğini Yerine Getirmek boyutu için 0.92, Çevreye Olumlu Tepkiler Vermek boyutu için 0.90, İstekleri Doyurmak boyutu için 0.68, Öznel İyi Oluşu Korumak boyutu için 0.71 ve ölçeğin tamamı için 0.89 olarak bulunmuştur. Ölçeğin uyum geçerliğini sınamak için, Yaşam Doyumu Ölçeği kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda, ölçeğin yeterli düzeyde geçerlilik ve güvenilirlik değerlerine sahip olduğu sonucuna varılmıştır. Ölçekten yüksek puan almak, stratejileri yüksek düzeyde kullanmak anlamına gelmektedir.

İstatistiksel Analiz

Bu çalışma, betimsel tarama modelinde yürütülmüştür. Çalışmada verilerin analizinde, SPSS 15.0 paket programından yararlanılmıştır. Ön çalışma grubundan elde edilen veriler üzerinde çalışmanın bulgularını değerlendirmede faydası olabileceği düşünülerek, öznel

Tablo 1: Korelasyon analizi sonuçları

		1	2	3	4	5
1. Mental kontrol	r	1	0.59**	0.49**	0.24**	0.25**
2. Çevreye pozitif tepki vermek	r		1	0.58**	0.37**	0.22**
3. Çevreden pozitif tepki almak	r			1	0.27**	0.33**
4. Dini inancın gereğini yerine getirmek	r				1	0.12
5. İstekleri doyurmak	r					1

**p<0.01

iyi oluşu artırma stratejileri arasındaki ilişkilerin Pearson korelasyon analizi tekniği ile incelenmesi amaçlanmıştır. Asıl çalışma grubunda yer alan ergenlere, “Mutluluğunuzu nasıl korursunuz?” 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 yararlanılmıştır (12-15). İstatistiksel anlamlılık düzeyi $p<0.05$ olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

Çalışma bulguları iki başlık altında incelenmiştir. Bu başlıklardan ilki korelasyon analizi sonuçlarına ilişkin bulgular ve ikincisi ise nitel veri analizine dayalı bulgulardır.

a) Korelasyon Analizi Sonuçlarına İlişkin Bulgular

Ön çalışma grubundan elde edilen veriler üzerinde mental kontrol stratejisinin diğer stratejilerle olan ilişkilerini incelemek amacıyla, Pearson korelasyonu tekniği ile veriler analiz edilmiştir. Analiz sonuçları Tablo 1’de yer almaktadır (Tablo 1).

Tablo 1 incelendiğinde, mental kontrol stratejisinin, çevreye pozitif tepki vermek ($r=0.59$, $p<0.01$) ve çevreden pozitif tepki almak ($r=0.49$, $p<0.01$) stratejileriyle orta düzeyde ve pozitif yönde; dini inancın gereğini yerine getirmek ($r=0.24$, $p<0.01$) ve istekleri doyurmak ($r=0.25$, $p<0.01$) stratejileriyle düşük düzeyde ve pozitif yönde ilişkili olduğu görülmektedir.

b) Nitel Analiz Sonuçlarına İlişkin Bulgular

Araştırmada, “Mutluluğunuzu nasıl korursunuz?” açık uçlu sorusuna cümle bazında içerik analizi tekniği

uygulanmıştır. Uygulama sonucunda, toplam 7 boyutta 94 cümle elde edilmiştir. Analiz sonucunda elde edilen birinci boyutta, “Kendimi mutsuz edecek şeyin faydası yok. Bu nedenle beni mutsuz eden ortamda durmanın gereği yok diye düşünüyorum” gibi ifadeler yer almıştır. Literatür bilgileri doğrultusunda (13), birinci boyut, “Olumsuz kişi, olay ve durumlara karşı mesafe koymak” olarak isimlendirilmiştir. İkinci boyutta, “Mutlu olduğum çevreyle iyi geçinmeye çalışırım. Mutluluğu kaybetmemek için onlara ihtiyacım var” gibi ifadeler yer almıştır. Cümle içerikleri doğrultusunda ikinci boyut, “Kontrollü ilişki kurmak” olarak isimlendirilmiştir. Üçüncü boyutta, “Kötüyü düşünmem için bir neden yoktur. Her zaman en kötüsü olmak zorunda değil diye düşünürüm” gibi ifadeler yer almıştır. Literatür bilgileri doğrultusunda (12) üçüncü boyut, “İyimser düşünmek” olarak isimlendirilmiştir. Dördüncü boyutta, “Geçmiş şeyler geçmiştir zaten. Kafamı geçmişe takmak, şu anı ve geleceği yaşamamı engeller diye düşünürüm” gibi ifadeler yer almıştır. Cümle içerikleri doğrultusunda dördüncü boyut, “Olumlu zaman yöneliminde bulunmak” olarak isimlendirilmiştir. Beşinci boyutta, “Eğlenmek için çevremde neler olduğuna bakıyorum, bulduğum şeyleri hayata geçiriyorum” gibi ifadeler yer almıştır. Literatür bilgileri doğrultusunda (14) beşinci boyut, “Doğrudan mutluluğa yönelik davranışlar sergilemeyi istemek” olarak isimlendirilmiştir. Altıncı boyutta, “Beni üzen problemleri çözmeye çalışırım” gibi ifadeler yer almıştır. Cümle içerikleri doğrultusunda altıncı boyut, “Sorunları çözmek” olarak isimlendirilmiştir. Yedinci boyutta, “Kazalardan korunmak için dua ediyorum” gibi ifadeler yer almıştır. Literatür bilgileri doğrultusunda (15) yedinci boyut, “Dini inanca sığınmak” olarak isimlendirilmiştir. İçerik analizi sonuçlarına ilişkin cümle sayıları ve yüzdeleri ile örnek cümleler Tablo 2’de gösterilmiştir (Tablo 2).

Tablo 2: İçerik analizi sonuçları

Kategori	Örnek Cümleler	Sayı	Yüzde
Olumsuz kişi, olay ve durumlara karşı mesafe koymak	Olumsuz olayları düşünmekten kendimi kurtarmak için başka olaylar ve nesnelere ilgilenirim. Örneğin bilgisayar. Kendimi mutsuz edecek şeyin faydası yok. Bu nedenle beni mutsuz eden ortamda durmanın gereği yok diye düşünüyorum.	31	%33.3
Kontrollü ilişki kurmak	Mutlu olduğum çevreyle iyi geçinmeye çalışırım. Mutluluğu kaybetmemek için onlara ihtiyacım var. Olumsuz olaylarda, kötü eleştirilerde bulunmuyorum, kırmadan söylemeye çalışıyorum.	25	%27
İyimser düşünmek	Olumsuz olayın olumlu yanlarını görmeye çalışarak kendimi mutlu etmeye çalışırım. Kötüyü düşünmem için bir neden yoktur. Her zaman en kötüsü olmak zorunda değil diye düşünürüm.	17	%18.3
Olumlu zaman yöneliminde bulunmak	Çözemediğim sorunları düşünmek anlamsız. Daha geniş bir zaman diliminde o sorunları düşünmek, gerçekçi ve doğru çözümler bulmama yardımcı olacaktır. Geçmiş şeyler geçmiştir zaten. Kafamı geçmişe takmak şu anı ve geleceği yaşamamı engeller diye düşünürüm.	9	%9.7
Doğrudan mutluluğa yönelik davranışlar sergilemeyi istemek	Kötü bir şey olduğunda mutsuzluk yerine mutlu olmayı tercih ediyorum. Eğlenmek için çevremde neler olduğuna bakıyorum, bulduğum şeyleri hayata geçiriyorum.	4	%4.3
Sorunları çözmek	Tartışmaların doğurduğu soğukluğu, konuşarak çözmeye çalışırım. Beni üzen problemleri çözmeye çalışırım.	4	%4.3
Dini inanca sığınmak	Kazalardan korunmak için dua ediyorum. Halime şükrediyorum.	3	%3.2

TARTIŞMA

Bu çalışmada, ergenlerin öznel iyi oluşlarını korumaları, bir başka deyişle, mental kontrolü nasıl yaptıkları konusu incelenmiştir. Gerçekleştirilen analiz sonuçlarına göre ergenler, olumsuz olay ve durumlara karşı mesafe koyma, kontrollü ilişki kurma, iyimser düşünme, olumlu zaman yöneliminde bulunma, doğrudan mutluluğa yönelik davranışlar sergilemeyi isteme, sorunları çözmeye ve dini inanca sığınma aracılığıyla mental kontrol yapmaktadırlar.

Bu çalışmada birinci boyut, olumsuz kişi, olay ve durumlara karşı mesafe koymak; altıncı boyut ise sorunları çözmek olarak isimlendirilmiştir. Böyle bir isimlendirme yapmanın altında hem literatür bilgileri (11-13) hem de elde edilen cümle içerikleri yatmaktadır. Buss (11), bireylerin öznel iyi oluşlarını yükseltmeleri ve mental kontrol yapmaları için, yaşadıkları öznel stresi azaltmaları gerektiğini belirtmektedir. Bir başka açıdan bakıldığında, literatürde bireylerin herhangi bir stresi yaşamaları durumunda, durumu değerlendirip, duygu

ve problem odaklı başa çıkma yöntemlerinden birine başvurdukları belirtilmektedir (31). Duygu odaklı başa çıkma stratejilerinden biri mesafe koyma iken; planlı problem çözme stratejisi, problem odaklı başa çıkma stratejileri içerisinde yer almaktadır (32). Bireyler, kendileri için stres oluşturan durum, olay ve kişilere karşı mesafe koymakta ve problemlerini çözmektedirler. Lazarus ve Folkman (31), planlı problem çözme ve mesafe koyma gibi stratejileri kullanmanın bireylerin öznel iyi oluşları üzerinde kısa ve uzun dönemli olumlu etkileri olduğunu belirtmektedirler. Bu çalışmada, ergenlerin mental kontrol yapmak amacıyla (olumsuz kişi, durum ve olaylara karşı mesafe koyarak ve planlı problem çözerek), tıpkı stres durumunda olduğu gibi tepkiler verdikleri sonucuna varılmıştır. Ayrıca bu çalışma bulguları, önemli öznel iyi oluş stratejilerini ortaya koyan Buss'ın (11) kuramsal olarak ifade ettiklerini görgül olarak da desteklemektedir.

Çalışmada mental kontrolü sağlamak için kullanılan ikinci boyut, kontrollü ilişki kurmak olarak isimlendirilmiştir. Böyle bir isimlendirme yapmanın altında, hem

literatür bilgileri hem de elde edilen cümle içerikleri yatmaktadır (12,13). Özellikle öznel iyi oluşu artırma stratejilerinden biri, çevreyle ilişki kurmaktır (11-15). Literatürde, Buss, (11), Fordyce, (12,13), Tkach ve Lyubomirsky (14) bireylerin öznel iyi oluşlarını artırmak için çevreyle ilişki kurma stratejisini tek yönlü bir şekilde ortaya koymuşlardır. Eryılmaz (15) ise, ergenler için çevreyle etkileşime girmenin, hem çevreden olumlu tepki almak hem de çevreye olumlu tepki vermek üzere iki boyutlu olduğunu bulgulamıştır. Bu çalışmada kontrollü ilişki kurmak boyutunda ergenler, hem destek alabilecekleri insanlarla iletişim kurmaya yönelirken hem de kendileri için olumsuz tepki verebilecek kişilerle ilişkilerinde kontrollü olarak etkileşime girerek mental kontrolü gerçekleştirmişlerdir. Bu çalışma sonuçlarına göre, tıpkı çevreye pozitif tepki vermek ve pozitif tepki almak gibi, çevre tarafından desteklenmek ve çevreye destek sunmak yoluyla ergenler, mental kontrollerini gerçekleştirmektedirler. Bu noktada, çalışmadaki hem korelasyon analizi sonuçları (mental kontrol ile çevreye pozitif tepki vermek ve çevreden pozitif tepkiler almak arasındaki pozitif yönde ve orta düzeydeki ilişkiler) hem de nitel verilerin sonuçları, Eryılmaz'ın (15) iki boyutlu yaklaşımını desteklemektedir.

Çalışmada mental kontrolü sağlamak için kullanılan üçüncü boyut, iyimser düşünmek olarak isimlendirilmiştir. Böyle bir isimlendirme yapmanın altında hem literatür bilgileri (33) hem de elde edilen cümle içerikleri yatmaktadır. Literatürde, iyimser ergenlerin daha çok arkadaş sahibi oldukları, stresli durumlarla daha iyi başa çıktıkları, yeni başladıkları okula daha kısa sürede uyum sağladıkları ve çok daha mutlu olduklarını ifade ettiklerini gösteren araştırma bulguları vardır (33,34). Öznel iyi oluşu artırma stratejilerini ortaya koyan Lyubomirsky ve arkadaşları (35) ve Fordyce (12,13), bireylerin iyimserliklerini kullanarak mental kontrol yapmaya çalıştıklarını belirtmektedirler. Bu çalışmanın bulguları, bu noktada literatürle örtüşmektedir.

Çalışmada mental kontrolü sağlamak için kullanılan dördüncü boyut, olumlu zaman yöneliminde bulunmak olarak isimlendirilmiştir. Böyle bir isimlendirme yapmanın altında, hem literatür bilgileri (36) hem de elde edilen cümle içerikleri yatmaktadır. Literatürde, bireylerin öznel iyi oluşları üzerinde, onların zaman yönelimlerinin

önemli etkisi olduğunu ortaya koyan çalışmalar bulunmaktadır (36,37). Çalışmalarda geçmiş için olumlu, şimdi için hazcı perspektife ve gelecek perspektifine sahip olan bireylerin, diğer bireylere oranla daha yüksek öznel iyi oluş düzeyine sahip oldukları bulunmuştur (7,37). Bireylerin öznel iyi oluşlarında zaman yöneliminin etkilerini ortaya koyma açısından, bu çalışma, literatürle benzeşirken, özellikle mental kontrol için, olumlu zaman yöneliminde bulunmanın önemini ortaya koyduğu için de literatürden farklılaşmaktadır.

Çalışmada mental kontrolü sağlamak için kullanılan beşinci boyut, doğrudan mutluluğa yönelik davranışlar sergilemeyi istemek ve yedinci boyut ise dini inanca sığınmak olarak isimlendirilmiştir. Böyle bir isimlendirme yapmanın altında, hem literatür bilgileri hem de elde edilen cümle içerikleri yatmaktadır (35). Öznel iyi oluşu artırma stratejilerini ortaya koyan Lyubomirsky ve arkadaşları (35), bireylerin hem doğrudan öznel iyi oluşa yönelik davranışlar aracılığıyla hem de dini inancın gereğini yerine getirmekle öznel iyi oluşlarını yükselttiklerini belirtmektedirler. Bu çalışma bulguları, bireylerin öznel iyi oluşlarını yükseltmede etkili olan stratejilerin farklı yapılar ve farklı düzeylerde birbiriyle ilişkili olabileceklerini ortaya koymuştur. Bu bulguyu çalışmadaki mental kontrol ile dini inancın gereğini yerine getirmek stratejileri arasındaki korelasyonel ilişkiler de desteklemektedir.

SONUÇ

Lise öğrenimi gören ergenlerin öznel iyi oluş düzeylerini korumalarında, bir başka deyişle mental kontrolü gerçekleştirmelerinde, olumsuz olay ve durumlara karşı mesafe koyma, kontrollü ilişki kurma, iyimser düşünme, olumlu zaman yöneliminde bulunma, doğrudan mutluluğa yönelik davranışlar sergilemeyi isteme, sorunları çözme ve dini inanca sığınma önemli görünmektedir.

Çalışma bulgularından hareketle birtakım öneriler geliştirilebilir. Öncelikle, psikolojik yardım sunan meslek elemanları, bu çalışmanın bulgularından faydalanabilirler. Bu ortaya konan boyutlar dikkate alınarak, danışanların öznel iyi oluş düzeylerini koruyucu programlar hazırlayabilirler. Pozitif psikoloji alanında gerçekleştirilen çalışmalarda, hem ruhsal hem de bedensel sağlık için öznel iyi oluşu artırma stratejilerinin önemli olduğu

belirtilmektedir (38,39). Bundan sonraki çalışmalarda, psikiyatrik hastalıklar ve bu hastalıkların iyileşme süreciyle mental kontrol sağlama yolları arasındaki ilişkilerin ele alınması, hem kuramsal açıdan hem de klinik uygulamalar açısından literatüre katkılar sağlayabilir. Çalışma bulgularına bakıldığında, hem öznel iyi oluşu artırma stratejilerinin hem de iyimserlik eğilimi ve başa çıkma stratejilerinin mental kontrol stratejisi ile ilişkili olabileceği görülmektedir. İlerleyen süreçte, bu değişkenler arasındaki ilişkileri ortaya koyan çalışmaların gerçekleştirilmesi literatüre katkı sağlayabilir.

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, psikiyatrik tanısı olan-olmayan ergenlerin mental kontrolü gerçekleştirme yöntemlerinin karşılaştırılması olarak incelenmesi literatüre ek 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

- Hybron D. Two philosophical problems in the study of happiness. *J Happiness Stud* 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.
- Brickman P, Coates D, Janoff-Bulman R. Lottery winners and accident victims: is happiness relative? *J Pers Soc Psychol* 1978; 36:917-927.
- Deiner E, Fujita F. Resources, personal strivings, and subjectivewell-being: a nomothetic and idiographic approach. *J Pers Soc Psychol* 1995; 68:926-935.
- Lucas RE, Clark AE, Georgellis Y, Deiner E. Reexamining adaptation and set point model of happiness: reactions to changes in marital status. *J Pers Soc Psychol* 2003; 84:527-539.
- Lykken D, Tellegen A. Happiness is a stochastic phenomenon. *Psychol Sci* 1996; 7:186-189.
- Emmons RA. Personal strivings: an approach to personality and subjective well being. *J Pers Soc Psychol* 1986; 51:1058-1068.
- Diener E. Subjective well-being. *Psychol Bull* 1984; 95:542-575.
- Lyubomirsky S. Why are some people happier than others? *Am Psychol* 2001; 56:239-249.
- Myers D, Deiner E. Who is happy? *Psychol Scin* 1995; 6:10-19.
- Buss DM. The evolution of happiness. *Am Psychol* 2000; 55:15-23.
- Fordyce MW. Development of a program to increase happiness. *J Couns Psychol* 1977; 24:511-521.
- Fordyce MW. A program to increase happiness: further studies. *J Couns Psychol* 1983; 30:483-498.
- Tkach C, Lyubomirsky S. How do people pursue happiness, relating personality, happiness-increasing strategies, and well-being? *J Happiness Stud* 2006; 7:183-225.
- Eryılmaz A. Ergenler için öznel iyi oluşu artırma stratejileri ölçeğinin geliştirilmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi* 2010; 33:81-88.
- Koivumaa-Honkanen H, Kaprio J. 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.
- Bray I, Gunnell D. Suicide rates, life satisfaction and happiness as markers for population mental health. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol* 2006; 41:333-337.
- Heubner ES. Correlates of life satisfaction in children. *Sch Psychol Q* 1991; 6:103-111.
- 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.
- Vargus-Adams J. Longitudinal use of the child health questionnaire in childhood cerebral palsy. *Dev Med Child Neurol* 2006; 48:343-347.
- Varni JW, Burwinkle TM, Szer IS. The PedsQL multidimensional fatigue scale in pediatric rheumatology: reliability and validity. *J Rheumatol* 2004; 31:2494-2500.
- Joronen K, Kurki A. Familial contribution to adolescent subjective well being. *Int J Nurs Pract* 2005; 11:125-133.

25. Park N. Life satisfaction among Korean children and youth: a developmental perspective. *Sch Psychol Int* 2005; 26:209-223.
26. Rask K, Kurki PA, Paavilainen E, Laippala P. Adolescent subjective well-being and family dynamics. *Scand J Caring Sci* 2003; 17:129-138.
27. Baker JA. The social context of school satisfaction among urban, low-income, african-american students. *Sch Psychol Q* 1998; 13:25-44.
28. Ash C, Huebner ES. Environmental events and life satisfaction reports of adolescents: a test of cognitive mediation. *Sch Psychol Int* 2001; 22:320-336.
29. Mcknight CG, Huebner ES, Suldo S. Relationships among stressful life events, temperament, problem behaviour, and global life satisfaction in adolescents. *Psychol Sch* 2002; 39:677-687.
30. Eryılmaz A. Ergen öznel iyi oluşu ile olumlu gelecek beklentisi arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Düşünen Adam: Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi* 2011; 24:209-215.
31. Lazarus RS, Folkman S. Transactional theory and research on emotions and coping. *J Eur J Pers* 1987; 1:141-169.
32. Lazarus RS, Folkman S. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publisher, 1984, 123-142.
33. Brissette I, Scheier MF, Carver CS. The role of optimism in social network development, coping and psychological adjustment during a life transition. *J Pers Soc Psychol* 2002; 82:102-111.
34. Lucas RE, Deiner E, Suh E. Discriminant validity of well-being measures. *J Pers Soc Psychol* 1996; 71:616-628.
35. Lyubomirsky S, Sheldon KM, Schkade D. Pursuing happiness: the architecture of sustainable change. *Rev Gen Psychol* 2005; 9:111-131.
36. Drake L, Duncan E, Sutherland F, Abernethy C, Henry C. Time perspective and correlates of wellbeing. *Time and Society* 2008; 17:47-61.
37. Schmuck P, Sheldon KM (editors). *Life Goals and Well-Being: Towards a Positive Psychology of Human Striving*. Ashland: Hogrefe and Huber, 2001,122-169.
38. Park N, Peterson C, Seligman MEP. Strengths of character and well being: a closer look at hope and modesty. *J Soc Clin Psychol* 2004; 23:628-634.
39. Peterson C, Park N, Seligman MEP. Greater strengths of character and recovery from illness. *J Posit Psychol* 2006; 1:17-26.