

DOI: 10.7596/taksad.v7i1.1222

Citation: Korkut Owen, F., Demirbaş-Çelik, N., & Doğan, T. (2018). Yaş, Cinsiyet ve Yaşam Doyumlarına Göre Ortaöğretim Öğrencilerinde İyilik Hali. *Journal of History Culture and Art Research*, 7(1), 379-397. doi:http://dx.doi.org/10.7596/taksad.v7i1.1222

Yaş, Cinsiyet ve Yaşam Doyumlarına Göre Ortaöğretim Öğrencilerinde İyilik Hali

Secondary School Students' Wellness According to Their Age, Gender and Life Satisfaction

Fidan Korkut Owen¹, Nur Demirbaş-Çelik², Türkan Doğan³

Abstract

This study sought to investigate the concept of wellness in high school students and in particular whether such variables as gender, age and life satisfaction impact on adolescent wellness. Data were collected from a sample of 240 high school students. Each of these subjects completed a basic demographic form along with the Adolescent Form of the Wellness Star Scale and Life Satisfaction Scale. Data were analyzed with descriptive analysis, t-test and oneway ANOVA. Results of these analyses failed to reveal significant differences between groups based on the variables of age, gender and life satisfaction about total wellness. The results suggested meaningful differences in social and physical subscales between genders. According to results, females have higher score on social subscale while males have higher score on physical subscale. The results also suggested a meaningful difference in social subscale among age groups. The finding showed that social subscale scores of students become lower with the increase in age. At the same time, no meaningful differences were found among different life satisfaction level in terms of subdimension of wellness. The findings were further examined in light of recent research and implications for counseling with adolescent subjects are discussed.

Keywords: Well star, Wellness, Adolescents, Life Satisfaction.

¹ Prof. Dr., Bahçeşehir Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Fakültesi, Türkiye. E-mail: fidan.korkut@es.bau.edu.tr

² Yrd. Dr., Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Türkiye. E-mail: nur.celik@alanya.edu.tr

³ Doç. Dr., Hacettepe Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı. E-mail: trkndgn@gmail.com

Öz

Bu çalışmada, ortaöğretim öğrencilerinin iyilik hallerinin, yaş, cinsiyet ve yaşam doyumu değişkenlerine göre değişip değişmediği sorusuna yanıt aranmıştır. Toplam 240 ortaöğretim öğrencisinden İyilik Hali Yıldızı Ölçeği-Ergen Formu, Yaşam Doyumu Ölçeği ve kişisel bilgi formu aracılığı ile veri toplanmıştır. Elde edilen veriler betimsel analizler, t testi ve tek yönlü varyans analizi aracılığı ile değerlendirilmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre farklı cinsiyet, yaş ve farklı yaşam doyumu düzeyine sahip gruplar arasında iyilik halinden alınan toplam puanlar açısından anlamlı fark bulunmamıştır. Öte yandan cinsiyetler arasında fiziksel ve sosyal iyilik hali alt boyutlarından alınan puanlarda anlamlı fark olduğu bulunmuştur. Bulgular incelendiğinde erkeklerin fiziksel iyilik hali, kız öğrencilerin ise sosyal iyilik hali puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Diğer bulgu yaş grupları açısından yalnızca sosyal iyilik hali puanının farklılaştığı ve yaş arttıkça sosyal iyilik hali alt boyutundan alınan puanların düştüğü yönündedir. Yaşam doyumu düzeyleri farklı olan öğrencilerin alt boyutlarından alınan puanları arasında anlamlı fark bulunmamıştır. Bulgular alanyazına bağlı olarak tartışılmış ve ergenlerle yapılan psikolojik danışma hizmetleri için bazı öneriler sunulmuştur.

Anahtar kelimeler: İyilik hali yıldızı, İyilik hali, Ortaöğretim öğrencileri, Yaşam doyumu.

GİRİŞ

Sağlıklı davranışların ve sağlıklı yaşam biçimi seçimlerinin öğrenilmesinde ve benimsenmesinde çocukluk ve gençlik yılları çok önemlidir. Bunun nedeni sağlıklı ya da sağlıksız alışkanlıkların çoğunun çocukluk ve ergenlik dönemlerinde öğrenilmesi ve sıklıkla değiştirilmelerinin zor olmasıdır. Yaşam biçimi seçimlerinin (Craigie, Lake, Kelly, Adamson ve Mathers, 2011; Hallal, Victora, Azevedo ve Wells, 2006), sağlığı tehdit eden riskli alışkanlıklarının çoğu (Williams, Holmbeck ve Greenley, 2002) ergenlik döneminde kazanılmaktadır. Ergenlik, yetişkin olmaya yönelik bir geçiş dönemidir. O nedenle fiziksel, sosyal, duygusal, bilişsel ve pek çok diğer alanda değişikliklerin ve sıkıntıların yaşandığı bir zaman dilimidir. Bu dönemde seçilen sağlıksız alışkanlıklar ve yaşam biçimleri sonraki yıllarda bazı fiziksel ve duygusal hastalıklara yol açabilmektedir. Öyle ki yetişkinlikteki bazı erken ölümlerin ergenlikteki sağlıklı alışkanlıkların artırılması ile azaltılabileceğine ilişkin görüşler ve araştırmalar bulunmaktadır (Shannon ve Pyle, 1993). Bu nedenle çocuklara ve ergenlere erken yaşlarda somut olarak yaşamlarını nasıl daha sağlıklı yaşayabilecekleri ve iyilik hallerini nasıl artıracabileceklerinin öğretilmesinde fayda görülmektedir.

Belirtilen bu özellikleri dikkate alarak son yıllarda psikolojik danışmada geliştirici/gelişimsel ve önleyici işlemlere yönelik çalışmalar yapmak giderek önem kazanmaktadır. Baker ve Gerler (2001) gelişimsel psikolojik danışma ve rehberliğinin amacının gençlerin yaşamlarındaki sorunları önlerken duygusal, sosyal ve bilişsel büyümeyi artırmak olduğunu belirtmektedirler. Bu açıdan iyilik haliyle ilgili çalışmalar gelişimsel, önleyici ve çare bulucu gereksinimleri karşılamaya yöneliktir (Myers, Sweeney ve Witmer, 2000). Dolayısıyla psikolojik danışmanların görevleri arasında bireylerin iyilik hallerini artırmak da yer almaktadır. Keyes (2006) iyilik halini ruh sağlığı ile eş anlamlı olarak ele almakta ve iyilik halini düşük sosyal, duygusal ve psikolojik iyi oluştan yüksek sosyal, duygusal ve psikolojik iyi oluşa giden bir süreklilik olarak yorumlamaktadır. Öte yandan iyilik halini daha kapsamlı olarak ele alan başka çalışmalar da bulunmaktadır. Myers, Sweeney ve Witmer'a (2000) göre iyilik hali, optimal düzeyde sağlıklı olmaya yönelmiş, beden, akıl ve ruhun bütünleştiği, bireysel olarak amaçlara sahip olma ve daha anlamlı yaşam geçirme hedefi olan, sosyal, kişisel ve ekolojik olarak tüm alanlarda işlevsel olan bir yaşam sürdürmektir. Miller ve Foster (2010) alanyazındaki tanımları incelediklerinde iyilik halinin bir seçim, bir süreç ve bir yaşam biçimi olarak ele alındığını ayrıca iyilik halinin öznel ve görelî; çok boyutlu olsa da bütüncül bir yapı ve denge ile ilgili olma özelliği gösterdiği ve sağlıklı insanların özelliklerini gösterdiğini saptamışlardır.

Alanyazında, iyilik halini açıklamak için geliştirilen bir dizi model bulunmaktadır (Miller ve Foster, 2010; Roscoe, 2009). Türkiye’de Korkut-Owen ve Owen (2012) tarafından alanyazındaki modellerin çoğunda vurgulanan boyutlara dayanarak beş boyutlu İyilik Hali Yıldızı Modeli (İHYM) adında bir model geliştirilmiştir. Bu boyutlar ölçek çalışması sonucunda duygusal; yaşamı anlamlandırma ve hedef odaklı olma, bilişsel, sosyal ve fiziksel boyut olarak adlandırılmıştır (Korkut-Owen, Doğan, Demirtaş-Çelik ve Owen, 2016). *Duygusal iyilik hali*, bireyin duygularını fark etme / kontrol edebilme, kendine, yaşam durumlarına ve çatışmalara gerçekçi, olumlu ve geliştirici olarak bakabilme ile ilgilidir. *Yaşamı anlamlandırma ve hedef odaklı olma iyilik hali* yaşamın amacını ve anlamını araştırma, amaç ve hedef belirleyebilme ve onun için çabalama özelliklerini içermektedir. *Bilişsel iyilik hali*, öğrenmeyi sevme gibi özelliklerle ilgilidir. *Sosyal iyilik hali*, bireyin diğer bireylerle etkileşiminin niteliği ve derecesine yöneliktir. *Fiziksel iyilik hali* ise, genel olarak dengeli beslenme alışkanlıkları, fiziksel olarak aktif olma gibi fiziksel sağlığa yönelik davranışlarla ilgilidir.

İyilik halini artırmaya yönelik müdahalelerin çocuk ve gençlerin akademik, duygusal, sosyal ve fiziksel gelişimlerine olumlu etkisi olmaktadır (Omizo, Omizo ve D’Andrea, 1992). Ergenlerde madde kullanımı, riskli cinsel davranışlar, şiddet gibi problemleri davranışları önleme ve dengeli beslenme, fiziksel olarak aktif olma gibi sağlıklı davranışları artırma ulusal sağlık için önemlidir. Bu durum özellikle ergenler için çok doğrudur çünkü ergenlik döneminde bu riskli davranışlar bir arada bulunma eğilimi göstermektedirler (Catalano, Fagan, Gavin, Irwin, Ross ve Shek, 2012). Türkiye’de ergenlerde riskli sağlık davranışlarının olduğunu (Alikışifoğlu ve Ercan, 2009; Arslan ve Balkıs, 2014; Ergene, Gençtanırım ve Özer, 2013; Eryılmaz, Gülgez ve Kısaç, 2014; Pekel-Uludağlı ve Sayıl, 2009; Telef, 2014) gösteren araştırmalara rastlanmaktadır. Ergenlerin iyilik hali gelecekteki sağlığın ve yaşam stili alışkanlıklarının önemli bir göstergesidir. O nedenle özellikle okul ortamındaki ergenlerin sağlıklı yaşam stili davranışlarını etkilemek için iyilik hallerinin değerlendirilmesi ve iyilik haliyle ilgili olan değişkenlerin belirlenmesi önemli görünmektedir.

İlgili alanyazın incelendiğinde *cinsiyetin*, iyilik hali konusunda önemli bir değişken olduğunu gösteren bazı çalışmalara rastlanmaktadır (Dixon Rayle ve Myers, 2004; Hartwig ve Myers, 2003; Sarı, 2003; Schuster, Dobson, Jauregui ve Blanks, 2004). Bazı araştırmalarda ergenler arasında cinsiyetler arasında iyilik hali konusunda fark olmadığı saptanırken (Rayle, 2005); bazılarında fark bulunmuştur (Makinson, 2001). Makinson (2001) ortaokullu ergenlerde yaptığı çalışmasında, kızların erkeklerden daha yüksek bir genel iyilik haline sahip olduğu bulmuştur. Bununla birlikte Steiner, Pavelski ve McQuivey (1998) ergenlerle yaptığı çalışma bulgularında, ruh sağlığı, cinsel risk alma, yeme sorunları ve genel sağlık alanlarında cinsiyete dayalı farklılıkları saptamışlar; kızların, sıralanan tüm faktörlerde daha yüksek puanlar aldıklarını ortaya koymuşlardır. Tatar ve Myers (2010) tarafından ergenlerle yapılan bir çalışmada cinsiyete göre farklı iyilik hali alanlarında anlamlı farklar elde edilmiştir.

Yaş düzeyi arttıkça iyilik halinin değiştiğini gösteren çalışmalar bulunmaktadır. Preskitt, Menear, Goldfarb ve Menachemi (2015) 12-17 yaş aralığındaki gençlerin iyilik hallerini incelediklerinde yaşları daha büyük olanların daha düşük iyilik hali puanlarına sahip olduklarını bulmuşlardır. Coffee, Raucci, Gloria, Faulk ve Steinhardt (2013) yaptıkları çalışmada, altı alt boyutu olan bir ölçek kullanarak 6-9. sınıf öğrencilerinin iyilik hallerini karşılaştırmışlar ve sınıf düzeyi ilerledikçe öğrencilerin iyilik halinin her boyutundan aldıkları puan ortalamalarının düştüğünü bulmuşlardır. Başka çalışmalarda da bu düşüş eğilimi görülmektedir (Leslie, Yancey, McCarthy, Albert, Wert, Miles ve James, 1999; Taylor, Baranowski ve Young, 1998). Taşçı, Sevil ve Çoban (2004) tarafından hazırlık, 9 ve 10. sınıf öğrencileriyle yapılan iyilik haliyle yakından ilgili olan sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile ilgili bir çalışma sonucunda, öğrencilerin sınıfları arttıkça sağlık sorumluluğu ve eksersiz alt ölçek puanlarının azaldığı saptanmıştır. Benzer biçimde Tatar ve Myers (2010) tarafından yapılan çalışmada da öğrencilerin toplam, yaratıcı, esas ve fiziksel iyilik

hallerinde daha genç olanların lehine farklar elde edilmiştir. Görüldüğü gibi araştırmalar ergenlikte yaş ilerledikçe iyilik halinin düşme eğiliminde olduğunu göstermektedir.

İyilik hali ile ilişkili olan bir diğer kavram *yaşam doyumudur*. Bireyin iyi bir yaşamın nasıl olması gerektiğine ilişkin kendisinin oluşturduğu kriterlere göre yaşamından bütün olarak ya da aile, arkadaş, yaşanan çevre gibi belirli yaşam alanları açısından hoşnut olup olmadığına ilişkin yaptığı genel bilişsel değerlendirmeler yaşam doyumunu olarak tanımlanmaktadır (Christopher, 1999; Huebner, 1991; Suldo, Riley ve Shaffer, 2016). İlgili alanyazın incelendiğinde yaşam doyumunun, bireyin yaşamını genel olarak değerlendirilmesini içeren öznel iyi oluş kavramının bir boyutu olarak da değerlendirildiği görülmektedir. Suldo, Riley ve Shaffer (2016) yaşam doyumunu genel iyi oluşun ve olumlu işlevlerde bulunmanın; Proctor, Maltby ve Linley (2009) ise öznel iyi oluşun en iyi göstergesi olduğunu belirtmektedirler. Huebner, Suldo ve Gilman, (2006) ayrıca yaşam boyumunun çocuk ve gençlerin iyi oluşlarının önemli bir belirleyici olabileceğinden söz etmektedirler. Dolayısıyla ergenlerde yüksek yaşam doyumuna sahip olmak önemlidir. Yaşam doyumunu ile risk içeren davranışlardan uzak durma, sağlıklı yaşam biçimi sürdürme, fiziksel olarak sağlıklı ve aktif olma, spor ve sosyal etkinliklere katılım arasında olumlu bağlar bulunmaktadır (Proctor, Maltby ve Linley, 2009). Araştırma sonuçları yaşam doyumunu yüksek olan ergenlerin kaygı ve depresyon düzeylerinin daha düşük olduğunu (Gilman ve Huebner, 2006), daha az duygusal ve davranışsal problemler yaşadıklarını ortaya koymaktadır (Suldo ve Huebner, 2006). Ayrıca araştırmalar benlik saygısı ve umut düzeylerinin (Gilman ve Huebner, 2006) ve duygusal, sosyal ve akademik öz-yeterliklerinin daha fazla olduğunu; anne-baba, öğretmen ve arkadaşlarından daha çok sosyal destek aldıklarını göstermektedir (Suldo ve Huebner, 2006). Bu araştırmalardan yola çıkarak yaşam doyumunu görece yüksek olanların iyilik hallerinin daha iyi olabileceği düşünülmüştür.

Yetişkinlikte rastlanan kronik rahatsızlıkların çoğunun sağlıksız yaşam biçimi sonucunda oluştuğu dikkate alındığında sağlıklı yaşam biçimlerinin kazanılmasının önemi görülmektedir. Yaşam biçimlerinin çocukluk ve ergenlik yıllarında kazanıldığı ve ergenlikte kalıcı hale geldiği dikkate alındığında ergenlere daha sağlıklı davranışların oluşturduğu yaşam biçimi seçeneklerinin sunulmasıyla ileriki yaşlarda oluşacak ciddi sağlık problemleri önlenebilmektedir. Bu açıdan öncelikle gençlerin iyilik haline etki eden faktörlerin belirlenmesi gereklidir. Buradan hareketle bu araştırmanın amacı ergenlerin cinsiyetleri, yaşları ve yaşam doyum düzeylerine göre iyilik hallerini değişip değişmediğini ortaya koymaktır. Araştırma sonucunda ergenlerin cinsiyetleri, yaşları ve yaşam doyum düzeylerine göre iyilik hallerinin değişip değişmediğine ilişkin bulguların elde edilmesi beklenmektedir. Elde edilecek bulgular ışığında psikolojik danışmanların ergenlerin iyilik hallerini artırılabilmesine yönelik seminerler ve psikoeğitim grupları düzenleme gibi bazı çalışmalar yapabilecekleri düşünülmektedir.

YÖNTEM

Bu araştırma nicel araştırma yöntemlerinden birisi olan betimsel yaklaşımda tarama deseniyle gerçekleştirilmiştir. Aşağıda katılımcılar, kullanılan veri toplama araçları, veri toplama süreci yapılan istatistiksel analizlerle ilgili bilgiler yer almaktadır.

Katılımcılar

Bu araştırmaya güneydeki bir ilçedeki üç farklı (Fen Lisesi, Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi, Anadolu Lisesi) ortaöğretim kurumunda öğrenim gören 240 ergen katılmıştır. Araştırmada örneklem seçiminde, seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden olan elverişli örnekleme tekniği tercih edilmiştir (Yıldırım ve Şimşek, 2006). Başka deyişle veri toplamada kolay ulaşılabilir ve uygulama yapılabilir okulların seçilmesi yoluna gidilmiştir. Katılımcıların 119'u (%49.6) kız, 121'i (%50.4) erkektir. Yaş grubu açısından

bakıldığında katılımcılardan 79'nun (%32.9) 14-15 yaş aralığında olduğu, 98'inin (%40.8) 16 yaşında ve 63'ünün de (% 26.3) 17-19 yaş aralığında olduğu belirlenmiştir.

Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada veri toplamak için İyilik Hali Yıldızı Ölçeği- Ergen Formu ve Yaşam Doyumu Ölçeği-Ergen Formu kullanılmıştır. Ayrıca ergenlerin cinsiyetleri ve yaşlarına ilişkin iki soru içeren kısa bir bilgi formu ölçeklerin başına eklenmiştir.

İyilik Hali Yıldızı Ölçeği: Bu araştırmada Korkut-Owen, Doğan, Demirbaş-Çelik ve Owen (2016) tarafından üniversite öğrencileri için geliştirilen İyilik Hali Yıldızı Ölçeği (İHYÖ) kullanılmıştır. Araştırma lise öğrencileri ile yapıldığı için ölçeğin liselere uyarlanması yapılmıştır. Uyarlama çalışmasından önce ölçekle ilgili bilgiler sunulmuştur.

Ölçek, iyilik halinin bir bütüncül bir üst yapı olduğunu ve ikinci dereceden alt boyutlarının olduğunu savunan görüşleri (Myers ve Sweeney, 2004) temel alan beş alt boyutlu İyilik Hali Yıldızı Modeli'ne dayalı olarak geliştirilmiştir. Bu boyutlar, yaşamı anlamlandırma ve hedef odaklı olma, bilişsel, duygusal, fiziksel ve sosyal olarak adlandırılmaktadır. Ölçek çalışmasında iyilik hali bir bütün olsa da beş alt boyutlu bir yapı göstermektedir. İHYÖ'nin açıklayıcı faktör analizi 291 kişi üzerinde yapılmış ve maddelerin yüklerinin .40 ile .76 arasında değiştiği bulunmuştur. İHYÖ'nin doğrulayıcı faktör analizi 156 kişilik bir çalışma grubu ile gerçekleştirilmiş ve İHYÖ'nin 5'li faktör yapısı doğrulanmıştır: [χ^2 (239, $n = 156$) = 490.28, $p < 0.01$; CFI = 0.90; IFI = 0.90; SRMR = 0.085; RMSEA = 0.082]. Toplam 24 maddeden oluşan İHYÖ, toplam varyansın %51.9'unu açıklamaktadır. Alt boyutların açıkladıkları varyanslar ise sırasıyla %26.1, %8.3, %6.7, %5.6 ve %5'dir. Büyüköztürk (2010, s. 137) bir ölçeğin döndürme öncesi birinci faktöre fazla yük vermesi, birinci faktörün açıkladığı varyansın oldukça yüksek olması, birinci faktörün özdeğerinin ikinci faktörün üç katından fazla olması ölçütlerini karşılaması durumunda kuramsal durumda kuramsal olarak mümkünse tek boyutlu olarak da kullanılabileceğini belirtmiştir. İHYÖ'nin bu ölçütleri karşıladığı ve iyilik halinin de yıldız şeklinde tanımlanan bütünsel yapısı düşünüldüğünde tek boyut üzerinden de kullanılabileceği söylenebilir. İHYÖ'nin güvenilirlik çalışması araştırmanın üçüncü grubundaki 98 kişiden oluşan gruptan elde edilen verilere göre ölçeğin toplamı için iç tutarlılık katsayısı $r = 0.85$ ($p < .01$) olarak elde edilmiştir. Alt boyutlardan elde edilen katsayılar ise sırasıyla .79; .77; .63; .57 ve .71 olarak bulunmuştur. İHYÖ'nin 291 kişiden elde edilen veriler ile yapılan iç tutarlılık katsayısı hesaplamasında ölçeğin iç tutarlılık katsayısı $r = 0.84$ ($p < .01$), yaşamı anlamlandırma ve hedef odaklı olma, bilişsel, duygusal, fiziksel ve sosyal alt boyutları için sırasıyla .83; .72, .60, .57 ve .65 olarak bulunmuştur. Ölçekten elde edilebilecek puanlar 24-120 arasında değişmektedir ve puanların yüksekliği bireyin iyilik halini olumlu olarak değerlendirdiğini göstermektedir. Ölçeğin alt boyutları da bağımsız olarak puanlanabilmektedir.

İyilik Hali Yıldızı Ölçeği- Ergen Formu (İHYÖ-EF) uyarlama çalışmaları: İHYÖ Ergen Formunun üniversite grubuna benzer olup olmadığını incelemek için Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) yapılmıştır. DFA yapılmadan önce hesaplanan maddelerin ortalamaları, standart sapmaları (SS), madde toplam korelasyonları ile ilk alt %27'lik ve üst %27'lik grupların madde puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin t-testi sonuçları Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. İHYÖ'nin \bar{X} , SS, Madde Toplam Korelasyonları ile Alt %27'lik ve Üst %27'lik Dilim t-Testi Sonuçları

Madde No	\bar{x}	SS	Madde-toplam Korelasyonu	(t) Alt %27-Üst %27
M01	3,98	1,06	0,52	-9,09
M02	4,07	1,01	0,48	-7,13
M03	3,54	1,05	0,30	-5,80
M04	3,21	1,16	0,41	-7,90
M05	3,94	1,10	0,41	-7,71
M06	3,61	1,17	0,53	-10,04
M07	3,85	1,07	0,46	-6,49
M08	3,61	1,14	0,33	-5,04
M09	2,63	1,22	0,30	-6,23
M10	3,77	1,01	0,44	-7,68
M11	3,95	1,00	0,41	-7,31
M12	3,98	0,97	0,42	-6,67
M13	3,22	1,73	0,38	-5,15
M14	3,38	1,37	0,28	-5,70
M15	4,08	1,09	0,46	-6,98
M16	3,76	1,13	0,54	-9,72
M17	4,19	0,95	0,46	-7,04
M18	3,71	1,17	0,45	-8,04
M19	3,88	1,12	0,28	-5,37
M20	3,58	1,23	0,38	-6,41
M21	3,63	1,08	0,60	-10,90
M22	3,73	1,17	0,59	-10,49
M23	3,72	1,18	0,57	-10,07
M24	3,77	1,14	0,54	-9,31

Not: Madde toplam korelasyonları n=240 olarak alınmıştır. Alt%27-üst%27'lik grup için n=65'tir. t-testi sonuçları p<0,001 düzeyinde anlamlıdır.

Tablo 1’de İHYÖ-EF’nun madde analizleri de yer almaktadır. Madde-toplam korelasyonları incelendiğinde en düşük madde toplam korelasyon katsayısının 14. ve 19. Madde için .28 olduğu görülmektedir. Farklı kaynaklarda madde seçiminde kabul edilebilir madde toplam korelasyon katsayısının negatif olmamasının ve 0.25 değerinden büyük olmasının beklendiğini ifade edilmektedir (Erkuş, 2003; Özdamar, 1999). Büyüköztürk (2010) ise genel olarak madde-toplam korelasyonu .30 ve daha üzeri olan maddelerin iyi ayırt edici oldukları, .20-.30 arasındaki maddelerin ise zorunlu görülmesi durumunda ölçekte bulunabileceğini belirtmektedir. Bu bağlamda 14. ve 19. Maddelerin negatif olmamaları, .25’ten büyük olması, alt %27-üst %27 grup t değerlerinin anlamlı çıkması nedeniyle ölçekte kalabileceğine karar verilmiştir. DFA sonucu elde edilen standardize edilmiş faktör yükleri .35-.76, t değerleri 5.50-12.03 ve standart hata değerleri 0.42-0.87 arasında değişmektedir. DFA sonucu elde edilen modelin uyum indeksleri [χ^2 (242, N = 240) = 647.80, p < 0.001; CFI = 0.91; IFI = 0.91; SRMR = 0.069; RMSEA = 0.084] kabul edilebilir uyuma işaret etmektedir. İHYÖ-EF’nun güvenilirliği Cronbach Alfa (α) katsayısı ile belirlenmiştir. Ergen Formunun güvenilirlik katsayısı 0.87 olarak hesaplanmıştır. Yaşamı anlamlandırma ve hedef odaklı olma, bilişsel, duygusal, fiziksel ve sosyal alt boyutları için Cronbach Alfa (α) katsayıları ise sırasıyla 0.81; 0.72, 0.53, 0.52 ve 0.66 olarak hesaplanmıştır. Özdamar’a (1999) göre güvenilirlik katsayısı 0,40’nın altında olduğunda ölçek güvenilir değilken 0,41-0,60 arasında ise düşük, 0,61-0,80 arasında ise orta, 0,81-1,0 arasında olduğunda yüksek düzeyde güvenilirliktedir. Bu durumda ikinci ve dördüncü alt boyutların Cronbach Alfa katsayılarının düşük düzeyde de olsa güvenilir olduğu, diğer boyutlarınsa orta düzeyde güvenilir olduğu görülmektedir. Ayrıca yukarıda verilen madde toplam korelasyonlarının ve %27 alt ve üst dilimdeki t testi sonuçlarının anlamlı çıkması da ölçekteki tüm maddelerin ve alt ölçeklerin ayırt edici olduklarını göstermektedir. Bu çalışmalara dayanarak ve İHYÖ’nin toplam puan üzerinden de değerlendirileceği düşünülerek ölçeğin ortaöğretim öğrencileriyle kullanılabilmesine karar verilmiştir.

Yaşam Doymu Ölçeği (YDÖ): İyi-oluşun değerlendirilmesinde çok sık kullanılan 5 maddede oluşan bir ölçek olan YDÖ Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) geliştirilmiştir. Özgün ölçeğin faktör yükleri .61-.84; maddelerin güvenilirlikleri ise .57 ile .75 arasında değerler almaktadır. İki ay arayla yapılan test-tekrar test Alpha iç tutarlılık katsayısı, .82; ölçeğin Alpha iç tutarlılık katsayısı ise, .87 olarak hesaplanmıştır. Tek faktörden oluşan ölçek toplam varyansın %66’sını açıklamaktadır. YDÖ, Köker (1991) tarafından yaşları 17-21 arasındaki üniversite öğrencileriyle çalışılarak Türkçeye uyarlanmıştır. Araştırmaya katılan 150 öğrenciden elde edilen verilere göre madde-toplam korelasyon katsayıları .71-.80 arasındadır. Ölçeğin tekrar test güvenilirliği de iç tutarlılık katsayısı da .85 olarak belirlenmiştir (Köker, 1991). Beş maddeden oluşan ölçeğin maddeleri 7’li likert olarak derecelendirildiği için ölçekten en düşük yedi, en yüksek 35 puan alınmaktadır. Elde edilen puanların yüksekliği bireyin yaşamdan aldığı doyumun yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Yapılan bazı çalışmalarda ölçeğin yedili yerine beşli olarak değerlendirildiğine rastlanmışsa da aslında ortaöğretim öğrencileri için beşli derecelemenin uygun olduğunu gösteren bir araştırma bulgusuna rastlanmamıştır. Daha önceki bir çalışmada lise öğrencilerinin yedili derecelemede zorlandıkları gözlemlendiği için bu çalışmada beşli derecelemenin uygun olup olmadığına ilişkin yapılan uyarlama çalışması aşağıda özetlenmiştir.

Yaşam Doymu Ölçeği-Ergen Formu (YDÖ-EF) uyarlanması çalışmaları: Dağlı ve Baysal, (2016) tarafından yetişkinlerle yapılan çalışmada da benzeri bir yol izlenmesinden yola çıkarak bu çalışmada, ölçeğin değerlendirilmesi beşli olarak düzenlenmiştir. Bu amaçla 144 kişiden toplanan veriyle yapılan DFA’da ölçeğin orjinalindeki gibi tek boyut olduğu, uyum indekslerinin [χ^2 (5, N = 144) = 3.45, p < .05; GFI = .99; CFI = 1.00; SRMR = .014; RMSEA = .00] iyi uyum değerleri olduğu görülmüştür. Güvenirlik için 144 kişiden elde edilen verilere göre ölçeğin hesaplanan iç tutarlılık katsayısı 0.88, 240 ergenin verilerinden elde edilen iç tutarlılık katsayısı ise 0.83’tür. Bu düzenlemeye göre ölçekten elde edilen puanlar 5-25

arasında değişmektedir. Elde edilen bulgular ölçeğin ortaöğretim öğrencileri için beşli değerlendirilmesinin uygun olduğunu göstermektedir.

Veri Toplama Süreci ve Verilerin Analizi

Araştırmanın verileri toplanmadan önce lise müdüründen, öğretmenlerinden ve öğrencilerden izin alınmıştır. Ardından dersliklere girilerek 2016-2017 bahar döneminde yararlanılarak toplanmıştır. Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) LISREL 8.80 programında, diğer analizler SPSS 20 programında yapılmıştır. Bağımsız değişkenlerin kategorik olması durumunda bağımlı değişkenin, bağımsız değişkenin her bir kategorisinde normal dağılım göstermesi (Demir, Saatcioğlu ve İmrol, 2016) gerektirdiği için her analiz için verilerin normalliği Kosmorogov-Smirnov ve Shapiro-Wilk testleri, verilerin homojenliği ise Levene testi ile sınanmıştır. Her analizin sonuçları $p > 0.05$ olduğu için verilerin %95 güven aralığında normal dağıldığı ve homojen olduğu belirlenmiştir. Analizler, t-testi ve tek yönlü varyans analizi ile yapılmıştır. Tek yönlü varyans analizlerinin anlamlı çıktığı durumlarda farkın kaynağını anlamak için Fisher's Least Significant Difference (LSD) testi kullanılmıştır. Ayrıca iyilik hali ile yaşam doyumu arasındaki ilişki Pearson Korelasyon Katsayısı ile hesaplanmıştır.

BULGULAR

Bu kısımda bulgular, bağımsız değişkenlerin sırasına göre verilmiştir. Bu amaçla bulgular cinsiyet, yaş ve yaşam doyumu alt başlıklarıyla verilmiştir.

Cinsiyet değişkenine ilişkin bulgular

Ergen grubunun cinsiyete göre arasında toplam iyilik hali puanı ve İHYÖ'nin alt boyutlarında anlamlı fark olup olmadığını belirlemek amacıyla t testi yapılmıştır. Tablo 2'de t-Testi sonuçları verilmiştir.

Tablo 2. Cinsiyete Göre İHYÖ Toplam ve Alt Boyut Puanlarının t-Testi Sonuçları

Cinsiyet / Boyut	N	\bar{x}	SS	df	t	p
Kız-Toplam Puan	119	88,43	12,66	238	-0,37	0,71
Erkek-Toplam Puan	121	89,09	14,74	233,75		
Kız-Yaşam An.	119	26,30	5,10	238	-0,31	0,76
Erkek-Yaşamı An.	121	26,51	5,47	237,30		
Kız- Bilişsel	119	16,11	2,71	238	0,11	0,91
Erkek-Bilişsel	121	16,07	3,17	233,44		
Kız-Duygusal	119	17,63	3,89	238	-0,68	0,50
Erkek-Duygusal	121	17,96	3,64	236,40		
Kız-Fiziksel	119	12,55	2,97	238	-2,85	0,01
Erkek-Fiziksel	121	13,65	3,05	237,98		
Kız-Sosyal	119	15,84	2,97	238	2,36	0,02
Erkek-Sosyal	121	14,90	3,19	237,24		

Tablo 2 incelendiğinde ergenlerin toplam iyilik halinden alınan puanlar açısından cinsiyetler arasında anlamlı fark bulunmamıştır. Alt boyutlarda ise cinsiyete göre fiziksel ($t=- 2,85$; $p<0.05$) ve sosyal iyilik halinde anlamlı fark vardır ($t=2,36$; $p<0.05$). Buna göre erkeklerin, fiziksel iyilik hali puanı kızlardan daha yüksektir. Kızların sosyal iyilik hali puanı ise erkeklerden daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Yaş değişkenine ilişkin bulgular

Ergenlerin yaş grupları arasında toplam iyilik hali ve alt boyutlar açısından anlamlı fark olup olmadığını belirlemek için tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 3’de sunulmuştur.

Tablo 3. Yaş Gruplarına Göre İHYÖ-YF Toplam ve Alt Ölçekler Uygulanan Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	df	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Gruplar arası-Toplam	63,11	2	31,55	0,17	,847	
Gruplar içi-Toplam	44946,36	237	189,65			
Toplam	45009,46	239				
Gruplar arası-Yaşam An.	15,45	2	7,72	0,28	0,76	
Gruplar içi-Yaşam An.	6646,54	237	28,04			
Toplam	6661,98	239				
Gruplar arası-Bilişsel	31,88	2	15,94	1,86	0,16	
Gruplar içi-Bilişsel	2035,28	237	8,59			
Toplam	2067,16	239				
Gruplar arası-Duygusal	1,33	2	0,67	0,05	0,95	
Gruplar içi-Duygusal	3383,66	237	14,28			
Toplam	3385,00	239				
Gruplar arası-Fiziksel	4,81	2	2,41	0,26	0,77	
Gruplar içi-Fiziksel	2219,58	237	9,37			
Toplam	2224,40	239				
Gruplar arası-Sosyal	83,65	2	41,82	4,45	0,01	1-3, 2-3
Gruplar içi-Sosyal	2230,09	237	9,41			
Toplam	2313,73	239				

Tablo 3 incelendiğinde yaş gruplarına göre yalnızca sosyal iyilik hali puanı farklılaştığı görülmektedir ($F_{(2,137)} = 4,45$; $p < 0.05$). Bu farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla LSD testi

yapılmıştır. Buna göre birinci grup ($\bar{x}=15,8$) ile üçüncü grup ($\bar{x}=14,4$) arasında ve ikinci grup ($\bar{X}=15,66$) ile üçüncü grup ($\bar{x}=14,4$) arasında anlamlı fark bulunmaktadır.

Yaşam doyumu değişkenine ilişkin bulgular

Katılımcıların yaşam doyumu açısından düzeylerinin farklı olmasını belirlemek amacıyla toplam yaşam doyumu puanın gruplara ayrılarak değerlendirilmiştir. Önce toplam yaşam doyumu puan ortalaması ($\bar{x}=15$) alınmıştır. Ardından puanların dağılımı dikkate alınarak üç grup oluşturulmuştur. Yaşam doyumu toplam puanı 5-12 (N=80) arasında olanlar öğrenciler birinci grup, 13-17 (N=74) arası olanlar ikinci grup, 18-25 (N=86) olanlar üçüncü grup olmak üzere üç gruba ayrılmıştır. Böylece sonucu olarak öğrenciler yaşam doyumu puanlarına göre düşük, orta ve yüksek olmak üzere üç gruba ayrılmıştır. Ergen grubunun yaşam doyumu gruplarına göre toplam iyilik hali puanı ve İHYÖ'nin alt boyutlarında anlamlı fark olup olmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Bu analize ilişkin sonuçlar Tablo 4'de yer almaktadır.

Tablo 4. Yaşam Doyumuna Göre İHYÖ Toplam ve Alt Boyut Puanlarının Tek Yönlü Varyans analizi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	df	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası-Toplam	92,76	2	46,38	0,25	0,78
Gruplar içi-Toplam	44916,70	237	189,52		
Toplam	45009,46	239			
Gruplar arası-Yaş. An.	32,31	2	16,15	0,58	0,56
Gruplar içi-Yaş An.	6629,68	237	27,97		
Toplam	6661,98	239			
Gruplar arası-Bilişsel	6,21	2	3,10	0,36	0,70
Gruplar içi-Bilişsel	2060,96	237	8,70		
Toplam	2067,16	239			
Gruplar arası-Duygusal	3,26	2	1,63	0,11	0,89
Gruplar içi-Duygusal	3381,74	237	14,27		
Toplam	3385,00	239			
Gruplar arası-Fiziksel	10,05	2	5,02	0,54	0,59
Gruplar içi-Fiziksel	2214,35	237	9,34		
Toplam	2224,40	239			
Gruplar arası-Sosyal	4,45	2	2,22	0,23	0,80
Gruplar içi-Sosyal	2309,29	237	9,74		
Toplam	2313,73	239			

Tablo 4 incelendiğinde, ergenlerin toplam iyilik halinden ve alt boyutlarından aldıkları puanlar açısından yaşam doyumuna göre anlamlı fark bulunmamıştır. Anlamlı sonuçların bulunmaması üzerine bu iki yapının birbirleriyle korelasyonlarının yüksek olmasının bir neden olabileceği fikrini doğurmuştur. Bu nedenle iyilik hali toplam ve boyutları ile yaşam doyumları arasındaki korelasyon katsayısı incelenmiştir. Buna göre yaşam doyum puanının, iyilik halinin toplam puanıyla $r = .05$, yaşamı anlamlandırma hedef odaklı olma boyutu puanıyla $r = 0.08$, bilişsel boyut puanıyla $r = 0.04$, duygusal boyut puanıyla $r = 0.03$, fiziksel boyut puanıyla $r = 0.03$ ve sosyal boyut puanıyla $r = -0.02$ korelasyon katsayısı gösterdikleri saptamıştır. Bu değerler bu iki yapının arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığını göstermektedir. Ergenlerde yaşam doyumları ve iyilik hali arasında ilişki olmadığı sonucu elde edilmiştir.

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Elde edilen bulgulara göre toplam iyilik halinden alınan puanlar açısından *cinsiyetler* arasında anlamlı fark yokken alt boyutlarda sosyal iyilik halinde kızların, fiziksel iyilik halinde erkeklerin puanlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu bulgu Fırını (2012) tarafından ortaöğretim öğrencileriyle yapılan, sağlıklı davranışlarla ilgili bir çalışmada kız öğrencilerin kişilerarası ilişkilerde erkeklerden daha yüksek değerler almaları bulgusuyla benzerlik göstermektedir. Yeo, Ang, Chong ve Huan'ın (2007) çalışmasında da kız ergenlerin daha iyi arkadaşlık ve ebeveyn ilişkilerine sahip olduklarını bulgusu elde edilmiştir. Sosyal destek ve iyilik hali arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırma sonuçları da sosyal desteğin ergenlik dönemindeki kızların iyilik hali üzerinde olumlu etkileri olduğunu göstermektedir (Levitt, Guacci-Franco ve Levitt, 1993; Slavin ve Rainer, 1990). Araştırmalar, kızların erkeklere göre, yakın ilişkilere daha yatkın olduklarını (Furman ve Buhrmester, 1992), arkadaş sayısının anlamlı olarak daha fazla olduğunu (Colarossi, 2001) ve daha fazla yaşantılarını arkadaşlarıyla paylaştıklarını (Steiffge-Krenke, 1996) göstermektedir. İyilik halini sosyal boyutu bireylerin diğer bireylerle olan etkileşimi ve ayrıca diğer bireyler verildiği algılanan sosyal desteği içermektedir. Aksini gösteren bulgular olsa da yapılan bir dizi çalışmada farklı yaşlardaki kadın ve erkeklerin iletişim becerilerinin farklı olduğu ve kadınların daha iyi iletişim becerilerine sahip olduğu ifade edilmektedir. Bu anlamda ele alındığında, bu araştırma bulguları kızların diğer bireylerle etkileşimlerinin dolayısıyla kişilerarası iletişimlerinin erkeklere göre daha iyi olduğunu gösteren çocuklarla (Kabakçı ve Korkut Owen, 2008, Kabakçı ve Totan, 2013) ve ergenlerle (Black, 2000; Gölönü ve Karıcı, 2010) yapılan araştırmalarda da elde edilen bulgulara paralellik göstermektedir. Başka bir çalışmada da, ergen kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre arkadaşlık ilişkilerini daha önemli gördükleri saptanmıştır (Doğan, Karaman, Çoban ve Çok, 2012). Bu durumda bu araştırmanın sonucunda kız öğrencilerin sosyal iyilik hali alt boyutundan daha yüksek puan almaları araştırma sonuçlarıyla örtüşmektedir. Cinsiyetler arasındaki sosyal boyutla/kişilerarası iletişimle ilgili bu fark, Jones (1999) tarafından belirtildiği gibi sosyalleşme ve cinsiyet rol beklentileri ile açıklanabilir.

Fiziksel iyilik hali genel olarak dengeli beslenme alışkanlıkları, fiziksel olarak aktif olma, fiziksel sağlığa yönelik davranışları yerine getirme gibi sağlıklı yaşam biçimine ilişkin öğeleri içermektedir. Bu bulgu, sağlıklı davranışlar konusunda erkek ortaöğretim öğrencilerinin fiziksel etkinlikten, kız ortaöğretim öğrencilerinden daha yüksek değerler almaları bulgusuyla (Fırını, 2012) benzerlik göstermektedir. Erkeklerin fiziksel iyilik hallerinin kızlarınkinden daha yüksek olduğunu belirten üniversite öğrencileriyle yapılmış araştırma sonuçları da (Lee ve Yuen Loke 2005; Sidman, D'Abundo ve Hritz, 2009) bulunmaktadır. Bu durum sağlıklı davranış alışkanlıkları açısından erkek öğrencilerin özellikle fiziksel olarak sağlıklı olan etkili beslenme ve fiziksel olarak aktif olma konusunda kız öğrencilere göre daha iyi olduklarını göstermektedir. Cinsiyetler arasındaki bu farklılık da cinsiyet rolleriyle açıklanabilir. Kadınlardan kişilerarası ilişkiler kurma ve sürdürmek daha fazla beklenirken (Paul ve White 1990); erkeklerden güçlü, bağımsız, aktif, yarışmacı ve analitik olmaları beklenmektedir (Greenberg, Dintiman ve Oakers 1997). Bunun sonucu olarak erkeklerin fiziksel iyilik haline daha fazla özen gösterdikleri düşünülebilir.

Bu çalışmada cinsiyetler arasında duygusal iyilik hali alt boyutu puanları açısından fark bulunmamıştır. Bir araştırmada kız ergenlerin erkek ergenlere göre kendileri hakkında daha fazla kaygıları olduğu ve daha fazla duygusal stres yaşadıkları bulgusu elde edilmiştir (Yeo, Ang, Chong ve Huan, 2007). Romer, Ravitch, Tom ve Merrell (2011) ise çocuk ve ergenlerle yaptıkları çalışmada kız öğrencilerin tutarlı biçimde sosyal-duygusal yeterliliklerinin erkek öğrencilerden daha iyi olduğu bulmuşlardır. Sözü edilen araştırmalara dayanarak cinsiyetler arasında duygusal boyutta fark çıkabileceği beklenmekte iken bu çalışmada fark çıkmaması ergenlik döneminde her iki cinsiyetin de duygusal anlamda benzer özellikler göstermesi ile açıklanabilir. Ergenlik döneminde bireyler yaşadıkları değişimlerin yanısıra toplumun beklentileri ile de karşı karşıya gelmektedirler. Bir yandan çocukluk özdeşimlerinin sürdürülmesi, öte yandan toplumsal beklentilerin baskısı ergendeki bir kısmı duygusal olan bir dizi değişimi zorunlu kılmaktadır. Bu durumda ergen kendi kimliğini yeniden tanımlayarak toplum içinde yer edinmek zorunda kalmaktadır (Atak, 2011). Dolayısıyla bu durum her iki cinsiyetteki ergeni de duygusal olarak etkileyebilmektedir.

Cinsiyetlere göre bilişsel iyilik hali alt boyutunda fark çıkmaması ergenlerin içinde buldukları gelişimsel dönemin bir sonucu olarak benzer özellikler göstermeleriyle açıklanabilir. Ölçekteki bilişsel iyilik haliyle ilgili maddeler yeni bilgiler ve beceriler öğrenmeyi sevmek ve öğrenmeye açık olmakla ilgilidir. Ortaöğretim öğrencilerinin cinsiyetleri ne olursa olsun bu konuda benzer özellikler gösterdikleri biçiminde yorumlanabilir. Ayrıca, ortaöğretimdeki öğrencilerin yaklaşık yarısının soyut işlemler döneminde oldukları (Sprinthall ve Sprinthall, 1987) dikkate alındığında bazı ergenlerin cinsiyetleri ne olursa olsun iyilik hallerini değerlendirme konusunda yeterince bilişsel anlamda olgun olmadıkları düşünülebilir. Dolayısıyla bilişsel iyilik halinin gelişiminin cinsiyetten bağımsız değişkenlerle ilişkili olduğu söylenebilir.

Cinsiyetler arasında yaşamı anlamlandırma ve hedef odaklı olma iyilik hali alt boyutunda fark bulunmamıştır. Bu çalışmada elde edilen bulgunun tersine Fırıncı (2012) tarafından sağlıklı davranışlarla ilgili bir çalışmada erkek ortaöğretim öğrencilerinin manevi gelişim konularında kız öğrencilere göre daha duyarlı oldukları gözlenmiştir. Bu boyutun maddeleri, yaşamın amacını ve anlamını araştırma, amaç ve hedef belirleyebilme ve onun için çabalama gibi özelliklere yöneliktir. Cinsiyetlere göre yaşamı anlamlandırma ve hedef odaklı olma iyilik hali alt boyutunda fark çıkmaması gelişimsel özelliklerle açıklanabilir. Her iki cinsiyetteki ergenler içinde buldukları gelişim döneminin gelişim görevlerini yerine getirmeye, özellikle cinsel ve mesleki kimliklerini kazanmaya, yaşamda bir anlam bulmaya ve hedef belirlemeye çabalamaktadırlar. Bu çabalamaların her iki cinsiyette de benzer olması nedeniyle bu araştırmada fark bulunamamış olabilir.

Yaş gruplarına göre iyilik hali ile ilgili olarak yalnızca sosyal iyilik hali puanı farklılaşmaktadır. Yapılan analiz sonucuna göre yaş grupları arttıkça sosyal iyilik halinden alınan puanlar azalmaktadır. Bu bulgu, daha önce ergenlerle yapılan çalışmaların bulgularıyla benzerlik göstermektedir (Coffee, Raucci, Gloria, Faulk ve Steinhardt, 2013; Leslie, Yancey, McCarthy, Albert, Wert, Miles ve James, 1999; Preskitt, Menear, Goldfarb ve Menachemi, 2015; Taylor, Baranowski ve Young, 1998). İyilik haliyle yakından ilgili olan sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile ilgili ergenlerle yapılan bir çalışmada da öğrencilerin sınıfları arttıkça sağlık sorumluluğu ve eksersiz alt ölçek puanlarının azaldığı saptanmıştır (Taşcı, Sevil ve Çoban, 2004). Öte yandan elde edilen bulgu iyilik hali kavramı yerine esenlik kavramı kullanılarak yapılan bir çalışmada 18 yaş altı öğrencilerinin esenlik düzeylerinin 23 yaş üstü öğrencilere göre anlamlı şekilde düşük olduğu (Çağır, 2010) bulgusuyla çelişmektedir. Bu çalışmaya göre ergenlerin yaşları arttıkça kendilerini sosyal iyilik hali anlamında daha az yeterli olarak algılamaları ilgi çekicidir. Sosyal gelişim açısından bakıldığında ergenliğin başlangıç dönemi olarak adlandırılan 12-14 yaş aralığında yakın arkadaşlıklar önem kazanmaya başlamaktadır (Derman, 2008). Bu çalışmadaki ilk yaş grubu 14-15 yaş aralığında olmasıyla bu açıklamalara uymaktadır. Derman'a (2008) göre özellikle orta ergenlik döneminde ergenler çoğu zaman kendilerini akranlarının gözlerinden görmeleri, akranları tarafından onaylanmayı beklemeleri benlik saygılarında azalmaya neden olabilmektedir. Kimlik duygusunu bütünleştirme çabaları nedeniyle ergenler sosyal

ilişkilerini ve toplumla olan etkileşimlerini sorgulama eğiliminde olabilmektedirler. Ergenlerin hem insanlardan kaçma ve yalnızlığı olma, hem de toplum içinde olma istekleri bulunmaktadır. Dolayısıyla ergenlerin sosyal iyilik hallerinin yaşları ilerledikçe azalması bu tür mücadelerinin bir sonucu olabilir.

Yaşa göre ergenler arasında duygusal iyilik hali açısından anlamlı fark bulunmamıştır. Derman'a göre (2008), farklı bir birey olma çabalarının yoğun olduğu ergenlik döneminde, bireyler duygusal olarak kendilerini ana babalarından uzak tutma çabalarının yanısıra, duygusal yatırımlarını akran ilişkileri üzerine yapma, riskleri olduğundan az görme, kendilerini herşeyi yapabilir olarak algılama gibi özellikler göstermektedirler. Bu açıdan ele alındığında duygusal iyilik halini duyguların kontrolü ve farkındalığı, gerçekçi olma, diğerleriyle anlamlı ilişkiler içinde olma ve stresle başa çıkma (Rossouw, 2003) olarak tanımlayanlar vardır. Yaşa göre ergenler arasında duygusal iyilik hali açısından fark bulunmaması bu grupta ele alınan ergenlerin 14-19 yaş arasında olmaları, yaş aralıklarının fark yaratacak kadar fazla olmaması ile açıklanabilir.

Yaşa göre ergenler arasında fiziksel iyilik hali açısından fark çıkmaması ergenlerin sağlıklı davranışlar göstermeye eğilimli olmamaları ile açıklanabilir. Özmen, Çetinkaya, Ergin, Şen, Dündar-Erbay (2007) tarafından yapılan çalışmada lise öğrencilerinde yemek öğünlerini atlamanın yaygın görülen bir beslenme alışkanlığı olduğu ve düzenli egzersiz yapma alışkanlığının bulunmadığı bulguları elde edilmiştir. Bu da bir bakıma bu çalışmada elde edilen bulguyla paralellik göstermektedir. Yaşa göre ergenler arasında bilişsel iyilik hali konusunda fark bulunmamıştır. Bunun nedeninin bu çalışmada ele alınan ergenlerin 14-19 yaş aralığında olmalarıyla açıklanabilir. Elde edilen bulguya göre bu yaş aralıklarında ergenlerin yeni bilgileri ve becerileri öğrenmeyi sevme ve öğrenmeye açık olma konusunda farklılıklarının olmadığı anlaşılmaktadır. Bulgu, Sprinthall ve Sprinthall'un (1987) ergenlerin yaklaşık yarısının soyut işlemler döneminde oldukları bilgisi dikkate alınarak da değerlendirilebilir. Spurr, Berry ve Walker (2013), ergenlerin spiritüel yaşamla sanıldığından daha fazla ilgilendiklerini bulmuşlardır. Bu çalışmada elde edilen bulgunun Spurr ve arkadaşlarının (2013) bulgusuyla yakınlığı olduğu düşünülebilir. Yaşa göre ergenler arasında yaşamı anlamlandırma ve hedef odaklı olma iyilik halinde fark çıkmaması bu çalışmada ele alınan yaş aralıklarının fazla olmaması ile açıklanabilir.

Bu araştırmada farklı *yaşam doyum* düzeylerine sahip olan ergenlerin iyilik hallerinin farklılaşmadığı bulgusu elde edilmiştir. Bunun kuramsal olarak bu iki kavramın ilişkisinin güçlü olmasından kaynaklanabileceği düşünülerek yapılan korelasyon çalışmasında yaşam doyumunu ile iyilik halinin toplam ve alt boyutları arasında anlamlı düzeyde korelasyonun olmadığını da saptanmıştır. Bu bulgu Suldo, Riley ve Shaffer'in (2016) genel iyilik halinin en iyi göstergelerinden birinin yaşam doyumunu olduğunu belirtmeleriyle ve Diener ve Suh'un (1997) algılanan yaşam doyumunun yüksek olmasının, öznel iyi-oluşun yüksek olduğuna işaret ettiğini ifade etmeleriyle örtüşmemektedir. Ayrıca iyilik haliyle yakından bağlı olan sağlıklı yaşam biçimi sürdürme davranışlarının yaşam doyumunu ile olumlu ilişkilerinin olması (Proctor, Maltby ve Linley, 2009) bulgusuyla da benzeşmemektedir. İyilik haliyle ilişkili olan öznel iyi oluş düzeyinin yüksekliğinin bireylerde daha fazla yaşam doyumuna işaret ettiğini (Suldo ve Huebner, 2006) belirten araştırma sonuçlarıyla da uyuşmamaktadır. Türkiye'de bu konuda doğrudan yapılan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Sadece Koşucu (2016) tarafından yapılan bir çalışmada iyi oluşun otantiklik, ruh sağlığı, yaşam doyumunu değişkenleri arasında aracı rol oynadığı bulgusuna rastlanmıştır. Bu da elde edilen bulguyla örtüşmemektedir. Öte yandan alanyazına göre iyilik hali daha çok bireyin kendi yaşam biçimini değerlendirmesi, yaşam doyumunu ise bireyin kendi seçtiği ölçütleri dikkate alarak yaşamının niteliğini değerlendirmesidir. Her iki psikolojik yapının da bazı bilişsel değerlendirmeler yapmayı gerektirdiği dikkate alındığında bu çalışmada farklı yaşam doyum düzeyleri olan ergenlerin iyilik hali düzeylerin arasında fark çıkmaması ergenlerin içinde buldukları bilişsel gelişim dönemiyle açıklanabilir. Bir diğer açıklama iyilik haliyle yakın bağlı olan öznel iyi oluşun, olumlu duygulanım, olumsuz duygulanım ve yaşam doyumunu olmak üzere üç öğesinin olması (Andrews ve Withey, 1974) ve bu çalışmada olumlu ve olumsuz duygulanım

ölçeklerinin kullanılmamış olması gibi nedenlerle fark çıkmamış olabilir. Bu açıdan bakıldığında yaşam doyumu ve iyilik hali kavramları üzerinde daha ayrıntılı olarak çalışılması gerekli görünmektedir.

Bu bulgunun elde edilmesinde, yaşam doyumunu değerlendirmek üzere kullanılan ölçeğin sadece beş maddeden oluşması nedeniyle puanların dağılımının sıkışmasının payı bulunabilir. Diğer neden ise ergenlerin gelişimsel özellikleri nedeniyle iyilik hallerini ciddiye almamaları, kendilerine bir şey olmayacağını düşünmeleri olabilir. Diener (1984) öznel yaşam doyumu kavramının bireyin mevcut yaşam koşulları ve kişisel standartlarına göre değişebilecek dinamik bir yapısı olduğu belirtmektedir. Cutler (1979) bireylerin yaşam doyumlarının, yaşamlarındaki iş/okul, sağlık, ilişkiler gibi öznel alanların çok yönlü bileşiminden oluştuğunu bunun da bireye ve kültüre bağlı olduğundan sözetmektedir. Aynı yazarın yedi farklı yaş grubu ile yaptığı araştırmada 18-24 yaş aralığındakilerin yaşam doyumlarının kaynağının arkadaşlık, hobiler ve aile ilişkileri olduğu saptanmıştır. Buradan yola çıkarak ergenlik dönemindeki bireylerin yaşamlarını değerlendirecek yeterince deneyimlerinin olmaması ya da deneyimlerini abartılı değerlendirmeleri gibi bilişsel özellikler nedeniyle yaşam doyumları farklı olanlar arasında iyilik hali konusunda fark bulunmamış olabilir.

Sonuç olarak bu çalışmada, ortaöğretim öğrencilerinin iyilik hallerinin, yaş, cinsiyet ve yaşam doyumu değişkenlerine göre değişip değişmediği incelenmiş, sonuçta cinsiyetler ve yaş grupları arasında toplam iyilik halinden alınan puanlar açısından anlamlı fark bulunmamıştır. Alt boyutlarda erkek öğrencilerin fiziksel iyilik hali, kız öğrencilerin ise sosyal iyilik hali puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Yaş grupları açısından yalnızca sosyal iyilik hali puanının farklılaştığı ve yaş arttıkça sosyal iyilik hali alt boyutundan alınan puanın düştüğü bulgusu edinilmiştir. Farklı yaşam doyumları olan öğrencilerin iyilik halinin toplam ve alt boyutlarından alınan puanları arasında anlamlı fark bulunmamıştır.

Alt boyutlarda erkek öğrencilerin fiziksel iyilik hali, kız öğrencilerin ise sosyal iyilik hali puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Fiziksel iyilik hali bireyin iyilik halini artıran önemli alanlardan biridir. Bu nedenle ailelere, yöneticilere, öğretmenlere yönelik olarak hazırlanacak psiko-eğitim çalışmalarında kızların fiziksel etkinliklerine yönlendirilmeleri konusu işlenmesi önemlidir. Ayrıca erkek öğrencilerin de sosyal iyilik halini yükseltecek, arkadaşlık ilişkileri ve sevgilerini ifade etmelerinin öneminin vurgulandığı sosyal beceri programları düzenlenmesi iyi olabilir. Bununla birlikte iyilik hali birçok psikolojik yapı ile ilişkilidir. Bu çerçevede iyilik hali ile benlik saygısı, öz-yeterlik, değerli olma duygusu gibi psikolojik yapılarla ilgili olarak çalışmalar yapılabilir. Ayrıca, ergenin sahip olduğu kişisel ve sosyal beceriler ile iyilik hali arasındaki ilişki araştırılabilir. Sonuç olarak sağlıklı bilgi, tutum ve davranışların erken yaşlarda kazandırılması bireylere verimli ve doyum sağlanan bir yaşama doğru seçim yapma şansı sağlayabilir. Bu nedenle bu konuda ergenlerin yanısıra aile ve eğitimcileri de bilgilendirici çalışmaların yapılması yararlı olacaktır. Okullardaki psikolojik danışma ve rehberlik programları hazırlanırken yapılan gereksinim analizi sonuçlarına göre iyilik halini geliştirici çalışmaların planlanması önleyicilik açısından çok anlamlı sonuçlar sağlayabilir. Bu çalışmada her ne kadar ergenlere uyarılama çalışması yapılmış bir yaşam doyumunu ölçeği kullanılmış olsa da doğrudan ergenlerin yaşam alanlarını dikkate alarak hazırlanmış bir ölçeğin kullanılarak daha farklı sonuçlar edinilebilir.

Ergenlik dönemindeki gençler bir çok gelişim alanında da bir çok değişim yaşarken çevrenin etkilerine daha duyarlı hale gelmektedir. Ergenlerin yaşadıkları çevrenin özellikleri bu sürecin olumlu veya olumsuz geçirmesine etki etmektedir. Dolayısıyla bu çalışmanın sınırlıklarından bir sosyokültürel ve ekonomik değişkenlerin araştırmada ele alınmamasıdır. Bu nedenle ilerideki araştırmalarda ergenin ve ailesinin sosyal, kültürel ve ekonomik durumları gibi değişkenlerinde araştırmaya dahil edilmesi alanyazına önemli katkılar sağlayacaktır. Bu araştırmanın sınırlılıklarından biri de çalışmanın güneydeki bir kasabadaki bir ortaöğretim kurumunda öğrenim gören ergenlerle gerçekleştirilmesidir. Türkiye'nin farklı bölgelerindeki ortaöğretim kurumlarında yapılacak çalışmalar ile bu araştırma bulgularının karşılaştırılabilmesi olanağı sağlanabilir.

Kaynakça / References

- Alikaşifoğlu, M. & Ercan, O. (2009). Ergenlerde riskli davranışlar, *Türk Pediatri Arşivi*, 44(1), 1-6.
- Andrews, F. M. & Withey, S. B. (1974). Developing measures of perceived life quality: Results from several national surveys, *Social Indicators Research*, 1, 1-26.
- Arslan, G. & Balkis, M. (2014). The investigation of relationship between problem behaviors and family problems in adolescence. *SDU International Journal of Educational Studies*, 1(1), 11-23.
- Atak H. (2011). Kimlik gelişimi ve kimlik biçimlenmesi: kuramsal bir değerlendirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3,163-213.
- Baker, S. B. & Gerler, E. R. (2001). Counseling in schools. In D.C.Locke, J. E. Myers, & E. L. Herr (Eds.), *the handbook of counseling*, Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Black, K. A. (2000). Gender differences in adolescents' behavior during conflict resolution tasks with best friends. *Adolescence*, 35(139), 499-512.
- Çağır, G. (2010). Lise ve üniversite öğrencilerinin problemleri internet kullanım düzeyleri ile algılanan esenlik halleri ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişki, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Balıkesir Üniversitesi, SBE, Balıkesir.
- Catalano R.; Fagan A.; Gavin L.; Greenberg M.; Irwin C.; Ross D. & Shek D. (2012). Worldwide application of prevention science in adolescent health. *The Lancet*, 379, 1653–1664.
- Christopher, J. C. (1999). Situating psychological well-being: Exploring the cultural roots of its theory and research. *Journal of Counseling & Development*, 77(2), 141-153.
- Coffee, K.; Raucci, C.; Gloria, C.; Faulk, K. & Steinhardt M. (2013). Perceptions of adolescent wellness at a single-sex school. *International Journal of Health Promotion and Education*, 51(6), 300–311, <http://dx.doi.org/10.1080/14635240.2013.829980>
- Colarossi, L. G. (2001). Adolescent gender differences in social support: Structure, function, and provider type. *Social Work Research*, 25(4), 233-242.
- Craigie A. M.; Lake A. A.; Kelly S. A.; Adamson A. J. & Mathers J. C. (2011). Tracking of obesity-related behaviours from childhood to adulthood: A systematic review. *Maturitas*, 70,266–284.
- Cutler, N. E. (1979). Age variations in the dimensionality of life satisfaction. *Journal of Gerontology*, 34(3), 573-578.
- Dağlı, A. & Baysal, N. (2016). Yaşam Doymu Ölçeği'in Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi* 15(59), 1250-1262. DOI:10.17755/esosder.75955
- Demir, E.; Saatcioğlu, Ö. & İmrol, F. (2016). Uluslararası dergilerde yayımlanan eğitim araştırmalarının normallik varsayımları açısından incelenmesi, *Current Research in Education*, 2(3), 130-148. [Çevrim-içi, dergipark.ulakbim.gov.tr/crd/article/download/5000203572/5000176789], Erişim tarihi: 30 Mart 2017
- Derman, O. (2008). Ergenlerde psikososyal gelişim. İ.Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri, Adolesan Sağlığı II Sempozyum Dizisi No:63,19-21.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.

Diener, E. & Suh, E. M. (1999). National differences in subjective well-being. D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 434-450). New York: Russell Sage Foundation.

Doğan, T.; Karaman, N. G.; Çoban, A. E. & Çok, F. (2012). Ergenlerde arkadaşlık ilişkilerinin yordayıcısı olarak cinsiyet ve aileye ilişkin değişkenler. *İlköğretim Online*, 11(4), 1010-1020.

Ergene T.; Gençtanırım, D. & Özer, A. (2013). *Lise öğrencilerinde riskli davranışların incelenmesi*, TUBITAK destekli 110K430 numaralı proje.

Erkuş, A. (2003). *Psikometri üzerine yazılar*, Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.

Eryılmaz-Gülgez, Ö. & Kısaç, İ. (2014). Lise öğrencilerinin olumsuz risk alma davranışlarının yaş, cinsiyet ve psikolojik belirtiler değişkenleri açısından incelenmesi, *Gazi Üniversitesi Endüstriyel Sanatlar Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33, 122-136.

Fırıncı, T. (2012). Ergenlik çağındaki gençlerde sağlıklı yaşam biçimi davranışları araştırması. *Hacettepe Üniversitesi Sosyolojik Araştırmalar E-Dergisi*, 1-14. http://www.sdergi.hacettepe.edu.tr/makaleler/firinci_2020-11-12.pdf

Furman, W. & Buhrmester, D. (1992). Age and sex differences in perceptions of networks of personal relationships. *Child Development*, (63)1, 103-115.

Gilman, R. & Huebner, E. S. (2006). Characteristics of adolescents who report very high life satisfaction. *Journal of Youth and Adolescence*, 35, 293-301.

Gölnü, S. & Karcı, Y. (2010). İletişim meslek lisesi öğrencilerinin iletişim beceri düzeylerinin incelenmesi (Ankara il örneği) *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 31, 123-140.

Greenberg, J. S.; Dintimon, G. B. & Oakes, B. M. (1997). *Wellness: Creating a life of health and fitness*, Allyn and Bacon.

Hallal, P. C.; Victora, C. G.; Azevedo, M. R. & Wells J. C. (2006). Adolescent physical activity and health: A systematic review. *Sports Medicine*, 36(12):1019-1030.

Hartwig, H. & Myers, J. (2003). A different approach: Applying a wellness paradigm to adolescent female delinquents and offenders. *Journal of Mental Health Counseling*, 25, 57-75.

Hatfield, T. & Hatfield, S. R. (1992). As if your life depends on it: Promoting cognitive development to promote wellness. *Journal of Counseling and Development*, 7(12), 164-167.

Huebner, E. S. (1991). Correlates of life satisfaction in children, *School Psychology Quarterly*, 6, 103-111.

Jones, C. M. (1999). Shifting sands: Women, men, and communication. *Journal of Communication*, 49, 148-155.

Kabakçı, Ö. F. & Korkut F. (2008). 6-8. sınıftaki öğrencilerin sosyal-duygusal öğrenme becerilerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi, *Eğitim ve Bilim Dergisi*. 33(148), 77-86.

Kabakçı, Ö. F. & Totan, T. (2013). Sosyal duygusal öğrenme becerilerinin yaşam doyumu ve umut düzeyi üzerindeki etkisi, *Kuramsal Eğitimbilim Dergisi*, 6(1), 40-61.

Katja, R.; Paivi, A. K.; Marja-Terttu, T. & Pekka, L. (2002). Relationships among adolescent subjective well-being, health behavior, and school satisfaction. *The Journal of School Health*, 72(6), 243- 249.

- Keyes, C. L. M. (2006). Mental health in adolescence: Is America's youth flourishing? *American Journal of Orthopsychiatry*, 76, 395-402.
- Köker, S. (1991). *Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeyinin karşılaştırılması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Korkut Owen, F. & Owen, D. W. (2016). *Cinsiyet ve sınıf düzeylerine göre ergenlerin iyilik hali* Ed., Işıl Ünal ve Yasemin Koçak Usluel, Prof. Dr. Mustafa Aydın'a armağan eğitim bilimleri yazıları (ss107-124). Ankara: Gazi Kitabevi
- Korkut-Owen, F. & Owen, D.W. (2012). İyilik Hali Yıldızı Modeli, uygulanması ve değerlendirilmesi. *Uluslararası Avrasya Sosyal Bilimler Dergisi*, 3(9), 24-33.
- Korkut-Owen, F.; Doğan, T.; Demirbaş-Çelik, N. & Owen, D. W. (2016). İyilik Hali Yıldızı Ölçeği'nin geliştirilmesi. *International Journal of Human Science*, 13(3), 5013-5031.
- Koşucu, D. (2016). Otantiklik ile ruh sağlığı ve yaşam doyumu ilişkilerinde ontolojik iyi oluşun aracı rolü. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Arel Üniversitesi.
- Lee, R. L. T. & Yuen Loke, A. J. T. (2005). Health-promoting behaviours and psychosocial well-being of university students in Hong Kong. *Public Health Nursing*, 22(3), 209-220.
- Leslie, J.; A. Yancey; W. McCarthy; S. Albert; C. Wert; O. Miles & J. James (1999). Development and implementation of a school-based nutritional and fitness program for ethnically diverse middle-school girls. *Journal of the American Dietetic Association*, 99(8), 967-970.
- Levitt, J. M.; Guacci-Franco, N. & Levitt, J. L. (1993). Convoys of social support in childhood an early adolescence: Structure and function. *Developmental Psychology*, 29, 811-818.
- Makinson, L. S. (2001). The relationship of moral identity, social interest, gender, and wellness among adolescents. US: ProQuest Information & Learning. Dissertation Abstracts International Section A: Humanities and Social Sciences, 62 (6), 2037.
- Makinson, L. & Myers, J.E. (2003). Wellness: An alternative paradigm for violence prevention. *Journal of Humanistic Counseling, Education and Development*, 42, 165-177.
- Miller, G. D. & Foster, L. T. (2010). Critical synthesis of wellness literature. http://silvrnetwork.net/sites/silvrnetwork.org/files/library/Critical_Synthesis%2520of%2520Wellness%2520Update.pdf adresinden alınmıştır.
- Myers, J. E.; Sweeney, T. J. & Witmer, J. M. (2000). The wheel of wellness counseling for wellness: A holistic model for treatment planning. *Journal of Counseling and Development*, 78, 251-266.
- Omizo, M. M.; Omizo, S. A. & D'Andrea, M. J. (1992). Promoting wellness among elementary school children. *Journal of Counseling & Development*, 71(2), 194-198.
- Özdamar, K. (1999). *Paket programlar ile istatistiksel veri analizi*. Eskişehir: Kaan Kitabevi.
- Özmen, D.; Çetinkaya, A. Ç.; Ergin, D.; Şen, N. & DüNDAR-Erbay, P. (2007). Lise öğrencilerinin yeme alışkanlıkları ve beden ağırlığını denetleme davranışları *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 6(2) 98-105.
- Paul, E. L. & White, K. M. (1990). The development of intimate relationships in late adolescence. *Adolescence*, 25(98), 375-400.

- Pekel-Uludağlı, N. & Sayıl, M. (2009). Orta ve ileri ergenlik döneminde risk alma davranışı: Ebeveyn ve akranların rolü *Türk Psikoloji Yazıları*, 12 (23), 14-24.
- Preskitt, J. K.; Menear, K. S.; Goldfarb, S. S. & Menachemi, N. (2015). Wellness among US adolescents ages 12–17 years. *Child Care Health Development*, 41(6), 1207-1215.
- Proctor, C.; Maltby, J. & Linley, P. A. (2009). Strengths use as a predictor of well-being and health-related quality of life. *Journal of Happiness Studies*, 12, 153-169. doi: 10.1007/s10902-009-9181-2
- Rayle, A. D. (2005). Adolescent gender differences in mattering and wellness. *Journal of Adolescence*, 28(6), 753-763.
- Romer N.; Ravitch N. K.; Tom K.; Merrell K. W. & Wesley K. L. (2011). Gender differences in positive social-emotional functioning. *Psychology in Schools*. 48(10), 958–970. DOI: 10.1002/pits.20604
- Roothman, B.; Kirsten, D. K. & Wissing, M. (2003). Gender differences in aspects of psychological well being. *South African Journal of Psychology*, 33(4), 212-218.
- Roscoe, L. J. (2009). Wellness: A review of theory and measurement for counselor. *Journal of Counseling and Development*, 87, 216-226.
- Rossouw, D. (2003). *Intellectual tools skills for the human sciences*. Pretoria: Van Schaik.
- Sarı, T. (2003). *Wellness and its correlates' among university students: Relationship status, gender, place of residence and GPA* (Unpublished Masters' Thesis), Middle East Technical University.
- Schuster, T. L.; Dobson, M.; Jauregui, M. & Blanks, R.H. (2004). Wellness lifestyles I: A theoretical framework linking wellness, health lifestyles, and complementary and alternative medicine. *Journal of Alternative Complement Medicine*, 10(2), 349-56.
- Shannon, G. W. & Pyle, G. F. (1993). *Disease and medical care in the United States: A medical atlas of the twentieth century*. New York: Macmillan Pub. Co.
- Sidman, C. L. D'Abundo, M. L. & Hritz, N. (2009). Exercise self-efficacy and perceived wellness among college students in a basic studies course. *International Electronic Journal of Health Education*, 12, 162–174.
- Slavin, L. A. & Rainer, K. L. (1990). Gender differences in emotional support and depressive symptoms among adolescents: A Prospective analysis. *American Journal of Community Psychology*, 18(3), 407-421.
- Sprintall, N. A. & Sprintall, R. C. (1987). *Educational psychology: A developmental approach* (4th ed), Reading, MA: Addison Wesley.
- Spurr, S.; Berry, L. & Walker, K. (2013). The meanings older adolescents attach to spirituality. *Journal for Specialists in Pediatric Nursing*, 18, 221-232. doi: 10.1111/jspn.12028.
- Steiffge-Krenke, I. (1996). Stress, coping, and relationship in adolescence. *British Journal of Developmental Psychology*, (14), 375-376.
- Steiner, H.; Pavelski, R.; Pitts, T. & McQuivey, R. (1998). The juvenile wellness and health survey (JWHS-76): A school based screening instrument for general and mental health in high school students. *Child Psychiatry & Human Development*, 29(2), 141-155.
- Suldo, S. M.; Riley, K. N. & Shaffer, E. J. (2016). Academic correlates of children and adolescents' life satisfaction. *School Psychology International*, 27 (5), 567-582. DOI: <http://dx.doi.org/10.1177/0143034306073411>

- Suldo, S. M. & Huebner, E. S. (2006). Is extremely high life satisfaction during adolescence advantageous? *Social Indicators Research*, 78, 179-203.
- Taşçı, E.; Sevil, Ü. & Çoban, A. (2004). Lise öğrencilerinin sağlığı geliştirme davranışları, *E.Ü. Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 20(1), 1-10.
- Tatar, M. & Myers, J. E. (2010). Wellness of children in Israel and the United States: A preliminary examination of culture and well-being. *Journal of Psychological Being*. 23 (1):17-33.
- Taylor, W. C.; Baranowski, T. & Young, D. R. (1998). Physical activity interventions in low-income, ethnic minority, and populations with disability. *American Journal of Preventive Medicine*, 15(4), 334-343.
- Telef, B. B. (2014). Ergenlerde olumlu ve olumsuz duygular ile riskli davranışlar arasındaki ilişkinin incelenmesi, *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 22(2), 591-604.
- Williams P.; Holmbeck G. & Greenley R. (2002). Adolescent health psychology. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 70, 828-842.
- Yeo, L. S.; Ang, R. P.; Chong, W. H. & Huan, V. S. (2007). Gender differences in adolescent concerns and emotional well-being: perceptions of Singaporean adolescent students, *The Journal of Genetic Psychology* 168(1):63-80.
- Yıldırım, A. & Şimşek, H. (2006). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayınevi.