

Fen Lisesi Öğrencilerinin Mutlulukla İlgili Düşüncelerinin İncelenmesi

Examination of Science High School Students' Thoughts on Happiness

Ali Rıza Yavrutürk¹

¹Sorumlu Yazar, Uzman Psikolojik Danışman, Tokat Zile Fen Lisesi,
a.r_yavruturk@outlook.com, (<https://orcid.org/0000-0002-6724-6019>)

Geliş Tarihi: 09.03.2023

Kabul Tarihi: 08.10.2023

ÖZ

Bu araştırmada fen lisesi öğrencilerinin mutluluk ile ilgili görüşlerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın çalışma grubu 8'i kız ve 7'si erkek olmak üzere toplam 15 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırma nitel modellerden olgu-bilim deseninde tasarlanmıştır. Çalışmanın verileri, araştırmacı tarafından geliştirilmiş olan yarı yapılandırılmış görüşme formu ile toplanmıştır. Araştırmada elde edilen nitel veriler içerik analizi yöntemi ile analiz edilmiştir. Yapılan içerik analizi sonucunda katılımcıların mutluluk kavramını zevk ve haz yaşantıları, anlam ve üretkenlik olmak üzere üç temada tanımladıkları görülmektedir. Ayrıca katılımcıların kendilerini mutlu eden yaşantıların arkadaşlık ilişkileri, sevmek ve sevilme, güçlü ilişkiler, özgürlük, tatil ve gezi, başarılı olmak gibi yaşantılar olduğu görülmüştür. Ayrıca, katılımcılar; arkadaşlar, rehber öğretmenler, anne-babalar, öğretmenler, model aldıkları kişiler ve başarılı kişilerin yanında kendilerini mutlu hissettiklerini ifade ettikleri görülmüştür. Öte yandan, mutlu olmak için katılımcıların yeni şeyler denemeyi, alışveriş yapmayı, sevmek/sevilme ve hayata pozitif bakmayı tercih ettikleri görülmektedir. Son olarak katılımcıların, mutluluğu farklı kavramlara, nedenleri ile birlikte benzettikleri görülmüştür. Elde edilen sonuçlar alanyazın ışığında tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Fen lisesi öğrencisi, mutluluk, ergen.

ABSTRACT

In this study, it was aimed to examine the views of science high school students about happiness. The study group of the research consists of a total of 15 students, 8 girls and 7 boys. The research was designed in the phenomenology pattern, which is one of the qualitative models. The data of the study were collected with a semi-structured interview form developed by the researcher. Qualitative data obtained in the research were analyzed by content analysis method. As a result of the content analysis, it is seen that the participants defined the concept of happiness in three themes: pleasure and pleasure experiences, meaning and productivity. In addition, it has been seen that the experiences that make the participants happy are friendship relationships, loving and being loved, strong relationships, freedom, vacation and travel, and being successful. In addition, it was observed that the participants stated that they felt happy in the presence of friends, guidance teachers, parents, teachers, model people and successful people. On the other hand, it is seen that the participants prefer to try new things, shop, love/be loved and have a positive outlook on life in order to be happy. Finally, it was seen that the participants compared happiness to different concepts with their reasons. The obtained results are discussed in the light of the literature.

Keywords: Science high school student, happiness, adolescent.

GİRİŞ

Mutluluk kavramı, Antik Dönemlerden beri düşünürlerin ve sosyal bilimcilerin üzerine düşündüğü önemli kavramlardan biridir. TDK (2020), mutluluk kavramını “insanların yaşamlarında ulaşmak istedikleri, arzuladıkları durumlara ulaşmaları sonucu hissetmiş oldukları olumlu duygu” olarak tanımlamaktadır. Veenhoven (1991), mutluluğu bireyin hayata olumlu bir tutum içerisinde bakabilme becerisi olarak tanımlarken, Lyubomirsky ve diğerleri (2005) bireyin mutlu olma yaşantılarının fazla yaşanması, olumsuz duygu durumlarının az yaşanması olarak tanımlamaktadır. Datu ve Valdez (2012) ise mutluluk kavramını pozitif duyguların yaşanması, yaşanan pozitif duyguların yansıtılması ve sevinçli olma yaşantısı olarak tanımlamaktadır. Mutluluk kavramı, pozitif psikoloji ile ilgili yapılan çalışmalarda en çok ilgi gören kavramlardan birisidir. Pozitif psikoloji, mutluluk kavramını daha çok öznel iyi oluş kavramı ile ele almaktadır (Diener, 2000). Öznel iyi oluş ise bireyin kendi varlığına, bilişsel yapısına, duygusal ve sosyal alanlarına yönelik olumlu değerlendirmelere sahip olma olarak tanımlanmaktadır (Carr, 2016; Diener & Lucas, 1999; Sabalova vd., 2020; Seligman, 2012). Birçok araştırmacı (Hwang vd., 2013; Lyubomirsky, 2008; O’Rourke & Cooper, 2010; Seligman, 2002) mutluluğun tanımı, mutluluğu etkileyen faktörler, mutluluğun etkilediği faktörler, insanların mutluluk düzeylerinin nasıl artırılabilirliği gibi konularda çalışmalar yapılmıştır. Alanyazın incelendiğinde mutluluk ile ilgili yapılan çalışmaların genellikle üniversite öğrencileri, genç yetişkin ve yetişkin örneklem üzerinde yapıldığı görülmektedir (Sabalova vd., 2020). Öte yandan, ergenlerin mutluluk ile ilgili düşüncelerini, algılarını, yaşantılarını ele alan çalışmaların yeterli sayıda olmadığı söylenebilir (Chaplin, 2009; Park & Wang, 2019).

Mutluluk duygusu, bireylerin gelişimsel süreçlerini olumlu etkileyen en önemli duygulardan biri olarak kabul edilmektedir (Hong vd., 2015). Öte yandan, mutluluk duygusu insanların bebeklik döneminden yaşamının sonuna kadar kendisini gerçekleştirmesi ve hayatı anlamlı kılmasında başat rol oynadığı birçok araştırmacı (Aypay & Eryılmaz, 2011; Honig & Brophy, 1996; Park & Wang, 2019; Seligman, 2002) tarafından ortaya konulmuştur. Bu bağlamda bireylerin mutluluk düzeyleri gelişim dönemlerini sağlıklı bir şekilde geçirmelerinde oldukça etkili olduğu söylenebilir (Bird & Marke, 2012). Ayrıca, öğrencilerin mutluluk düzeylerinin akademik ve duygusal gelişimlerini etkili olduğu bilinmektedir (Kantarcıoğlu, 1998). Yapılan çalışmalar mutluluk düzeyleri yüksek olan ergenlerin uyum sağlama becerilerinin yüksek olduğu ve daha az psikolojik problemler yaşadıkları (Richter vd., 2009), problem durumlarına karşı aktif baş etme mekanizmaları geliştirdikleri (Mahon & Yarcheski, 2002), olumlu sosyal ilişkiler geliştirdikleri (Aypay & Eryılmaz, 2011) ve okul yaşantılarından daha çok doyum yaşadıkları (Huebner vd., 2004) sonuçlarına ulaşılmıştır. Ayrıca, mutluluğun ergenler ve çocukları stresli ve zorlayıcı yaşam durumlarına karşı koruyucu bir etkisi olduğu bilinmektedir (Lyubomirsky, 2001; Mahon & Yarcheski, 2002).

Ortaöğretim öğrencilerinin çok sayıda zorlu durumlar yaşadığı (Park & Wang, 2019) göz önüne alındığında ergenlik döneminde olan ortaöğretim öğrencilerine yönelik mutluluk ile ilgili çalışmaların yapılmasının önemi ortaya çıkmaktadır. Bu bağlamda bireyin sosyal, fiziksel ve duygusal yönden yaşadığı ya da yaşaması muhtemel gelişimsel değişimler göz ardı edilmemelidir (Köse, 2015). Bireyin ergenlik döneminde hızlı fiziksel ve hormonal değişimler yaşaması, kısa süreli farklı duygu durumları içerisinde olması, bir takım uyum sorunları ve kaygı durumları yaşamasına neden olduğu bilinmektedir. Öte yandan, ergenlik dönemi bireyin bir üst eğitim kademesine geçmek için yoğun bir hazırlık sürecini yaşadığı bir dönem olması ve bireyin kişisel, sosyal, mesleki ve eğitsel açıdan birçok önemli kararın alınması gereken dönem olması bu dönemin daha da zorlu bir dönem olmasına neden olmaktadır. Bütün bu sayılan nedenlerden dolayı, ergenlik döneminde olan bireylere yönelik yapılan çalışmalar, ergenleri daha iyi tanımak ve daha sağlıklı yardım edebilmek için onları daha iyi anlamaya yardım edeceği düşünülmektedir. Alanyazın incelendiğinde son zamanlarda mutluluk kavramı ile ilgili çalışmalarda artış olduğunu söylenebilir (Seligman, 2002). Yapılan çalışmalara bakıldığında

mutluluk kavramının, öz yeterlilik (Telef & Ergün, 2013), ebeveyn ilişkileri (Lim vd., 2015), kişisel yeterlilikler (Ling & Yaacob, 2015; Wetering vd., 2010), Kişinin umut düzeyi (Cihangir-Çankaya & Meydan, 2018), gelişim düzeyi (Seiffge-Krenke & Gelhaar, 2008), bilişsel ve akademik başarı düzeyi (Gilman & Huebner, 2006) ve sosyal ilişkiler (Köse, 2015) vb. değişkenler ile ilgili ilişkileri incelendiği görülmektedir. Ancak, ergenlere yönelik mutluluk kavramını nasıl algıladıkları ve mutluluk ile ilgili düşünce ve yaşantılarını ele alan nitel çalışmaların sınırlı olduğu görülmüştür.

Son zamanlarda mutluluk kavramı ve mutluluğun insan yaşamı üzerindeki etkilerini ele alan çalışmaların yapılmaktadır. Bu çalışmada ise ergenlik döneminde olan fen lisesi öğrencilerinin mutluluk kavramını nasıl tanımladıkları, mutluluk kavramını nasıl algıladıkları, fen lisesi öğrencilerinin mutluluk düzeylerini etkileyen unsurlar, faktörler, kişilerin neler-kimler olduğunun incelenmesi, öğrencilerin yaşamış oldukları gelişimsel problemleri daha verimli ve sağlıklı bir şekilde atlatmalarına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Mutluluk düzeyinin bireyin bütün gelişim dönem süreçlerinde yaşam kalitesine katkı sağladığı bilinmektedir (Fattore vd., 2009). Bu bağlamda, mutluluğun fen lisesi öğrencileri tarafından nasıl algılandığı ve onların yaşam süreçlerinde nasıl bir durumda olduklarının incelenmesi, alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Alanyazında mutluluk ile ilgili yapılan çalışmaların daha çok üniversite öğrencileri ve yetişkinler evreninde yapıldığı (Ben-Arieh, 2006; Chaplin, 2009; Hong vd., 2015; Sabolova vd., 2020) göz önüne alındığında, bu çalışmanın ergenler ile ilgili önemli bir eksikliği gidermeye yönelik olacağı düşünülmektedir. Öte yandan, çalışmanın öğrencilerin mutlu olma durumları ile ilgili yapılacak çalışmalara, alan çalışmacılarına, eğitim politika yapıcılara, ebeveyn ve öğretmenlere önemli katkılar sunacağı düşünülmektedir. Yukarıda belirtilen nedenlerden dolayı, bu çalışmada fen lisesi öğrencilerinin mutluluk kavramı ile ilgili tanımlamaları, mutluluk yaşantı durumları, mutluluk hakkındaki algı ve düşüncelerini incelemek ve alanyazına katkı sağlamak amaçlanmaktadır.

YÖNTEM

Bu çalışmada fen lisesi öğrencilerinin mutluluk kavramı ile ilgili algıları, düşünceleri ve deneyimleri incelenmiştir. Çalışma, nitel araştırma çerçevesinde fenomenolojik desen temelinde yapılmış bir çalışmadır. Fenomenolojik desen, herhangi bir konu-olgu-kavram ile ilgili derinlemesine ve kapsamlı bilgi elde etmek için katılımcıların görüş ve yaşantılarının ele alındığı bir nitel araştırma desendir (Yıldırım & Şimşek, 2016). Fenomenolojik desen kapsamında veriler içerik analizi ile sınıflandırılır. Öncelikle kavramsal çerçeve içerisinde verilerin araştırma olgusunu açıklayabilecek bir şekilde temaların belirlenmesine çalışılır. Daha sonra ulaşılan veriler tablo veya şekillerle betimlenerek aktarılır. Son olarak, çalışmada katılımcıların görüşleri doğrudan alıntılara yer vererek veriler desteklenmeye çalışılır (Yıldırım & Şimşek, 2016). Nitel çalışmaların temel amaç çalışılacak konu veya durumun derinlemesine incelemektir (Creswell, 2014). Bununla birlikte, nitel çalışmaların bazı avantaj ve dezavantajları da olduğu söylenebilir. Araştırma konusu ile ilgili detaylı bilgiye ulaşılması ve verilerin birincil kaynaktan alınması nitel çalışmaların olumlu yönü olarak ele alınırken, çalışmanın güvenilirliği ve geçerliliğinin sağlanması ve test edilmesi konusunda bazı zorlukların yaşanması da nitel çalışmaların olumsuz yönü olarak değerlendirilmektedir (Balcı, 2007). Bu bağlamda, nitel çalışmalarda güvenilirlik ve geçerlilik çalışmalarının titizlikle yapılması, gerekli şartların sağlanması çalışmanın niteliği açısından büyük önem taşımaktadır (Yıldırım & Şimşek, 2016). Fen lisesi öğrencilerinin mutluluk ile düşüncelerinin ele alındığı bu çalışmada, yarı yapılandırılmış görüşme formuyla veriler elde edilmiştir. Araştırmada fen lisesi öğrencilerinin mutluluğu nasıl algıladıkları ve mutluluk ile ilgili görüşleri incelenmeye çalışılmıştır. Araştırma kapsamında öğrencilerin mutluluğu nasıl tanımladıkları, mutluluk ile ilgili yaşantıları, mutlu olmak için neler yaptıkları ve mutluluğu daha çok neye benzettikleri ile ilgili alt problem durumları ele alınmıştır. Bu çalışma için gerekli olan etik kurul izinleri Tokat Gaziosmanpaşa

Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu'nun 07.12.2022 tarih ve 01-56 sayılı toplantısında alınmıştır.

2.1. Çalışma Grubu

Araştırmada görüşlerine başvurulmuş katılımcılar, araştırmacının çalışmış olduğu okuldan olmaları nedeniyle araştırmada kullanılan örnekleme yöntemi amaçlı örneklem yöntemlerinden biri olan kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemi seçilmiştir. Kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemi araştırmada verilere ulaşılması konusunda araştırmacılara emek, zaman ve ekonomiklik konusunda kolaylık sağlayan ve verilere ulaşılması, verilerin toplanması ve verilerin değerlendirilmesinde kolaylık sağladığı için nitel çalışmalarda yaygın olarak kullanılan bir örnekleme yöntemidir (Yıldırım & Şimşek, 2016). Bu araştırmanın katılımcıları, Orta Karadeniz bölgesinde bir fen lisesinde farklı sınıf düzeylerinde öğrenim gören ve çalışmaya istekli ve gönüllü olarak katılan 8'i kız ve 7'si erkek olmak üzere 15 katılımcıdan oluşmaktadır. Araştırmada katılımcılar, K1, K2, K3.... şeklinde kodlanmıştır.

2.2. Veri Toplama Aracı

Bu araştırmada, veriler araştırmacı tarafından hazırlanana yarı yapılandırılmış görüşme formu ile görüşme tekniği kullanılarak elde edilmiştir. Görüşme öncesinde, görüşmenin yapılacağı yer-zaman araştırmacı ve katılımcı ile birlikte belirlenmiştir. Görüşmede kullanılacak görüşme formu iki bölümden oluşmaktadır. Görüşme formunun birinci bölümü katılımcının yaşı, cinsiyeti, okul türü ve sınıf düzeyi ile ilgili sorulardan, ikinci bölümü ise çalışmanın amacına yönelik mutluluk ile ilgili beş açık sorudan oluşmaktadır. Görüşme formu hazırlanmadan önce alanyazında mutluluk kavramı-olgusu ile ilgili yapılan çalışmalar (Diener, 1984; Hong vd., 2015; Hong vd., 2016; Seligman, 2012; Ünüvar vd., 2015) incelenmiştir. Daha sonra hazırlanan görüşme formu öncelikle çalışmanın amacına uygunluğunu ve soruların, katılımcıların gelişim seviyelerine uygunluğunu incelemek için PDR bölümünde görev yapan iki alan uzmanına gönderilmiş, alan uzmanlarından formun kullanılabilirliğine dair olumlu dönüt alınmıştır. Son olarak formun dil açısından incelenmesi için Türk Dili ve Edebiyatı öğretmenin incelenmesinden geçtikten sonra görüşme formu son halini almıştır. Bu çalışmalardan sonra farklı sınıf düzeyinde öğrenim gören iki öğrenci üzerinden hazırlanan görüşme formunun pilot uygulaması yapılmıştır. Pilot uygulama sonucunda veri toplama aracı olarak kullanılan görüşme formunun öğrenciler tarafından kolayca anlaşılır olduğu ve öğrencilerin çalışmanın amacına uygun, kolaylıkla sorulara cevaplar verdiği görüldükten sonra, veri toplama aracı olarak görüşme formunun kullanılması uygun görülmüştür. Araştırma kapsamında aşağıdaki sorulara cevaplar alınmaya çalışılmıştır.

1. Mutluluğu nasıl tanımlıyorsunuz?
2. Sizi en çok mutlu eden durumlar-yaşantılar nelerdir?
3. Sizi en çok mutlu eden kişi-kişiler kimlerdir?
4. Mutlu olmak için neler yapıyorsunuz?
5. Mutluluğu en çok neye benzetiyorsunuz? Neden?

2.3. Veri Toplama Süreci

Fen lisesi öğrencilerinin mutluluk ile ilgili düşüncelerini incelemeyi amaçlayan çalışmayı yapmak için öncelikle çalışmanın yapılacağı kurumun idaresi ile iletişime geçilmiştir. Okul idaresine çalışmanın amacı ve içeriği anlatılmıştır. Okul idaresinin çalışmayı okullarında yapmak için onayı alındıktan sonra okul rehberlik servisi aracılığıyla çalışmaya gönüllü olarak katılmak isteyen öğrencilerin araştırmacıya ulaşabileceği iletişim bilgilerinin ve çalışmanın içeriği hakkında bilgilerin olduğu bir broşür rehberlik servisi ilan panosuna asılmıştır. Bu aramada iletişim süreci olarak bir haftalık zaman dilimi tanınmıştır. Bu sürede çalışmaya gönüllü olarak katılmak isteyen her sınıf düzeyinden öğrencinin olmasına dikkat edilerek ilk başvuran öğrenciden başlayarak toplamda 15 katılımcı öğrenci belirlenmiştir. Katılımcı

öğrenciler belirlendikten sonra, katılımcılarla bir görüşme yapılarak çalışmanın amacı ve içeriği hakkında ve veri toplama sürecinde dikkat edilmesi gereken kurallar (gizlilik, gönüllülük, çalışmadan çekilme hakkının olduğu vb.) hakkında bilgilendirme yapılmıştır. Daha sonra da katılımcıların velileri ile kısmen yüz yüze kesmen de telefonla görüşülerek çalışma hakkında bilgi verilmiştir. Velilerden yazılı veli bilgilendirme ve öğrencisinin araştırmaya katılım onayını aldıktan sonra Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulundan 07.12.2022 tarihinde E-33490967-044-237340 sayılı etik kurul onayı alınmıştır. Görüşme süreci öğrencilerin derslerinin olmadığı kendilerini rahat hissettikleri zaman diliminde yapılmıştır. Görüşmeler bireysel olarak okul veli görüşme odasında yapılmıştır. Görüşmelere öğrencinin onayı alınarak ses kayıt cihazı ile kayıt altına alınmıştır. Kayıtlar etik kurallar gereği veriler analiz edildikten sonra silinmiştir. Görüşmelerde katılımcının kendisini rahat hissedebileceği bir ortamda oluşturulmuştur. Görüşmeler ortalama 35-45 dakika kadar sürüp bütün görüşmeler yaklaşık 600 dk. kadar sürmüştür.

2.4. Verilerin Analizi

Araştırmada verilerin analizi öncelikle görüşme esnasında kullanılan ses kayıtları ve görüşmelerin yazılı kopyaları temel alınarak yapılmıştır. Bu çalışmada verilerin analiz edilmesinde nitel çalışmalarda sıkça kullanılan içerik analizi (Ekiz, 2013) kullanılmıştır. İçerik analizi elde edilen yazılı ve sözlü verilerin derlenmesi, toparlanması, özetlenmesi, raporlaştırılması ve en sonunda verilerin farklı temalar altında sınıflandırma süreci ve sıklık düzeyinin belirlenmesi olarak tanımlanmaktadır (Arık, 1998; Simon, 1985). Bu bağlamda, araştırmada katılımcılardan elde edilen veriler, öncelikle araştırma soruları çerçevesinde öncelikle temalar sonrada kodlar belirlenmiştir. Daha sonra katılımcıların sorulara verdikleri cevaplar çerçevesinde temalar oluşturulmuş ve her bir tema için frekans değerleri belirlenmiştir. Katılımcıların temalar kapsamında verdikleri cevaplar tablolar şeklinde ele alınmıştır. Son olarak katılımcıların ilgili temaya ilişkin görüşlerine doğrudan yer verilerek tablolardaki veriler desteklenmiştir.

2.5. Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması

Bir çalışmanın geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarının yapılması bilimsel bir özellik kazanmasında en önemli çalışmadır (Yıldırım & Şimşek, 2016). Bu bağlamda, nitel çalışmalarda geçerliliğin ve güvenilirliğin yeterli düzeyde olması için araştırmanın yönteminin seçilme nedeni ve yöntemin uygulanma sürecinin detaylandırılması önerilmektedir. Ayrıca, veri toplama süreci basamaklarının detaylandırılması ve örneklem grubunun seçilmesi ile ilgili sürecin belli bir sistematik (nitel araştırma sistematigi) ile yapılması ve her bir süreçte gerekli açıklamaların yapılması önerilmektedir (Morrow, 2005; Yıldırım & Şimşek, 2016). Bu nedenle çalışmada kullanılan modelin belirlenmesi, veri toplama süreci ve verilerin analiz edilmesi gibi bütün aşamalarda gerekli izinlerin alınması, ilgili kişi veya kurumların bilgilendirilmesi yapılmıştır. Ayrıca araştırmanın bütün aşamalarında gönüllülük ve gizlilik ilkesine uyulmuştur. Öte yandan nitel çalışmalarda veri toplama aracının çalışmanın amacına uygun hazırlanması geçerlilik için önemli görülmektedir (Eisenhart & Hove, 1992). Bu bağlamda veri toplama aracı hazırlanmadan önce konu ile ilgili alanyazın incelenmiştir. Ayrıca, hazırlanan veri toplama aracı verilerin geçerliliğini artırması ile ilgili uzman görüşünün alınması (Yıldırım & Şimşek, 2016), alanda çalışanların görüşlerinin alınması ve değerlendirmeci görüşlerinin alınmasının (Maxwell, 1992) önemli olduğu bilinmektedir. Veri toplama aracı hazırlanırken hem uzman görüşünden yararlanılmış hem de alan çalışanlarının görüşlerine başvurulmuştur.

Nitel araştırmalarda verilerin toplanması kadar verilerin tutarlı ve anlaşılır bir şekilde raporlaştırılması ve sunulması da araştırmanın güvenilirliğini etkilemektedir (Merriam, 2009). Bu bağlamda, verilerin elde edilmesi süreci, kodlamaların nasıl yapıldığı ve temaların nasıl oluşturduğu açık bir şekilde detaylandırılmıştır. Ayrıca, elde edilen veriler ile tutarlı bir şekilde alıntılara yer verilmesi Yıldırım ve Şimşek (2016) tarafından önerilmektedir. Bu nedenle veriler

ışığında elde edilen temaları destekleyecek öğrenci görüşlerine doğrudan yer verilerek veriler desteklenmeye çalışılmıştır.

2.6. Etik Kurallara Uygunluk

Çalışmanın veri toplama sürecinden önce hem katılımcılar hem de veliler araştırma konusunda bilgilendirme çalışması yapılarak yazılı onayları alınmıştır. Çalışmanın bütün süreçlerinde gönüllülük ve gizlilik ilkeleri başta olmak üzere etik kurallar çerçevesinde dikkat edilmiştir. Çalışma için Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu'ndan 07.12.2022 tarihinde E-33490967-044-237340 sayılı etik kurul onayı alınarak çalışma sürdürülmüştür. Çalışmanın bütün aşamalarında Amerikan Psikoloji Birliği (APA) ve Amerikan Eğitim Araştırmaları Birliği (ERA) tarafından önerilen etik süreçlere uyulmuştur. Katılımcılara ilişkin tanımlayıcı (Ad, Soyad, T.C. no vb.) herhangi bir bilgi toplanmamıştır. Katılımcıların kendilerine bir rumuz (kişisel tanımlayıcı isim) vermeleri istenmiştir ve araştırmanın herhangi bir safhasında istemeleri halinde koşulsuz çalışmadan ayrılacakları katılımcılara söylenmiştir. Katılımcıların "K1, K2, K3,..." şeklinde temsil edilecek şekilde kodlanmıştır. Katılımcıların kişisel mahremiyeti, itibarı ve hakları güvence altına alınmıştır. Araştırma, katılımcı öğrenciler için herhangi bir risk taşımamaktadır. Analiz ve raporlama sürecinde şeffaflık ilkesine harfiyen uyulmuştur ve yayın etiğine uygun olarak sorumlu ve nitelikli bir yayın yapmaya çalışılmıştır.

BULGULAR

Bu bölümde araştırma soruları çerçevesinde katılımcıların mutluluk ile ilgili düşünceleri sunulmaktadır. Katılımcıların "mutluluğu nasıl tanımlıyorsunuz?" sorusuna verdikleri cevaplar Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1

Katılımcıların Mutluluk Kavramını Tanımlamaları

Kategori	Kodlar	f
Anlam (f=43)	Mutluluk, hayatın anlamlı olmasıdır. (K1, K3, K4, K6, K7, K8, K9, K10, K11, K12, K14, K15)	12
	Mutluluk, bir hedef için yaşamaktır. (K2, K3, K5, K7, K8, K9, K11, K12, K14)	9
	Mutluluk, anlamlı bir bütünün parçası olmaktır. (K1, K3, K5, K6, K10, K11, K13, K14)	8
	Mutluluk, inancın gereğini yapmaktır. (K3, K4, K6, K8, K9, K12, K14, K15)	8
	Mutluluk, kendi varlığını ortaya koyabilmektir. (K1, K5, K9, K12, K14)	5
Üretkenlik (f=28)	Mutluluk, insanlara faydalı olmaktır. (K1, K2, K3, K4, K6, K7, K8, K9, K10, K11, K13, K14, K15)	13
	Mutluluk, çalışmak ve üretmektir. (K1, K2, K5, K6, K8, K9, K10, K11, K12, K13)	10
	Mutluluk, insanın kendini gerçekleştirmesidir. (K2, K4, K7, K10, K14)	5
Zevk ve haz yaşantıları (f=51)	Mutluluk, hayattan zevk almaktır. Doyum almaktır. (K1, K2, K3, K4, K5, K6, K7, K8, K9, K10, K11, K12, K13, K14, K15)	15
	Mutluluk, insanın istediği gibi yaşamasıdır. (K2, K3, K6, K7, K9, K10, K13, K14)	8
	Mutluluk, insanın özgür olmasıdır. (K1, K3, K4, K7, K8, K9, K11, K15)	8
	Mutluluk, eğlenmektir. (K1, K2, K3, K7, K8, K9, K10, K11, K13)	9
	Mutluluk, insanın sevdiği insanlarla birlikte olmasıdır. (K4, K6, K7, K8, K13, K15)	6
	Mutluluk, insanın istediği mekan (yer) ve makamlarda (konum, statü) olmasıdır. (K3, K4, K7, K8, K9)	5

Tablo 1 incelendiğinde, katılımcıların mutluluk kavramını üç kategoride tanımladıkları görülmektedir. Katılımcıların büyük bir kısmı mutluluk kavramını zevk ve haz yaşantıları (f=51) kategorisi altında tanımlamaya çalışırken, bir kısmı da mutluluk kavramını anlam (f=43) kategorisi altında tanımlamaya çalıştığı görülmektedir. Katılımcıların bir kısmı da mutluluk kavramını üretkenlik (f=28) kategorisinde tanımladıkları ortaya çıkmıştır. Tablo 1'de görüldüğü

gibi katılımcıların mutluluk kavramını tanımlamaları daha çok zevk ve haz yaşantılarıyla ilgili olduğu görülmektedir.

Anlam kategorisi kapsamında çalışmaya katılan öğrencilerin; mutluluk kavramını, hayatın anlamlı olması ($f=12$), bir hedef için yaşamak ($f=9$), anlamlı bir bütünün parçası olmak ($f=8$), inancın gereğini yapmak ($f=8$) ve kendi varlığını ortaya koyabilmek şeklinde tanımlamışlardır. Aşağıda mutluluk kavramını anlam kategorisi çerçevesinde tanımlayan katılımcı görüşlerinden alıntılara yer verilmiştir.

“Genel olarak mutluluk kavramını tanımlamak çok zor olduğunu düşünüyorum. Ama yinede tanımlamak gerekirse, insanın yaşamının her anını dolu dolu, anlamlı geçirmesi olarak tanımlamak doğru olur diye düşünüyorum. Mutluluğu hayatta anlamlı diye gördüğümüz iş veya durumların bir parçası olmak, anlamlı işler yapmak olarak görüyorum. Mutluluk kendi sahip olduğumuz özelliklerimiz ve yeteneklerimize uygun davranışlarda bulunmak ve sonuçta doyum olmaktır.” (K1)

“Mutluluk insanın kendisi için bir uygun olan bir yaşama sahip olmasıdır. Hayatı anlamlı bir şekilde geçirmesidir. Yaşamın bir karşılığının olması mutluluktur. Örneğin ders çalışmamız karşılığında başarılı olma durumumuz mutluluktur. Aslında mutluluk kişinin hedeflediğine ulaşmaktır. Belki de amaca ulaşmak için çalışmaktır.” (K3)

“Mutluluk kesinlikle öznel bir yaşantıdır. Kişiden kişiye değişen bir yaşam halidir. Kişinin yaşamını iyi, güzel, anlamlı geçirmesidir. Kısaca yaşama dair olumlu her ne varsa onun yaşamasıdır denilebilir. Mutluluk kişinin hayatında gerçekleştirmek istediği hedeflere ulaşmak için çalışmak ve dünya görüşüne göre bir hayat sergilemektir. Mutluluk kişinin potansiyelini ortaya koymak ve sonucunda iyi olmaktır.” (K14)

Üretkenlik kategorisinde öğrenciler mutluluğun kavramının tanımlanmasında, insanlara faydalı olmak ($f=13$), çalışmak ve üretmek ($f=10$) ve insanın kendisini gerçekleştirmesi ($f=5$) ifadelerini kullandıkları görülmektedir. Aşağıda mutluluk kavramını üretkenlik kategorisi kapsamında tanımlayan katılımcı görüşlerinden alıntılara yer verilmiştir.

“Mutluluk insanın başta kendisine daha sonra da çevresine faydalı olmasıdır. Bu da ancak kişinin kendi yetenekleri ölçüsünde çalışması ve üretken olması ile mümkündür.” (K6)

“Mutluluk insanın yaşama dair katma değer katmasıdır. Bu ortaya somut bir eser koymak şeklinde olabileceği gibi, sevgi, saygı gibi soyut değerler şeklinde de olabilir. Önemli olan varlığımızın amacına uygun çalışmaktır. Hayatta katma değer sunan insanlar genellikle mutlu insanlardır. Hayata dair olumlu bir katkı sağlamayan insanlarda genellikle mutsuz insanlardır.” (K11)

“Mutluluk kişinin kendini gerçekleştirmesi, hedeflerine ulaşması ve sonrasında insanlara faydalı işler yapmaktır.” (K10)

Katılımcıların zevk ve haz yaşantıları kategorisinde mutluluk tanımlamaları ise, insanın hayattan zevk ve doyum alması ($f=15$), insanın istediği gibi yaşaması ($f=8$), insanın özgür olması ($f=8$), insanın eğlenmesi ($f=9$), insanın sevdiği insanlarla birlikte olması ($f=6$) ve insanın istediği mekan (yer) ve makamlarda (konum, statü) olması ($f=5$) şeklinde tanımlamalar yaptığı görülmektedir. Aşağıda mutluluk kavramını zevk ve haz yaşantıları kategorisi kapsamında tanımlayan katılımcı görüşlerinden alıntılara yer verilmiştir.

“Mutluluk yaşamdan bir tatminlik sağlamasıdır. Yaşamak istediği yaşayabilecek olanaklara sahip olmasıdır. Aynı zamanda herhangi bir baskı altında kalmadan yaşayabilmesidir. Bu baskı sosyal baskı, ekonomik baskı, kültürel baskı olabilir. Bütün baskı ve sınırlamalardan uzak yaşayabilmesidir. Mutluluk kişinin hayattan zevk alarak eğlenmesidir. İsteddiği yerde ve istediği şekilde yaşamasıdır.” (K9)

“Mutluluğu tanımlamak gerçekten çok zor, çünkü içeriği değişkenlik gösteren ve sınırlarını çizmenin çok zor olduğu bir kavram olduğunu düşünüyorum. Mutluluk deyince aklıma

özgürlük, sevinç, neşe, sevgi, arkadaşlarla birlikte olma, hayatı dolu dolu yaşama, vb. kavramlar geliyor.” (K15)

“Mutluluk insanın istediğini yapabilmesi, hayatta hoşuna giden şeyleri yapmak ve hoşuna gitmeyen şeyleri yapmamasıdır. Hayattan memnun kalmasıdır. Kişinin eğlenceli bir hayat yaşamamasıdır.” (K2)

Katılımcıların mutluluk kavramını tanımlamalarına bakıldığında, genellikle hayattan zevk alma, eğlenceli bir yaşam sürme, özgür olabilme gibi temaları sıklıkla kullandıkları görülmektedir. Katılımcıların mutluluk kavramını hümanist bir bakış açısı ile değerlendirdikleri ve mutluluk kavramını çoğunlukla olumlu kavram ve yaşantılarla tanımladıkları görülmektedir.

Katılımcıların “Sizi en çok mutlu eden durumlar veya yaşantılar nelerdir?” sorusuna verdikleri cevaplar Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2

Katılımcıları Mutlu Eden Durumlar veya Yaşantılar

Katılımcılar	Arkadaşlık ilişkileri	Başarılı olmak	Özgürlük	Sağlık	Alışveriş yapmak	Sürprizler	Hediyeleşmek	Tatil - Gezi	Sevmek- Sevilmek	Değerli olma Hissi	Güçlü ilişkiler	Çalışmak-Üretmek
K1	✓		✓	✓		✓		✓	✓		✓	✓
K2	✓	✓	✓		✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓
K3	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓		✓	✓
K4	✓		✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓
K5	✓	✓	✓			✓		✓	✓	✓	✓	✓
K6	✓		✓	✓		✓	✓	✓	✓		✓	✓
K7	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓		✓	✓
K8	✓	✓	✓	✓		✓		✓	✓		✓	✓
K9	✓		✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
K10	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓		✓	✓
K11	✓	✓	✓	✓		✓		✓	✓	✓	✓	✓
K12	✓	✓	✓		✓		✓	✓	✓		✓	✓
K13	✓	✓		✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
K14	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓		✓	✓
K15	✓		✓	✓		✓	✓		✓	✓	✓	✓
Frekans	15	10	14	10	5	10	10	11	15	7	15	8

Tablo 2 incelendiğinde, katılımcıların tamamının kendilerini mutlu eden yaşantı/durumları arkadaşlık ilişkileri ($f=15$), sevmek ve sevilme ($f=15$) ve güçlü ilişkiler ($f=15$) olarak ifade ettikleri görülmektedir. Daha sonra, katılımcılar kendilerini mutlu eden yaşantı/durumları sırasıyla özgürlük ($f=14$), tatil ve gezi ($f=11$), başarılı olmak ($f=10$), sağlık ($f=10$), sürprizler ($f=10$), hediyeleşmek ($f=10$), çalışmak – üretmek ($f=8$), değerli olma hissi ($f=7$) ve alışveriş yapmak ($f=5$) olarak ifade ettikleri görülmektedir. Aşağıda katılımcıların kendilerini mutlu eden yaşantı/durumları ile ilgili görüşlerine yer verilmiştir.

“Mutluluk öznel bir yaşantı olduğu için her insanın mutlu olduğu yaşantı durumu farklı olduğunu düşünüyorum. Beni mutlu eden durumlara gelince öncelikle arkadaşlarımla olan ilişkilerim beni en çok mutlu eden yaşantılarımdır. Bunun dışında yapmış olduğum bir işe başarabilmem, sınavlarda yüksek puan almam, benim ve ailemin sağlıklı bir hayat yaşamaları ve hayatta sürpriz diyebileceğimiz beklenmedik olumlu yaşantılar da beni çok mutlu ediyor. Beni en çok mutlu eden diğer bir durumda istediğimi yapabilir bir durumda kendimi hissetmem durumudur. Ayrıca, tatil yapmak, dinlenmek, arkadaşlarla gezmek, çevreden onay görmek, sevmek ve sevilme, bir şeyler yapabilmek için çaba göstermek,

sosyal ilişkileri geliştirecek aktivitelere katılmak beni son derece mutlu eden yaşantılardır. Kuşkusuz bunların dışında da beni mutlu eden durumlar vardır. Ancak şimdilik aklıma yazdıklarım geldi.” (K11)

“Bu soru bana bir zor geldi. Çünkü beni mutlu eden aynı zamanda mutsuz eden birçok yaşantı veya durum var. Soruya cevap olarak şunları sıralayabilirim. Çok sevdiğim arkadaşlarım ve ailem ile birlikte vakit geçirmek, hedeflerime ulaşmak için çalışmak ve başarılı olmak, sağlıklı olmak, hayata dair heyecanımın olması, hayatta küçükte olsa insanı mutlu eden durumlar (hediye almak, vermek gibi), kendimi rahat hissetmem, dinlenmek, gezmek vb. durumlar beni hayatta mutlu eden durumlar olduğunu söyleyebilirim.” (K3)

“Mutluluk bana gizemli bir kavram gibi geliyor. Bu nedenle beni mutlu eden durumlar çoğu zaman değişkenlik gösterebiliyor. Ancak genel olarak kalıcı ve güçlü arkadaşlık ilişkileri, başarı, ekonomik yeterlilik, istediğini yapabilme durumu, psikolojik ve fiziksel olarak sağlıklı olma ve çevremdeki kişilerinde sağlıklı olması beni mutlu eden durumlardır. Ayrıca, alış veriş yapmak, dışarıda yemek yemek, gezmek, tatil yapmak, sevdiğini ve değer verildiğini hissetmek, başarılı olmak için çalışmak gibi yaşantılar beni genel olarak mutlu eden durumlardır. Ancak, zaman içerisinde bu durumların beni mutlu etme derecelerinin değiştiğini de eklemek istiyorum.” (K14)

Katılımcıların görüşlerine bakıldığında, katılımcıları mutlu eden durumların genel olarak olumlu ve nitelikli sosyal ilişkiler ve psikolojik olarak iyi olma durumlarına hizmet eden yaşantılar olduğu söylenebilir. Katılımcıların görüşlerine bakıldığında arkadaşlık ilişkileri, başarılı olmak, sevme sevilme, değerli olma hissini yaşamak, sağlıklı olmak ve özgür olma gibi durumların katılımcıları en çok mutlu eden durum/yaşantı olduğu söylenebilir.

Tablo 3

Katılımcıları Yanlarında Olduklarında Mutlu Oldukları Kişiler

Katılımcılar	Arkadaşlar (Duygusal)	Arkadaşlar (Sosyal)	Anne - Baba	Öğretmenler	Akrabalar	Model aldıkları kişiler	Sanatçılar	Başarılı kişiler	Rehber öğretmenler	Tecrübeli kişiler	Lider kişiler
K1	✓	✓	✓	✓			✓		✓		✓
K2	✓	✓				✓			✓	✓	
K3	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓			✓
K4	✓		✓	✓			✓		✓	✓	
K5	✓	✓			✓	✓				✓	✓
K6	✓		✓	✓			✓	✓	✓		
K7	✓	✓	✓		✓				✓		✓
K8	✓	✓		✓		✓	✓	✓		✓	✓
K9	✓	✓					✓		✓	✓	
K10	✓	✓	✓	✓		✓			✓		✓
K11	✓	✓	✓		✓	✓		✓		✓	
K12	✓	✓	✓			✓	✓		✓	✓	✓
K13	✓	✓		✓		✓	✓		✓		✓
K14	✓	✓	✓	✓	✓				✓	✓	
K15	✓		✓			✓	✓				
Frekans	15	12	10	8	5	8	9	5	10	8	8

Tablo 3 incelendiğinde, katılımcıların tamamının ($f=15$) kendilerini mutlu eden kişilerin duygusal olarak arkadaşlık yapan kişiler olduğu ifade ettikleri görülmektedir. Katılımcıların yanlarında olduklarında mutlu oldukları kişileri sırasıyla, sosyal ilişkiler kurduğu arkadaşlar

($f=12$), rehber öğretmenler ($f=10$), anne-babalar ($f=10$), sanatçılar ($f=9$), öğretmenler ($f=8$), model aldıkları kişiler ($f=8$), tecrübeli kişiler ($f=8$), lider kişiler ($f=8$), akrabalar ($f=5$) ve başarılı kişiler ($f=5$) olarak belirttikleri görülmektedir. Aşağıda katılımcıların yanlarında olduklarında mutlu oldukları kişiler ile ilgili görüşlerine yer verilmiştir.

“Ben eskiden aile üyeleri ile birlikte iken mutlu oluyordum. Ancak şimdi daha çok erkek arkadaşım ile birlikte olduğum zamanlarda daha çok mutlu olduğumu söyleyebilirim. Sevdiğim arkadaşlarla birlikte olmakta beni mutlu ediyor. Bunların dışında başarılı olan kişiler, tecrübeli olan kişiler ve insanların kendilerine rol model olarak kabul ettikleri etkileyici kişilerin yanında olmak onlarla konuşmak beni mutlu ediyor. Örneğin rehber öğretmenlerle konuştuğumda mutlu oluyorum. İçimde pozitif duygular oluşuyor.” (K2)

“Ben genel olarak en çok arkadaşlarımla olduğum ortamlarda mutlu oluyorum. Kız arkadaşım ile geçirdiğim zaman dilimleri en mutlu olduğum anlardır diyebilirim. Sevdiğim öğretmenler, herhangi bir alanda başarılı olmuş, yaratıcı etkinlikler veya sanatsal etkinliklerde bulunan sosyal kişiler, liderlik yönü güçlü olan kişiler, yaşantısal yönü ağır basan etkili kişiler ile birlikte olmak beni mutlu ediyor.” (K8)

“Ben aslında çok kolay mutlu olabilen bir kişi olarak kendimi görüyorum. Başta erkek arkadaşım olmak üzere, okul arkadaşlarımla, ailem, öğretmenlerim ve akrabalarımla benim yanlarında mutlu olduğum kişilerdir. Ayrıca, hayat tecrübesi olan ve bu tecrübelerini insanlara uygun bir dil ile anlatan kişileri dinlemek beni çok mutlu ediyor. İnsanlar ile empati kurabilen herkes ile görüşmek, konuşmak beni mutlu ediyor. Özellikle rehber öğretmenler ile konuşmak onları dinlemekte beni mutlu ettiğini söyleyebilirim.” (K14)

Katılımcıların görüşlerine bakıldığında, katılımcıların yanlarında mutlu olduğu kişiler çoğunlukla arkadaşları oldukları söylenebilir. Ayrıca, sosyal ilişkiler kurabildikleri ve pozitif ilişkiler geliştirebildikleri kişiler ile daha mutlu oldukları söylenebilir.

Tablo 4

Katılımcıları Mutlu Olmak İçin Yaptıkları

Katılımcılar	Arkadaşlar ile gezmek	İletişim kurmak	Hedefe yönelik çalışmak	Sevdiklerimizle vakit geçirmek	Yemekleri yemek	Spor egzersiz yapmak	Yeni şeyler denemek	Sevmek/sevilmek	Kendimi kabul	Hayata pozitif bakmak	Alışveriş yapmak
K1	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓
K2	✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
K3	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓
K4	✓		✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓
K5	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
K6	✓		✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓
K7	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
K8	✓	✓		✓		✓	✓	✓		✓	✓
K9	✓	✓		✓	✓		✓	✓		✓	✓
K10	✓	✓	✓	✓		✓	✓		✓		✓
K11	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓
K12	✓	✓		✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓
K13	✓	✓		✓		✓	✓	✓		✓	✓
K14	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
K15	✓		✓	✓		✓	✓	✓		✓	✓
Frekans	15	10	8	15	7	12	14	13	7	13	14

Tablo 4 incelendiğinde, katılımcıların tamamının (f=15) mutlu olmak için arkadaşlarla gezmeyi ve sevdikleri ile vakit geçirmeyi tercih ettiklerini ifade ettikleri görülmektedir. Katılımcıların büyük bir kısmı da mutlu olmak için yeni şeyler denemeyi (f=14), alışveriş yapmayı (f=14), sevmek/sevilmek (f=14) ve hayata pozitif bakmayı (f=13) tercih ettikleri görülmektedir. Daha sonra katılımcılar mutlu olmak için sırasıyla spor egzersiz yapmak (f=12), iletişim kurmak (f=10), hedefe yönelik çalışmak (f=8), yemek yemek (f=7) ve kendini kabul etmeyi (f=7) tercih ettikleri görülmektedir. Aşağıda katılımcıların mutlu olmak için yaptıkları ile ilgili görüşlerine yer verilmiştir.

“Ben mutlu olmak için öncelikle arkadaşlarımla vakit geçirmeye çalışırım. İletişim ağımı genişletmeye çalışırım. Spor yapmak, sevdiğim yiyecekleri yemek, farklı deneyimler yaşamak, alışveriş yapmaya çalışırım. Bunlardan öte her şeye karşı pozitif bir bakış açısı geliştirmeye çalışırım.” (K5)

“Birçok şeyden mutlu olabilen biriyim. Şöyle de söyleyebilirim; her şeyde bir mutluluk yakalamaya çalışan biriyim. Somut olarak bir şeyler söylemek gerekirse, gezmek, tatil yapmak, arkadaşlarla birlikte olmak, sosyal etkinlikler yapmak, çalışmak, yemek, içmek, alışveriş yapmak, sportif etkinliklere katılmak, sevmek, sevilmek, değer vermek ve değer görmek, kendinin farkında olmak, olaylara güzel bir bakış açısı ile bakmak mutlu olmak için yaptığım şeylerdir.” (K7)

“Ben mutlu olmak için sevdiklerimle birlikte zaman geçirmek, gezmek, farklı şeyler yapmak, alışveriş yaparak beni mutlu edebilecek şeyler satın almak, insanları varlıkları sevmek ve her şeye karşı iyimser olmak, hayata iyimser bir bakış açısı ile bakmaya çalışırım. İyi bakmanın insana iyilik getirdiğini, iyileştirici bir durum olduğuna inanıyorum.” (K13)

Katılımcıların görüşlerine bakıldığında kendilerini mutlu edebilmek için genellikle sosyal ilişkilere ağırlık verdikleri görülmektedir. Ayrıca, katılımcıların mutlu olmak için olaylara pozitif bir yaklaşım ile bakmaya çalıştıkları görülmektedir. Katılımcıların mutluluğu sosyal ilişkileri geliştirmek, iletişim becerilerini geliştirmek, farklı yaşantıları ve deneyimleri yaşamak ile ilişkilendirdikleri görülmektedir.

Tablo 5

Katılımcıların Mutluluğu Neye Benzettikleri ve Benzetme Nedenleri

Katılımcı	Mutluluk neye benzer?	Benzetme nedeni?
K1	Mutluluk güneş gibidir.	Çünkü; ışığı ve ısıyı ile hayatın en devam için en önemli ihtiyaçtır. Ancak; güneş hayat için bu kadar önemli bir ihtiyaç iken, insanın ulaşamayacağı kadar insana uzaktır
K2	Mutluluk ütopya gibidir.	Çünkü; mutluluk ütopyalarda olduğu gibi her şeyin mükemmel olduğu bir dünya/bir yaşam alanı/ bir duygu durumu iken, yaşanması ya da yaşanma ihtimali oldukça güç olan bir kavramdır. Bu zorluğa rağmen kıymetli, değerli ve istenilen bir şeydir.
K3	Mutluluk gıda gibidir.	Çünkü; gıda nasıl ki insanın fiziki yapısı için ihtiyaçları gideriyor, aynı şekilde insanın ruhsal yapısını da ayakta tutan güç mutluluktur. Ruhun gıdası mutluluktur.
K4	Mutluluk çiçek gibidir.	Çünkü; mutluluk kelimesi/yaşantısı çiçek gibi insana olumlu duygular yaşıyor. Çiçek rengi ile şekli ile kokusu ile insanı mutlu ediyor. Bu noktada çiçek ile mutluluk birbirine benzetilebilir.
K5	Mutluluk beyaz renk gibidir.	Çünkü; beyaz tarafsızlığı, temizliği, güzelliği temsil ediyor. Mutluluk da insanın tarafsız, önyargısız, olaylara güzel baktığında yaşadığını düşündüğüm için mutluluğu beyaz rengine benzettim.
K6	Mutluluk bahar gibidir.	Çünkü; bahar tabiatın güzelliklerini sergilemesidir. Mutluluk da insanın güzelliklerini sergilemesidir. Bu noktada ikisi birbirine benzemektedir.
K7	Mutluluk su gibidir	Çünkü; su hem insan yaşamı için hem de diğer canlılar için temel bir unsurdur. Bu nedenle su olmasa hayat olmaz diyebiliriz. Bu açıdan ben mutluluğu suya benzetiyorum.
K8	Mutluluk meyve ağacı gibidir.	Çünkü; meyve ağacı çamur ile beslenir insana meyve verir. Mutlulukta az bir şeyle insana çok güzel şeyler verir. Bu açıdan mutluluğu meyve ağacına benzettim.

K9	Mutluluk anne gibidir.	Çünkü; mutluluk anne gibi karşılıksız ilişkiler yaşamaktır. Mutluluk denilince hep annem aklıma geliyor. Bu nedenle mutluluğu anne/annelere benzetiyorum.
K10	Mutluluk kuş gibidir.	Çünkü; mutluluk özgürlüktür, hür olmaktır. Sınırların, takıntıların, zorlamaların olmadığı bir yaşamdır. Mutluluk kuş gibi özgür yaşamaktır.
K11	Mutluluk bilgi gibidir.	Çünkü; mutluluk kavramı bana bilgi ve bilgeliği hatırlatıyor. Mutluluk bilgi gibi bir anahtar işlevini görüyor. İyiliğe, güzelliğe, olumlu olan her şeyin kapısını bilgi açtığı gibi mutlulukta benzer işlevi gördüğü için mutluluğu bilgiye benzetiyorum.
K12	Mutluluk yağmur gibidir.	Çünkü; yağmur, baharın iyiliklerin güzelliklerin habercisidir. Yağmur ile birlikte çiçekler açar, tabiat uyanır, güzelleşir. Benzer şekilde mutluluk da insandaki güzelliklerin ortaya çıkmasını sağlar. Bu bağlamda mutluluk yağmur gibidir denilebilir.
K13	Mutluluk hayal gibidir.	Çünkü; mutluluk ulaşılmak istenen bir şeydir. Hayal da insanın ulaşmak istediği durum/yaşamdır. Bu açıdan mutluluk ve hayal birbirine benzemektedir.
K14	Mutluluk yaşam gibidir.	Çünkü; mutluluk yaşamaktır. Her şeyi dolu dolu yaşamak mutlu olmak demektir. O zaman mutluluk ve yaşam eş değer kavramlardır.
K15	Mutluluk kitap gibidir.	Çünkü; mutluluk hoş olma durumudur. Kitaplarda insana hoş olma durumu yaşamaya hizmet etmektedir. Kitaplar insana olumlu bilgiler katmaktadır. Bu yönden mutluluk kitap gibidir.

Tablo 5 incelendiğinde katılımcıların mutluluk kavramını çok farklı şeylere benzettikleri görülmektedir. Genel olarak mutluluk kavramını yaşamlarında anlamlı olarak gördükleri ve olumlu olarak değerlendirilebilecek kavram/olay/olgu ile benzettikleri görülmektedir. Katılımcıların mutluluğu daha çok bilgi, kitap gibi eğitim öğretim ile ilgili kavramlara benzettikleri görülmektedir. Bazı katılımcıların da mutluluğu güneş, su, bahar, kuş gibi doğadaki bir takım varlıklara benzettikleri görülmektedir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmada fen lisesi öğrencilerinin mutluluk ile ilgili deneyim ve düşüncelerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu kapsamda, katılımcılara öncelikle mutluluk kavramını nasıl tanımladıkları sorulmuş ve katılımcıların mutluluk kavramını anlam, üretkenlik ve zevk-haz yaşantıları kategorisi kapsamında tanımladıkları görülmüştür. Alanyazın incelendiğinde bazı çalışma (Giacomoni vd., 2014; Hong vd., 2015; Tobin, 2014; Ünivar vd., 2015) sonuçlarının yapılan çalışmanın verilerini desteklediği görülmektedir. Tobin (2014), çocuklara yönelik yaptığı çalışmada çocukların mutluluk kavramını aile ile ilgili yaşantılar ve olumlu duygularla bağlantı kurularak tanımlama yaptıkları sonucuna ulaşmıştır. Mutluluk kavramının tanımını yapma ile ilgili yapılan diğer bir çalışmada (Hong vd., 2015) katılımcıların mutluluk kavramını iyi duygu durumları, sevme-sevilme, eğlenme kavramları ile ilgili tanımlamalar yaptıkları görülmektedir. Çocukların mutluluk anlayışlarına yönelik yapılan diğer bir araştırma da (Giacomoni vd., 2014) çocukların mutluluğu gülmek, sevinmek, paylaşmak ve yardımcı olmak gibi kavramlarla tanımladıkları görülmektedir. Ünivar ve arkadaşlarının (2015) yaptığı çalışmada katılımcılar 4-6 yaşlarda çocuklar olup mutluluğu beslenmek, eğlenmek ve kendilerini güvende olma durumu ile tanımladıkları sonucuna ulaşmıştır. Alanyazında yapılan birçok çalışma (Lansdown, 2005; Lyubomirsky, 2001; Miller, 2009; Park & Wang, 2019; Sabolova vd., 2020) verileri ile mevcut yapılan çalışmanın verileri örtüştüğü söylenebilir. Mevcut yapılan çalışma ergenlere yönelik bir çalışma olmasından dolayı katılımcıların mutluluk kavramını tanımlamaları alanyazında yapılan çalışmalardan farklı olarak daha geniş bir çerçevede mutluluk kavramı tanımlandıkları söylenebilir. Yapılan çalışmada katılımcılar mutluluk kavramını hayati anlamlı yaşama, üretkenlik ve zevk-haz yaşantıları kategorileri kapsamında tanımlamaya çalışmaları çalışmanın alanyazında yapılan çalışmalardan ayırt edici özelliği olduğu söylenebilir. Yapılan çalışmanın bulguları ile alan yazında yapılan çalışmaların bulgularının örtüşmesi farklı kültür ve coğrafyalarda yaşayan katılımcıların mutluluk kavramından benzer şeyler anladıkları ve ortak temalar çerçevesinde tanımlama yaptıkları söylenebilir. Bu ortak temalar mutluluk kavramının evrensel bir nitelik taşıdığından neden olduğu

söylenbilir. Öte yandan katılımcıların mutluluk kavramını genellikle olumlu durum ve yaşantılar ile tanımladıkları söylenbilir. Bu açıdan çalışmanın verileri mutluluk kavramı ile ilgili geliştirilen teorik çalışmalar ile benzerlik gösterdiği söylenbilir. Deiner'in (1984) öznel iyi oluş modeli ve Seligman'ın (2012) PERMA modeline bakıldığında, söz konusu her iki modelin en temel özelliği mutluluğu bireyin sahip olduğu olumlu düşünce, duygu durum ve yaşantılar olduğu söylenbilir. Bu bağlamda mevcut çalışmanın mutluluk ile ilgili geliştirilen modellerin kuramsal temel ilkeleri ile örtüştüğü söylenbilir.

Araştırmada katılımcıların kendilerini mutlu eden durumlar ve yaşantılar ile ilgili görüşleri ele alınmıştır. Bu kapsamda katılımcıların en çok arkadaşlık ilişkileri, sevmek-sevilmek, güçlü ilişkiler, tatil-gezi, özgür yaşamak gibi yaşantı ve durumlarda mutlu olduklarını ifade ettikleri görülmektedir. Alan yazında mutluluk ile ilgili yapılan çalışmalarda (Hong vd., 2015; Hwang vd., 2013; O'Farrelly vd., 2020) elde edilen veriler ile yapılan çalışmanın verilerini desteklediği görülmektedir. Yam'ın (2020), yaptığı çalışmada katılımcılara kendilerini mutlu eden durumlar nelerdir? Sorusuna aile ile birlikte yaşamak, gezmek, hediyeleşmek, ders çalışmak şeklinde cevaplar verdikleri görülmektedir. Hong ve diğerlerinin (2016) mutluluk kavramını ele aldığı çalışmada katılımcıların mutlu oldukları durumları oyun oynamak, arkadaşlarla birlikte olmak, kitap okumak, okula gitmek gibi cevaplar verdikleri görülmektedir. Alanyazında insanları mutlu eden durumlar ile ilgili yapılan çalışmalarda ulaşılan veriler katılımcıların gelişim seviyelerine göre farklılık göstermesine rağmen genel olarak çalışmanın bulgularını destekleyecek şekilde arkadaşlık ilişkileri, başarılı olmak, hoşça vakit geçirmek gibi benzer sonuçların rapor edildiği söylenbilir. Alanyazında, çocuklara yönelik yapılan çalışmalarda (Hong vd., 2015; O'Rourke & Cooper, 2010) çocukların mutlu oldukları durumları daha çok aileleriyle birlikte vakit geçirmek ve oyun oynamak şeklinde cevap verdikleri görülmektedir. Mevcut çalışmada ise, katılımcıların daha çok arkadaşlık ilişkilerinin kendilerini mutlu ettiklerini ifade ettikleri görülmektedir. Bu durum katılımcıların gelişim seviyeleri ile açıklanabilir. Ergenlik dönemimdeki bireylerin daha çok sosyal ilişkilere önem verdikleri (Chaplin, 2009) ve ergenlerin yaşam alanlarının çocukluk dönemine göre daha çok genişlediği (Thoilliez, 2011) için kendilerini mutlu eden durumların çocukluk dönemindeki durumlardan farklılık göstermesi anlaşılabilir bir durum olarak değerlendirilebilir.

Araştırmada katılımcıların kendilerini mutlu eden kişilerle ilgili görüşleri de ele alınmıştır. Katılımcıların çoğunun duygusal ilişki yaşadıkları arkadaşlarının kendilerini mutlu ettiklerini ifade ettikleri görülmektedir. Daha sonra arkadaşları, anne-babaları, akrabaları ve öğretmenleri gibi kişilerin kendilerini mutlu eden kişiler olduklarını belirtmişlerdir. Alanyazında araştırmanın bulgusunu destekleyen çalışmalar bulunmaktadır. McAuley'in (2019) yaptığı çalışmada katılımcıların kendilerini ebeveyn, arkadaş ve öğretmenlerinin yanında mutlu hissettikleri sonucuna ulaşılmıştır. Benzer şekilde yapılan başka bir çalışmada da (Sabolova vd., 2020) katılımcıların anne, baba, aile üyeleri ve arkadaşları ile birlikte olmaktan mutluluk duyduklarını ifade ettikleri görülmektedir. Yam'ın (2020) yaptığı çalışmada da katılımcıların kendilerini mutlu eden kişilerin aile üyeleri ve arkadaş çevreleri olduğunu ifade ettikleri görülmektedir. Alan yazında yapılan çalışmaların mevcut araştırma verilerini desteklediği söylenbilir. Ayrıca, Vygotsky'nin (1978) Yakınsak Gelişim Alanı Kuramı'nda belirttiği sosyal çevrenin-çevrelerinin bireyin bütün gelişim süreci üzerinde etkili olduğu sonucu ve Bronfenbrenner'in (1994) Ekolojik Sistem Kuramı'nda bireyin yakından uzağa ilkesi kapsamında mikrosistem, mezosistem, egzosistem, makrosistem ve kronosistem şeklinde katmanlar halinde etkilendiği yaşam alanlarının olduğunu belirtmiştir. Bireyin yaşam alanı içinde en çok etkilendiği alan mikrosistem katmanında aile ve arkadaş çevresi olduğu, dolayısıyla bireyin yaşamında da birinci derecede etkili olan kişiler olduğu bilinmektedir. Bu bağlamda mevcut çalışmanın verilerinin kuramsal alanyazın ile örtüştüğü söylenbilir.

Araştırmada katılımcıların kendilerini mutlu etmek için neler yaptıklarına dair görüşleri de ele alınmıştır. Bu kapsamda katılımcılar daha çok arkadaşlarla gezmek, yeni şeyler denemek, spor egzersiz yapmak, hayata pozitif bakmak, alışveriş yapmak, sevdiklerimizle vakit

geçirmek gibi cevaplar verdikleri görülmektedir. Alan yazın incelendiğinde çalışmanın bulguları birçok çalışma (Akın & Akın, 2015; Deiner & Chan, 2011; Eryılmaz, 2009) tarafından desteklendiği görülmektedir.

Son olarak araştırmada katılımcılara mutluluğu neye benzettikleri ve benzetme nedenleri ele alınmıştır. Katılımcıların mutluluğu güneş, ütopya, gıda, çiçek, beyaz renk, bahar, su, meyve ağacı, anne, kuş, bilgi yağmur, hayal, yaşam ve kitaba benzettikleri görülmektedir. Her bir katılımcı mutluluğu her neye benzetmiş ise benzetme nedenini de gerekçelerle birlikte ifade ettikleri görülmektedir. Alan yazın incelendiğinde birçok çalışmanın (Deiner & Lucas, 1999; Giacomoni vd., 2014; Hong vd., 2016; Sargeant, 2010; Seligman, 2012) verilerinin mevcut çalışma verilerini desteklediği görülmektedir. Deiner ve Lucas'ın (1999) yapmış olduğu çalışmada katılımcılar mutluluğu aile, kitap, huzur, insan ve hayat gibi kavramlara benzettikleri görülmüştür. Başka bir çalışmada (Hong vd., 2016) ise katılımcılar mutluluğu oyun, eğlence, yemek gibi kavramlara benzettikleri görülmektedir. Mevcut araştırmanın verileri alanyazındaki araştırmanın verileri ile büyük oranda örtüştüğü söylenebilir. Ancak katılımcıların gelişim seviyeleri, yaşamış oldukları çevre ve kültürel etkenler göz önüne alındığında bazı farklı benzetmelerin olması anlaşılabilir bir sonuç olduğu söylenebilir. Ayrıca katılımcıların mutluluk kavramına benzettikleri kavramları ve benzetme temellendirmelerine bakıldığında mutluluk kavramını olumlu yaşıntı ve durumlara benzettikleri söylenebilir.

Mevcut araştırmanın verileri ele alındığında ergenlerin yaşamlarında mutluluk kavramı-olgusunun önemli bir yeri olduğu sonucuna ulaşılabilir. Araştırmanın verilerine bakıldığında katılımcıların mutluluk kavramını maddi yaşantılar yerine daha çok ilişkisel (arkadaş ilişkileri, başka insanlarla iletişim kurmak, aile üyeleri ile birlikte olma vb.) ve psikolojik ihtiyaçlar (Sevme, sevilme, kendini kabul, hayata pozitif bakma) temelinde ele aldıkları görülmektedir. Bu veriler ergenlerin yaşamlarında anahtar rollere sahip olan öğretmen, okul psikolojik danışmanları, arkadaş ve aile üyeleri tarafında üzerinde önemle durulması gereken sonuçlardır. Bu bağlamda birçok araştırmacı (Park & Lee, 2013; Park & Wang, 2019; Seligman, 2012) ergenlerin mutluluk duygularının kalıcı olması için yaşam çevreleri ile kurulan ilişkinin önemine vurgu yapmışlardır.

ÖNERİLER

Mevcut çalışmada araştırmacının görev yaptığı bir fen lisesindeki katılımcılar örnekleminde yapılmıştır. Daha sonraki çalışmalar daha geniş örneklem grupları belirlenerek farklı yaş ve farklı okul türüne yönelik çalışmalar yapılarak daha genellenebilir araştırma verilerine ulaşılabilir. Ergenlerin yaşam alanlarında etkili olan kişilerin mutluluk anlayışlarını incelenmesi ergenlerin mutluluk düzeylerine katkı sağlayacak araştırmalar yapılabilir. Okullarda mutluluk düzeylerini arttırıcı etkinliklerin yapılması, mutluluk düzeylerine katkı sağlayacak psiko-sosyal çalışmaların yapılmasının öğrencilerin duyuşsal, bilişsel ve davranışsal gelişimlerine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Akın, U., & Akın, A. (2015). Examining the predictive role of self-compassion on sense of community in Turkish adolescents. *Social Indicators Research, 123*, 29-38.
- Alpay A., & Eryılmaz, A. (2011). Lise öğrencilerinin öznel iyi oluşları ve okul tükenmişliği arasındaki ilişkiler. *International Online Journal of Educational Sciences, 3*(1), 181-199.
- Arık, İ. A. (1998). *Psikolojide bilimsel yöntem*. Çantay Kitabevi.
- Balcı, A. (2018). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntem, teknik ve ilkeler*. Pegem Yayıncılık.

- Ben-Arieh, A. (2006). Is the study of the “State of Our Children” changing? Revisiting after five years. *Children and Youth Services Review*, 28(7), 799–811.
- Bird, J. M., & Markle, R. S. (2012). Subjective well-being in school environments: promoting positive youth development through evidence-based assessment and intervention. *American Journal of Orthopsychiatry*, 82(1), 61-66.
- Bronfenbrenner, U. (1994). *Ecological models of human development*. In International Encyclopedia of Education (2nd ed.). Oxford Press.
- Carr, A. (2016). *Pozitif psikoloji. (Çev. Şendilek, Ü.)*. Kaknüs Yayınlar.
- Chaplin, L. N. (2009). Please may I have a bike? Better yet, may I have a hug? An examination of children’s and adolescents’ happiness. *Journal of Happiness studies*, 10(5), 541-562.
- Cihangir-Çankaya, Z., & Meydan, B. (2018). Ergenlik döneminde mutluluk ve umut. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 65, 207-222. <https://doi.org/10.17755/esosder.316977>
- Creswell, J. W. (2014). *A concise introduction to mixed methods research*. SAGE publications.
- Datu, J. A. D., & Valdez, J. P. (2012). Exploring filipino adolescents' conception of happiness. *International Journal of Research Studies in Psychology*, 3, 21-29. <https://doi.org/10.5861/ijrsp.2012.251>.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(1), 542-575.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43.
- Diener, E., & Chan, M.Y. (2011). Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health And Well-Being*, 3(1), 1-43.
- Diener, E., & Lucas, R. E. (1999). *11 personality and subjective well-being. Well-being: Foundations of hedonic psychology*. Russell: Sage Foundation.
- Eisenhart, M. A., & Howe, K. R. (1992). *Validity in educational research*. In M. LeCompte, W. Millroy, ve J. Preissle (Eds.), *The handbook of qualitative research in education*. (pp. 642-680). Academic Press.
- Ekiz, D. (2013). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Anı Yayıncılık.
- Eryılmaz, A. (2009). Ergen öznel iyi oluş ölçeğinin geliştirilmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(4), 975- 989.
- Fattore, T., Mason, J., & Watson, E. (2009). When children are asked about their well-being: Towards a framework for guiding policy. *Child Indicators Research*, 2(1), 57-77.
- Heubner, E. S., Suldo, S. M., Valois, R. R., Darne, J. W., & Zullig, K. (2004). Brief multidimensional students’ life satisfaction scale: Sex, race, and grade effects for high school sample. *Psychological Reports*, 94, 351-356.
- Hong, Y., Ra, Y., & Jang, H. (2015). A study on young children's perceptions and experiences of happiness. *Asia-Pacific Journal of Research in Early Childhood Education*, 9(1), 39-64.
- Hong, Y., Kim, H., & Jeun, W. (2016). A study on what makes young children happy. *Asia-Pacific Journal of Research in Early Childhood Education*, 10(2), 47-70.
- Honig, A. S., & Brophy, H. E. (1996). *Talking with your baby: family as the first school*. Syracuse: Syracuse University Press.

- Hwang, H., Kim, M., & Tak, J. (2013). A study of five-year-old children`s happiness as measured by the cognition of being happy and the condition of happiness. *The Journal of Eco-Early Childhood Education*, 12(4), 93-122.
- Giacomoni, C. H., Souza, L. D., & Hutz, C. S. (2014). A visão das crianças sobre a felicidade. *Psicologia Escolar e Educacional*, 18(1), 143-150.
- Gilman, R., & Huebner, E. S. (2006). Characteristics of adolescents who report very high life satisfaction. *Journal of Youth and Adolescence*, 35(1), 311-319. <https://doi.org/10.1007/s10964-006-9036-7>
- Kantarcıoğlu, S. (1998). *Anaokulunda eğitim. Öğretmen kitapları dizisi*. MEB Yayınları.
- Köse N. (2015). Ergenlerde akran ilişkilerinin mutluluk düzeylerine etkisi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 2(1),1-6.
- Lansdown, G. (2005). *Can you hear me? The right of young children to participate in decisions affecting them. Working paper 36*. Bernard Van Leer Foundation.
- Lim, S. A., You, S., & Ha, D. (2015). Parental emotional support and adolescent happiness: Mediating roles of self-esteem and emotional intelligence. *Applied Research in Quality of Life*, 10, 631-646. <https://doi.org/10.1007/s11482-014-9344-0>
- Ling, W. S., & Yaacob, S. N. (2015). Peer relationship satisfaction, self-efficacy, and adolescents' suicidal ideation in Selangor, Malaysia. *Journal of Management Research*, 7(2), 286-294. <https://doi.org/10.5296/jmr.v7i2.6958>
- Lyubomirsky, S. (2001). Why are some people happier than others? The role of cognitive and motivational processes in well-being. *American Psychologist*. 56(1), 239–249.
- Lyubomirsky, S. (2008). *The how of happiness: A scientific approach to getting the life you want*. Penguin.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*. 131(1), 803–855.
- Mahon, N. E., & Yarcheski, A. (2002). Alternative theories of happiness in early adolescents. *Clinical Nursing Research*, 11, 306–323.
- Maxwell, J. (1992). Understanding and validity in qualitative research. *Harvard Educational Review*, 62(3), 279-301.
- McAuley, C. (2019). Exploring eleven year old children`s understanding of well-being using well-bein maps: Commonalities and divergences across areas of varying levels of deprivation and ethnic diversity in an English Qualitative Study. *Children and Youth Services Review*, 97, 22–29.
- Merriam, S. B. (2009). *Qualitative research: A guide to design and interpretation*. Jossey-Bass.
- Miller, J. (2009). *Never too young. how young children can take responsibility and make decisions*. London: Save the Children Press.
- Morrow, S. L. (2005). Quality and trustworthiness in qualitative research in counseling psychology. *Journal of counseling psychology*, 52(2), 250-260.
- O`Farrelly, C., Booth, A., Tatlow-Golden, M., & Barker, B. (2020). Reconstructing readiness: Young children`s priorities for their early school adjustment. *Early Childhood Research Quarterly*, 50(1), 3-16.

- O'Rourke, J., & Cooper, M. (2010). Lucky to be happy: A study of happiness in Australian primary students. *Australian Journal of Educational and Developmental Psychology*, *10*(1), 94-107.
- Park, S., & Lee, M. (2013). Social recognition as a determinant of happiness. *Society and Theory*, *23*(1), 361-391.
- Park, K., & Wang, S. (2019). Youth activities and children's subjective well-being in Korea. *Journal of Happiness Studies*, *20*(7), 2351-2365.
- Richter, A. Gilbert, P., & McEwan, K. (2009). Development of an early memories of warmth and safeness scale and its relationship to psychopathology. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, *82*(1), 171-184.
- Sabolova, K. Birdsey, N., Stuart-Hamilton, I., & Cousins, A. L. (2020). A cross-cultural exploration of children's perceptions of wellbeing: Understanding protective and risk factors. *Children and Youth Services Review*, *110*(1), 1-10.
- Sargeant, J. (2010). The altruism of pre-adolescent children's perspectives on 'worry' and 'happiness' in Australia and England. *Childhood*, *17*(3), 411-425.
- Seiffge-Krenke I., & Gelhaar, T. (2008). Does successful attainment of developmental tasks lead to happiness and success in later developmental tasks? A test of Havighurst's (1948) theses. *Journal of Adolescent*, *31*(1), 33-52. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2007.04.002>
- Seligman, M. E. (2002). *Authentic happiness: using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Free Press
- Seligman, M. E. (2012). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press: Simon Schuster.
- Simon, J. L. (1985). *Basic research methods in social science. (4. Baskı)*. Random House.
- Telef, B. B., & Ergün, E. (2013). Lise öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının yordayıcısı olarak öz-yeterlik. *Kuramsal Eğitim Bilim Dergisi*, *3*, 423-433. <https://doi.org/10.5578/keg.5955>.
- Thoilliez, B. (2011). How to grow up happy: An exploratory study on the meaning of happiness from children's voices. *Child Indicators Research*, *4*(2), 323-351.
- Tobin, D. (2014). *Children's right to be heard: Exploring children's perceptions of happiness and factors contributing to happiness in the pre-school environment*. [Unpublished masteral dissertation]. Institute of Technology, Technological University Dublin.
- Türk Dil Kurumu (TDK) (2020). Türk Dil Kurumu Sözlüğü. Türk Dil Kurumu web sitesi. <http://www.tdk.gov.tr>
- Ünüvar, P., Çalışandemir, F., Tagay, Ö., & Amini, F. (2015). Preschool children's perception of happiness (Turkey and Afghanistan Sample). *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *34*, 1-22.
- Veenhoven, R. (1991). Is happiness relative? *Social Indicators Research*, *24*(1), 1- 34.
- Vygotsky, L. S. (1978). Interaction between learning and development. *Readings on the Development of Children*, *23*(3), 34-41.
- Wetering, E. J., Exel, N. J. A., & Brouwer, W. B. F. (2010). Piecing the Jigsaw Puzzle of Adolescent Happiness. *Journal of Economic Psychology*, *31*, 923-935. <https://doi.org/10.1016/j.joep.2010.08.004>

Yam, F. C. (2020). İlkokul dördüncü sınıf öğrencilerinin mutlulukla ilgili düşüncelerinin değerlendirilmesi: Nitel bir çalışma. *e-Kafkas Journal of Educational Research*, 7(3), 262-281.

Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2016). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri (9. Baskı)*. Seçkin Yayıncılık.

EXTENDED ABSTRACT

Introduction

Recently, there have been studies on the concept of happiness and the effects of happiness on human life. In this study, examining how the science high school students who are in my adolescence define the concept of happiness, how they perceive the concept of happiness, the factors/factors/people that affect the happiness levels of science high school students, will contribute to the students' overcoming the developmental problems they have experienced in a more efficient and healthy way. is considered. It is known that the level of happiness contributes to the quality of life of the individual in all developmental periods. In this context, it is thought that examining how happiness is perceived by science high school students and how they are in their life processes will contribute to the field. Considering that the studies on happiness in the literature are mostly carried out in the universe of university students and adults, it is thought that this study will aim to eliminate an important deficiency in adolescents. On the other hand, it is thought that the study will make important contributions to the studies on the happiness of the students, field researchers, education policy makers, parents and teachers. For the reasons mentioned above, in this study, it is aimed to examine the definitions of science high school students about the concept of happiness, their happiness experience situations, their perceptions and thoughts about happiness and to contribute to the literature.

Methods

In this study, science high school students' perceptions, thoughts and experiences about the concept of happiness were examined. The study is a study based on a phenomenological pattern within the framework of qualitative research. The phenomenological design is a qualitative research design in which the views and experiences of the participants are discussed in order to obtain in-depth and comprehensive information about any subject/phenomenon/concept. Within the scope of the phenomenological design, the data are classified by content analysis. First of all, it is tried to determine the themes in a way that can explain the research phenomenon of the data within the conceptual framework. Then, the obtained data are transferred by describing them with tables or figures. Finally, in the study, the opinions of the participants are tried to be supported by giving direct quotations. The main purpose of qualitative studies is to examine the subject or situation to be studied in depth. However, it can be said that qualitative studies have some advantages and disadvantages. While reaching detailed information about the research subject and obtaining the data from the primary source are considered as positive aspects of qualitative studies, some difficulties in ensuring and testing the reliability and validity of the study are also considered as negative aspects of qualitative studies. In this context, it is of great importance in terms of the quality of the study that reliability and validity studies are carried out meticulously and the necessary conditions are met in qualitative studies. In this study, which deals with the happiness and thoughts of science high school students, data were obtained with a semi-structured interview form.

Results

When we look at the definitions of the concept of happiness by the participants, it is seen that they often use themes such as enjoying life, living a fun life, and being free. It is seen that the participants evaluated the concept of happiness with a humanist perspective and defined the

concept of happiness mostly with positive concepts and experiences. It is seen that all of the participants expressed the experiences/situations that make them happy as friendship relations, loving and being loved, and strong relationships. Afterwards, it is seen that the participants expressed the life/situations that make them happy as freedom, vacation and travel, being successful, health, surprises, gift giving, working – producing, feeling of being valuable and shopping, respectively. It is seen that all of the participants stated that the people who make them happy are the people who make friends emotionally. It is seen that the participants indicate the people they are happy when they are with them, respectively, as friends with whom they have social relations, guidance teachers, parents, artists, teachers, people they take as models, experienced people, leaders, relatives and successful people. It is seen that all of the participants stated that they prefer to travel with friends and spend time with their loved ones in order to be happy. It is seen that most of the participants prefer to try new things, shop, love/be loved and have a positive outlook on life in order to be happy. Afterwards, it is seen that the participants prefer to do sports, communicate, work towards a goal, eat and accept themselves, respectively, in order to be happy. Finally, it is seen that the participants liken the concept of happiness to very different things. In general, it is seen that they see the concept of happiness as meaningful in their lives and liken it to a concept/event/phenomenon that can be evaluated positively.

Discussion and Conclusion

In the study, it was aimed to examine the experiences and thoughts of science high school students about happiness. In this context, the participants were first asked how they defined the concept of happiness and it was seen that the participants defined the concept of happiness within the categories of meaning, productivity and pleasure/pleasure experiences. In the research, the question “What are the situations/experiences that make you the happiest?” was asked to the participants. Considering the answers given by the participants to this question, it is seen that the participants mostly stated that they were happy in life and situations such as friendship relations, loving-being loved, strong relationships, vacation-travel, living freely. It is seen that the data obtained from the studies on happiness in the literature support the data of the study conducted. In the study, the participants were asked the question "What do you do to be happy". It is seen that the participants answered the question such as visiting with friends, trying new things, doing sports, having a positive outlook on life, shopping, spending time with loved ones.

When the literature is examined, it is seen that there are a limited number of qualitative studies dealing with the understanding of happiness of adolescents, and studies on happiness are mostly studies conducted with adults and with quantitative methods. The present study was conducted with a sample of participants in a science high school where the researcher works. More generalizable research data can be obtained by determining larger sample groups and conducting studies for different ages and different school types in subsequent studies. In addition, studies that will contribute to the happiness levels of adolescents can be conducted by examining the understanding of happiness of people who are influential in the life of adolescents. Considering the developmental period of adolescence secondary school students and their preparation for the university exam, it is important to examine their happiness status. In this context, it is thought that the findings of the study provide important findings for preventive and supportive guidance studies for education policy makers, primarily the guidance services carried out in schools. On the other hand, it is thought that determining and increasing the happiness levels of the students will contribute to the increase of the happiness levels of the students. According to the research data, it is thought that carrying out activities to increase happiness levels in schools and psycho-social studies that will contribute to happiness levels will contribute to the affective, cognitive and behavioral development of students.