



Arkadaşlık Kalitesi ve Öznel Mutluluk: Öznel Zindeliğin Aracılık Rolü

Ahmet Akın¹, Ümran Akın²

Öz

Bu araştırmanın amacı arkadaşlık kalitesi ve öznel mutluluk arasındaki ilişkide öznel zindeliğin aracılık rolünü incelemektir. Araştırma 271 üniversite öğrencisi üzerinde yürütülmüştür. Katılımcılara Arkadaşlık Kalitesi Ölçeği, Öznel Mutluluk Ölçeği ve Öznel Zindelik Ölçeği uygulanmıştır. Regresyon analizinden elde edilen bulgular, öznel mutluluk ve öznel zindeliğin arkadaşlık kalitesi tarafından pozitif yordandığını göstermiştir. Öznel mutluluk, öznel zindelik tarafından pozitif yordanmıştır. Ayrıca öznel zindeliğin, arkadaşlık kalitesi ile öznel mutluluk arasındaki ilişkiye kısmen aracılık ettiği saptanmıştır. Bulgular bireylerin daha nitelikli arkadaşlık ilişkileri geliştirmelerine katkı sağlayacak etkinlik ve ortamların; öznel zindelik ve mutluluk için önemli olduğunu göstermektedir.

Anahtar Kelimeler

Arkadaşlık kalitesi
Öznel mutluluk
Öznel zindelik
Regresyon

Makale Hakkında

Gönderim Tarihi: 16.07.2014
Kabul Tarihi: 23.12.2014
Elektronik Yayın Tarihi: 15.02.2015

DOI: 10.15390/EB.2015.3786

Giriş

Bireylerin günlük yaşamlarında kritik bir rol oynayan arkadaşlık ilişkileri (Demir, Ozdemir ve Weitekamp, 2006) sosyal ilişkilerin önemli bir formu olarak ele alınmıştır. Çocukların gelişiminde güçlü bir etkiye sahip olan arkadaşlığın (Sullivan, 1953), onları akranlarından ve diğer sosyal çevrelerinden gelecek olumsuz etkilere karşı koruduğu bilinmektedir (Hodges, Boivin, Vitaro ve Bukowski, 1999). Arkadaşlar birbirleriyle yaşamın çeşitli alanlarında birçok şeyi paylaştıkları için (Berndt, 2002) bu tür ilişkiler, bireylerin sosyo-duygusal gereksinimlerini gidermekte ve yakınlık, ilgi ve paylaşma gibi özelliklerini beslemektedir (Furman ve Buhrmester, 1985).

Arkadaşlık ilişkilerinin niteliğinin onun niceliğinden daha önemli olduğu bilinmektedir (Hartup ve Stevens 1997). Diğer bir deyişle bireyin kaç arkadaşa sahip olduğundan çok, bu arkadaşlık ilişkilerindeki kalite, işlevsellik açısından bir fark oluşturmaktadır. Arkadaşlık kalitesi genellikle arkadaşlığın doğasını tanımlamak için kullanılan bir terimdir (Berndt ve Perry, 1986) ve yüksek düzeyde pro-sosyal davranış, sadakat ve yakınlık gibi pozitif özellikler ve düşük düzeyde çatışma ve kavga gibi negatif özelliklerle karakterize edilmektedir (Berndt, 2002; Thien ve Abd Razak, 2013). Arkadaşlık kalitesinin bireylerin gelişim ve uyumunu etkileyen (Ladd, Kochenderfer ve Coleman, 1996); okul uyumu (Ladd ve diğerleri, 1996), düşük düzeyde yalnızlık ve izolasyon hissi (Asher ve Parker, 1993) ve azalan psikopatolojik semptomlar gibi (Bagwell, Bender, Andreassi ve diğerleri, 2005) çok sayıda psikolojik avantajlar sağladığı görülmektedir. Ayrıca yüksek kalitede arkadaşlık ilişkisine sahip bireylerin genellikle daha yetenekli ve uyumlu (Buhrmester, 1990; Updegraff ve Obeidallah, 1999) ve yüksek düzeyde benlik saygısına sahip oldukları (Keefe ve Berndt, 1996) bulunmuştur.

¹ Sakarya Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik ABD, Türkiye, aakin@sakarya.edu.tr

² Sakarya Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik ABD, Türkiye, uakin@sakarya.edu.tr

Literatürde arkadaşlığın olumlu ve olumsuz yönlerini içeren bazı arkadaşlık kalitesi modelleri bulunmaktadır (Thien, Abd Razak ve Jamil, 2012). Bukowski ve Hoza'nın (1989) yakınlık, güvenlik, kabul ve yardım şeklinde dört pozitif ve çatışma şeklinde bir negatif boyuttan oluşan (Bukowski, Hoza ve Boivin, 1994; Thien ve Abd Razak, 2013) modeli arkadaşlık kalitesi çalışmalarında en çok başvurulan modeldir. Bireyin arkadaşlarıyla olan uyumu ve sosyal başarısının sonuçlarıyla ilişkili olan kabul (Asher ve Parker, 1993) genel olarak akranlar tarafından beğenilmeyi içermektedir (Lindsey, 2002). Güvenlik arkadaşlık ilişkisinde bel bağlanacak birisi olma durumunu ifade ederken yardım; maddi kaynaklar ve duygusal açıdan sağlanan desteği ve rehberliği göstermektedir (Berndt, 1996). Son olarak arkadaşlığın temel boyutu olarak görülen yakınlık ise arkadaşlık ilişkisinde kendini açabilme ve özel duyguları paylaşabilmeye ilişkilidir (Bukowski ve Hoza, 1989). Bu boyut aynı zamanda arkadaşların birbirleriyle olan bağlılığını içermektedir (Thien ve Abd Razak, 2013).

Araştırmalarda tutarlı biçimde yüksek düzeyde arkadaşlık kalitesinin; ihtiyaç doyumu (Demir ve Ozdemir, 2010; Demir ve diğerleri, 2007), yaşam doyumu, olumlu duygulanım (Demir ve diğerleri, 2007), öğrenci bağlılığı (Thien ve Abd Razak, 2013), stresle başa çıkabilme yeteneği (Hartup ve Stevens, 1999) ile pozitif, olumsuz duygulanım (Demir ve diğerleri, 2007) ve anti-sosyal davranış (Lansford, Criss, Pettit, Dodge ve Bates, 2013) ile negatif ilişkili olduğu görülmüştür. Ayrıca diğer çalışmalar arkadaşlık kalitesinin; okul yaşamı kalitesi (Thien ve Abd Razak, 2013), sosyal uyum (Hartup ve Stevens, 1999), okula bağlılık ve akran grup yakınlığı (Lansford ve diğerleri, 2013), sosyal kabul (Berndt ve Keefe, 1995; Keefe ve Berndt, 1996) ve düşük düzeyde sosyal kaygı (La Greca ve Lopez 1998; La Greca ve Moore Harrison 2005) gibi sosyal açıdan uyumlu değişkenlerle pozitif ilişkili olduğu saptanmıştır. Arkadaşlık kalitesinin psikolojik ve sosyal uyum üzerindeki etkisi çok sayıda araştırmacı ve teorisyen tarafından vurgulanmış ve bu nedenle arkadaşlık kalitesinin bireyler üzerindeki etkilerine ilişkin çeşitli araştırmalar yapılmıştır. Özellikle son 30 yılda giderek daha fazla akademik ilgi gören pozitif psikoloji akımına ait olan öznel mutluluk ve öznel zindelik yapıları arkadaşlık kalitesiyle ilişkili önemli kavramlardandır.

Öznel Zindelik

İlk olarak Ryan ve Frederick (1997) tarafından "bireyin enerji ve canlılığına ilişkin bilinçli deneyimi" (s. 530) olarak tanımlanan öznel zindelik, dışsal tehditlerden ziyade içsel bir kaynakla ilişkili olan ve dürtüler veya zorunluluklar tarafından yönlendirilmeyen bir kavramdır (Bostic, Rubio ve Hood, 2000). Kültürler arasında öznel zindelik farklı şekillerde isimlendirilmiştir. Örneğin Çin kültüründe yaşamın kaynağı olan içsel enerji ile dolu olmak anlamına gelen "chi" (Bostic ve diğerleri, 2000) ve Japon kültüründe bireyin fiziksel ve zihinsel sağlığını korumasına yardımcı olan güç ve enerji anlamına gelen "ki" (Ryan ve Frederick, 1997) terimleri öznel zindeliği işaret etmektedir. Öznel zindelik düzeyi yüksek olan bireyler bütün eylemlerini yerine getirmek için güçlü bir enerjiye sahiptir, stresle daha etkili biçimde başa çıkabilir ve psikolojik açıdan daha sağlıklı bir yapıya sahiptir. Öznel zindelik alanında yapılan araştırmalar; olumsuz duygulanım, anksiyete, nörotisizm, fiziksel semptomlar, fiziksel ağrı, dışsal kontrol odağı (Ryan ve Frederick, 1997), zayıf öz-kontrol (Muraven, Gagne ve Rosman, 2008), uyku bozuklukları, somatik hastalıklar (Stewart, Hayes ve Ware, 1992), düşük güdülenme (Balaguer, Castillo, Duda ve Garcia-Merita, 2011), internet bağımlılığı (Akın, 2012), ve depresif semptomların (Niemic, Lynch ve Vansteenkiste ve diğerleri, 2006) öznel zindelik ile negatif ilişkili olduğunu göstermiştir. Diğer çalışmalarda ise öznel zindelik ile yaşam doyumu, kendini gerçekleştirme, olumlu beden algısı, olumlu duygulanım, öz-saygı, algılanan fiziksel yeterlilik, dışa dönüklük ve içsel güdülenmenin öznel zindelik ile pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur (Balaguer ve diğerleri, 2011; Ryan ve Frederick, 1997).

Öznel Mutluluk

Olumlu-olumsuz duygulanım arasında bir denge ve genel bir yaşam doyumu olarak ele alınan öznel mutluluk (Diener, 2000), bir psikolojik iyi olma, neşe ve huzur durumudur (Lyubomirsky, 2001). Öznel mutluluk; hem duygusal hem de bilişsel bir boyut içerir, duygusal boyut olumlu duygulanımın varlığı ve olumsuz duygulanımın yokluğu ile bilişsel boyut ise yaşam doyumu ile tanımlanır. Öznel mutluluk düzeyi yüksek olan bireyler, geçmiş deneyimlerini daha olumlu olarak algılar (Matlin ve Gawron, 1979), kendilerine ilişkin daha olumlu düşüncelere sahiptir (Campbell, 1981; Lee ve Im, 2007), daha fazla kişisel kontrol duygusu hisseder (Larson, 1989) ve olumlu yaşantılara daha yoğun duygusal tepkiler olumsuz yaşantılara ise daha kısa süreli tepkiler verirler (Seidnitz, Wyer ve Diener, 1997).

Önceki araştırmalar öznel mutluluğun; iyi olmaya yönelik benlik algıları (Diener, 2000; Suh, Diener, Oishi ve Triandi, 1998), olumlu öz-değerlendirme (Cheng ve Furnham, 2004), psikolojik sağlık (Liem, Lustig ve Dillon, 2010), yaşam doyumu (Garcia ve Siddiqui, 2009), doyurucu ilişkiler ve olumlu duygulanım (Diener ve Seligman, 2002) ve öz-güçlendirici yargılarla (Lee ve Im, 2007) pozitif, depresif semptomlar (Chaplin, 2006) ve internet bağımlılığı (Akın, 2012) ile negatif ilişkili olduğunu göstermiştir

Öznel Zindeliğin Aracılık Rolü

Bireye coşku ve enerji hissi yaşatan öznel zindelik, bireylerin yaşamlarında fiziksel (örneğin; hastalık ve bitkinlik), psikolojik (örneğin; sevgi ve verimlilik hissi) ve bilişsel (örneğin; bir amaca sahip olma) açıdan çeşitli etkilere sahiptir. Bu merkezi rolü ve psikolojik ve fiziksel değişkenlerle etkileşiminden dolayı öznel zindeliğin iyi olmanın önemli bir göstergesi olduğu düşünülmektedir. Öznel zindeliğin, bireyin kendine ilişkin kontrol mekanizmasında düzenleyici bir işlevi vardır (Ryan ve Fredrick, 1997) ve bu nedenle bireyin ilişkisel problemlerinde daha etkili çözümlere yönelmesine ve dışsal kontrolden bağımsız davranabilmesine yardımcı olmaktadır (Ryan ve Fredrick, 1997). Bu durum ise bireyin arkadaşlık ilişkilerinde daha kaliteli yaşantılar deneyimlemesine ve kendini böylece daha mutlu hissedebilmesine katkı sunmaktadır. Ayrıca öznel zindeliğin yaşam doyumu, kendini gerçekleştirme, olumlu duygulanım, öz-saygı, dışa dönüklük ve içsel motivasyon gibi psiko-sosyal açıdan işlevsel değişkenlerle pozitif ilişkili olması (Balaguer ve diğerleri, 2011; Ryan ve Frederick, 1997); öznel zindelik düzeyi yüksek bireylerin arkadaşlık ilişkilerinin niteliğini ve mutluluk düzeylerini olumlu yönde etkilemektedir. Arkadaşlık kalitesi, öznel zindelik ve öznel mutluluk ile olumlu psikolojik sağlıkla ilişkili değişkenler arasındaki ilişkileri inceleyen araştırmaların bulguları bir bütün olarak değerlendirildiğinde; arkadaşlık kalitesinin öznel zindeliği artırabileceği ve bu durumun da öznel mutluluk gelişimine katkıda bulunacağı söylenebilir. Bu araştırmanın amacı arkadaşlık kalitesi, öznel zindelik ve öznel mutluluk arasındaki ilişkileri ve öznel zindeliğin arkadaşlık kalitesi ile öznel mutluluk arasındaki ilişkideki aracılık rolünü incelemektir. Araştırmada incelenecek hipotezler şunlardır:

- 1) Arkadaşlık kalitesi ile öznel zindelik arasında olumlu yönde bir ilişki vardır.
- 2) Arkadaşlık kalitesi ile öznel mutluluk arasında olumlu yönde bir ilişki vardır.
- 3) Öznel zindelik ile öznel mutluluk arasında olumlu yönde bir ilişki vardır.
- 4) Öznel zindelik, arkadaşlık kalitesi ile öznel mutluluk arasındaki ilişkide aracılık rolüne sahiptir.

Yöntem

Katılımcılar

Araştırma Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesinde öğrenim gören 271 üniversite öğrencisi üzerinde yürütülmüştür. Katılımcıların 145'i (%54) kız, 126'sı (%46) erkektir. Kırk yedisi (%18) birinci sınıfta, 93'ü (%34) ikinci sınıfta, 73'ü (%27) üçüncü sınıfta, 58'i (%21) dördüncü sınıfta öğrenim gören öğrencilerin yaşları 18 ile 26, akademik ortalamaları 2.13 ile 3.70 arasında değişmektedir.

Veri Toplama Araçları

Arkadaşlık Kalitesi Ölçeği (Thien, Abd Razak ve Jamil, 2012). Katılımcıların arkadaşlık kalitesi düzeylerini ölçmek için Arkadaşlık Kalitesi Ölçeği kullanılmıştır. Bu ölçme aracı 21 maddeden ve yakınlık (6 madde), yardım (3 madde), kabul (4 madde) ve güvenlik (8 madde) şeklinde dört alt boyuttan oluşmaktadır. Altılı bir derecelendirme içeren bu ölçme aracı, her bir alt boyuta ve ölçeğin bütününe ilişkin toplam puan vermektedir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Akın, Karduz Adam ve Akın (2014) tarafından yapılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda dört boyutlu modelin iyi uyum verdiği görülmüştür ($\chi^2= 374.29$, $sd= 179$, $RMSEA= .063$, $CFI= .92$, $IFI= .92$). İç tutarlılık güvenilirlik kat sayıları dört alt boyut için sırasıyla .75, .81, .77 ve .82, ölçeğin bütünü için .91 olarak bulunmuştur. Mevcut çalışmada iç tutarlılık güvenilirlik kat sayısı ölçeğin bütünü için .89 olarak bulunmuştur.

Öznel Mutluluk Ölçeği (Lyubomirsky ve Lepper, 1999). Öznel Mutluluk Ölçeği 4 maddeden oluşan tek boyutlu bir ölçme aracıdır. Yedili bir derecelendirme içeren bu ölçme aracının Türkçe uyarlaması Akın ve Satici (2011) tarafından yapılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda tek boyutlu modelin iyi uyum verdiği görülmüştür ($\chi^2/sd=0.71$, $p=0.49193$, $RMSEA=.000$, $NFI=.99$, $CFI=1.00$, $IFI=1.00$, $RFI=.98$, $GFI=1.00$, $AGFI=.99$, $SRMR=.015$). Ölçeğin iç tutarlılık güvenilirlik kat sayısı .86, üç hafta arayla elde edilen test-tekrar test güvenilirlik kat sayısı .73 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada iç tutarlılık güvenilirlik kat sayısı ölçeğin bütünü için .77 olarak bulunmuştur.

Öznel Zindelik Ölçeği (Ryan ve Frederick, 1997). Öznel Zindelik Ölçeği 7 maddeden oluşan tek boyutlu bir ölçme aracıdır. Yedili bir derecelendirme içeren bu ölçme aracının Türkçe uyarlaması Akın, Satici, Arslan, Akın ve Kayıs (2012) tarafından yapılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda tek boyutlu modelin iyi uyum verdiği görülmüştür ($\chi^2= 12.17$, $sd= 7$, $RMSEA=.047$, $NFI=.99$, $CFI=1.00$, $IFI=1.00$, $RFI=1.00$, $GFI=.99$, $AGFI=.96$). Ölçeğin iç tutarlılık güvenilirlik kat sayısı .84 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada iç tutarlılık güvenilirlik kat sayısı ölçeğin bütünü için .69 olarak bulunmuştur.

İşlem

Araştırmanın uygulama aşamasına geçmeden önce ölçeklerin uygulanabileceğine yönelik gerekli izinler alınmıştır. Ardından katılımcılara araştırmayla ilgili bilgi verilmiş ve gönüllü olarak ölçekleri yanıtlamak isteyenlere sınıflarda toplu olarak ölçekler uygulanmıştır. Araştırmada 286 katılımcıya ölçek uygulanmış ancak bunlardan 15'i (9'u ölçekleri gerektiği gibi yanıtlamadığı için, 6'sı ise aşırı uç puanları yanıtladığı için) analiz dışında tutulmuştur. Böylece analizler 271 öğrenciden elde edilen veriler üzerinde yapılmıştır. Araştırmada arkadaşlık kalitesi, öznel zindelik ve öznel mutluluk arasındaki ilişkileri incelemek için Pearson korelasyonu, öznel zindeliğin arkadaşlık kalitesi ile öznel mutluluk arasındaki aracılık rolünü incelemek için Baron ve Kenny'nin (1986) önerilerine uygun olarak hiyerarşik regresyon analizi kullanılmıştır. Analizler SPSS 13.0 paket programıyla gerçekleştirilmiştir.

Bulgular

Arkadaşlık kalitesi, öznel zindelik ve öznel mutluluk arasındaki ilişkilere yönelik korelasyonel bulgular

Tablo 1’de arkadaşlık kalitesi, öznel zindelik ve öznel mutluluk arasındaki ilişkilere yönelik betimsel istatistikler ve korelasyonlar verilmiştir.

Tablo 1. Arkadaşlık Kalitesi, Öznel Zindelik ve Öznel Mutluluk Arasındaki İlişkilere yönelik Korelasyon Katsayıları ve Betimsel İstatistikler

Değişkenler	1	2	3
1. Öznel zindelik	1.00		
2. Öznel mutluluk	.39**	1.00	
3. Arkadaşlık kalitesi	.38**	.29**	1.00
Ortalama	34,52	18,82	87,27
Standart sapma	8,98	4,92	20,46

** $p < .01$

Tablo 1 incelendiğinde arkadaşlık kalitesi, öznel zindelik ve öznel mutluluk arasında anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir. Arkadaşlık kalitesi, öznel zindelik ($r = .38$) ve öznel mutluluk ($r = .29$) ile pozitif ilişkili bulunmuştur. Ayrıca öznel zindelik ile öznel mutluluk arasında ($r = .39$) pozitif bir ilişki olduğu görülmüştür.

Arkadaşlık kalitesi ile öznel mutluluk arasındaki ilişkide öznel zindeliğin aracılık rolüne ilişkin bulgular

Aracılık prosedürünün adımları takip edilerek öncelikle, arkadaşlık kalitesi ile öznel zindelik arasında pozitif bir ilişki olduğu doğrulanmıştır ($\beta = .38$, $t = 6.801$, $p < .01$). Bulgular Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2. Öznel Zindelik ile Arkadaşlık Kalitesi Arasındaki İlişkiye yönelik Regresyon Bulguları

Değişken	B	Sh	β	t	p
Arkadaşlık kalitesi	.168	.025	.38	6.801	.000

Bağımlı değişken: Öznel zindelik, $R^2 = .15$, Düzeltilmiş $R^2 = .14$ ($p < .01$)

Daha sonra öznel zindelik ile öznel mutluluk arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur ($\beta = .39$, $t = 7.032$, $p < .01$). Bulgular Tablo 3’te verilmiştir.

Tablo 3. Öznel Zindelik ile Öznel Mutluluk Arasındaki İlişkiye yönelik Regresyon Bulguları

Değişken	B	Sh	β	t	p
Öznel zindelik	.216	.031	.39	7.032	.000

Bağımlı değişken: Öznel mutluluk, $R^2 = .16$, Düzeltilmiş $R^2 = .15$ ($p < .01$)

Aracılık prosedürünün üçüncü ve son aşamasında hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda arkadaşlık kalitesinin öznel mutluluk ile pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur ($\beta = .29$, $t = 5.029$, $p = .000$). Bununla birlikte öznel zindelik ve arkadaşlık kalitesi regresyon analizine birlikte sokulduğunda; arkadaşlık kalitesi ile öznel mutluluk arasındaki ilişki katsayısı azalmıştır ($\beta = .17$, $t = 2.781$, $p < .01$), ancak arkadaşlık kalitesi ile öznel mutluluk arasındaki ilişki hala anlamlıdır. Baron ve Kenny'e (1986) göre bu durum öznel zindeliğin kısmı aracılık rolünü göstermektedir. Bu nedenle öznel zindeliğin, arkadaşlık kalitesi ile öznel mutluluk arasındaki ilişkiye kısmen aracılık ettiği söylenebilir ($Z = 9.78171640$; $p = .000$). Bulgular Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4. Arkadaşlık Kalitesi ile Öznel Mutluluk Arasındaki İlişkide Öznel Zindeliğin Aracılık Rolüne İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	<i>B</i>	<i>Sh</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>
Adım 1					
Arkadaşlık kalitesi	.070	.014	.29	5.029	.000
Adım 2					
Arkadaşlık kalitesi	.040	.014	.17	2.781	.006
Öznel zindelik	.181	.033	.33	5.511	.000

Bağımlı değişken: Öznel mutluluk

$R^2 = .09$, Düzeltilmiş $R^2 = .08$ ($p < .05$) Adım 1; $R^2 = .18$, Düzeltilmiş $R^2 = .17$ ($p < .05$) Adım 2.

Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Bu araştırmanın amacı arkadaşlık kalitesi ile öznel mutluluk arasındaki ilişkide öznel zindeliğin aracılık rolünü incelemektir. Araştırmadan elde edilen bulgular arkadaşlık kalitesi, öznel zindelik ve öznel mutluluk arasında pozitif ilişkiler olduğunu ve beklendiği gibi öznel zindeliğin; arkadaşlık kalitesi ile öznel mutluluk arasındaki ilişkide aracılık rolüne sahip olduğunu göstermiştir. Diğer bir deyişle arkadaşlık kalitesi düzeyi arttıkça bireylerin öznel mutluluk düzeylerinin de arttığı ve bu ilişkide öznel zindeliğin aracı olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlar öznel zindeliğin olumlu ilişkisel özellikler arasındaki önemini ortaya koymaktadır. Daha yüksek öznel zindelik hissine sahip olmakla bireyler, stres veren yaşantılarla daha sağlıklı bir biçimde başa çıkabilir ve kendilerini daha enerjik ve canlı hissedebilir (Ryan ve Frederick, 1997) ve böylece arkadaşlık ilişkilerinde daha etkili olabilir, bu durum da ardından öznel mutluluk düzeylerine katkı sağlayabilir. Bu nedenle öznel zindelik düzeyi yüksek bireyler, diğer insanları ve sosyal çevrelerini daha az tehdit edici olarak algılayabilir ve böylece doyurucu arkadaşlık ilişkileri daha yüksek düzeyde gelişebilir. Yüksek düzeyde öznel zindeliğe, aynı zamanda özgünlük ve bütünlük (Deci ve Ryan, 1991) ve kendini gerçekleştirme (Sheldon ve Kasser, 1995) hisleri eşlik eder. Bu durum bireyin kendini daha mutlu birisi olarak algılamasına katkı sunmaktadır (Ryan ve Frederick, 1997). Öte yandan kaliteli arkadaşlık ilişkilerine sahip olmayan bireylerin yaşamış olduğu yalnızlık duygusunu yoğun biçimde yaşayan bireylerin, öznel zindelik (Asher ve Parker, 1993) hissine sahip olmaları son derece zordur.

Araştırmadan elde edilen bulguların yorumlanmasında bazı temel noktalar önemlidir. İlk olarak bu araştırmada varsayıldığı gibi arkadaşlık kalitesinin öznel zindeliği pozitif yönde yordadığı bulunmuştur. Arkadaşlık ilişkilerinden doyum sağlayan bireylerin aynı zamanda daha iyi uyum sağladığı (Buhrmester, 1990; Updegraff ve Obeidallah, 1999), daha yüksek benlik saygısına sahip oldukları (Keefe ve Berndt, 1996), yaşamlarından daha fazla doyum elde ettikleri, daha fazla olumlu duygulanım yaşadıkları (Demir ve diğerleri, 2007) ve stresle daha verimli başa çıkabildikleri (Hartup ve Stevens, 1999) bulgulanmıştır. Buna bağlı olarak arkadaşlık kalitesi düzeyi yüksek bireylerin yaşamlarında daha zinde ve enerjik olmaları doğal bir sonuç olarak ortaya çıkmaktadır. İkinci olarak bu araştırmada öznel mutluluğun öznel zindelik tarafından pozitif yordandığı bulunmuştur. Öznel mutluluğun, psikolojik sağlık (Liem ve diğerleri, 2010), yaşam doyumu (Garcia ve Siddiqui, 2009), olumlu duygulanım (Diener ve Seligman, 2002) ile pozitif, öznel zindeliğin ise benzer biçimde yaşam doyumu, kendini gerçekleştirme, olumlu duygulanım, öz-saygı, dışa dönüklük ve içsel motivasyon gibi bir dizi psikolojik açıdan işlevsel değişkenlerle pozitif ilişkili olması (Balaguer ve diğerleri, 2011; Ryan ve Frederick, 1997); öznel zindeliğin öznel mutluluğa pozitif katkıda bulunmasını açıklamaktadır.

Bu çalışmanın sınırlılıkları, sonuçların yorumlanmasında dikkate alınmalıdır. Birincisi belki de en önemlisi araştırmanın yürütüldüğü çalışma grubunun Sakarya Üniversitesi öğrencileriyle sınırlı olması, bulguların diğer öğrenci gruplarına genellenmesini oldukça zorlaştırmakta ve bu nedenle araştırmada ele alınan değişkenlerin ortaokul ve lise öğrencilerinde de tekrarlanmasını gerekli kılmaktadır. İkinci olarak araştırma önceden var olan bir modeli test etmekten çok model kurmaya yönelik olduğu için elde edilen sonuçlar açıklayıcı nitelik taşımaktadır. Dolayısıyla farklı bir örneklem üzerinde tekrarlanmadığı takdirde kesin bulgular olarak ele alınması sakıncalı olabilir. Üçüncü olarak yapısal eşitlik modeli her ne kadar nedenselliğe yönelik sonuçlar ortaya koysa da doğa olarak korelasyonel veriler kullanıldığı için araştırmada ele alınan değişkenler arasındaki nedenselliğe ilişkin kesin açıklamalar yapmak zordur. Ve son olarak bu araştırmada arkadaşlık kalitesi, öznel zindelik ve öznel mutluluk düzeylerine ilişkin veriler öz-bildirimli ölçeklerden elde edilmiş ve nitel bir ölçüm yapılmamıştır. Sonuç olarak bu araştırma arkadaşlık kalitesi, öznel zindelik ve öznel mutluluk arasında pozitif bir ilişki olduğunu ve öznel zindeliğin arkadaşlık kalitesi ile öznel mutluluk arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini ortaya koymaktadır. Bununla birlikte arkadaşlık kalitesi ile psikolojik değişkenler arasındaki ilişkilere aracılık edebilecek psikolojik, sosyal ve bilişsel değişkenleri inceleyecek araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Ayrıca okul psikolojik danışmanları ve uzmanlar; öğrencilerin arkadaşlık ilişkilerinde daha işlevsel olmalarına yardımcı olacak psiko-eğitim programları uygulayarak onların öznel zindelik ve mutluluk düzeylerinin artmasına katkıda bulunabilirler.

Kaynakça

- Akın, A. (2012). The relationships between Internet addiction, subjective vitality, and subjective happiness. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(8), 404-410.
- Akın, A., Karduz Adam, F. F. ve Akın, Ü. (2014). Arkadaşlık Kalitesi Ölçeği Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirliği. *Journal of Research in Education and Teaching*, 3(4), 378-383.
- Akın, A. ve Satici, S. A. (2011). Öznel Mutluluk Ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21, 65-77.
- Akın, A., Satici, S. A., Arslan, S., Akın, Ü. ve Kayıs, A. R. (2012, February): The validity and the reliability of the Turkish version of the Subjective Vitality Scale (SVS). Paper presented at the 4rd World Conference on Educational Sciences, February, 2-5, Barcelona, Spain
- Asher, S. R. ve Parker, J. G. (1993). Friendship and friendship quality in middle childhood: Links with peer group acceptance and feelings of loneliness and social dissatisfaction. *Developmental Psychology*, 29, 611-621.
- Bagwell, C. L., Bender, S. E., Andreassi, C. L. et al. (2005). Friendship quality and perceived relationship changes predict psychosocial adjustment in early adulthood. *Journal of Social and Personal Relationships*, 22, 235-254.
- Balaguer, I., Castillo, I., Duda, J. L. ve García-Merita, M. (2011). Associations among perceived motivational climate created by the coach, dispositional orientation, motivational regulations and subjective vitality in young female tennis players. *Revista de Psicología del Deporte*, 20, 133-148.
- Baron, R. M. ve Kenny, D. A. (1986). Moderator-mediator variables distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 6, 1173-1182.
- Berndt, T. J. (1996). Exploring the effects of friendship quality on social development. In W.M. Bukowski, A. F. Newcomb, ve W.W. Hartup (Eds.), *The company they keep: Friendship in childhood and adolescence* (pp. 346-365). Cambridge, England: Cambridge University Press.
- Berndt, T. J. (2002). Friendship quality and social development. *Current Directions in Psychological Science*, 11(1), 7-10.
- Berndt, T. J. ve Keefe, K. (1995). Friends' influence on adolescents' adjustment to school. *Child Development*, 66, 1312-1329.
- Berndt, T. J. ve Perry, T. B. (1986). Children's perceptions of friendships as supportive relationships. *Development Psychology*, 22, 640-648.
- Bostic, T. J., Rubio, D. M. ve Hood M. A. (2000). Validation of the Subjective Vitality Scale using structural equation modelling. *Social Indicators Research*, 52, 313-319.
- Bukowski, W. M. ve Hoza, B. (1989). Popularity and friendship: Issues in theory, measurement, and outcome. In T.J. Berndt ve G.W. Ladd (Eds.), *Peer Relationships in child development* (pp. 1545). New York: Wiley.
- Bukowski, W. M., Hoza, B. ve Boivin, M. (1994). Measuring friendship quality during pre-and early adolescence: The development and psychometric properties of the friendship qualities scale. *Journal of social and Personal Relationships*, 11, 471-484.
- Buhrmester, D. (1990). Intimacy of friendship, interpersonal competence, and adjustment during preadolescence and adolescence. *Child Development*, 61(4), 1101-1111.
- Furman, W. ve Buhrmester, D. (1985). Children's perceptions of the personal relationships in their social network. *Developmental Psychology*, 21, 1016-1024.
- Campbell A. (1981). *The sense of well-being in America*. New York: McGraw-Hill.
- Chaplin, T. M. (2006). Anger, happiness, and sadness: associations with depressive symptoms in late adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 35, 977-986.

- Cheng, H. ve Furnham, A. (2003). Personality, self- esteem, and demographic predictions of happiness and depression. *Personality and Individual Differences*, 34, 921-942.
- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (1991). A motivational approach to self: Integration in personality. In R. Dienstbier (Ed.), *Nebraska Symposium on Motivation: Vol. 38. Perspectives on motivation* (pp. 237-288). Lincoln: University of Nebraska Press.
- Demir, M. ve Ozdemir, O. (2010). Friendship, need satisfaction and happiness. *Journal of Happiness Studies*, 11, 243-259.
- Demir, M., Özdemir, M. ve Weitekamp, L. A. (2007). Looking to happy tomorrows with friends: Best and close friendships as they predict happiness. *Journal of Happiness Studies*, 8, 243-271.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal of a national index. *American Psychologist*, 55, 34-43.
- Diener, E. ve Seligman, M. E. P. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13, 81-84.
- Garcia, D. ve Siddiqui, A. (2009a). Adolescents' affective temperaments: Life satisfaction, interpretation and memory of events. *The Journal of Positive Psychology*, 4, 155-167.
- Hartup, W. W. ve Stevens, N. (1999). Friendships and adaptation across the life span. *Current Directions in Psychological Science*, 76-79.
- Hodges, E. V. E., Boivin, M., Vitaro, F. ve Bukowski, W. M. (1999). The power of friendship: Protection against an escalating cycle of peer victimization. *Developmental Psychology*, 35(1), 94-101.
- Keefe, K. ve Berndt, T. J. (1996). Relations of friendship quality to self-esteem in early adolescence. *The Journal of Early Adolescence*, 16(1), 110-129.
- La Greca, A. M. ve Lopez, N. (1998). Social anxiety among adolescents: Linkages with peer relations and friendships. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 26(2), 83-94.
- La Greca, A. M. ve Moore Harrison, H. (2005). Adolescent peer relations, friendships, and romantic relationships: Do they predict social anxiety and depression? *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 34(1), 49-61.
- Ladd, G. W., Kochenderfer, B. J. ve Coleman, C. C. (1996). Friendship quality as a predictor of young children's early school adjustment. *Child Development*, 67, 1103-1118.
- Lansford, J. E., Criss, M. M., Pettit, G. S., Dodge, K. A. ve Bates, J. E. (2003). Friendship quality, peer group affiliation, and peer antisocial behavior as moderators of the link between negative parenting and adolescent externalizing behavior. *Journal of Research on Adolescence*, 13(2), 161-184.
- Larson R. (1989). Is feeling "in control" related to happiness in Daily life? *Psychological Reports*, 64, 775-784.
- Lee, J. Y. ve Im, G. S. (2007). Self-enhancing bias in personality, subjective happiness, and perception of life events: A replication in a Korean aged sample. *Aging and Mental Health*, 11, 57-60.
- Liem, J .H., Lustig, K. ve Dillon, C. (2010) Depressive symptoms and life satisfaction among emerging adults: a comparison of high school dropouts and graduates. *Journal of Adult Development*, 17(1), 33-44.
- Lindsey, E. W. (2002). Preschool children's friendships and peer acceptance: Links to social competence. *Child Study Journal*, 32(3), 145-157.
- Lyubomirsky S. (2001). Why are some people happier than others? The role of cognitive and motivational processes in wellbeing. *American Psychologist*, 56, 239-249.
- Lyubomirsky, S. ve Lepper, H. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46, 137-155.
- Matlin, M. W. ve Gawron, V. J. (1979). Individual differences in Pollyannaism. *Journal of Personality Assessment*, 43, 411-412.
- Muraven, M., Gagne, M. ve Rosman, H. (2008). Helpful self-control: Autonomy support, vitality, and depletion. *Journal of Experimental Social Psychology*, 44, 573-585.

- Niemiec, C. P., Lynch, M. F., Vansteenkiste M, et al. (2006). The antecedents and consequences of autonomous self-regulation for college: A self-determination theory perspective on socialization. *Journal of Adolescence*, 29, 761-775.
- Ryan, R. M. ve Frederick, C. (1997). On energy, personality and health: subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of Personality*, 65, 529-565.
- Seidlitz, L, Wyer, R. S. ve Diener, E. (1997). Cognitive correlates of subjective well-being: the processing of valenced life events by happy and unhappy persons. *Journal of Research in Personality*, 31, 240-256.
- Sheldon, K. M. ve Kasser, T. (1995). Coherence and congruence: Two aspects of personality integration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 531-543.
- Sobel M. E. (1982). Asymptotic confidence intervals for indirect effects in structural equation models. In S. Leinhardt (Ed.), *Sociological methodology* (pp. 290-312). Washington DC: American Sociological Association.
- Stewart, A. L., Hays, R. D. ve Ware, J. E. (1992). Health perceptions, energy/fatigue, and health distress measures. In A. L. Stewart ve J. E. Ware (eds.), *Measuring functioning and well-being: The medical outcomes study approach* (pp. 143- 172), Durham, North Carolina: Duke University Press.
- Suh, E., Diener, E. ve Oishi, S. et al. (1998). The shifting basis of life satisfaction judgments across cultures: Emotions versus norms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 482-493.
- Sullivan, H. S. (1953). *Interpersonal theory of psychiatry*. Norton: New York.
- Thien, L. M. ve Abd Razak, N. (2013). Academic coping, friendship quality, and student engagement associated with student quality of school life: A partial least square analysis. *Social Indicators Research*, 112, 679-708.
- Thien, L. M., Abd Razak, N. ve Jamil, H. (2012). Friendship Quality Scale: Conceptualization, Development and Validation. Paper presented at the AARE APERA International Conference, Sydney, Australia.
- Updegraff, K. A. ve Obeidallah, D. A. (1999). Young adolescents' patterns of involvement with siblings and friends. *Social Development*, 8(1), 52-69.