



**LİSE ÖĞRENCİLERİNDE YAŞAM AMAÇLARI VE
UMUDUN ÖZNEL İYİ OLUŞLA İLİŞKİSİNİN
İNCELENMESİ**

Elif DENİZ

Yüksek Lisans Tezi

Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı

2020

(Her hakkı saklıdır.)

T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

**LİSE ÖĞRENCİLERİNDE YAŞAM AMAÇLARI VE UMUDUN ÖZNEL İYİ
OLUŞLA İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

(Investigation of the Relation Between Goals of Life and Hope with Subjective Well-Being in
High School Students)

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Elif DENİZ

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi İsmail AY

Erzurum
Ağustos, 2020

KABUL VE ONAY TUTANAĞI

Elif DENİZ tarafından hazırlanan “Lise Öğrencilerinde Yaşam Amaçları ve Umudun Öznel İyi Oluşla İlişkisinin İncelenmesi” başlıklı çalışması 05 / 08 / 2020 tarihinde yapılan tez savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalında yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Başkanı:	Prof. Dr. Başaran GENÇDOĞAN <i>Atatürk Üniversitesi</i>	Aslı ıslak imzalıdır
Danışman:	Dr. Öğr. Üyesi İsmail AY <i>Atatürk Üniversitesi</i>	Aslı ıslak imzalıdır
Jüri Üyesi:	Dr. Öğr. Üyesi Devrim ERGİNSOY OSMANOĞLU <i>Kafkas Üniversitesi</i>	Aslı ıslak imzalıdır

Enstitü Yönetim Kurulunun
.../.../... tarih ve sayılı
kararı.

Bu tezin Atatürk Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliği'nin ilgili maddelerinde belirtilen şartları yerine getirdiğini onaylarım.

Prof. Dr. Mustafa SÖZBİLİR

Enstitü Müdürü

Aslı ıslak imzalıdır

ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Lise Öğrencilerinde Yaşam Amaçları ve Umudun Öznel İyi Oluşla İlişkisinin İncelenmesi” başlıklı çalışmanın tarafımdan bilimsel etik ilkelere uyularak yazıldığını ve yararlandığım eserleri kaynakçada gösterdiğimi beyan ederim.

05 / 08 / 2020

Elif DENİZ

☐ Tezle ilgili patent başvurusu yapılması / patent alma sürecinin devam etmesi sebebiyle Enstitü Yönetim Kurulunun/.../.... tarih ve sayılı kararı ile teze erişim 2 (iki) yıl süreyle engellenmiştir.

☐ Enstitü Yönetim Kurulunun/.../.... tarih ve sayılı kararı ile teze erişim 6 (altı) ay süreyle engellenmiştir.

TEŞEKKÜR

Öncelikle yüksek lisans eğitimim boyunca yardımlarını esirgemeyen ve tez çalışmamın her aşamasında akademik ve mesleki olarak bana rehberlik eden değerli hocam ve tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi İsmail AY'a saygı ve teşekkürlerimi sunuyorum.

Tez sürecim boyunca bana destek olan hocalarım Doç. Dr. Tayfun DOĞAN'a, Dr. Öğr. Üyesi Devrim ERDEM'e, Arş. Gör. Gökay KELDAL'a, tez sürecimin veri toplama aşamasında bana yardımcı olan tüm psikolojik danışmanlara, okul idarecilerine, öğretmenlere ve katılım sağlayan öğrencilere, yüksek lisans sürecim boyunca desteğini esirgemeyen MUŞ RAM'da görev yapan müdürüm ve arkadaşlarıma teşekkür ederim.

Son olarak her zaman maddi ve manevi destek olan, eğitim hayatımda bana cesaret veren biricik annem, babam, ablam ve tez sürecimde aklıma takılan her soruyu sabırla cevaplayan abim Arş. Gör. Devran DENİZ'e sonsuz sevgilerimi sunuyorum.

Elif DENİZ

ÖZ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

LİSE ÖĞRENCİLERİNDE YAŞAM AMAÇLARI VE UMUDUN ÖZNEL İYİ OLUŞLA İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

Elif DENİZ

Ağustos 2020, 100 Sayfa

Amaç: Bu çalışmanın amacı lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinin, yaşam amaçları ve umut düzeyleri açısından incelenmesidir.

Yöntem: Araştırmada ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu 2019-2020 eğitim öğretim yılında Muş ilinde bulunan 8 liseye devam eden 928 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak “Kişisel Bilgi Formu”, “Pozitif Psikoterapi Bağlamında Ergenler İçin Yaşam Amaçları Ölçeği”, “Sürekli Umut Ölçeği” ve “Ergenlerde Öznel İyi Oluş Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen verilerin analizi için SPSS programı kullanılarak; betimsel analizler, bağımsız örneklem için t-testi, tek yönlü varyans analizi, Pearson korelasyon analizi ve çoklu regresyon analizi uygulanmıştır.

Bulgular: Öznel iyi oluşun sınıf düzeyi, okul türü ve okul tercih sebebine göre farklılaştığı fakat cinsiyet ve yaşanan yere göre farklılaşmadığı belirlenmiştir. Öznel iyi oluş ve akademik not ortalaması arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Uygulanan korelasyon analizinde yaşam amaçları ve öznel iyi oluş arasında düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki; öznel iyi oluş ve umut arasında pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Umut ve yaşam amaçlarının öznel iyi oluşun %17.6’sını yordadığı bulunmuştur.

Sonuç: Araştırmada öznel iyi oluşun; sınıf düzeyi, okul türü ve devam edilen okulu tercih etme sebepleri açısından farklılaştığı tespit edilmiştir. Ayrıca umut ve yaşam amaçlarının öznel iyi oluşu pozitif yönde anlamlı olarak yordadığı saptanmıştır. Dolayısıyla lise öğrencilerinin öznel iyi oluşlarını artırmaya yönelik uygulamalarda bu bulguların dikkate alınmasının faydalı olacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: yaşam amaçları, umut, öznel iyi oluş

ABSTRACT

MASTER’S THESIS

INVESTIGATION OF THE RELATION BETWEEN GOALS OF LIFE AND HOPE WITH SUBJECTIVE WELL-BEING IN HIGH SCHOOL STUDENTS

Elif DENİZ

August 2020, 100 Pages

Purpose: The aim of this study is to examine subjective well-being levels of high school students in terms of life goals and hope levels.

Method: In this study, the correlational survey model was applied. The study group of the research consists of 928 students attending 8 high schools in the city of Muş in the 2019-2020 academic year. In the research, “Personal Information Form”, “Life Aims Scale for Adolescents in the Context of Positive Psychotherapy”, “Continuous Hope Scale” and “Subjective Well-Being Scale in Adolescents” were used in the study. Using the SPSS program to analyze the data obtained in the research; descriptive analysis, t-test for independent samples, one way variance analysis, Pearson correlation analysis and multiple regression analysis were applied.

Findings: It has been determined that subjective well-being differs according to grade level, school type and school preference reason, but not according to gender and place of residence. No significant relationship was found between subjective well-being and academic grade point average. In the correlation analysis applied, a low level positive relationship between life goals and subjective well-being; There was a positive and moderately significant relationship between subjective well-being and hope. It was found that hope and life goals predicted 17.6% of subjective well-being.

Result: Subjective well-being in the research; it has been determined that it differs in terms of grade level, school type and reasons for preferring the attending school. In addition, it was determined that hope and life goals predicted subjective well-being positively and significantly. Therefore, it is thought that it would be beneficial to take these findings into consideration in applications to increase subjective well-being of high school students.

Keywords: goals of life, hope, subjective well-being

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY TUTANAĞI	i
ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI	ii
TEŞEKKÜR	iii
ÖZ	iv
ABSTRACT	v
İÇİNDEKİLER	vi
TABLolar DİZİNİ	ix
ŞEKİLLER DİZİNİ	x
KISALTMALAR VE SİMGELER DİZİNİ	xi
BİRİNCİ BÖLÜM	1
Giriş.....	1
Problem Durumu	1
Araştırmanın Amacı.....	5
Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi.....	5
Varsayımlar	7
Sınırlılıklar	7
Tanımlar	8
İKİNCİ BÖLÜM	9
Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar	9
Yaşam Amaçları	9
Yaşam amaçlarının sınıflandırılması.	10
Yaşam amaçlarını etkileyen faktörler.	14
Amaçlara ulaşmada başarısız olmanın nedenleri.	15
Yaşam amaçlarının önemi.	16
Eğitimde yaşam amaçları.	17
Umut	18
Umudu açıklayan kuramlar.	19
Çocuklarda umut ve umudun gelişimi.	21
Umutlu bireylerin özellikleri.	22

Önleyici bir kavram olarak umut.	24
Eğitimde umut.	25
Psikolojik danışma sürecinde umut.	27
Öznel İyi Oluş.....	28
Öznel iyi oluş kuramları.	29
Öznel iyi oluşu etkileyen faktörler.....	32
Öznel iyi oluşu yüksek bireylerin özellikleri.	35
Eğitimde öznel iyi oluş.	36
Çalışılan Konu ile İlgili Yapılan Araştırmalar	37
Yaşam amaçları ve öznel iyi oluşla ilgili yapılmış çalışmalar.	37
Umut ve öznel iyi oluşla ilgili çalışmalar.	38
Yaşam amaçları ve umutla ilgili yapılmış çalışmalar.	39
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	40
Yöntem.....	40
Araştırma Yöntemi	40
Evren ve Örneklem	40
Veri Toplama Teknikleri/Araçları	42
Kişisel bilgi formu.	43
Pozitif psikoterapi bağlamında ergenler için yaşam amaçları ölçeği (PPBYABÖ).	43
Sürekli umut ölçeği (SUÖ).....	43
Ergenlerde öznel iyi oluş ölçeği (EÖİÖÖ).	44
Süreç/Uygulama	44
Veri Analizi	45
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM.....	48
Bulgular	48
Lise Öğrencilerinde Yaşam Amaçları ve Umudun Öznel İyi Oluşu Yordayıp Yordamadığına İlişkin Bulgular	48
Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşlarında Cinsiyete Göre Fark Olup Olmadığına İlişkin Bulgular	49
Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşlarında Sınıf Seviyesine Göre Fark Olup Olmadığına İlişkin Bulgular	50
Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşlarında Okul Türüne Göre Fark Olup Olmadığına İlişkin Bulgular	50
Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşlarında Okul Tercihlerine Göre Fark Olup Olmadığına İlişkin Bulgular	51

Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşlarında Yaşadığı Yere Göre Fark Olup Olmadığına İlişkin Bulgular	51
Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Puanları ile Genel Not Ortalamaları Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular	52
BEŞİNCİ BÖLÜM.....	53
Sonuç, Tartışma ve Öneriler.....	53
Sonuç ve Tartışma	53
Lise öğrencilerinde yaşam amaçları ve umudun öznel iyi oluşu yordamasına ilişkin çoklu regresyon analizi sonuçlarına yönelik bulguların tartışılması.	53
Lise öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının cinsiyetlerine göre farklılaşma durumunun tartışılması.	56
Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinin sınıf değişkenine göre farklılaşma durumunun tartışılması.	57
Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyinin okul türüne göre farklılaşma durumunun tartışılması.	58
Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyinin okul tercih sebebine göre farklılaşma durumunun tartışılması.	60
Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinin yaşanılan yere göre farklılaşma durumunun tartışılması.	61
Lise öğrencilerinin genel not ortalamaları ve öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişki durumunun tartışılması.	61
Öneriler	62
KAYNAKÇA	64
EKLER	78
EK 1. Kişisel Bilgi Formu.....	78
EK 2. Pozitif Psikoterapi Bağlamında Ergenler İçin Yaşam Amaçları Ölçeği.....	79
Ek-3:Sürekli Umut Ölçeği Türkçe Formu.....	80
Ek-4: Ergenler İçin Öznel İyi Oluş Ölçeği.....	81
EK 5. Araştırma İzin Yazıları.....	82
EK 6. Ölçek Kullanım İzinleri.....	84
ÖZGEÇMİŞ.....	87

TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 1. Araştırma Örneklemine İlişkin Demografik Bilgiler.....	41
Tablo 2. Tanımsal İstatistikler ve Değişkenlerin Normallik Dağılımlarının İncelenmesi	45
Tablo 3. Değişkenlerin Arasındaki Korelasyon Değerleri.....	48
Tablo 4. Öznel İyi Oluşun Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizine İlişkin Bulgular	49
Tablo 5. Öğrencilerin Öznel İyi Oluşlarının Cinsiyete Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin t-testi Bulguları	49
Tablo 6. Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyinin Sınıf Düzeylerine Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Bulguları	50
Tablo 7. Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyinin Okul Türlerine Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Bulguları	50
Tablo 8. Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyinin Okul Tercih Sebebine Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Bulguları	51
Tablo 9. Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyinin Yaşadığı Yere Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin t-testi Bulguları.....	51
Tablo 10. Genel Not Ortalaması ve Öznel İyi Oluşa İlişkin Korelasyon Katsayıları	52

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1. Yaşam amaçlarının dairesel gösterimi (İlhan, 2009).....	13
Şekil 2. Verilere ilişkin saçılma diyagramı matrisi.	46



KISALTMALAR VE SİMGELER DİZİNİ

TDK: Türk Dil Kurumu

PPBEYAÖ: Pozitif Psikoterapi Bağlamında Ergenler İçin Yaşam Amaçları Ölçeği

SUÖ: Sürekli Umut Ölçeği

EÖİÖÖ: Ergenlerde Öznel İyi Oluş Ölçeği



BİRİNCİ BÖLÜM

Giriş

Problem Durumu

Hayatta önemli olanın sadece “yaşamak” değil “iyi bir şekilde yaşamak” olduğu fikri insanlık tarihi kadar eski bir düşüncedir. “İyi yaşam” ve “mutluluk” çok eski çağlardan itibaren filozofların düşündüğü konular arasındadır. Mutluluk konusunda, Antik Yunan filozofları farklı düşüncelere sahiptir. Epicurus gibi “hazcılığı” savunan bazı filozoflar mutluluğu, olumlu duyguların fazla yaşanması şeklinde tanımlamışlardır. Aristo, Socrates ve Plato gibi bazı düşünürler ise “eudaimonia” kavramını savunmuşlar ve insanların erdemli bir yaşamı amaçladıkları zaman mutlu olabileceklerini söylemişlerdir (Kesebir & Diener, 2008; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

II. dünya savaşına kadar psikolojinin; zihinsel hastalıkları tedavi etme, tüm bireylerin hayatlarının daha üretken ve doyurucu olmasını sağlama ve yüksek yetenekleri tanıyıp bunları geliştirme olmak üzere temel üç görevi vardı. Fakat savaştan sonra, savaşın etkilerinden dolayı psikoloji araştırmaları sadece patolojiye yönelmiş ve zihinsel hastalıklarla ilgilenmiştir (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Bu hastalığa yönelme durumunun sonucu olarak da geleneksel psikolojide ruhsal sağlık herhangi bir psikolojik rahatsızlığın olmayışı olarak kabul edilmiş, psikoloji normal olmayan davranışları ve ruh sağlığı bozukluklarını anlamaya yönelmiş ve psikologların amacı ise hastalıkların tedavisi olmuştur (Hefferon & Boniwell, 2011/2014). Bu süreçte zihinsel hastalıkların sınıflandırılması ve tedavilerinde büyük gelişme sağlanmış fakat psikolojinin diğer iki görevi ihmal edilmiştir. Zaman geçtikçe patolojiye odaklanmanın önleyici olmadığı; bireylerde cesaret, iyimserlik, umut, dürüstlük vb. erdemlerin geliştirilmesinin problemleri önlemede etkili olduğu anlaşılmıştır (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

1980’lerde pozitif psikoloji yaklaşımının ortaya çıkmasıyla birlikte bireylerin olumlu ve güçlü yanlarına tekrar odaklanılmaya başlanmış ve iyi oluş konusunda yapılan çalışmalar artmıştır (Eryılmaz, 2009; Hefferon & Boniwell, 2011/2014; Myers & Diener, 1995). İyi oluşa dair fikirler çok eskilere dayansa da pozitif psikoloji alanının gelişimiyle iyi oluş araştırmaları detaylandırılmıştır. Antik Yunandaki “hedonik” ve “eudaimonik” görüşler pozitif psikolojideki iyi oluş kuramlarının temelini oluşturmuştur. Eudamonik yaklaşım

“psikolojik iyi oluş” olarak adlandırılır ve iyi oluş, kişinin tam ve tatmin edici bir şekilde yaşaması olarak kabul edilir (Deci & Ryan, 2006). Ayrıca bu görüşe göre insan var olan potansiyellerini kullandığı zaman iyi oluş ortaya çıkmaktadır (Hefferon & Boniwell, 2011/2014). Psikolojik iyi oluş; kendini kabul etme, yaşam amaçları oluşturma, kişisel büyüme, diğer kişilerle olumlu ilişkiler kurma, özerk olma ve çevresel hakimiyet kurmak gibi farklı boyutları içeren bir kavramdır (Ryan & Deci, 2001). Hedonik yaklaşım ise öznel iyi oluş olarak adlandırılmakta ve bireyin olumlu duyguları daha sık yaşaması, olumsuz duyguları daha az hissetmesi ve yaşamdan doyum alması olarak tanımlanır. Bu şekilde tanımlanan “öznel iyi oluş” ve “mutluluk” kavramları sık sık birbirlerinin yerine kullanılmıştır. Bu sebeple kişinin iyi oluşunu yükseltmek, kişinin mutluluğunu artırmak olarak kabul edilmiştir (Deci & Ryan, 2006).

Mutluluk olarak da adlandırılan öznel iyi oluş pozitif psikoloji alanının önemli kavramlarından biridir. Öznel iyi oluşla ilgili yapılmış araştırmalarda “mutluluk nedir, gerçek mutluluk var mıdır, kimler daha mutludur, mutluluğu etkileyen faktörler nelerdir” gibi sorular araştırılmıştır. Öznel iyi oluş kavramı “yaşam doyumunu, olumlu duyguların sıklığı ve daha az olumsuz duygulanım durumlarının toplamı” olarak tanımlanmaktadır (Hefferon & Boniwell, 2011/2014). Bu tanıma göre öznel iyi oluş duygusal ve bilişsel boyutlardan oluşmaktadır. Yaşam doyumunu mutluluğun bilişsel bileşenidir ve insanların kendi yaşam stillerinin nasıl olduğuna dair değerlendirmelerini içerir (Deci & Ryan, 2006; Doğan & Eryılmaz, 2013; Hefferon & Boniwell, 2011/2014). Duyuşsal boyut ise olumlu ve olumsuz duyguları kapsamaktadır (Doğan & Eryılmaz, 2013).

Öznel iyi oluşu etkileyen faktörler üç grupta ele alınmıştır. İlki yaş, cinsiyet, eğitim durumu, medeni durum veya sosyo-ekonomik durum gibi özellikleri kapsayan “yaşam şartlarıdır”. Yaşam şartları öznel iyi oluşu yaklaşık %10 oranında etkilemektedir. Bir diğer faktör ise öznel iyi oluşu en çok etkileyen “genetik” faktördür. Genetik faktörler öznel iyi oluşu %50 oranında etkilemektedir. Son faktör grubu ise “amaçlı yaşam etkinlikleri” olarak adlandırılmaktadır. Amaçlı yaşam etkinlikleri; sosyal ilişkiler, maneviyat, iş yaşamı ve amaç belirlemeyi içerir ve öznel iyi oluşu %40 oranında etkilemektedir (Lyubomirsky, Sheldon & Schkade, 2005).

Öznel iyi oluşu etkileyen faktörlerden biri yaşam amaçlarıdır (Eryılmaz, 2011; İlhan, 2009; Oğuz-Duran & Tan, 2013; Toprak, 2018) Psikoloji tarihinde insan davranışları farklı değişkenlerle açıklanmaya çalışılmıştır ve pozitif psikolojinin gelişmesiyle birlikte amaçlar da insan davranışını etkileyen bir faktör olarak araştırılmaya başlanmıştır. Bireylerin yaşamını olumlu etkileyen ve kişinin gelişimini olumlu yönde destekleyen psikolojik danışmada

amaçlar önemli bir etkiye sahiptir. Hatta pozitif psikoterapi kuramının son evresi “amaçları belirleme” olarak isimlendirilmiştir (Eryılmaz, 2010). Yaşam amaçlarının öznel iyi oluştaki önemi de fark edilmiş ve bazı öznel iyi oluş kuramlarında amaçlara yer verilmiştir (Diener, 1984; Tuzgöl-Dost, 2004).

Amaçlar, istenen durumların iç temsilidir (Austin & Vancouver, 1996). Amaçlar iki başlık altında incelenebilir: (a) günlük amaçlar ve (b) yaşam amaçları. Günlük amaçlar daha kısa sürede gerçekleştirilmesi planlanan amaçlarken yaşam amaçları bireyin geleceğe yönelik uzun dönemli planlarıdır (Kasser & Ryan, 1996; King, Richards, & Stemmerich, 1998). Günlük amaçlar bireylerin yaşam amaçlarına ulaşmasını sağlayan bir araçtır (King vd., 1998; Eryılmaz & Aypay, 2011; Eryılmaz, 2012a). İnsanların yaşam amaçlarına sahip olmaları ve bu amaçları takip etmeleri fiziksel ve ruhsal sağlığı olumlu yönde etkilemekte, hayatlarında bir anlam bulmalarını sağlamakta ve öznel iyi oluşlarını artırmaktadır (İlhan, 2009; King vd., 1998; Nair, 2003).

Amaçlar farklı şekilde sınıflandırılmıştır. Nair (2003) amaçları beş basamaklı karışık bir yapı olarak sınıflandırmıştır. Nair (2003)’in sınıflandırması şu şekildedir: (a) idealleştirilmiş öz imajı, (b) soyut güdüler, (c) kişisel amaçlar, (d) bağlamsal amaçlar ve (e) acil davranışlar. Kasser ve Ryan (2001) ise amaçları, içsel ve dışsal yaşam amaçları olarak iki başlık altında incelemiştir. İçsel yaşam amaçları; bağlılık, öz kabul, topluma faydalı olma ve fiziksel sağlığı kapsar. Dışsal yaşam amaçları ise maddi başarı, ünlü olma ve fiziksel olarak çekici olmayı içerir (Kasser & Ryan, 2001).

Bireyin içsel ve dışsal yaşam amaçlarından hangisini belirleyeceği cinsiyet, ebeveyn tutumu, ebeveyn kabulü/reddi, erken dönem şemaları, sosyo-ekonomik düzey gibi çeşitli faktörlerden etkilenmektedir (Aslan, 2014; Aydın, 2011; Aygün, 2014; Demirhan, 2018; İlhan, 2009; Kasser, Ryan, Zax & Sameroff, 1995). İçsel ve dışsal yaşam amaçları bireylerin ruh sağlıklarını farklı şekillerde etkilemektedir. Dışsal amaçlar kaygı, depresyon, daha az enerjik olma, daha az kendini gerçekleştirme ve düşük öznel iyi oluş ile ilişkilidir. (Kasser & Ryan, 1996; Kasser, 2014; Kasser & Ahuvia, 2002). İçsel yaşam amaçları yüksek öznel iyi oluş ve yüksek umutla ilişkilidir (Cengiz-Deniz, 2018; İlhan, 2009; İlhan & Özbay, 2010).

Amaçlar psikolojik sağlığa katkıda bulunmakta (Niemi, Ryan, & Deci, 2009; Sheldon & Kasser, 1998) ve öznel iyi oluşu artırmaktadır (Eryılmaz, 2012b; İlhan, 2009; İlhan & Özbay, 2010; Kasser & Ahuvia, 2002; Kasser & Ryan, 1993; Oğuz-Duran & Tan, 2013; Toprak, 2018). Ayrıca yaşam amaçları eğitim hayatında akademik motivasyonu, akademik başarıyı ve okula aidiyet duygusunu artırmaktadır (Altınsoy, 2014; Eryılmaz & Aypay, 2011; Getir, 2015).

Öznel iyi oluşu etkileyen faktörlerden bir diğeri umuttur. Umut, Türk Dil Kurumu tarafından “*olması beklenen veya olacağı düşünülen şey*” olarak tanımlanmıştır (2019). Snyder (1991)’a göre ise umut, hedefe yönelik karar verme ve hedefe ulaşmada başarılı yollar üretme bileşenlerinden oluşan bilişsel bir kümedir. Umudun tanımlarına bakıldığında umudun gelecekle ilgili bir kavram olduğu ve bireylerin beklentilerini ifade ettiği görülmektedir.

Snyder (2002)’a göre umutlu düşünmenin her zaman hedefler, yollar ve motivasyon olmak üzere üç ögesi vardır. Bu teoriye göre hedef bireyin elde etmek veya gerçekleştirmek istediği herhangi bir şeydir. Hedefler hayat boyu sürdürebilir ya da kısa vadeli olabilir. Örneğin bireyin bir motivasyon kuramı geliştirmek istemesi uzun bir hedefken, okula gitmek istemesi kısa süreli bir hedeftir (Snyder, Lopez, Shorey, Rand & Feldman, 2003). Yollar, bireylerin hedefe ulaşmak için veya karşısına çıkan engelleri aşmak için oluşturdukları planlardır. Teorinin son ögesi hedeflere ulaşma konusunda bireyleri harekete geçiren motivasyondur (Snyder, 2002). Umutlu düşünme stilleri (a) genel umut, (b) alana özgü umut ve (c) hedefe özgü umut şeklinde sınıflandırılır (Snyder vd., 2003).

Psikolojik danışmada ve eğitim ortamlarında umut önemli bir ögedir. Umut; problemlerin çözümünü kolaylaştırır ve bireyin değişimine yardım eder (Snyder, 1995; Snyder, Feldman, Taylor, Schroeder, & Adams, 2000). Psikolojik danışman, kuramsal yönelimi ne olursa olsun danışma sürecinde umut teorisini kullanmalı ve danışanın daha umutlu düşünmesine yardımcı olmalıdır (Snyder, 1995). Eğitim ortamlarında da umudun önemi yadsınamaz. Umut düzeyi yüksek olan öğrenciler akademik olarak daha başarılıdırlar (Onwuegbuzie ve Snyder, 2000). Bu sebeple öğretmenler öğrencilerin umut düzeylerini artırmak için hedefler belirlemelerine bu hedefleri takip etmelerine yardımcı olmalıdır (Snyder, 2005).

Umut; insanların iyilik durumunu artıran ve ruh sağlığını olumlu yönde etkileyen bir kavramdır (Tarhan ve Bacanlı 2015). Araştırmalar umudun yaşam doyumu (Aydın, 2016; Bailey, Eng, Frisch & Snyder, 2007; O’Sullivan, 2011) ve olumlu duygu durumunu (Ong, Edwards & Bergaman, 2006; Uzun-Özer & Tezer, 2008) artırdığını ortaya koymuştur. Umut ve öznel iyi oluş ilişkisinin inceleyen çalışmalarda umut ve öznel iyi oluş arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur (Carson, Soeken ve Grimm, 1988; Davis, 2005; Dursun, 2012; Muyan-Yılık, 2017; Şahin, Aydın, Sarı, Kaya & Pala, 2012). Ayrıca umut öznel iyi oluşu anlamlı derecede yordamaktadır (Magaletta & Oliver, 1999; Vacek, Coyle & Vera, 2010). Bunlara ek olarak düşük umut düzeyinin depresyonu yordadığı tespit edilmiştir (Chang & DeSimone, 2001; Kwon, 2000; Snyder vd., 1991; Snyder vd., 1997).

Özetle iyi oluş daima insanların amaçladığı bir durum olmuştur. Yaşam amaçları ve umut ise öznel iyi oluşta etkili olan değişkenlerdir. Hem yabancı literatürde hem de kültürümüzde yapılan çalışmalarda bu değişkenlerin öznel iyi oluşu anlamlı şekilde yordadığı bulunmuştur. Ergenlik döneminde bireyler geleceklerine dair kararlar vermek, amaçlar oluşturmak ve bu amaçlara ulaşmak için çaba göstermek durumundadırlar (Cihangir-Çankaya & Meydan, 2018). Literatürdeki veriler değerlendirilerek bu araştırmada liseye devam eden ergenlerin yaşam amaçları belirleme düzeyleri ve amaçlarına ulaşmak için yollar bulma yetenekleri saptanmak amaçlanmaktadır. Ayrıca lise öğrencilerinde yaşam amaçlarının ve umudun öznel iyi oluşu nasıl etkilediği belirlenmeye çalışılacaktır.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı lise öğrencilerinin yaşam amaçları ve umut düzeylerinin öznel iyi oluş düzeyleri üzerindeki etkisini araştırmaktır. Bu genel amaca ulaşabilmek için aşağıda belirlenen sorulara yanıt aranacaktır:

1. Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinde cinsiyete göre anlamlı bir fark var mıdır?
2. Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinde sınıf seviyesine göre anlamlı bir fark var mıdır?
3. Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinde okul türü açısından anlamlı bir fark var mıdır?
4. Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinde devam ettikleri okulu tercih etme sebepleri açısından anlamlı bir fark var mıdır?
5. Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinde yaşadıkları yer açısından anlamlı bir fark var mıdır?
6. Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş puanları ile genel not ortalamaları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
7. Lise öğrencilerinde yaşam amaçları ve umut öznel iyi oluşu yordamakta mıdır?

Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi

Her birey iyi ve mutlu bir yaşamı arzular. Mutluluğa ulaşmak, insan davranışlarının temel amacıdır. Mutluluğu da kapsayan öznel iyi oluş hali hem bireyin kendisi hem de yaşadığı toplum açısından önemli bir durumdur. İyi oluşu yüksek bireyler; özgüvenleri yüksek, daha dışadönük ve daha çok sosyal ilişkilere sahip kişilerdir (Diener & Seligman, 2002; Tayfun Doğan, 2013; Doğan & Eryılmaz, 2013). Olumlu duygular yaşamak bireylere sağlık ve iyilik durumu getirir. Olumlu duygular kişiyi hastalıklara karşı korur (Hefferon &

Boniwell, 2011/2014), vücut direncini artırarak bağışıklık sistemi üzerinde olumlu bir etki oluşturur (Cohen, Doyle, Turner, Alper, & Skoner, 2003). İyi oluşları yüksek bireylerin evlenme olasılıkları daha yüksektir ve evliliklerini daha mutlu bir şekilde sürdürürler. Ayrıca bu bireyler daha fazla iş doyumunu yaşar, daha fazla fiziksel etkinlik yapar ve daha iyi bir uyku düzenine sahip olurlar (Hefferon & Boniwell, 2011/2014).

Bireyin olumlu duyguları daha fazla yaşaması ve yüksek mutluluğa sahip olması sadece kendisini değil diğer bireyleri de etkiler. Fowler ve Christakis (2008), araştırmalarında mutluluğun kolektif bir olgu olduğunu görmüştür. İnsanların mutlulukları, etkileşim kurdukları bireylerin mutluluğuna bağlıdır. Bu araştırmaya göre mutluluk bulaşıcıdır, mutlu insanlarla iletişim halinde olan bireylerin mutluluğu artmaktadır (Fowler & Christakis, 2008). Bireylerin mutluluğu arttıkça saldırganlık, umursamazlık, ilişki kesme gibi olumsuz davranışları azalmakta (Erdoğan, 2017; Yalçın & Gençdoğan, 2019), merhamet, sevecenlik, paylaşma gibi olumlu duyguları artmaktadır (Erdoğan, 2017). Daha fazla olumlu duygu yaşayan kişiler daha geniş bir bakış açısına sahip olurlar, diğer bireylerin fikirlerinin farkına varıp daha güçlü ilişkiler geliştirirler. Olumlu duyguları daha çok olan bireyler farklı kültürlerle sahip kişilere karşı sempati ve merhamet hissederek (Hefferon & Boniwell, 2011/2014). Tüm bu bulgular bireyin iyi oluşunun toplum için önemini ortaya koymaktadır.

Öznel iyi oluşun, bireyin hayatına ve topluma katkısı göz önünde bulundurulduğunda iyi oluşu etkileyen diğer değişkenlerin belirlenmesi önem arz etmektedir. Öznel iyi oluşla ilişkili kavramlardan ikisi umut (Dursun, 2012, Şahin vd., 2012, Zararsız, 2016) ve yaşam amaçlarıdır (İlhan, 2009). Farklı kültürlerde yaşam amaçları yıllardır araştırılıyor olmasına rağmen ülkemizde bu konuyla ilgili yeterince çalışma yapılmamıştır. Aynı şekilde umut ve öznel iyi oluş ilişkisine dair de yeterli araştırma bulunmamaktadır. Bu çalışmayla lise öğrencilerinde yaşam amaçları ve umudun öznel iyi oluş arasındaki ilişkiler ortaya konulmaya çalışılacaktır.

Bu araştırmanın önemli görülen taraflarından biri elde edilen sonuçların okul ortamına uyarlanabilmesidir. Öğretmen ve velilerin, ergenlere bu çalışma üzerinden yaklaşımlarının faydalı olacağı düşünülmektedir. Öğretmenler ve okul psikolojik danışmanları öğrencilerin somut ve içsel amaçlar belirlemelerine yardımcı olup, onları bu amaçlara ulaşma konusunda motive edebilirler. Aileler çocuklarının özerk amaçlar belirlemesini desteklemelidir. Umut öğretilebilir bir özelliktir (Demirli-Yıldız, 2016). Öğrencilerin umudunu artırmaya yönelik okullarda çeşitli rehberlik çalışmaları yapılabilir.

Yaşam amaçları ve umut kavramları, geleceğe odaklı kavramlardır. Lise öğrencileri içinde bulundukları gelişim döneminin gereği geleceklerine dair kararlar almak

durumundadırlar. Örneğin bu kararlardan biri kariyer hedefleri arasında sayılan üniversite ve bölüm tercihidir. Bu tercihi belirleyecek olan şey ise onların gelecek beklentileri ve mesleki kararlardır. Lise öğrencilerin üniversiteye dair bir hedef belirlemeleri ve hedefe ulaşmak için çabalamaları gerekir. Bu hedefler gerçekçi ve kendilerine uygun, ulaşılabilir hedefler olmalıdır. Öğrencilerin, istedikleri bölüme gidebilmek için günlük ve haftalık çalışma planlarının olması ve her dönem aldıkları derslerin başarılması gibi ara hedefleri olmalıdır. Bu hedefler onların planladıkları yaşam amaçlarına ulaştırmaya katkıda bulunur. Bu süreçte psikolojik danışmanların, amaç belirlemeye dair bilgi sahibi olup öğrencilere bu bakış açısıyla rehberlik etmeleri faydalı olacaktır.

1739 sayılı Milli Eğitim Temel Kanununda toplumun tüm bireylerini “beden, zihin, ahlak, ruh ve duygu bakımlarından dengeli ve sağlıklı şekilde gelişmiş bir kişiliğe sahip, yapıcı, yaratıcı ve verimli kişiler olarak yetiştirmek” amacı yer almaktadır. Bu çalışmanın temel değişkenleri olan yaşam amaçları belirleme, yüksek umut ve öznel iyi oluşa sahip olma durumu ruhsal sağlığa katkıda bulunur ve bireyin hayatını daha olumlu yaşamasını sağlar (Hefferon & Boniwell, 2011/2014; Niemiec vd., 2009; Sheldon & Kasser, 1998; Tarhan ve Bacanlı, 2015). Bu çalışmayla Milli Eğitimin ideal bireyler amacına ulaşmak için daha iyi bir gençlik, daha iyi, mutlu, verimli insanlar yetiştirme noktasında bilgi ve farkındalığı artırmak amaçlanmıştır.

Son olarak bu araştırmanın bir diğer önemi ise literatüre sağlayacağı katkıdır. Pozitif psikoloji, genel anlamıyla iyi yaşamın ne olduğu ve ruh sağlığı yerinde bireylerin kim olduğunu araştıran bir alandır (Keldal, 2015). Öznel iyi oluşu etkileyen değişkenlerin belirlenmesi pozitif psikoloji alanına fayda sağlayacaktır. Kısaca bu çalışmada yaşam amaçları, umut ve öznel iyi oluş arasındaki ilişki belirlenerek eğitim ve psikolojik danışma uygulamalarına ayrıca alanyazına katkı sağlamak amaçlanmaktadır.

Varsayımlar

1. Araştırmaya katılan bireylerin kendi durumlarını doğru yansıtacak şekilde cevaplamada bulunduğu varsayılmıştır.

Sınırlılıklar

1. Araştırmanın örneklemini ekonomiklik ve ulaşılabilirlik sebebiyle Muş ili Merkez ilçesinde öğrenim gören lise öğrencileriyle sınırlıdır.
2. Araştırmadan elde edilmiş olan bulgu ve sonuçlar, benzer gruplara genellenebilmesi ile sınırlıdır.

Tanımlar

Yaşam amaçları: İnsanların gerçekleştirmeyi umduğu uzun dönemli amaçlarıdır (Kasser & Ryan, 1996).

Umut: Hedeflere ulaşabilmek için birden çok yolun var olabileceğine dair inançtır (Hefferon & Boniwell, 2011/2014).

Öznel iyi oluş: Olumlu duyguların sık yaşanıp, olumsuz duyguların daha az yaşanması ve yaşamdan yüksek doyum alma durumudur (Myers & Diener, 1995).



İKİNCİ BÖLÜM

Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar

Bu bölümde yaşam amaçları, umut ve öznel iyi oluş ile ilgili kuramsal bilgilendirme yapılmış ayrıca yurt içinde ve yurt dışında yapılmış ilgili araştırmalara yer verilmiştir.

Yaşam Amaçları

Amaç kavramı felsefe, din, sosyoloji ve psikoloji gibi pek çok bilimin önemseydiği bir konu olmuştur (Eryılmaz, 2012a; İlhan, 2009). Yirminci yüzyılın sonlarına doğru pozitif psikolojiye de ilginin artmasıyla birlikte yaşam amaçlarına dair araştırmalar da artmıştır (Emmons, 1992; Kasser & Ryan, 1993, 1995, 1996; King vd., 1998; Sheldon & Kasser, 1995). Amaç, Güncel Türkçe Sözlükte (TDK, 2019) ulaşmak istenen sonuç, maksat, meram ve hedef olarak tanımlanır. Amaçlar, günlük amaçlar ve yaşam amaçları olmak üzere ikiye ayrılır. İnsanların bir gün içerisinde gerçekleştirmek istedikleri şeyler günlük amaçları oluşturur (King vd., 1998). Yaşam amaçları ise insanların gerçekleştirmeyi umduğu uzun dönemli amaçlarıdır (Kasser & Ryan, 1996).

Günlük amaçlar, uzun vadeli yaşam amaçlarının gerçekleştirilmesine katkıda bulunur. Günlük bir amacın gerçekleştirilmesinin, yaşam amaçlarına ulaşılmasını kolaylaştırması durumuna “yaşam amacı başarısı” denir. Bu sebeple bireyler yaşam amaçlarına ulaşabilmek için günlük amaçlarına daha fazla önem vermelidirler (King vd., 1998). Örneğin yaşam amacı tıp okumak olan bir lise öğrencisinin lisedeki biyoloji dersinden yüksek not almak istemesi onun günlük amacıdır (Eryılmaz & Aypay, 2011). Fakat günlük amaçlar karşısındaki engeller, yaşam amaçlarına ulaşmayı geciktirdiği için bireylere çok fazla sıkıntı verebilir. Bireyler günlük amaçları gerçekleştirerek içsel motivasyon, doyum, yaşam amacına ulaşma çabası ve başarı duygularını yaşayabilir (King vd., 1998).

Adler’e göre insanlar yetersizlik duygusuyla dünyaya gelir ve bu yetersizlik duygularını telafi etmek amacıyla çaba harcar. Adler bu çabayı üstünlük çabası olarak isimlendirmiş ve yaşam amaçlarının bireyin bu üstünlük çabasında odak noktası olduğunu söylemiştir. Adler’e göre bireyler dört beş yaşlarındayken yaşam amaçları oluşur. Bu amaçlar birincil amaçtır ve daha sonra oluşturulan amaçlar bu ilk amaçla ilişkilidir (Yazgan-İnanç &

Yerlikaya, 2014). Bireyler ilk olarak belirledikleri yaşam amaçlarına ulaşmak için zaman zaman daha somut amaçlar belirlemektedirler (Toprak, 2018). Yaşam amaçları mevcut yaşam koşullarına göre değişim gösterebilir (King vd., 1998). Amaçlar yaş, cinsiyet, kişilik, etki, çevre ve sağlık gibi çeşitli faktörlerden etkilenirler (Austin & Vancouver, 1996).

Bireyin hayatı boyunca amaçlar belirlemesi kendisine farklı faydalar sağlamaktadır. Örneğin yaşam amaçları belirlemiş olan bireyler hayatlarında bir anlam bulurlar (Eryılmaz, 2012b). Yaşam amaçları insan kişiliğine bütünlük verip, davranışların tutarlılığını sağlamaya yardımcı olur (Yazgan-İnanç & Yerlikaya, 2014). İnsanların bir yaşam amacının olması varoluşunu devam ettirmesi için önemli bir faktördür (İlhan, 2009). Varoluşçu terapist Frankl (1946/2019), insanlara kaybettikleri içsel gücü yeniden kazandırmak için yapılacak ilk şeyin onların bir amaç belirlemesine yardım etmek olduğunu söyleyerek yaşam amaçlarının önemini vurgulamıştır. Eryılmaz (2012a), amaçların insanların yaşamını devam ettirmesindeki en önemli etkenlerden biri olduğunu söylemiştir. Yaşam amaçları insan hayatına yön veren güdüleyici bir öğedir (Toprak, 2018). Amaçlar birey için olumlu sonuçlandığında insan gelişimini, ruhsal ve fiziksel sağlığı olumlu etkiler (Nair, 2003). Ayrıca bu olumlu sonuçlanan amaçlar insanların, kendi belirledikleri amaçlarını takip etmelerini sağlayacaktır (Eryılmaz, 2012a).

Yaşam amaçlarının sınıflandırılması.

Yaşam amaçları insanların yaşamlarına anlam kazandıran etmenler bakımından değerlendirilmekte ve bu sebeple çeşitli başlıklar altında sınıflandırılmaktadır. Örneğin Headey yaşam amaçlarını başarı, aile yaşamı, toplumsal olarak aktif ve olma ve diğer bireylere yardım etme; Ebersole hayat öyküleri, iş hayatı, ilişkiler, dini inanışlar; Emmons kişisel mücadele, başarı, yakınlık, maneviyat ve başkalarına yardım; Wong ise kişisel olarak anlam yükleme, başarı, ilişki, din ve özgecilik şeklinde sınıflandırmıştır (Akt. Eryılmaz, 2012b). Yapılan bu sınıflandırmalar incelendiğinde yaşam amaçlarının temel olarak aile ve toplumsal yaşam, yakın ilişkiler, din, yardım etme ve başarı konularına odaklandığı görülmektedir.

Nair (2003), yaşam amaçlarını karmaşık bir hiyerarşi olarak ele almıştır. Bu hiyerarşinin beş basamağı bulunmaktadır: (1) idealleştirilmiş öz imajı, (2) soyut güdüler, (3) kişisel amaçlar, (4) bağlamsal amaçlar ve (5) acil davranışlar. Hiyerarşinin en üstünde idealleştirilmiş öz imajı bulunmaktadır. Bu öz imajı bireye güç, şöhret, bağımsızlık gibi soyut güdülenmeler sağlamaktadır. Kişisel amaçlar bu soyut güdülenmelerle belirlenen, kariyer, ilişkiler ve finansal güvenlik gibi kolay tanınıp, ifade edilebilen hedeflerdir. Bağlamsal

amaçlar bireyin bilinçli olarak belirlediği ve mevcut yaşam durumunu kişisel amaçlarına uydurma gayretidir. Örneğin iyi notlar almak, ilişkilerini daha iyi hale getirmek gibi. Hiyerarşinin en alt basamağında okuma, yazma, gibi hemen gerçekleştirilen davranışlar bulunur. Bu hiyerarşide bir basamaktaki hedef, kendinden üstteki basamağın hedefine göre belirlenir ve tüm bu amaçlar bireyin öz imajına ulaşmasına katkıda bulunur.

Kasser ve Ryan, öz-belirleme kuramına dayanarak yaşam amaçlarının içsel ve dışsal amaçlar olmak üzere iki başlık altında ele alınması gerektiğini söylemişlerdir. İçsel amaçlar kendini kabul, bağlılık, topluma katkı ve fiziksel sağlık gibi amaçları içermektedir (Kasser & Ryan, 2001). Bu amaçlar bireylerin doğuştan gelen özerklik ve yetkinlik gibi psikolojik ihtiyaçlarını desteklediği için içsel olarak adlandırılmıştır (Deci & Ryan, 2000). Dışsal amaçlar finansal başarı, sosyal tanınma (ünlü olma) ve görünüm (fiziksel çekicilik) gibi amaçları kapsamaktadır (Kasser & Ryan, 2001). Bu amaçlar ise temel psikolojik ihtiyaçlarla doğrudan bağlantılı olmayıp diğer insanlardan gelen övgü ve ödüllere odaklandığı için dışsal olarak adlandırılmıştır (Kasser & Ryan, 1996; Sheldon & Kasser, 2008). Dışsal amaçlar genellikle insanları başka sonuca ulaştırır. Örneğin çekici olmayı amaçlayan biri bunu başkaları tarafından sevilme için istemektedir (Kasser, 2014).

İçsel yaşam amaçları.

Kendini kabul amacı; özerk olma, psikolojik gelişim ve öz-saygı kazanmayı içeren amaç türüdür (Kasser & Ryan, 1996). Bireyler var olan yetenek, beceri ve olumlu niteliklerini geliştirmeye çabalamaktadırlar. Bu gelişme ve büyüme çabasını Rogers “potansiyelini tam kullanma”, Maslow ise “kendini gerçekleştirme” olarak adlandırmıştır (Demirhan, 2018).

Bağlılık amacı, aile ve arkadaşlarla tatmin edici ilişkiler kurmayı içerir (Kasser & Ryan, 1996). Olumlu ve destekleyici kişisel ilişkiler kurmak ruh sağlığı açısından oldukça önemlidir. Rogers ve Maslow gibi hümanist kuramcılar ebeveynleriyle iyi ilişki kuran çocukların kendilerini güvende hissettiklerini söylemiştir (Akt. Kasser vd., 1995). Cüceloğlu ise insan ilişkilerinin yaşam amacına ve yaşam kalitesine destek sağladığını belirtmiştir (Akt. Demirhan, 2018).

Topluma katkı amacı, çeşitli etkinliklerle veya bir şeyler üreterek dünyayı geliştirmeyi kapsar (Kasser & Ryan, 1996). Bireyler kendi gereksinimlerini karşıladıktan sonra yaşadıkları çevreye ekonomik, kültürel, sosyal veya çevresel açıdan destek sağlamak isterler. Bu sosyal sorumluluklarını yerine getiren bireyler, çevrelerinden saygı görüp sosyal aidiyet duygusunu yaşarlar (Demirhan, 2018).

Fiziksel sağlık amacı bireylerin fizyolojik ve psikolojik olarak iyi olmalarına dönük amaçlardır (Demirhan, 2018). Fiziksel sağlık; sağlıklı olma ve hastalık yaşamama durumudur (Kasser & Ryan, 1996) ve insanda kendiliğinden var olan bir durum gibi görülse de bireyler fiziksel sağlıklarını korumak için çaba göstermelidir. Bu çabalar bireyin günlük yaşamında kolayca yerine getirebilecekleri şeyleri kapsar. Örneğin temizlik, sağlıklı beslenme, fiziksel aktivite veya bağımlılık yapıcı maddelerden uzak durma gibi davranışları içerir (Aygün, 2014).

Dışsal yaşam amaçları.

Finansal başarı amacı, maddi açıdan varlıklı olmayı kapsar (Kasser & Ryan, 1996). Özellikle sanayi alanında gelişmiş toplumlarda finansal başarı çok önem taşımaktadır. Finansal amaçları önemseyen bireyler amaçladıkları işlerde çok dikkatli davranırlar (Demirhan, 2018).

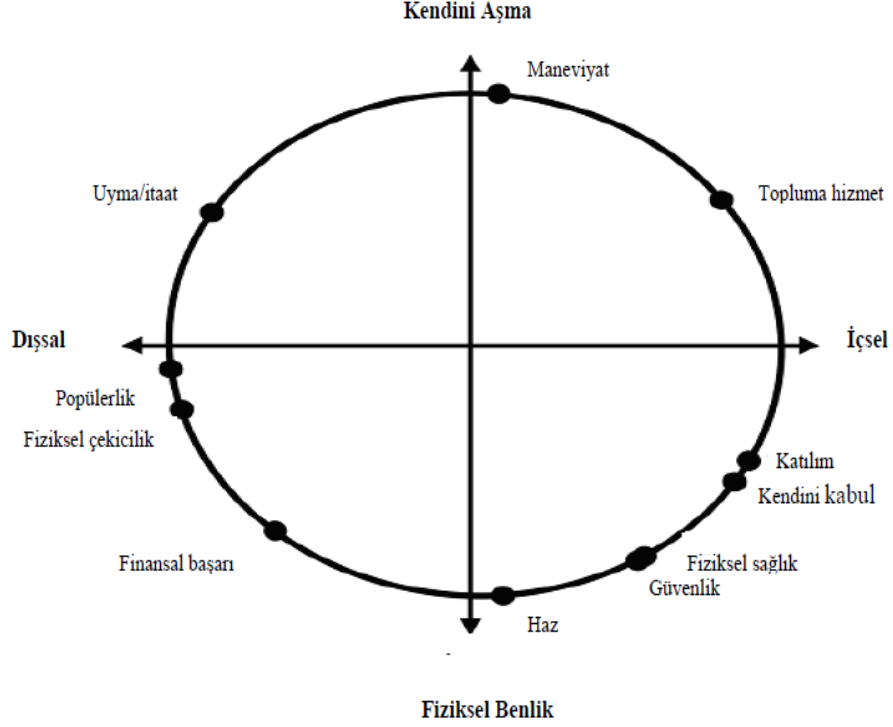
Fiziksel çekicilik amacı; vücut, kıyafet ve moda açısından çekici olmayı hedeflemektir (Kasser & Ryan, 1996). Kişinin diğerleri tarafından çekici bulunması benlik saygısını yükseltmektedir. Beden algısına yönelik bozukluklar ise psikosomatik hastalıklara yol açabilmektedir. Bu sebeple bireyler fiziksel görünüşlerine önem vermekte ve iyi görünmek için farklı yollara başvurumaktadırlar (Aydiner, 2011).

Sosyal tanınma amacı; ünlü, tanınmış olma ve hayran olunma gibi istekleri kapsar (Kasser & Ryan, 1996). Çünkü toplumda belli bir statüye sahip insanlar diğer bireylerden ilgi görmektedirler. Ayrıca bu bireylerin söylediklerine daha fazla önem verilmektedir (Demirhan, 2018).

Grouzet vd. (2005), coğrafi, kültürel ve toplumsal olarak farklı olan 15 ülkeden veri toplayarak amaçların içeriğini araştırmışlardır. Bu araştırmada, daha önceden belirlenmiş olan yedi yaşam amacına (popülerlik, fiziksel çekicilik, maddi başarı, fiziksel sağlık, katılım, kendini kabul ve topluma hizmet) ek olarak uyum, güvenlik, haz ve maneviyat olmak üzere dört yaşam amacı daha eklenmiştir. 15 farklı kültürden elde edilen sonuçlara göre yaşam amaçlarının evrensellik gösterdiği bulunmuştur. Fakat bu araştırmanın sınırlılığı sadece ekonomik olarak karşılaştırma yapılmış olmasıdır.

Aynı çalışma kapsamında Çok Boyutlu Ölçeklendirme ve Dairesel (Circumplex) analizleri yapılmıştır. Şekil 1’de görüldüğü gibi çalışmada amaçlar içsel ve dışsal boyutlara ek olarak fiziksel benlik ve kendini aşma boyutlarında da değerlendirilmiştir. Modelde bazı hedeflerin birbirleriyle uyum içinde olduğu bazı hedeflerin ise çatıştıkları görülmektedir. Uyumlu hedefler dairede birbirlerine bitişiktir ve aynı zamanda takip edilmeleri kolaydır.

Örneğin popülerlik hedefiyle fiziksel çekicilik hedefini aynı anda takip etmek kolaydır. Fakat finansal başarı ve topluma hizmet amaçları çatışmaktadır ve eşzamanlı takip edilmeleri kolay değildir. Çünkü çok para elde etme ve toplumun iyileşmesine katkı sağlamak göreceli olarak zordur (Kasser, 2014).



Şekil 1. Yaşam amaçlarının dairesel gösterimi (İlhan, 2009).

Bu çalışmada Eryılmaz (2010)'ın pozitif psikoterapinin denge modelini temel alarak belirlediği yaşam amaçları sınıflandırması ele alınmıştır. Pozitif psikoterapi insanların hayatlarını beden, başarı, ilişki ve maneviyat olmak üzere dört alanda yaşadığını kabul eder ve bu alanların toplamını denge modeli olarak adlandırır. Ayrıca bu görüşe göre kişinin beden, başarı, ilişki ve maneviyat alanına verdiği önem, bireyin sağlıklı bir ruh haline sahip olması, problemleri başarılı bir şekilde çözmesi ve gerçekliği doğru şekilde algılamasını etkilemektedir (Aypay & Kara, 2018). Bu denge modeline göre, Eryılmaz (2010) yaşam amaçlarını (a) ilişki amaçları, (b) kariyer (başarı) amaçları ve (c) beden (duyum) amaçları olarak üç başlık altında sınıflandırmıştır. İlişki amaçları bireyin evleneceği kişide olmasını istediği özellikler, kaç çocuğa sahip olmak istediği ve çocuklarıyla birlikte neler yapacağına dair planlarını içerir. Kariyer amaçları bireyin almak istediği eğitimler, hangi işte çalışmak ve bu işte neler yapmak istediğine dair düşünceleridir. Beden (duyum) amaçları ise bireyin gezmek istediği yerler, gerçekleştirmek istediği hobilere dair planlarından oluşur.

Yaşam amaçlarını etkileyen faktörler.

Literatür incelendiğinde yaşam amaçları ve cinsiyet arasındaki ilişkiye dair farklı sonuçlar bulunmuştur. İlhan (2009) ve Aslan (2014)'ın çalışmalarında kız öğrenciler, içsel yaşam amaçlarının her alt boyutunda erkek öğrencilerinden yüksek puan ortalamasına sahiptir. Ayrıca dışsal amaçlardan fiziksel çekicilik amacı kız öğrenciler tarafından daha çok önemsenmektedir. Aygün (2014), lise öğrencileriyle yaptığı araştırmasında kız öğrencilerin erkek öğrencilere oranla daha fazla içsel ve dışsal yaşam amaçlarına sahip olduğunu tespit etmiştir. Demirhan (2018), kadınların finansal başarı, fiziksel çekicilik ve sağlıklı olmayı erkeklerden daha çok önemsedikleri sonucuna ulaşmıştır. Bu sonuçların aksine Kasser ve Ryan (1996)'ın çalışmasında ise yaşam amaçları ve cinsiyet arasında bir ilişki bulunamamıştır. Ülkemizde üniversite öğrencileriyle yapılan diğer çalışmalarda ise yaşam amaçlarının cinsiyete göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir (Aydiner, 2011; Ak, 2013; Koçak & Ak, 2015; Toprak, 2018).

Yaşın ve sosyo-ekonomik düzeyin yaşam amaçlarına etkisini araştıran çalışmalar sınırlı sayıdadır. Aydiner (2011), çalışmasında yaş ve yaşam amaçları arasında anlamlı bir fark bulamamıştır. Fakat Ak (2013), dışsal yaşam amaçları ve yaş arasında ters yönlü manidar bir ilişki tespit etmiştir. Bu araştırmanın bulgularına göre yaş ilerledikçe bireyler dışsal amaçlarına daha az önem vermektedirler. Aydiner (2011), maddi durumu iyi olan bireylerin daha çok yaşam amacı belirlediğini tespit etmiştir. Aslan (2014) ise maddi durumu yüksek bireylerin dış görünüş amacını daha fazla önemsedikleri, maddi durumu düşük olan bireylerin ise ünlü olmayı daha çok önemsediklerini bulmuştur.

Bireylerin kendini kabul, topluluk hissi veya finansal başarı gibi değerlerden hangilerini yaşam amacı olarak belirleyecekleri ebeveyn tutumu, ailenin var olan değerleri, sosyo-ekonomik koşullar gibi pek çok faktörden etkilenir (Aygün, 2014; Kasser vd., 1995). Rogers ve Maslow destekleyici aile ortamında yetişmeyen bireylerin kendi isteklerini gizlediklerini ve kendilerini güvende hissetmediklerini belirtmiştir. Bu teorisyenlere göre yaşamın ilerleyen yıllarında bu bireyler güvende hissetmek ve diğer bireylerden değer görmek için finansal başarıyı yaşam amacı haline getirirler (Akt. Kasser vd., 1995). Yaşam amaçları ve ebeveyn stilleri arasındaki ilişkiyi üniversite öğrencilerinde inceleyen Kasser ve Ryan; finansal başarıyı, sosyal değerlere göre daha çok önemseyen öğrencilerin ailelerini daha az destekleyici ve daha az sıcak algıladıklarını bulmuştur (Akt. Kasser vd., 1995).

Ebeveynleri tarafından bakım ve ilgi görmeyen çocuklar ayrılma/reddedilme şemasına sahiptirler. Bu şemaya sahip çocukların ilişki amaçları zayıflamaktadır (Demirhan, 2018). Bu çocuklar içsel amaçlardan ilişki amacına ve dışsal amaçlardan fiziksel çekicilik amacına

yeterince önem vermezler. İlgisiz ebeveynler tarafından büyütölmüş olan bireyler sosyal iletişim amaçları belirlemede sıkıntı yaşarlar ve yaşam amaçlarındaki bu eksiklik, yaşadıkları yalnızlığın aracılığıyla intiharı tetikleyebilir (Aslan, 2014). Ergenlerle yapılan bir çalışmada demokratik tutumu benimsemiş anneye sahip ve sosyo-ekonomik düzey açısından avantajlı olan ergenlerin kişisel kabul, topluluk hissi ve bağlılık değerlerini finansal başarıdan daha çok önemsedikleri bulunmuştur (Kasser vd., 1995). Bu araştırmaların sonucuna bakılarak ailelerin çocuklarının yaşam amaçlarını şekillendirebildikleri anlaşılmaktadır.

Farklı ekonomik durumlar ve çeşitli reklamlarla karşılaşmak bireyleri dışsal amaçlar belirlemeye yönlendirmektedir. İnsanlar varoluşsal, ekonomik ya da kişilerarası olarak tehdit edildiğinde içsel amaçlardan uzaklaşıp finansal başarı, popülerlik ve imaj gibi dışsal amaçlara yönelmektedir (Sheldon & Kasser, 2008). Araştırmalar medya ve ticari reklamlara maruz kalmanın dışsal amaçlara eğilimi artırdığını göstermektedir (Kasser, 2014).

Amaçlara ulaşmada başarısız olmanın nedenleri.

İnsanların amaçlarında ne kadar başarılı olacağını motivasyonel ve bilişsel faktörler belirler. Amaçlarda başarısız olmanın nedenlerinden biri insanların kendileri için anlamlı olmayan amaçlar belirlemeleridir (Downie, Koestner, Horberg & Haga, 2006). Bu bireyler amaçlarını kendi ilgi ve değerlerine göre değil sosyal baskı ve talepler gibi dışsal faktörlerin etkisinde kalarak belirlemektedirler (Sheldon & Kasser, 1998). Özerk olarak amaç belirleyememe de başarısızlığın diğer sebeplerindendir. Yapılan bir meta analiz çalışmasında insanların kişisel nedenlerden dolayı seçtikleri amaçları bağımlı olarak seçtikleri amaçlardan daha çok takip ettikleri sonucuna ulaşılmıştır. (Koestner, Lekes, Powers & Chicoine, 2002). Gollwitzer'e göre insanların amaçlarına ulaşmak için spesifik planlar oluşturmamaları ya da amaca doğru ilerlerken karşılarına çıkacak engellerle nasıl baş edeceklerini bilememeleri başarısızlığın diğer sebebidir (Akt. Downie vd., 2006). Baumeister ve Heatherton (1996)'a göre kendini düzenlemede yaşanan sıkıntılar bireyin amaçlarına ulaşmasını engelleyen faktörlerdir. Bu faktörler üç başlık altında ele alınır:

- a) Amaçların belirgin olmaması: Kendini düzenleme; idealler, amaçlar veya diğer olası durumları ifade eden standart kavramıdır. Bu standartlar net ve tutarlı değilse kendini düzenleme zorlaşır. Başka bir deyişle bireyler açık, net ve somut hedefler belirlemedikleri takdirde amaçlarına ulaşmada zorluk yaşarlar (Baumeister & Heatherton, 1996).
- b) Amaçlara ulaşma çabasında sürecin etkili bir şekilde takip edilememesi: Kendini düzenlemenin ikinci bileşeni "izleme"dir. Bireylerin davranışlarını ve

durumlarını takip etmeleri öz düzenleme için önemlidir. İnsanlar kendi davranışlarını izlemeyi bıraktıklarında kontrolü kaybedebilirler. Örneğin zayıflamak isteyen bir kişi yediklerinin takibini bıraktığı zaman istediği kiloya ulaşamaz (Baumeister & Heartherton, 1996). İnsanlar var olan yeteneklerini doğru bir şekilde izlemedikleri zaman öz düzenleme engellenir. Örneğin, kendi yeteneklerini hafife alan insanlar amaçlarına ulaşmak için girişimde bulunmayabilirler (İlhan, 2009).

- c) Amaca ulaşmada karşılaşılan engellere yönelik düzenleme yapmama: Kendini düzenlemenin üçüncü bileşeni “yönetme”dir. Bireyler kendilerine net amaçlar belirlemiş olsa da amaca ulaşmak için çabalarken bazı sıkıntılarla karşılaşabilirler. Bireyler bu durumda kontrolü bırakmamalı, tepkilerini yeniden düzenlemelidir (Baumeister & Heartherton, 1996).

Yaşam amaçlarının önemi.

Literatürde amaç belirlemenin bireylerin yaşamını etkilediği görüşü kabul edilmiştir. Fakat içsel ve dışsal amaç türleri bireyleri farklı yaşam stillerine yönlendirmekte ve öznel iyi oluşlarını farklı yönde etkilemektedir (Kasser & Ryan, 1993). Çalışmalarda dışsal amaçlara odaklanmanın düşük öznel iyi oluşla ilişki olduğu bulunmuştur (İlhan & Özbay, 2010; Kasser & Ahuvia, 2002) Bireyler dışsal amaçları içsel amaçlardan daha fazla önemsediklerinde kendini gerçekleştirme, canlılık ve mutluluk azalmakta; kaygı, fiziksel semptomlar ve mutsuzluk artmaktadır (Kasser & Ahuvia, 2002). Bauer ve arkadaşları bir çalışmalarında katılımcılara otomobil, giysi, takı vb. lüks öğeler ya da herhangi bir tüketici ürününden yoksun sahneleri gösterdiler. Bu dışsal hedeflere kısa süreli maruz kalma katılımcıların endişe de depresif duygu durumlarını artırmıştır (Akt. Kasser, 2014). Dışsal amaçlarla ilgili kısa süreli düşünme geçici de olsa öznel iyi oluşu düşürmektedir (Kasser, 2014). Dışsal amaçlara sahip kişiler, öznel iyi oluşu artıran ve büyüme eğilimlerini destekleyen deneyimleri daha az yaşamaktadırlar (Kasser & Ryan, 1996).

Literatürde amaçlara ulaşmanın psikolojik sağlığa yararlı olduğuna değinilmiştir. Fakat amaçlara ulaşmak temel psikolojik ihtiyaçları gidermediği takdirde psikolojik sağlığı uzun süreli artırmamakta ve bazen psikolojik sağlıkta düşüşe sebep olmaktadır (Niemic vd., 2009). Öğrencilerin bir dönem boyunca amaçlar konusundaki ilerlemesinin takip edildiği bir araştırmada amaçlara ulaşmanın psikolojik sağlık için olumlu olduğu bulunmuştur. Fakat burada psikolojik sağlığı artıran nokta amaçlara ulaşmanın içsel beklentiler için araç kabul edilip edilmemesidir. Birey amaçlarını dışsal olası gelecekler için takip ettiğinde psikolojik sağlıkta bir etki bulunamamıştır (Sheldon & Kasser, 1998).

Yaşam amaçları ve özgecilik davranışı arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalarda yaşam amaçları ve özgecilik arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. İçsel yaşam amaçları özgecilik davranışını olumlu yönde desteklemektedir (Ak, 2013; Koçak vd., 2015). İçsel yaşam amaçları belirlemiş olan bireyler daha özgeci davranışlar sergilemektedir. Fakat dışsal yaşam amaçları ile özgeciliğin yardımseverlik alt boyutu arasında negatif korelasyon vardır (Koçak vd., 2015). Bir başka ifadeyle daha çok dışsal amaç belirleyen bireyler daha az yardımsever davranışlarda bulunmaktadır.

Dışsal yaşam amaçlarının gelecek kaygısına anlamlı bir etkisi yokken daha fazla içsel amaç belirleme gelecek kaygısını azaltmaktadır (Aygün, 2014). Yaşam amaçları ile öz yeterlik arasında pozitif yönde manidar bir ilişki vardır. Yaşam amaçlarından kişisel gelişim, finansal başarı, topluma katkı ve bireysel farkındalık amaçları bireylerin yaşam doyumunu anlamlı derecede artırmaktadır (Aydiner, 2011).

Eğitimde yaşam amaçları.

Amaç belirleme, eğitimde öğrencilere katkı sağlamaktadır. Araştırmalar yaşam amaçları belirlemenin akademik başarıya ve okul yaşamına katkı sağladığını göstermektedir. Üniversite öğrencilerinde yaşam amaçları belirleme durumu arttıkça akademik başarı da artmaktadır (Getir, 2015). Lise öğrencilerinde kariyer ve beden amaçları derse motive olmayı ve derse katılmayı olumlu yönde etkilemektedir. (Eryılmaz & Aypay, 2011). Ayrıca lise öğrencilerinde yaşam amaçları belirleme okula aidiyet duygusunu artırmaktadır (Altınsoy, 2014). Yaşam amaçlarının eğitimde bireye sağladığı yararlar göz önünde bulundurulduğunda, okul psikolojik danışmanlarının öğrencilerin yaşam amaçları belirlemelerine katkıda bulunmasının önemli olduğu söylenebilir.

Ergenler yaşam amaçlarını iki şekilde belirleyebilirler: Kişisel çabalarıyla veya yapılandırılmış bir yaşam amaçları eğitim programına katılarak. Gelişim dönemi özelliklerinden dolayı ergenlerin yaşam amaçlarını kendi başlarına oluşturmaları zor olabilir (Eryılmaz, 2010). Bu sebeple eğitim programlarına katılmak onlar için yol gösterici olacaktır. Bu programlar okul psikolojik danışmanları tarafından uygulanabilir ve öğrencilere yaşam amaçları konusunda profesyonel bir destek sağlanabilir.

Rader, öğretmen ve öğrencilere yönelik amaç belirlemeyi kolaylaştırmak için şu önerilerde bulunmuştur:

1. Özel bir amaç belirleyerek bu amacı ifade etmek
2. Amacın ne zaman başarılmak istendiğini belirlemek
3. Amaca yönelik plan oluşturmak

4. Amacın başarılacağını hayalinde canlandırmak
5. Amaca ulaşmak için çok çabalamak ve amacından vazgeçmemek
6. Özdeğerlendirme yapmak (Akt. Altınsoy, 2014).

Öğretmenler sınıf içi tartışmalarla öğrencilerine, içsel hedeflerin kendini özerk ve yetkin hissetmeyi sağladığını fakat dışsal hedeflerin bu özellikleri olumsuz etkilediğine dair farkındalık kazandırabilirler (Kasser, 2014). Yaşam amaçları yazdırma çalışmalarının öznel iyi oluşu artırdığı tespit edilmiştir (Oğuz-Duran & Tan, 2013). Bu sebeple öğrencilere yaşam amaçları yazdırma çalışmaları uygulanabilir.

Umut

Umudun önemi uzun zamandır bilinmektedir. Umutla ilgili en eski hikâye Yunan mitolojisindeki Pandora'nın hikayesidir. Pandora efsanesinde Prometheus Tanrıların babası olarak bilinen Zeus'tan gizlice ateşi çalıp insanlığa verir. Buna sinirlenen Zeus birçok kötülüğü bir kutuya yerleştirir ve kutuyu Pandora ile birlikte dünyaya yollar. Zeus, Pandora'yı kutuyu açmaması için uyarmasına rağmen Pandora merakına yenik düşer ve kutuyu açar. Kutunun içerisinden kin, nefret, haset gibi kötülükler çıkar. Pandora bunu görünce kapağı kapatır ve kutuda yalnızca insanların yaşam boyu sayısız hedeflere doğru yolculuk ederken umursadıkları ve sıkıntılarını katlanılabilir hale getiren umut kalır (Smith, 1983'den Akt. Snyder vd., 1991).

Umut kelimesi günlük kullanımda bir konudaki pozitif beklentileri anlatmak için kullanılır (Akman & Korkut, 1993).Türk Dil Kurumu (2019), umut kavramını, ummaktan doğan güven duygusu olarak tanımlanmıştır. Alanyazında ise umut duygusu, istenilen amaca ulaşmak için var olan tüm yollar tükendiğinde dahi en iyi sonuç beklentisini korumaya yarayan duygusal bir fenomen olarak kabul edilmiştir (Snyder, Feldman, Shorey & Rand, 2002).

Umutla ilgili olumlu ve olumsuz farklı görüşler vardır. Platon umudu “aptal bir danışman”, Euripedes “insanlığın üzerindeki lanet” olarak tanımlamıştır (Akt. Aydın, 2016). Sophocles ve Nietzsche ise umudun aldatıcı olduğunu ve insanlığın yararından daha fazla acıya neden olduğunu söylemiştir (Akt. Snyder, 1995). Benjamin Franklin “umutla yaşayan aç ölecek”, Francis Bacon “umut iyi bir kahvaltı, ancak kötü bir akşam yemeği” diyerek umudun olumsuz yönüne vurgu yapmışlardır (Akt. Snyder, 2002). Umudu olumlu bir kavram olarak değerlendiren Erich Fromm (1968/2012) umudu “yaşamaya ve gelişmeye eşlik eden ruhsal bir öge ve var olma hali” şeklinde tanımlamıştır. Ayrıca Fromm'a göre umut insanın doğasında bulunur ve umut bittiğinde insan yaşamı potansiyel olarak bitmiş sayılır. Lazarus

(1999) ise “umut, umutsuzluğa karşı hayati bir başa çıkma kaynağıdır” diyerek umudun önemini vurgulamıştır. Kültürümüzde de “çıkmadık candan umut kesilmez, umut fakirin ekmeğidir, umut beslemek” gibi umudun olumlu yönünü vurgulayan deyimler yer almaktadır.

Umudu açıklayan kuramlar.

19. yüzyılda umutla ilgili farklı kuramsallaştırma çalışmaları olmuştur. Bunlardan ilki Stonland’ın çalışmalarıdır. Stonland umudu “bir hedefe ulaşma beklentisinin sıfırdan büyük olma durumu” olarak tanımlamıştır. Bu kuramda yüksek umut bir hedefe ulaşma olasılığının artması olarak kabul edilir. Bu sebeple Stonland’ın kuramına göre bireye hedefe ulaşma beklentisi sorularak umut düzeyi belirlenir (Akt. Snyder, 1995).

Averril ve arkadaşları insanların umudu nasıl tanımladığını keşfetmek için anket çalışması yapmışlar ve umut kuramını oluşturmuşlardır. Bunlar, umudu “bilişsel kurallar tarafından yönetilen bir duygu” şeklinde kavramsallaştırmışlardır. Kurama göre umut duygusu; bir hedef önemli olduğu zaman toplumsal normlara uygun olarak ortaya çıkar. Bu umut kuramının avantajı insanların umut algılarının ölçülerek oluşturulmasıdır. Dezavantajı ise umudun ölçümünün kolayca yapılamamasıdır (Akt. Snyder, 1995).

Umudun ilk kavramsallaştırma çabaları incelendiğinde insanların hedefe yönelindiklerini ve bu hedeflerin uyarlanabilir olduğu belirlenmiştir. Fakat insanları belirledikleri hedeflere ulaştıracak yollar ayrıntılı olarak açıklanmamıştır (Snyder vd., 1991). Snyder, oluşturduğu umut kuramında ise hedeflere, yollara ve motivasyon ögesine yer vermiştir. Snyder ve arkadaşlarına göre umut, kişinin dışındaki kaynaklara göre nesnel olarak tanımlanmış, hedefle ilgili bir durum değildir; aksine, insanların kendi kararlılık ve hedefleriyle ilgili yollarını değerlendirirken öznel olarak tanımlanmış kalıcı bir eğilimdir. Snyder, umut kavramıyla ilgili teorisini 1980’li yıllarda oluşturmuştur. Bu teoriye göre umut (a) hedefler oluşturma, (b) bu hedeflere giden yolları düşünme ve (c) bireylerin bu yolları uygulamaya koymaları için gereken motivasyonu içerir.

Hedef, kişinin arzu ettiği hayal edilmiş bir son noktayı yansıtır (Snyder vd., 2000). Hedefler; bireyin tecrübe etmek, almak, yapmak veya olmak istediği herhangi bir şey olabilir (Snyder vd., 2003). Umut teorisinin ilk ögesi olan hedefler, umutlu düşüncenin zihinsel bölümünü oluşturur. Bu hedefler birkaç dakika uzaklıkta olan küçük hedefler olabileceği gibi zaman olarak uzak olan büyük hedefler de olabilir (Snyder, 2005). Örneğin bireyin “öğle yemeği yemek istiyorum” demesi kısa vadeli hedefken, “30 kilo vermek istiyorum” demesi uzun vadeli hedefidir (Snyder, 2002). Bu hedefler büyüklük veya uzaklıklarından ziyade birey için önem durumuna göre devam ettirilir (Snyder, 2005).

Hedefler belirlenirken somut ve açıkça ifade edilmiş olmalıdır. Örneğin “elimden gelenin en iyisini yapacağım” gibi hedefler çok belirsiz olmakla birlikte bireyi motive etmez ve ilerleme sağlamaz. Ayrıca hedeflerin ulaşılabilir ve uygulanabilir olması gerekmektedir. Hedefe ulaşmak için alt hedefler oluşturulup sırasıyla takip edilmelidir (Snyder, 1995).

Belirlenen hedeflere ulaşmak için somut yollar belirlenmesi gerekir. Ayrıca hedefleri takip ederken karşılaşılan engelleri aşmak için alternatif yollar üretmek gerekir. Hedeflere ulaşmak için etkili yollar bulabilme ve bir engelle karşılaşıldığında yeni yollar bulma durumu düşünme yolları olarak adlandırılır (Snyder, 2005). Özetle yollar ögesi, belirlenen hedeflere ulaşmak için üretilen başarılı planlardır (Snyder vd., 1991).

Umutlu düşüncenin en son ögesi, hedeflere yönelik belirlenmiş yolları takip etmek için bireyin kendisini motive etme yeteneğidir. Eğer bireyler belirlenen yolları kullanmak için yeterince güdülenmemişse yollar var olması yeterli olmayacaktır. Bireylerin “yapabilirim, vazgeçmeyeceğim” şeklinde düşünerek hedefe odaklanmaları gerekmektedir (Demirli-Yıldız, 2016).

Umut teorisinin bu üç ögesi birbirleriyle ilişki içindedir. Örneğin hedef belirleme ve yollar ögesi aynı değildir fakat işlevsel olarak birbirinden ayrılamazlar (Snyder vd., 1991; Snyder vd., 2002). Umutlu düşünce için bireyin hem farklı yollar bulma yeteneği hem de güdüleyici düşüncelerinin olması gerekir. Bazı bireyler yollar bulmada iyi olmalarına rağmen harekete geçme konusunda sıkıntı yaşarken, bazıları harekete geçme konusunda istekli fakat yollar bulma konusunda başarısız olabilirler (Demirli-Yıldız, 2016). Bireyin hedefe doğru ilerleyebilmesi için hem motivasyonu hem yolları olmalıdır (Snyder vd., 1991).

İnsanların umudunu aktifleştirmek için hedef, yol ve motivasyon ögelerinin hepsini aynı anda harekete geçirmek gerekmez. Genelde bir ögenin değiştirilmesi diğer ögelerin de değişmesini sağlamaktadır. Örneğin birey hedef belirlediği takdirde çeşitli yolları fark edebilir ve motivasyonu artabilir. Benzer şekilde birey hedef için bilişsel olarak motive olduğu zaman kendisini hedefe ulaştıracak yolları keşfedebilir. Hedef belirleme, yollar ve motivasyon arasındaki bu etkileşim birçok insanda yaygındır. Bu sebeple insanlar hayatlarında zorlu şartlarla karşılaşsalar dahi umutlarını harekete geçirme çabası genellikle olumlu sonuçlanmaktadır (Snyder, 1995).

Umut üç başlık altında sınıflandırılmıştır: (a) genel umut, (b) alana göre umut ve (c) hedefe göre umut. Snyder ve meslektaşları, genel umudu çeşitli yollar oluşturma ve hedeflere ulaşmak için bireyin kendisini motive edebilme becerisi şeklinde tanımlamıştır. Diğer bir ifadeyle kişinin hedeflerine ulaşma yeteneğinin değerlendirilmesidir. Genel umut düzeyi

bireyin özel bir hedefe yönelik başarısını yansıtmaz (Akt. Snyder vd., 2002). Genel umut düzeyini ölçmek için farklı ölçekler mevcuttur.

Alana göre umut, belirli bir yaşam alanı içinde yollar ve motivasyona dair daha spesifik değerlendirmedir. Bireyin genel umudu yüksekken belli bir alandaki umudu daha düşük olabilir. Örneğin genel umudu yüksek bir birey yaşamın pek çok alanında umutlu olabilir fakat akademik başarı gibi herhangi bir alanda daha düşük umuda sahip olabilir. Bu umut türünü ölçmek için “Alana Özgü Umut Ölçeği” kullanılmaktadır (Snyder vd., 2002).

Son umut türü hedefe özgü umuttur. Bireyler yüksek genel ve alana özgü umuda sahip olsalar bile bazı spesifik hedeflerini başaracaklarına dair daha düşük umuda sahip olabilirler. Örneğin genel umudu ve akademik alana dair umudu yüksek bir birey matematik dersinde “a” kazanımını öğrenmek için yetersiz yola ve düşük motivasyona sahip olabilir. Hedefe yönelik umut “Durumluk Umut Ölçeği” ile ölçülmektedir (Snyder vd., 2002).

Çocuklarda umut ve umudun gelişimi.

Geçmişten günümüze kadar çocukların umut dolu olduğu kabul edilmiştir. Çocukların umuduyla ilgili olarak da motivasyon ve yollar bileşenine ilişkin bilişsel bir küme olduğu söylenebilir. Her iki bileşen de çocuğun umuduyla ilgili genel bir fikir edinmek için birlikte değerlendirilmelidir (Snyder vd., 1997).

Snyder ve meslektaşları (2002), umudun gelişimine dair bir çerçeve sunmuştur. Snyder ve meslektaşlarına göre yeni doğan bebeklerin ilk hedefi yaşadığı ortamı anlamak ve bu ortamı kontrol etmeye çalışmaktır. Bu görüşe göre insanların bebeklik yıllardan itibaren çeşitli hedefler belirledikleri söylenebilir. Snyder ve diğerleri (1997), umudun bileşenleri olan hedeflere yönelik yollar ve motivasyon bileşenleri yaşamın ilk iki üç yılında belirlendiğini söylemiştir. Yollar, çocuklarda umudun gelişiminin ilk ögesidir. Bebek doğduktan sonra annesinin sesini tanır ve annesi ihtiyaçlarını karşılayan kişi olduğu için bu sesi güvenlik ve konforla ilişkilendirir. Bebek ağladığında annesinin sesini duyunca rahatlar çünkü artık hisleri birbirine bağlamaya ve öngörülü düşünmeye başlamıştır. Bu durum bebeğin ilerleyen yıllarda yol düşünceleri ve olayları bilişsel olarak birleştirme becerisinin temelini oluşturur. Umudun motivasyon ögesi de erken yaşlarda oluşur. Çocuklar benlik duygusunu kazanıp kendilerine dair farkındalıkları arttıkça kendi dünyalarını etkileyebildiklerini fark ederler. Çocuk bu dönemde “yapabilirim” şeklinde cümleler kurabilir. Çocuğun benlik duygusu ve çevresini değiştirebileceğine dair farkındalığı birleşince çocukta motivasyonun gelişimi başlamış olur (Snyder vd., 2002).

Çocuğun bakımını üstlenen kişi umudun gelişim sürecinde önemli bir faktördür. Bowlby, bakıcılarıyla iyi ilişkileri olan çocukların daha umutlu olacağını söylemiştir (Akt. Snyder vd., 2002). Araştırmalar bu görüşle tutarlı sonuçlar vermiştir. Umudun; anne babaya güvenli bağlanma, olumlu ve destekleyici ebeveynlik stilleri ile olumlu yönde anlamlı bir ilişkisi vardır (Cihangir-Çankaya & Canbulat, 2017; Karababa, 2018). Ailelerini demokratik olarak niteleyen bireylerin umutları daha yüksektir (Aydın, 2010). Bakım veren kişiler genellikle anne-babalar veya diğer aile üyeleri olsa da çocuğun hayatında önemli etkileri olan öğretmenler, okul psikolojik danışmanları veya diğer önemli bireylerle kurulan güvenli ilişkiler çocukta umudun gelişimini olumlu yönde etkilemektedir. (Snyder vd., 2002).

Bakım veren bireylerin, çocukları tehlikelerden korurken hayatı çok fazla kolaylaştırmamaları gerekir. Çocuk karşısına çıkan engelleri anne veya babası olmadan aşmaya çalışmalıdır. Bu durum çocuğun motivasyonunu artırmak için önemlidir (Snyder vd., 2002).

Çocuk büyüdükçe kelime bilgisi, hafıza kapasitesi ve soyut düşünme yeteneği artar. Bu bilişsel gelişim umudun verimli kullanılmasını sağlar. Çocuk dil becerisi sayesinde hedeflerini çevresiyle paylaşabilir. Çocuklar bireysel hedeflerine ulaşmak, ergenlik döneminde kimliklerini ve arkadaşlık ilişkilerini düzenlemek için umutlu düşünmeyi kullanırlar (Snyder vd., 2002).

Çocukluk döneminde umudun gelişimini etkileyen bazı faktörler vardır. Bunlardan ilki çocuğun büyüdüğü ortamın düzenli ve öngörülebilir olmamasıdır. Çocuk belirsiz bir ortamda yaşadığı takdirde umut gelişimi durgunlaşmaktadır. Çünkü hedefler ve yollar oluşturma becerisi dünyanın düzenli ve kestirilebilir olduğu düşüncesine dayanır (Snyder vd., 2002). Çocukların karşılaştıkları engellerle ilgili verdikleri tepkiler umudun gelişimini etkileyen diğer faktördür. Çocukların herhangi bir engelle karşılaştıkları zaman kendilerine hakkında düşünceleri onların umutlarını olumlu yönde etkiler. Çocukların umut düzeyleri bu engelleri başarılı şekilde çözmelerine bağlıdır. Çocuklar hedeflerini başarabileceklerini algıladıkları zaman kendilerini değerli hissederler. Hedeflerine ulaşamayan çocuklar ise kendileriyle ilgili olumsuz duygular hissederler (Snyder vd., 1997).

Umutlu bireylerin özellikleri.

Yapılan çalışmalarda genellikle umut ve cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Snyder (1995), yetişkinlerle yaptığı araştırmada umut düzeyinin cinsiyete göre farklılaşmadığını bulmuştur. Snyder (1997) çocuklarla yaptığı diğer çalışmasında da cinsiyete dair bir farklılaşmaya ulaşmamıştır. Ülkemizde ilkokul, ortaokul, ön lisans ve lisans

öğrencileriyle yapılmış çalışmalarda da umut düzeyi ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır (Akuysal-Aydoğan & Deniz, 2012; Aydın, 2010; Cihangir-Çankaya & Canbulat, 2017; Küsgülü, 2014; Tarhan, 2012; Vahapoğlu, 2013). Fakat Usta (2013), üniversite öğrencileriyle yaptığı araştırmada kız öğrencilerin umut düzeylerinin erkek öğrencilerin umut düzeyinden anlamlı derecede yüksek olduğunu bulmuştur. Tarhan ve Bacanlı (2016) ise cinsiyet değişkeninin toplumsal cinsiyet bağlamında umudu etkilediği sonucuna ulaşmışlardır.

Yaşın umut düzeyine etkisi ile ilgili yeterince araştırma yapılmamıştır. Sosyo-ekonomik durum ve umut ilişkisine dair literatürde farklı sonuçlar yer almaktadır. Usta (2013), araştırmasında sosyo-ekonomik düzey arttıkça umudun da arttığını tespit etmiştir. Yapılmış olan diğer nicel ve nitel araştırmalarda ise ailenin sosyo-ekonomik düzeyi ve umut düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır (Namdar, 2018; Tarhan & Bacanlı, 2016).

Umut düzeyi yüksek bireyler zorluk seviyesi yüksek olan amaçlar belirleme eğilimindedirler ve bu amaçlara ulaşmak için alt hedefler oluştururlar (Hefferon & Boniwell, 2011/2014). Yüksek umutlu bireyler yaşamlarının farklı alanlarında daha fazla hedef belirleyip, daha zor hedefleri başarma eğilimindedirler. Zorlu hedefler ve engeller karşısında yüksek umutlu bireyler bu şartları daha olumlu değerlendirirler. Fakat düşük umutlu bireyler olumsuz bir durumla karşılaştıklarında var olan yollarını azaltıp, motivasyonlarını düşürmektedirler. Yüksek umut düzeyine sahip bireyler hedeflere ulaşmak için yeterli yol analizi yapabilir, başarısızlıktan çok başarıya odaklanırlar ve hedefe ulaşma konusunda daha başarılıdırlar. Bunun aksine düşük umut düzeyine sahip bireyler hedefe ulaşmak için yetersiz yollar bulur, başarısızlığa daha çok odaklanırlar ve hedeflere ulaşmada başarı oranları oldukça düşüktür. Araştırmalar düşük umutlu bireylerin hedefe yönelik motivasyonlarının arttıkça daha fazla hedef belirledikleri ve daha zor işleri tercih ettiklerini göstermiştir (Snyder vd., 1991).

Yüksek ve düşük umutlu bireylerin hedeflerine ulaşma olasılıkları aynıdır. Bu durum düşük umutlu insanların düşük hedeflerine ulaşma çabaları ve yüksek umutlu insanların daha yüksek hedeflere ulaşmalarına ilişkin bağlamda ele alınmalıdır. Bu nedenle, daha yüksek umut, üstün performansla ilişkilendirilir (Snyder vd., 1991).

Umut ve duygu durum arasında anlamlı ilişki vardır. Düşük umut düzeyi depresif belirtileri öngörmektedir (Change & DeSimone, 2001; Kwon, 2000). Yüksek umut düzeyine sahip çocuklar kendilerine dair daha olumlu duygulara sahiptir ve daha az depresif hissetmektedirler (Snyder vd., 1997). Umut ve mutluluk arasında pozitif korelasyon vardır. Bireylerin umut düzeyleri yükseldikçe mutluluk seviyeleri de artmaktadır (Cihangir-Çankaya

& Meydan, 2018; Küsgülü, 2014; Namdar, 2018; Şahin vd., 2012). Umut düzeyi yüksek bireyler hedef belirlemede daha iyidirler ve bu hedeflere ulaşabileceklerine dair kendilerine güvenmektedirler. Yüksek umutlu kişilerin hedefe ulaşmaya dair bu inançları mutluluk seviyesini yükseltmektedir (Şahin vd., 2012; Cihangir-Çankaya & Meydan, 2018). Umut, bireyin öz yeterlik ve sahip olduğu olanaklara dair farkındalık kazanmasıyla mutluluğu artırmaktadır (Küsgülü, 2014). Ayrıca umut; karamsarlık, kaygı ve korku gibi olumsuz duyguları azaltarak mutluluğun artmasına dolaylı bir şekilde etki etmektedir (Küsgülü, 2014). Umut ve kaygı arasında ters yönlü bir ilişki vardır. Geleceğe dair kaygıları olan bireylerin umut düzeyleri, geleceğe güvenle bakan öğrencilerin umut düzeyinden anlamlı derecede daha düşüktür (Namdar, 2018).

Umut düzeyi yüksek olan bireylerin psikolojik sağlamlıkları ve psikolojik iyi oluşları daha yüksektir (Aydın, 2010; Usta, 2013). Bu bireyler yaşamdan daha fazla doyum almaktadırlar (Aydın, 2016). Yüksek umut düzeyine sahip bireyler daha iyimserdirler (Snyder vd., 1997) ve kendilerini kabul seviyeleri de daha yüksektir (Usta, 2013). Ayrıca yüksek özerklik durumu da yüksek umutla ilişkilidir (Usta, 2013).

Önleyici bir kavram olarak umut.

Umut, ruhsal ve fiziksel sağlık açısından önleyici bir faktör olduğu için önemli bir kavramdır. Önleme, özünde bir umut eylemidir çünkü daha iyi yarınlara ulaşmak için bireyin harekete geçmesini gerektirir. Önleme, umut teorisinin tüm öğelerini karşılamaktadır. Önlemede istenmeyen bir durumu durdurma vardır, bu da umut teorisinin hedef ögesini karşılar. İnsanların önleme için çeşitli yollar belirlemesi gerekir. Son olarak insanlar önleme hedeflerine giden yolları kullanmak için motive olmalıdırlar (Snyder vd., 2000).

Birincil önleme, gelecekte bir problemin ortaya çıkma ihtimalini azaltan veya ortadan kaldıran düşünce veya eylemlerdir. Bu yaklaşıma göre kişinin şu anda bir problemi yoktur fakat kişi gelecekte fiziksel veya ruhsal sorunlarla karşılaşabilir. Yüksek umutlu insanlar önceden yaşamış oldukları problemlerle başarılı bir şekilde ilgilenmişlerdir ve bu zorlu problemlerle tekrar karşılaşabileceklerini bilmektedirler (Snyder vd., 2000).

Umut fiziksel ve psikolojik açıdan önleyici bir değişkendir. Umut, fiziksel hastalıkların ortaya çıkmasını önüyor veya hastalığın seyrini etkiliyor olabilir (Snyder vd., 2000). Literatürde bu bilgiyi destekleyen çalışmalar mevcuttur. Kanseri hastalarda yapılan bir çalışmada yüksek umutlu hastaların daha uzun yaşadıkları ve hastaliksız geçirdikleri sürenin daha fazla olduğu tespit edilmiştir (Aslan, Sekmen, Kömürcü & Özet, 2007). Kanseri hastalarda yapılan bir başka çalışmada yüksek umutlu hastaların yorgunluk düzeylerinin daha

az olduğu bulunmuştur (Çelik, 2018). Kanserli ve sağlıklı ergenlerle yapılan bir araştırmada ise her iki grupta da umudun fiziksel sağlıkla ilişkili olduğu bulunmuştur (Işık-Esenay, 2007). Şizofreni, hem fizyolojik belirtileriyle hem de toplumdaki yanlış bilgiler ve hastaların sosyal ortamlardan dışlanması gibi diğer sorunlarla hastaların geleceğe yönelik olumlu beklentilerini düşürmektedir. Bu nedenle umut, şizofrenide bireylerin hastalığa karşı savaşlarını kolaylaştıran ve tedaviyi etkili kılan bir faktördür (Şahin-Altun & Olçun, 2018). Şizofreni hastalarıyla yapılan başka bir çalışmada umudun hastaların yaşam kalitesini artırdığı tespit edilmiştir (Yıldırım-Lüle, 2009).

İkincil önleme ise bir risk faktörü veya bir problem ortaya çıktıktan sonraki süreçte meydana gelir. Başka bir ifadeyle sorun oluştuğundan sonra bireyin bu sorunu çözmek için düşünceleri ve yaptığı davranışları ikincil önleme kapsamındadır. Psikoterapi de ikincil önleme faaliyetleri arasındadır. Çünkü insanlar yaşadıkları sorunları fark ettikten sonra terapi yardımı almaktadırlar. Tüm psikoterapi kuramları hedef ve yollar odaklı düşünmeyi sağladığı için umut odaklıdır. Kısacası psikoterapiler umudu artırarak değişim sağlayan ikincil bir önleme yöntemidir (Snyder vd., 2000).

Eğitimde umut.

Eğitimde umudun öğretilmesi önemlidir. Çünkü kendi hedeflerini kendilerini belirleyen, hedeflerine ulaşmak için farklı planlar üretebilen ve planları uygulamak için kendisini motive edebilen öğrencilere ihtiyaç vardır (Snyder vd., 2000). Hedefe yönelik yollar belirleme ve motivasyon bileşenleri yaşamın ilk yıllarında oluşmaya başlar. Bu sebeple umutlu düşünme becerileri okul öncesi eğitiminden başlanarak çocuklara kazandırılabilir (Snyder vd., 1997).

Umut, öğretimde bireylere farklı yararlar sağlamaktadır: Yüksek umuda sahip öğrenciler akademik olarak daha başarılıdırlar (Onwuegbuzie & Snyder, 2000; Usta, 2013). Üniversite öğrencileriyle yapılmış bir çalışmada yüksek umut düzeyi yüksek notlar, mezun olma ve daha az işten çıkarılma ihtimali ile ilişkili bulunmuştur (Snyder vd., 2002). Bunun sebebi yüksek umutlu öğrencilerin kendilerine daha net hedefler koymaları, bu hedeflere ulaşmak için farklı yollar bulmaları ve motivasyonlarını yüksek tutmalarıdır. Yüksek umutlu öğrenciler ders çalışma ve sınav esnasında uygun ipuçlarını daha kolay bulmaktadırlar (Onwuegbuzie & Snyder, 2000). Yüksek umutlu öğrenciler sınavlara dair daha az kaygı yaşamaktadırlar (Snyder, 1999). Ayrıca umut, öğrencilerin bilişsel kazanımlarını önemli ölçüde artırmaktadır (Snyder vd., 1997). Yüksek umutlu öğrenciler başarısız oldukları takdirde kendi yeteneklerini küçümsemezler ve uzun vadede bu durumun kendilerini

etkilemesine izin vermezler (Snyder vd., 2003). Yüksek umutlu öğrenciler problem çözme konusunda daha yeteneklidirler (Chang, 1998).

Öğrencilerin başarı yönelimleri ve umut düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Öğrenciler hedefe yönelik yollar belirledikçe ve bu hedefe ulaşmak için motivasyonları arttıkça öğrenme istekleri de artmaktadır (Berber & Eker, 2018). Lise öğrencileriyle yapılmış bir araştırmada öğrencilerin motivasyonları ve çeşitli yollar üretme becerileri arttıkça başarı yönelimlerinin de arttığı bulunmuştur (Berber, 2018).

Çalışmalarda umut ve akademik erteleme davranışı arasında ilişki bulunmuştur. Umudun yollar ve motivasyon öğelerini akademik ertelemeyi yordamaktadır (Alexander & Onwuegbuzie, 2007). Durumluk umut düzeyi akademik erteleme davranışını anlamlı bir şekilde etkileyen faktörlerdendir (Uzun-Özer, 2009). Düşük umutlu öğrenciler stresli akademik durumlarla karşılaştıklarında yüksek umutlu öğrencilere oranla daha fazla geri çekilme davranışı gösterirler. Ayrıca umut düzeyi akademik memnuniyeti olumlu etkilemektedir (Chang, 1998).

Umut zekâ ile eş anlamlı değil, zihinsel kapasiteye sahip olmayan bilişsel bir kümedir. Bu sebeple çocuklarla çalışırken onların umutlu düşünmeye yönelik entelektüel kapasiteye sahip oldukları göz önünde bulundurulmalıdır (Snyder vd., 1997). Başka bir ifadeyle eğitimde, çocukların zekâ puanlarına bakılmaksızın onların umutlu düşünme becerilerini kazanabilecekleri dikkate alınmalıdır.

Umutlu öğretim ortamı öğrencilere değer vermek ve onlarla vakit geçirmek üzerine kuruludur. Öğretmenler öğrencilerine hedef oluşturma ve hedefleri zorlama konusunda teşvik edici olmalıdırlar. Bu sebeple öğrencilerin makul zorluklarda hedef belirlemelerine yardımcı olunmalıdır. Öğretmenler öğrencilerin hedeflerini somutlaştırmalarına ve bu hedefleri bölerek alt amaçlar oluşturmalarını sağlamalıdırlar. Öğrenciler hedeflerini bir plan dâhilinde oluşturmalıdırlar (Snyder, 2005).

Öğretmenler kazanmaya dayalı eğitim ortamları oluşturmaktan sakınmalıdır. Örneğin birincinin seçilip, bir hediyeyle ödüllendirildiği yarışmalarda çok fazla kaybeden öğrenci olacaktır. Öğrencinin çeşitli ödüller veya notlara odaklanmasından ziyade bilgiye odaklanmasını sağlayacak eğitim ortamları oluşturulmalıdır (Snyder vd., 2003).

Öğretmenler çocuklar için bir umut modelidir. Umutlu öğretim, öğretmenler ve öğrenciler arasında karşılıklı bir alışveriş bir sürecidir. Bu yüzden öğretmenlerin derslere giderken umutlu olmaları gerekir. Ayrıca umutlu öğretmenler iyi bir dinleyici ve etkileşim konusunda esnek olmalıdırlar. Öğretmenler, öğrencilerin öğrenmeye yönelik çabalarını takdir

etmelidir. Böylece öğrencilerin harcanan çabaya dayalı özgüvenlerinde artış olacaktır. Bu durum umut verici düşünce sürecinin önemli bir parçasıdır. Öğrencilere sadece bilgiyi öğretmek değil, “öğrenmeyi öğrenmek” (yollar) ve öğrenmeye devam etmek için “yapabilirim” motivasyonunu kazandırmak gerekir. Bu nedenle, etkili bir eğitmen, öğrencilerin düşüncesinde her zaman umut veren ve kendi konusunu öğreten kişi olmalıdır. Umudun hayat boyu öğrenmeye rehberlik edebileceği ve öğrenciyi güçlendirebileceği unutulmamalıdır (Snyder, 2005).

Psikolojik danışma sürecinde umut.

Terapi umudu artırarak değişimi ortaya çıkarmayı amaçlayan bir süreçtir (Snyder vd., 2000). Danışanların umut düzeyini bilmek veya danışanların kendi umut düzeyleri hakkında bilgi sahibi olmaları danışmanlık süreci için önemli bir bilgi kaynağıdır ve problemlerle başa çıkma sürecini kolaylaştırır (Snyder, 1995). Bu sebeple psikolojik danışmanların, gelen danışanın umut düzeylerini bilmeleri danışma sürecinde bireyi tanımaları için önemli bir ögedir. Umut, danışanın var olan problemlerini çözmesine katkıda bulunur. Danışmanın özel kuramsal yönelimi ne olursa olsun umut teorisi yardım sürecinde kullanılmalıdır (Snyder, 1995).

Danışmanların görevi bireyin daha umutlu düşünmesini sağlamak ve hem kendileri hem de çevrelerindeki bireyler için daha umutlu ortamlar oluşturmalarına yardımcı olmaktır. Danışanın umudunu geliştirmek için ilk yapılması gereken şey hedeflerin somut olarak şekillendirilmesidir. Hedefleri somutlaştırmak kolay gibi görünse de bazı insanlar bunu yapamayabilirler. Örneğin “elinden gelenin en iyisini yapma” hedefi somut bir hedef değildir, bireyi motive etmez ve bu hedefte ilerlemenin ölçümü yapılamaz. Danışmanın yardımıyla somut bir hedef oluşturmak, tek başına, danışanın yollar bulma ve motivasyonunu ortaya çıkarmaya yardımcı olabilir (Snyder, 1995).

Danışma sürecinde diğer önemli nokta danışanların uygulanabilir hedefler belirlemiş olmasıdır. Danışan hedefine ulaşmak için daha kısa sürede ulaşabileceği alt hedefler belirlemiş olmalıdır. Kişi bu küçük hedeflerine ulaştınca başarı duygusunu hisseder ve asıl hedefe yönelik teşvik olur (Snyder, 1995).

Okul psikolojik danışmanları öğrencilerin umut düzeylerini belirlemek için standartlaştırılmış ölçeklerden faydalanabilirler. Öğrencilere umut vermenin temeli hedef belirleme konusunda onlara yardımcı olmaktır. Bu hedefler belirlenirken öğrencilerin öğretim kademeleri dikkat alınmalıdır çünkü öğrencilerin yaş gruplarına göre hedefleri de farklılaşmaktadır. Öğrenci, bu hedeflerin kendisi için önemini saptamalıdır. Öğrencilerin

çevrelerindeki bireyler için değil kendileri için anlamlı olan hedefleri benimsemeleri gerekir. Daha sonra bu hedeflere dair netleştirmeler yapılmalıdır (Snyder vd., 2003). Öğrencilerin üretkenliğini artırmak amacıyla kaçınma hedeflerini değil yaklaşma hedeflerini benimsemeleri konusunda yardımcı olunmalıdır (Snyder vd., 2000). Yüksek umutlu öğrenciler daha fazla yaklaşma hedefini benimserken düşük umutlu öğrenciler kaçınma hedeflerinin daha fazla benimsemektedirler (Snyder, 2002).

Hedefler belirlendikten sonra öğrencinin yollar oluşturmaya rehberlik edilir. Bazı öğrenciler bu yolları kendi başlarına oluşturabiliyor olsalar da herhangi bir engelle karşılaştıkları zaman hedeflerin vazgeçebilirler. Bu durum düşük umutlu öğrencilerin okulu bırakma sebeplerini kısmen açıklamaktadır. Okul psikolojik danışmanlarına öğrencilerin birden fazla yol üretmesi için teşvik edici olmalıdır (Snyder vd., 2003).

Öğrencilerin motivasyonlarını belirlemek için iç konuşmalarını kayıt altına almaları önerilebilir. Böylece öğrencinin “yapabilirim, devam edeceğim” ya da “yapamam, başaramayacağım” cümlelerini ne kadar tekrar ettikleri somut bir şekilde saptanabilir. Bu kayıtlar sayesinde öğrenciler de kendilerine karşı ne kadar olumsuz veya ne kadar destekleyici olduklarını fark edebilirler. Psikolojik danışmanlar, içsel konuşmaları olumsuz olan öğrencilerin bu özeleştirimleri daha üretken düşüncelerle değiştirmelerine yardımcı olmalıdır (Snyder vd., 2003).

Öznel İyi Oluş

Psikoloji çalışmalarında patolojik olanlar araştırılarak normal olana ulaşılmaya çalışılmıştır (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Ayrıca psikoloji bilimi genel olarak mutluluk ve yaşam memnuniyeti gibi olumlu duygular yerine depresyon ya da kaygı gibi olumsuz duyguları araştırmaya yönelmiştir (Myers, 2000; Myers & Diener, 1995). Ancak 1980’lerden itibaren psikoloji yaşam doyumu, öznel iyi oluş ve mutluluk konularıyla ilgilenmeye başlamıştır (Myers & Diener, 1995). Bu gibi kavramlar psikolojide yeni yeni ele alınan ve incelenen kavramlar olsa da aslında mutluluk konusu eski zamanlardan beri filozofların ve düşünürlerin ilgilendiği ve kavramsallaştırmaya çalıştıkları bir konu olmuştur (Hefferon & Boniwell, 2011/2014; Tuzgöl-Dost, 2005).

Öznel iyi oluş, insanların yaşamlarına ilişkin hem duyuşsal hem de bilişsel değerlendirmelerini ifade eder (Diener, 2000). Bilişsel düzeyde öznel iyi oluş; bireyin evlilik ve iş memnuniyetinin yanı sıra hayatının diğer alanlarında da yaşadığı memnuniyetin toplamıdır. Duyuşsal düzeyi ise olumlu ve olumsuz duyguların yaşanma sıklığıdır (Tayfun Doğan, 2013; Myers & Diener, 1995). İyi yaşamı ifade eden öznel iyi oluş kavramı, mutluluk

olarak da adlandırılır (Diener, 2000). Fakat öznel iyi oluş sadece olumlu duyguların yaşanması değildir (Myers & Diener, 1995). Öznel iyi oluş; yaşam doyumu, olumlu duyguların çokluğu ve daha az olumsuz duygu yaşama durumlarının birleşimidir. (Hefferon & Boniwell, 2011/2014).

Öznel iyi oluş kuramları.

Uyum kuramı.

Evrin insanları dış koşullara uyum sağlamaya hazırlamıştır. Örneğin insan vücudu soğuk ya da sıcaklığa karşı ayarlamalar yapar. Benzer şekilde insanın duygu sistemi de olaylar karşısında ayarlamalar yapar (Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999). Hedonik uyum, bireylerin yaşamındaki bazı değişikliklerden sonra temel mutluluk seviyelerine dönmesidir (Lucas, 2007).

Uyum kuramına göre bireylerin öznel iyi oluş düzeylerini, hayatta gerçekleşen olaylar karşısındaki uyum sağlama becerileri belirlemektedir. Bu uyum sağlama yeteneği sayesinde bireyler çok acı olaylardan sonra üzüntülerini uzun süre devam ettiremezler. Aynı şekilde bireyler hoşlarına giden olaylardan sonra da uzun süre mutlu kalamazlar. Bu uyum sağlama durumunun sonucu olarak bireyler dengelerini korurlar (Tuzgöl-Dost, 2004). Bir başka ifadeyle yeni durumlar geçici olarak bireylerin daha mutlu veya daha üzüntülü olmalarına neden olsa da insanlar bu yeni koşullara hızla uyum sağlar ve bu yeni koşulların öznel iyi oluşa etkisi daha sonra hızla azalır veya bazen tamamen ortadan kalkar (Lyubomirsky vd., 2005). Brickman ve arkadaşları yaptıkları çalışmada daha önce piyangoyu kazanmış insanlar ve omurilik yaralanması yaşayan insanların mutluluk düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulamamışlardır (Akt., Lucas, 2007). Bu durum insanların uyum yeteneğini kanıtlamaktadır.

Frederick ve Loewenstein, uyum sürecinin insanlar için faydalı olduğunu söylemiştir. Uyum süreci ilk olarak insanların duygusal yoğunluğun çok uzun süre devam etmemesini sağlayarak psikolojik ve fiziksel problemleri engeller. Uyum süreci değişmeyen uyaranlara dikkat edilmesini engelleyerek ortamdaki değişimlerin fark edilmesini kolaylaştırır. Ortamdaki değişimler bireye tehdit oluşturabileceği için bu değişimleri fark etmek önemlidir. Son olarak uyum süreci sayesinde bireyin duygusal tepkilerini azaltarak ulaşma ihtimali düşük olan hedeflerinden ayrılmasını sağlar (Akt. Lucas, 2007).

Erek kuramı.

Erek kavramı Güncel Türkçe Sözlükte “gerçekleştirilmek istenen, tasarlanan ve erişmek istenilen şey, amaç, gaye, maksat, hedef” olarak tanımlanmaktadır (TDK, 2019).

İnsanın amaçlara sahip olması hayatı anlamlandırmak için gereklidir (Diener vd., 1999). Bu kurama göre bireyler amaçlarını gerçekleştirdikleri zaman mutlu olurlar (Diener & Ryan, 2009). Hedeflerin türü, yapısı, hedeflere ulaşabilme, hedeflerin kalitesi vb. durumlar insanların duygu durumunu, yaşam doyumunu ve iyi oluşunu etkiler (Diener vd., 1999; Hefferon & Boniwell, 2011/2014). İnsanlar kendileri için anlamlı hedeflerle ilgilendikleri ve hedeflerine doğru ilerleme sağladıklarında olumlu duygu durumu yaşarken, engellerle karşılaştıkları zaman olumsuz duygu durumu yaşarlar (Diener vd., 1999; Hefferon & Boniwell, 2011/2014). Bu sebeple yüksek hedefler mutluluk için bir tehdittir (Diener, 1984).

Etkinlik kuramı.

Etkinlik kuramı hedeften ziyade hedefe ulaşmak için yapılan etkinliklerin mutluluk getirdiğini savunmaktadır. Bu kurama göre hedef belirlemek ve hedeflere ulaşmak için çaba göstermek kişiye yaşam doyumunu sağlamaktadır (Tuzgöl-Dost, 2004). Erek kuramlarında bir hedefe ulaşmak kişiye mutluluk sağlarken bu kurama göre önemli olan hedefe ulaşırken geçirilen süredir. Aristo'nun etkinlik kuramını destekleyen görüşleri vardır. Aristo'ya göre her birey belirli yeteneklere sahiptir ve bu yetenekler en iyi şekilde kullanıldığı zaman mutluluk oluşmaktadır (Diener, 1984).

Akış kuramı da etkinlik kuramıyla ilgili bir oluşumdur. Bu kurama göre bireyler yeteneklerine uygun etkinliklerle uğraştıkları zaman mutluluk duygusunu yaşarlar. Eğer bir etkinlik kolaysa birey için sıkıcı olabilir veya o etkinlik bireyin yeteneklerinin üstünde bir performans gerektiriyorsa kişide kaygı oluşabilir. Kişi dikkatini vererek yeteneklerine uygun bir etkinlik yapıyorsa keyifli bir akış deneyimi yaşar. Kısaca insanlar ilgilerini çeken faaliyetlerde bulundukları zaman mutlu olurlar (Diener, 1984).

Aşağıdan yukarıya ve yukarıdan aşağıya kuramı.

Aşağıdan yukarıya ve yukarıdan aşağıya kuramlarının arasındaki fark öznel iyi oluş alanı için önemli bir tartışmadır. Aşağıdan yukarı kuramına göre bireylerin yaşadıkları olumlu ve olumsuz olayların toplamı bireyin öznel iyi oluş algısını oluşturur. Örneğin bireyin olumlu bir an yaşaması mutluluğu sağlayacaktır ve bu olumlu anlar ne kadar çok olursa bireyin iyi oluşu da o kadar artacaktır (Diener & Ryan, 2009). Bu kurama göre mutluluğun sebebi bireyin çok fazla mutlu anlar deneyimlemiş olmasıdır ve genetik etkenler iyi oluşu etkilememektedir (Tuzgöl-Dost, 2004). Bireyler hayatlarının mutlu olup olmadığını değerlendirirken yaşadıkları acı ve hazların toplamını hesap ederler (Diener, 1984). Birey farklı yaşam alanlarından memnun ise iyi oluşu da artmaktadır (Tuzgöl-Dost, 2004).

Aşağıdan yukarıya kuramını destekleyen çalışmalar olmasına rağmen çalışmalarda yaş, cinsiyet, ırk, eğitim gibi demografik etkenlerin öznel iyi oluşun çok az bir kısmını açıkladığı tespit edilmiştir. Bu sebeple yukarıdan aşağı kuramı araştırmacıların ilgisini çekmiştir (Tuzgöl-Dost, 2004). Yukarıdan aşağı kuramına göre ise bireylerin kalıtsal eğilimleri vardır ve bu eğilimler bireyin dünyayla etkileşimini belirler. Olumlu duygu durumuna sahip kişiler mutluluğu daha fazla deneyimlemektedirler (Diener & Ryan, 2009). Başka bir ifadeyle kişi mutlu olduğu için yaşamdan zevk almaktadır. Filozoflar da mutluluğun bireylerin tutumlarıyla ilgili olduğunu söylemişlerdir. Örneğin Demokritos, mutluluğun şansa ya da dışsal etkenlere bağlı olmadığını bireyin zihninde olduğunu ifade etmiştir (Diener, 1984). Yukarıdan aşağı kuramı, benzer şartlar ve geçmişe sahip kişilerin iyi oluşlarının neden farklı olduğunun anlaşılmasını sağlamıştır (Tuzgöl-Dost, 2004).

Çok yönlü uyumsuzluk kuramı.

Çok yönlü uyumsuzluk kuramına göre bireylerin mutluluğu çeşitli kıyaslamalara bağlıdır (Tuzgöl-Dost, 2004). Michalos bu tutarsızlık teorisini 1985 yılında oluşturmuştur. Bu görüşe göre bireyler kendi yaşamlarını geçmiş koşullar, hedefler, ihtiyaçlar veya memnuniyet düzeyi gibi birçok açıdan karşılaştırırlar. Memnuniyet düzeyi bireyin mevcut olanakları ve karşılaştırdığı standartlar arasındaki farka bağlıdır. Eğer bu fark azsa memnuniyet artmaktadır fakat bu fark arttıkça memnuniyet düşmektedir (Diener vd., 1999).

Uyumsuzluk kuramlarındaki önemli görüşlerden biri sosyal karşılaştırma kuramıdır. Bu kurama göre insanlar kendilerini iletişim halinde oldukları bireylerle karşılaştırırlar (Hefferon & Boniwell, 2011/2014). Bu teoride mutluluğun kıstası başkalarıdır (Diener, 1984). Örneğin en yeni tasarım çantası olan bir birey, arkadaşında daha pahalı ve daha büyük olan çantayı gördüğü zaman kendini eskisi kadar harika hissetmez. Öte yandan daha ucuz çanta kullanan bir arkadaşını görürse kendisi hakkında daha olumlu hisseder (Hefferon & Boniwell, 2011/2014).

Bireyin karşılaştırmaları aşağı doğru veya yukarı doğru olabilir. Yukarı yönlü karşılaştırma mutluluğu azaltırken, aşağı yönlü karşılaştırmalar mutluluğun artmasını sağlayacaktır (Diener vd., 1999). Kişilik bu karşılaştırmaların yönünü etkileyen bir faktördür (Hefferon & Boniwell, 2011/2014). Yapılan bir araştırmada mutlu bireylerin sadece aşağı doğru kıyaslama yaptığı, mutsuz bireylerin ise yukarı doğru kıyaslama yaptıkları bulunmuştur (Lyubomirsky & Ross, 1997).

Sabit nokta kuramı.

Sabit nokta kuramına göre mutluluk genetik etkenler tarafından belirlenmektedir ve daha durağan bir yapıdadır (Dursun, 2015; İlhan, 2009). Kuramda mutluluğun yüzde 80'inin genetik tarafından belirlendiği kabul edilmektedir. Bu nedenle çeşitli yaşam olayları mutluluk seviyesini geçici olarak etkilese de zamanla mutluluk düzeyleri eski seviyelerine dönmektedir (Diener, 1984; İlhan, 2009). Sabit nokta kuramını destekleyen önemli çalışmalardan biri Lykken ve Tellegen (1996)'ın ikiz çalışmalarıdır. İkizlerle yapılmış bu çalışmada tek yumurta ikizlerin mutluluk düzeyleri çift yumurta ikizlerine göre daha benzer bulunmuştur. Araştırmanın bir diğer sonucu ise tek yumurta ikizlerinin şu anki iyi oluş düzeyleri, 10 yıl sonraki iyi oluş düzeylerini, eğitim, statü ve gelir değişkenlerinden daha iyi tahmin etmektedir.

Öznel iyi oluşu etkileyen faktörler.

Mutluluğu etkileyen faktörler üzerine çeşitli araştırmalar yapılmıştır. Bu faktörler üç grupta ele alınır: yaşam şartları, genetik faktörler ve amaçlı yaşam etkinlikleri.

Yaşam şartları.

Yaşam şartları yaş, cinsiyet, medeni durum, ekonomik durum, yaşanılan yer, eğitim durumu, sağlık ve bireysel yaşantıları içerir. Yaşam şartları mutluluğu yaklaşık %8-%15 oranında etkiler (Lyubomirsky vd., 2005). Bu değişkenler ilk başta mutluluğu etkilese de bireylerin uyum sağlaması sebebiyle mutlulukta az bir etki bırakırlar (Lucas, 2007).

Yaş.

Yaşın mutluluğa etkisiyle ilgili yapılan çalışmalarda bireyin kaç yaşında olduğunun öznel iyi oluşuna dair bilgi vermediği sonucuna ulaşılmıştır. Başka bir ifadeyle yaşın mutluluk üzerinde bir etkisi olmadığı söylenebilir (Myers, 2000; Myers & Diener, 1995). Fakat Türkiye'de farklı yaş gruplarıyla yapılmış bir çalışmada 14-17 ve 26-45 yaş grubundaki bireylerin 19-25 yaş grubundaki bireylere göre öznel iyi oluş düzeyleri daha yüksek bulunmuştur (Eryılmaz & Ercan, 2011).

Cinsiyet.

Mutlulukta cinsiyete ilişkin bir fark söz konusu değildir; kadınlar ve erkekler eşit hedonik dengededir (Diener, 1984; Myers, 2000; Myers & Diener, 1995). Ülkemizde ise yapılan çalışmalarda cinsiyete dair farklı sonuçlar elde edilmiştir. Bazı çalışmalarda öznel iyi oluşun cinsiyete dair farklılaşmadığı bulunmuştur (Saygın, 2008; Tonga & Halisdemir, 2017;

Tuzgöl-Dost, 2004; Tuzgöl-Dost, 2010). Bazı araştırmalarda kadınların öznel iyi oluşlarının daha yüksek olduğu (Gündoğdu & Yavuzer, 2012), bazı araştırmalarda ise erkeklerin öznel iyi oluşlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur (Eryılmaz & Atak, 2011). Benzer şekilde Eryılmaz ve Ercan (2011) ise çalışmalarında 14-17 ve 19-25 yaş grubunda öznel iyi oluş düzeyinin cinsiyete göre değişmediğini fakat 26-45 yaş grubunda erkeklerin öznel iyi oluş düzeyinin daha yüksek olduğunu bulmuştur.

Irk.

Irk veya etnik grubun mutlulukla ilgisi çok azdır. Fakat kültürler ve ülkeler mutluluğun üzerinde etkiye sahiptir. Bireyselci ve toplumcu kültürler bireylerin mutluluğunu etkilemektedir (Myers & Diener, 1995). Bireyselliğe önem veren toplumlarda insanlar evlilik veya işleriyle ilgili memnuniyetsizlik yaşadıkları zaman bu durumu değiştirirler. Kolektivist toplumlarda ise başkalarının isteklerine veya normlara bağlı olarak kötü iş veya evlilikler devam ettirilir. Bu yüzden kolektivist toplumlarda öznel iyi oluş daha düşüktür. Kültürün bir diğer etkisi de insanların hedef ve değerlerini etkileyerek öznel iyi oluşa etki etmesidir (Diener, 2000). Bu bilgileri destekleyen bir çalışma Tuzgöl-Dost (2010) tarafından yapılmıştır. Güney Afrika ve Türkiye’deki üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının karşılaştırıldığı araştırmada Güney Afrikalı öğrencilerin iyi oluşları daha yüksek çıkmıştır. Bunun sebebi ise Güney Afrika’nın daha bireysel bir kültüre sahip olması şeklinde ifade edilmiştir.

Gelir.

Ekonomik durum, demografik değişkenler arasında iyi oluşu en çok etkileyen faktördür. Öznel iyi oluş algılanan ekonomik düzeye göre değişmektedir, diğerlerine göre daha zengin olan bireyler daha mutlu olma eğilimindedir (Diener, 1984; Tonga & Halisdemir, 2017; Tuzgöl-Dost, 2010;). Fakat zenginliğin mutluluğa dair etkisi sınırlıdır (Diener, 1984; Myers & Diener, 1995). Ulusal ekonomik refah düzeyi öznel iyi oluşu ancak belirli bir miktarda artırır dolayısıyla ekonominin gelişim hızıyla öznel iyi oluşun artış hızı aynı oranda değildir. Burada önemli olan bireylerin temel ihtiyaçlarını karşılama durumudur. Görünüşe göre zenginlik sağlık gibidir; yokluğu sefaleti doğurabilir ancak varlığı mutluluğun garantisi değildir (Myers & Diener, 1995).

Genetik.

Mutlulukla ilgili ikinci faktör grubu genetikdir. Kalıtsal unsurlar mutluluk üzerinde yaklaşık %50 oranında belirleyici bir etkiye sahiptir (Luybomirsky vd., 2005). Evlat edinilmiş

ikizlerle yapılan bir çalışmada kalıtsallığın, mevcut öznel iyi oluş varyansının yaklaşık yarısını belirlediğini bulunmuştur. Tek yumurta ve çift yumurta ikizleriyle yapılan çalışmalarda da tek yumurta ikizlerin mutluluğu daha fazla benzerlik göstermiş ve mutluluğun kalıtsallığı ortaya koyulmuştur (Lykken & Tellegen, 1996).

Amaçlı yaşam etkinlikleri.

Mutlulukla ilgili üçüncü faktör grubu amaçlı yaşam etkinlikleridir. Amaçlı yaşam etkinliklerinde belirli hedef belirleme ve bunları gerçekleştirme, sosyal ilişkiler, dini inançlar ve özgecilik gibi konular vardır (Tayfun Doğan, 2013). Amaçlı yaşam etkinliklerinin mutluluğu yaklaşık %40 oranında etkilemektedir (Lyubomirsky vd., 2005). Türkiye’de yapılan araştırmalarda da yaşam amaçlarının öznel iyi oluşu etkilediği bulunmuştur (İlhan, 2009; İlhan & Özbay, 2010; Oğuz-Duran & Tan, 2013).

Sosyal ilişkiler.

Sosyal ilişkiler ve mutluluk arasındaki ilişki iki yönlüdür, insanlar mutlu oldukları zaman daha girişken olabilirler veya sosyal etkileşimde bulundukları zaman mutlulukları artabilir (Diener, 1984). Froh ve arkadaşları sosyal ilişkilerin öznel iyi oluşu artırdığını söylemişlerdir (Akt. Hefferon & Boniwell, 2011/2014). Mutlu olan insanların daha fazla sosyal ilişkilere sahip olduğu bulunmuştur (Diener & Seligman, 2002). Gallup Sağlık Yolları İyilik Hali İndeksi’ne göre bireylerin iyi oluşlarını artırabilmesi için günlük altı yedi saat sosyal ortamlarda bulunmaları gerekir (Hefferon & Boniwell, 2011/2014).

Çeşitli sosyal destekler öznel iyi oluşu artırmaktadır. Aile desteği ve arkadaş desteği arttıkça öznel iyi oluş düzeyi de artmaktadır. Bunun sebebi ise sosyal desteğin stres ve olumsuz duygu durumunu önlemesidir. Ayrıca sosyal destek sayesinde bireyler kendilerini daha güçlü ve daha değerli hissettikleri için de iyi oluş seviyesi yükselmektedir (Türkan Doğan, 2006; Saygın, 2008).

Maneviyat.

Dindarlık, zihinsel sağlık göstergeleri ile ilişkilidir (Myers, 2000). Olumlu dini başa çıkma yöntemleri yaşam doyumu, umut ve psikolojik sağlamlıkla ilişkilidir (Uysal, Göktepe, Karagöz & İlerisoy, 2017). Din mutluluk üzerinde de etkili bir faktördür. Kendisini herhangi bir dinsel kavramı ile tanımlayan insanlar daha mutludur (Hefferon & Boniwell, 2011/2014). Üniversite öğrencilerinde de dini inancı yaşamında önemli yer tutan bireylerin öznel iyi oluşları, dini inancı pek önemsemeyen bireylerin öznel iyi oluşundan daha yüksektir (Tuzgöl-Dost, 2004).

İş.

Maksim Gorki iş yaşamının önemini “İş bir zevk olduğunda yaşam bir zevktir, iş bir görev olduğunda yaşam köleliktir.” diyerek vurgulamıştır. İşin insanlara pek çok açıdan faydası vardır. İş yaşamı, bireylerin kim olduklarını bulmalarına yardımcı olarak onlara bir kimlik sağlar. Bireye destek hissettiği sosyal bir ortam sunar. İş, insanın kendi hayatının önemli olduğu duygusunu hissettirir (Myers ve Diener, 1995). İş yaşamının bireye katkıları göz önünde bulundurularak yapılan işin öznel iyi oluşu etkileyeceği söylenebilir. Campbell ve arkadaşları gelir durumunu kontrol ederek yaptıkları araştırmada işsizlerin en mutsuz grup olduğunu bulmuştur (Akt. Diener, 1984). Bu çalışma işsizliğin öznel iyi oluş üzerindeki yıkıcı etkilerini ortaya koymaktadır (Diener, 1984).

Hedef belirleme.

Bireylerin kendilerine hedefler belirleyip bu hedefleri takip etmeleri amaçlı yaşam etkinlikleri grubunda yer alır. Sheldon ve Houser-Marko (2001), üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmada kendilerine hedef belirleyip bu hedefleri gerçekleştiren öğrencilerin iyi oluşlarının daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Ayrıca ilerleyen zaman diliminde de öğrencilerin hedeflerine ulaşma çabaları, iyi oluşun devamını sağlamıştır. Bu araştırmada bireylerin kendilerine uygun hedef seçme yetenekleri de ele alınmış ve kendine uygun hedeflerin bireyler için önemli bir kaynak olduğu görülmüştür.

Öznel iyi oluşu yüksek bireylerin özellikleri.

Campbell mutlu insanların kendilerini sevdiklerini ve kişisel kontrol hissettiklerini, Seligman ise mutlu insanların daha iyimser olduklarını söylemiştir. (Akt. Myers & Diener, 1995). Öznel iyi oluşu yüksek kişiler daha dışa dönüktürler (Diener & Seligman, 2002; Tayfun Doğan, 2013). Ayrıca bu bireyler acı verici olayları daha az yaşayıp hayatlarına dair daha olumlu duygular beslerken, öznel iyi oluşu düşük bireyler yaşamlarını daha olumsuz değerlendirip kaygı, öfke ve depresyon gibi olumsuz duyguları daha fazla yaşarlar (Doğan & Eryılmaz, 2013; Myers & Diener, 1995). Öznel iyi oluşu düşük bireyler yaşam koşulları ve olayları daha olumsuz değerlendirirler ve bu neden daha fazla depresyon, kaygı ve öfke yaşarlar (Myers & Diener, 1995).

Kişilik özellikleri öznel iyi oluşu etkileyen faktörler arasında yer alır. Kişilik özellikleri ve öznel iyi oluş ilişkisinin araştırıldığı çalışmalarda genellikle beş faktör kişilik modeli temel alınmıştır. Kişilik özelliklerinden dışadönük olma ve nevrotizm öznel iyi oluşu en çok etkileyen özelliklerdir. Diener ve Seligman (2002), mutlu insanların daha az nevrotik olduklarını ve yaşam olaylarına daha uygun tepkiler verdiklerini bulmuştur. Tayfun Doğan

(2013), nevrotizmin öznel iyi oluşu negatif yönde, dışa dönüklüğün ise öznel iyi oluşu pozitif yönde yordadığını bulmuştur. Bu bulgulara göre duygusal açıdan dengesiz bireyler olumsuz duygu durumunu daha fazla yaşamakta iken, dışa dönük bireyler olumlu duygu durumunu daha çok deneyimlemektedirler (Eryılmaz & Öğülmüş, 2010; Tayfun Doğan, 2013). Sorumluluk alma, uyumluluk ve deneyimlere açık olma kişilik özellikleri öznel iyi oluşu anlamlı derecede etkilememektedir (Tayfun Doğan, 2013).

Benlik saygısı öznel iyi oluşla pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye sahiptir (Doğan & Eryılmaz, 2013). Akademik, duygusal ve sosyal öz yeterliği yüksek bireylerin öznel iyi oluşları da yüksektir. Akademik olarak kendini yeterli gören, duygularını kontrol edebilen ve kişilerarası iletişimlerinde yeterli becerilere sahip olan bireyler daha mutludur (Telef & Ergün, 2013).

Benlik saygısı ve öznel iyi oluş ilişkisinin araştırıldığı çalışmalarda farklı sonuçlar elde edilmiştir. Lise öğrencileriyle yapılmış bir çalışmada benlik saygısı ve öznel iyi oluş arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki bulunmuştur. Başka bir deyişle benlik saygısı yüksek ergenlerin öznel iyi oluşu da yükselmektedir (Tonga & Halisdemir, 2017). Benzer şekilde Doğan ve Eryılmaz (2013)'ün üniversite öğrencileriyle yürüttüğü çalışmada da benlik saygısının öznel iyi oluşu pozitif yönde anlamlı olarak tahmin ettiği bulunmuştur. Fakat bu çalışmaların aksine benlik saygısının öznel iyi oluşu anlamlı derecede yordamadığını bulan çalışmalar da mevcuttur (Eryılmaz & Atak, 2011; Saygın, 2008). Ergenlerle yapılmış bir başka çalışmada benlik saygısı ve öznel iyi oluş arasında orta düzeyde bir ilişki olmasına rağmen benlik saygısının öznel iyi oluşu yordamadığı tespit edilmiştir (Eryılmaz & Atak, 2011).

İyimserlik öznel iyi oluşu etkileyen önemli bir faktördür. Geleceğe daha iyimser bakma iyilik halini ve yaşam doyumunu artırmaktadır (Tuzgöl-Dost, 2007; Türkan Doğan, 2006). İyimserlik düzeyi arttıkça yaşama bakış açısı daha olumlu olmakta ve böylece öznel iyi oluş da artmaktadır (Eryılmaz & Atak, 2011). Yüksek iyimserlik düzeyi daha fazla sosyal destek bulma, olumsuz yaşam olaylarıyla daha iyi başa çıkma ve uyum sağlamayı kolaylaştırarak öznel iyi oluşu artırmaktadır (Brissette, Scheier ve Carver, 2002).

Eğitimde öznel iyi oluş.

Okullar ve eğitim kurumları öğrencilerin sadece akademik bilgi kazandıkları yerler değil, aynı zamanda sosyal ilişkiler kurdukları, benliklerini oluşturdıkları, toplum yaşamını tecrübe ettikleri ve öznel iyi oluşlarını etkileyebilecek yerlerdir (Bücker, Nuraydın, Simonsmeier, Schneider & Luhmann, 2018). Çocuklar günün büyük bir kısmını okulda

geçirdikleri için okul yaşamının öğrencilerin öznel iyi oluşunda önemli bir etkisi olduğu düşünülebilir. Öğrencilerin öznel iyi oluşunu artırmak için öğretmenlerin ve okul psikolojik danışmanlarının bu konuda bilgi sahibi olması önemlidir. Yapılan araştırmalarda da okul yaşamı ve öznel iyi oluşun ilişkili olduğu bulunmuştur. Akademik başarılarını yüksek olarak değerlendiren öğrencilerin öznel iyi oluşları da yüksektir. Öğrencilerin iyi oluşlarını artırmak için akademik başarılarını artıracak çalışmalar desteklenmelidir (Tuzgöl-Dost, 2010). Öznel iyi oluşu yüksek olan öğrenciler derslere karşı daha fazla motivasyona sahiptirler ve derslere daha fazla katılım sağlamaktadırlar. Okul psikolojik danışmanları, öğrencilerin öznel iyi oluşlarını yükseltmeye yönelik çeşitli rehberlik faaliyetleri gerçekleştirerek akademik motivasyona da katkıda bulunabilirler (Eryılmaz & Aypay, 2011).

Kendilerine kariyer amacı belirlemiş olan ergenlerin öznel iyi oluşları daha yüksektir. Ergenler kariyer amaçlarıyla ilişkili olarak diğer yaşam amaçlarını belirlemektedirler. Bu sebeple kariyer amaçları ergenlerin en çok önemsendiği amaçtır (Eryılmaz, 2011). Kariyer hedefi oluşturma öznel iyi oluştaki önemine dikkat edilerek lise öğrencilerinin kariyer hedefi belirlemelerine yardımcı olacak rehberlik etkinlikleri düzenlenebilir. Ayrıca kariyer hedefinin önemi branş öğretmenlerine de anlatılarak hedef belirleme sürecinin derslerle bütünleştirilmesi sağlanabilir.

Çalışılan Konu ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Yaşam amaçları ve öznel iyi oluşla ilgili yapılmış çalışmalar.

İlhan (2009), üniversite öğrencilerinde yaşam amaçları ve öznel iyi oluş ilişkisini araştırmıştır. Yaşam amaçları ve öznel iyi oluş arasında manidar bir ilişki bulunmuştur. İçsel yaşam amaçları öznel iyi oluşu artırırken, dışsal yaşam amaçları öznel iyi oluşu olumsuz yönde etkilemektedir.

Eryılmaz (2011), yaşam amaçları belirleme ve ergenlerin öznel iyi oluşu artırma stratejileri kullanması arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma bulgularına göre kariyer amacı belirleme ve öznel iyi oluşu artırma stratejisi kullanma arasında ilişki vardır. Bunun sebebi ergenlerin en çok kariyer amacını önemsiyor olmalarıdır. Ayrıca ergenlerin yaşam amaçları belirlemeleri ve öznel iyi oluşları ilişkilidir; amaç belirleme öznel iyi oluşu artırmaktadır.

Oğuz-Duran ve Tan (2013), üniversite öğrencilerinde yaşam amaçları yazdırma çalışmasının öznel iyi oluş üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Araştırmanın sonuçlarına göre yaşam amaçları yazdırma çalışmasının öznel iyi oluşu artırdığı bulunmuştur. Deney ve

kontrol gruplarıyla gerçekleştirilen bu çalışmada deney grubunun öznel iyi oluşu manidar derecede yükselirken kontrol grubunun öznel iyi oluş düzeyinde bir farklılık saptanmamıştır.

Umut ve öznel iyi oluşla ilgili çalışmalar.

Dursun (2012), üniversite öğrencileriyle yaptığı araştırmada yaşamın anlamı, iyimserlik ve umut gibi değişkenleri öznel iyi oluştaki etkisini araştırmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkinin belirlenmesi için çoklu regresyon analizi kullanılmıştır. Araştırma sonucunda umut ölçeğinin amaca güdülenme alt boyutunun öznel iyi oluşu anlamlı ve olumlu olarak yordadığı saptanmıştır.

Şahin ve meslektaşları (2012), umut ve yaşamda anlam bulma değişkenlerinin öznel iyi oluştaki etkisini araştırmışlardır. Üniversite öğrencileriyle yürütülen bu çalışmada çoklu regresyon analizi kullanılmıştır. Sonuçlara göre umut öznel iyi oluşu etkilemektedir; umut düzeyi yükseldikçe öznel iyi oluş da artmaktadır. Umut düzeyi yüksek bireyler hedeflerine ulaşmak için farklı yollar bulmakta daha iyidirler ve yüksek motivasyona sahiptirler ayrıca geleceğe dair daha az kaygı yaşamaktadırlar. Bu durum onların hedeflerini elde edeceklerine dair inançlarını yükseltir ve bu inanca bağlı olarak da olumlu duygu durumları artmaktadır.

Zararsız (2016), evli boşanmış bireylerde geleceğe umutla bakma ve öznel iyi oluş ilişkisini araştırmıştır. Araştırmada evli bireylerin, boşanmış bireylere göre geleceğe daha umutlu baktıkları bulunmuştur. Ayrıca hem evli bireylerde hem boşanmış bireylerde geleceğe umutla bakma durumu arttıkça öznel iyi oluş da artmaktadır.

Muyan-Yılık (2017), durumluk ve sürekli umut düzeyinin öznel iyi oluşa etkisini incelemiştir. Üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilen bu çalışmada yapısal eşitlik modeli ile analizler yapılmıştır. Araştırmada sürekli umut ve öznel iyi oluş arasında doğrudan anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Fakat durumluk kaygı ve öznel iyi oluş arasında doğrudan anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Durumluk umut düzeyi yüksek olan bireylerin öznel iyi oluş seviyeleri de yüksektir.

Hendricks-Ferguson (2008), kanserli ergenlerde umut ve öznel iyi oluş ilişkisinin araştırmıştır. Çalışmada tüm katılımcıların umut düzeyi yüksek çıkmıştır. Araştırmada umudun zaman içinde değişmemesine rağmen öznel iyi oluşun hastalığın ilk iki periyodunda üçüncü periyoda göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur. Hastalık sürecinde zamanla umut azalmamasına rağmen öznel iyi oluşta düşüş görülmüştür.

Yaşam amaçları ve umutla ilgili yapılmış çalışmalar.

Cengiz-Deniz (2018), Isparta ilinde görme engelli bireylerin yaşamda anlam bulma, yaşam amacı ve umut düzeylerini tespit etmek için 72 kişiyle çalışmasını yürütmüştür. Görme engelli bireylerin içsel yaşam hedefi puanları yüksek, dışsal yaşam amaçları puanları ise ortalamanın biraz üstündedir. Umut puanları ise orta seviyenin hemen üstündedir. Araştırma sonucunda görme engelli bireylerde yaşam amaçları ve umut arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. İçsel yaşam hedefleri ile umut ilişkisi manidar ve pozitif yönlüdür. Fakat dışsal yaşam amaçları ile umut arasındaki ilişki pozitif yönlü ama manidar değildir.

Usta (2013), üniversite öğrencileriyle yaptığı araştırmasında umut ve psikolojik iyi olma ilişkisini araştırmıştır. Çalışmada değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek için çoklu regresyon analizi kullanılmıştır. Sonuçlara göre umut ve yaşam amaçları arasında pozitif yönlü ve orta düzeyde bir ilişki vardır. Yaşam amaçları, öğrencilerin umut düzeyini yordayan bir faktördür.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

Yöntem

Bu bölümde araştırma yöntemi, evren ve örneklem, veri toplama araçları, süreç ve uygulama, verilerin analizi başlıklarına yer verilmiştir.

Araştırma Yöntemi

Bu araştırma, lise öğrencilerinin yaşam amaçları ve umut düzeylerinin öznel iyi oluş ile ilişkisini belirlemeye yönelik bir çalışmadır. Bu çalışmada grupların karşılaştırılmasında nicel araştırma yöntemlerinden betimsel tarama modeli, değişkenler arasındaki ilişkilerin incelenmesinde ise korelasyonel yöntemler kullanılmıştır. Tarama modeli, bireylerin ve grupların özelliklerini betimlemeye yarayan ve eğitim araştırmalarında sık kullanılan bir modeldir. Korelasyonel araştırma, iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmadır. Korelasyonel araştırmalarda değişkenlere müdahale edilmez. Elde edilen sonuçlar neden-sonuç ilişkisine dair fikir verebilir fakat ilişkinin varlığı kesinlikle neden-sonuç olduğu anlamına gelmez (Büyüköztürk, Kılıç-Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2017).

Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evrenini 2019-2020 öğretim yılında Muş il merkezinde Millî Eğitim Bakanlığı'na bağlı 21 lisede öğrenim gören 9585 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Çalışmanın örneklemi ise bu 21 liseden 8'inde (Muş Fen Lisesi, Muş Anadolu Lisesi, İMKB Anadolu Lisesi, Alparslan Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi, Ahi Evran Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi, Şehit Davut Karaçam Kız Anadolu İmam Hatip Lisesi, Selahaddin Eyyubi Anadolu İmam Hatip Lisesi ve Şehit Yücel Kurtoglu Güzel Sanatlar Lisesi) öğrenimine devam eden 928 lise öğrencisi oluşturmaktadır.

Araştırmanın örneklem grubu hesaplanırken %99 güven aralığı baz alınmış ve gerekli örneklem büyüklüğü 624 olarak bulunmuştur (Büyüköztürk vd., 2017). Araştırmanın eksik veri ve hatalı kodlamalardan etkilenmemesi için örneklem sayısı artırılmıştır. 928 öğrenciden toplanan verilerle araştırma gerçekleştirilmiştir.

Katılımcılar oranlı küme örnekleme ve uygun örnekleme yöntemi ile seçilmiştir. Oranlı küme örneklemede evren, kendi içinde benzer özelliklere göre alt evrenlere bölünür. Her alt evrenden, o alt evrenin bütün içindeki oranını yansıtacak sayıda örneklem seçilir. Bu yöntemle tüm alt evrenler, örneklem grubunda temsil edilmiş olur (Karasar, 2014). Bu araştırmada da ilk olarak liselerin türleri (Fen ve Sosyal Bilimler, Anadolu, Meslek, İmam Hatip, Spor ve Güzel Sanatlar Lisesi) belirlenip kümeleştirilmiştir. Daha sonra her kümeden, o alt kümenin bütündeki oranını yansıtacak şekilde seçim yapılmıştır. Küme örneklemin avantajı maliyeti düşürmesi ve dar bir alanda çalışma sağlayarak denetimi kolaylaştırmasıdır. Küme örneklemin dezavantajı ise bireysel farklılıkların yeterince sağlanamamasıdır (Karasar, 2014). Uygulama yapılacak okullar belirlendikten sonra uygulama yapılacak öğrenciler uygun örnekleme yöntemi ile belirlenmiştir. Uygun örnekleme, araştırmacının kolayca ulaşabileceği bir örneklemden verilerin toplanmasıdır. Bu yöntemin avantajı zaman, para ve işgücü kaybını önlemesidir. Fakat bu yöntemle olaylar arasındaki mantıksal bağların görülmesini sağlayan zengin bilgiyi toplamak zordur (Büyüköztürk vd., 2017).

Tablo 1. *Araştırma Örneklemine İlişkin Demografik Bilgiler*

Kişisel Bilgilerin Dağılımı (n=928)		n	%
Cinsiyet	Kadın	501	54
	Erkek	426	45.9
	Belirtmeyen	1	.1
Yaşanılan Yer	Aile ile birlikte	566	61.1
	Pansiyonda	354	38.2
	Diğer	8	.9
Sınıf	9. sınıf	225	24.3
	10. sınıf	247	26.7
	11. sınıf	221	23.8
	12. sınıf	234	25.2
	Fen Lisesi	92	9.9
	Anadolu Lisesi	292	31.5

Tablo 1. (devamı)

Okul Türü	Meslek Lisesi	223	24
	İmam Hatip Lisesi	254	27.4
	Güzel Sanatlar Lisesi	67	7.2
Okul Tercih Sebebi	Ailenin istekleri	122	13.2
	Arkadaşları olduğu için	15	1.6
	Yetenek/hedeflere uygunluk	202	21.8
	Puanı yettiği için	549	59.2
	Diğer	39	4.2

Örnekleme oluşturan öğrencilerin %54'ünü kızlar, %45.9'unu erkekler oluşturmaktadır. 1 öğrenci ise cinsiyetini belirtmemiştir. Öğrencilerin %61.1'i ailesiyle yaşarken %38.2'si okul pansiyonunda ikamet etmektedir. 8 öğrenci ise diğer seçeneğini işaretlemiştir. Öğrencilerin %24.3'ü 9. sınıf, %26.7'si 10. sınıf, %23.8'i 11. sınıf, 25.2'si 12. sınıf öğrencisidir. Örneklem grubunun %9.9'unu Fen Lisesi öğrencileri, %31.5'ini Anadolu Lisesi öğrencileri, %24'ünü Meslek Lisesi öğrencileri, %27.4'ünü İmam Hatip Lisesi öğrencileri ve %7.2'sini Güzel Sanatlar Lisesi öğrencileri oluşturmaktadır. Anadolu, Meslek ve İmam Hatip Lisesi öğrencilerinin evrendeki oranlarının fazla olması sebebiyle örneklem grubunda da oran olarak ağırlıklıdır. Örneklem grubundaki öğrencilerin devam ettikleri okulu tercih etme sebepleri incelendiğinde %13.2'si ailesi istediği için, %1.6'sı aynı okulda arkadaşları olduğu için, %21.8'i yetenek ve hedeflerine uygun olduğu için, %59.2'si puanı yettiği için, %4.2'si ise diğer sebeplerle okul tercihi yapmışlardır.

Veri Toplama Teknikleri/Araçları

Araştırma kapsamında katılımcıların demografik bilgilerini öğrenmek için kişisel bilgi formu, yaşam amaçlarını belirlemek için “Pozitif Psikoterapi Bağlamında Ergenler İçin Yaşam Amaçları Ölçeği”, umut düzeyini ölçmek için “Sürekli Umut Ölçeği” ve öznel iyi oluş düzeyini tespit etmek için “Ergenlerde Öznel İyi Oluş Ölçeği” kullanılmıştır.

Kişisel bilgi formu.

Kişisel bilgi formunda; cinsiyet, sınıf düzeyi, genel not ortalaması, devam edilen lise türü, aile ile ya da pansiyonda yaşama durumu ve ailenin sosyo-ekonomik düzeyi olmak üzere 6 soru bulunmaktadır.

Pozitif psikoterapi bağlamında ergenler için yaşam amaçları ölçeği (PPBYABÖ).

Pozitif Psikoterapi Bağlamında Ergenler İçin Yaşam Amaçları Ölçeği, Eryılmaz (2010) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, beden (duyum), ilişki ve başarı (kariyer) amaçları olmak üzere üç alt boyuttan oluşur. İlişki amaçları bireyin ilerideki evlilik yaşamına dair planlarını, başarı amaçları bireyin eğitim ve iş yaşamına dair amaçlarını, beden amaçları ise kişinin hobileriyle ilgili planlarını ölçmektedir. Ölçek 9 maddeli ve dörtlü likert tipinde bir ölçektir, ölçekten alınabilecek en düşük puan 9, en yüksek puan 36'dır. Ölçekten alınan puan yükseldikçe yaşam amaçları belirleme düzeyinin de yükseldiği kabul edilmektedir (Eryılmaz, 2012b).

Ölçeğin açıkladığı varyans %52'dir. Ölçeğin Kr-20 güvenirlik değerleri; başarı (kariyer) amaçları için .91; beden (eğlence) amaçları için .76 ve toplumsal ilişki amaçları için .87 olarak bulunmuştur. Ölçeğin tamamı için Kr-20 güvenirliği .95 bulunmuştur (Eryılmaz, 2012b). Bu araştırmada tekrarlanan güvenirlik çalışmasında ölçeğin Cronbach Alpha değeri .71'dir. Ölçeğin alt boyutlarına ilişkin Cronbach Alfa değerleri ise kariyer amacı için .71, ilişki amacı için .73, beden amacı için .75 olarak bulunmuştur. Bu güvenirlik değerleri ölçeğin kullanılmasının kabul edilebilir olduğunu göstermektedir.

Sürekli umut ölçeği (SUÖ).

Sürekli Umut Ölçeği, Snyder (1991) tarafından geliştirilmiş, on beş yaş ve üstü bireylerin umutlarını ölçmek için kullanılan bir ölçektir. Ölçeğin Türkçeye ilk uyarlanması Akman ve Korkut (1993) tarafından yapılmıştır. Bu çalışmada Tarhan'ın (2012) uyarladığı Sürekli Umut Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek toplam 12 maddeden oluşur ve birle sekiz arasında puanlanan sekizli likert tipte bir ölçektir. Ölçeğin eyleyici düşünce ve alternatif yollar olmak üzere iki alt boyutu vardır. Ölçekte eyleyici düşünce ve alternatif yollar boyutu için dörder madde bulunup geriye kalan dört madde umuttan bağımsız dolgu maddesidir ve dolgu maddeleri puanlanmamaktadır. Bu sebeple ölçekten alınabilecek en düşük puan sekiz, en yüksek puan 64'tür, ölçekten alınan puan arttıkça umut düzeyinin yükseldiği kabul edilir. Yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucu ölçeğin Türkçe formunun orijinaliyle paralel olarak iki alt boyut sergilediği bulunmuştur (Tarhan & Bacanlı, 2015). Bu alt boyutlardan eyleyici düşünce boyutu, kişilerin hedeflerini takip ederken sahip oldukları motivasyonu; alternatif

düşünce boyutu ise hedefe ulaşma çabasında farklı yollar bulma becerisini ifade etmektedir (Lopez vd., 2000'den Akt. Tarhan & Bacanlı, 2015).

Ölçeğin güvenirlik düzeyi test-tekrar test yöntemiyle incelenmiştir. Eyleyici Düşünce alt boyutu için güvenirlik katsayısı 0.81, alternatif yollar alt boyutu için güvenirlik katsayısı .78, ölçeğin tamamı için .86 olarak bulunmuştur. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı .84'tür (Tarhan & Bacanlı, 2015). Bu araştırmada güvenirlik kontrolü tekrar yapılmış ve ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı .80, alternatif yollar düşüncesi alt boyutu için .70, eyleyici yollar düşüncesi için .72 olarak hesaplanmıştır. Bu Cronbach Alpha değerleri umut ölçeğinin lise öğrencilerinde uygulanabilir olduğunu göstermektedir.

Ergenlerde öznel iyi oluş ölçeği (EÖİÖÖ).

Ergenlerde Öznel İyi Oluş Ölçeği (EÖİÖÖ), Eryılmaz (2009) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, yaşamın çeşitli alanlarındaki doyum düzeylerini ve olumlu duygulanımı tespit etmek için kullanılmaktadır ve 15 maddeden oluşan dördümlü likert tipindedir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 15, en yüksek puan 60'tır. Ölçekten alınan puanlar yükseldikçe öznel iyi oluşun arttığı kabul edilmektedir. Ölçek aile ilişkilerinde doyum, yaşam doyumu, olumlu duygular ve önemli kişilerle ilişkilerde doyum olmak üzere dört alt boyuttan oluşur. Yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucu ölçeğin dört alt boyuttan oluştuğu doğrulanmıştır. Bu dört alt boyutun varyansı 61.64'tür. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .87, Spearman-Brown değeri ise .83'tür. Test tekrar test sonucu güvenirlik katsayısı .83 olarak bulunmuştur.

Bu çalışma grubunda ölçeğin varyansı 63.24 ve iç tutarlık katsayısı .91'dir. Bu çalışmada ölçekten elde edilen Cronbach Alpha katsayısı .84, aile ilişkilerinde doyum için .74, önemli kişilerle ilişki için .70, yaşam doyumu için .88 ve olumlu duygular için .77 olarak bulunmuştur. Bu değerler ölçeğin güvenilir olduğunu yansıtmaktadır.

Süreç/Uygulama

Belirlenen ölçeklerin kullanımı için ölçekleri geliştiren kişilerden e-posta aracılığı ile, ölçeklerin kullanım izni alınmıştır. Araştırmanın gerçekleştirilebilmesi için uygulamaların yapılacağı Muş İl Milli Eğitim Müdürlüğünden araştırma izinleri alınmıştır. Daha sonra okul idarecileriyle görüşülüp belirlenen gün ve saatlerde ders öğretmenleriyle birlikte sınıfa gidilerek uygulama yapılmıştır. Uygulama bizzat araştırmacı tarafından yürütülmüş ve uygulama öncesi katılımcılara araştırmanın amacı, gönüllülük ilkesi ve veri toplama araçlarının doldurulmasında dikkat edilecek unsurlar açıklanmıştır. Veri toplama süreci her

sınıf için yaklaşık 30 dakika sürmüştür. Uygulamalar 13 Kasım 2019-23 Aralık 2019 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir.

Veri Analizi

Araştırma kapsamında elde edilen veriler SPSS 18 (Statistical Package for the Social Sciences) paket programı ile analiz edilmiştir. İstatistiksel işlemlere geçmeden elde edilen veriler düzenlenmiştir. Verilerin dağılımı incelenerek parametrik analizlere uygunluğu değerlendirilmiştir. Çalışmada elde edilmiş olan 1144 veriden eksik doldurulmuş olan 100 veri ve uç değere sahip olan 16 veri çıkarılmıştır. Kalan 928 veri ile analiz yapılmış ve değişkenlerin normal dağılıp dağılmadığını belirlemek için çarpıklık ve basıklık ölçülerinden yararlanılmıştır.

Tablo 2. *Tanımsal İstatistikler ve Değişkenlerin Normallik Dağılımlarının İncelenmesi*

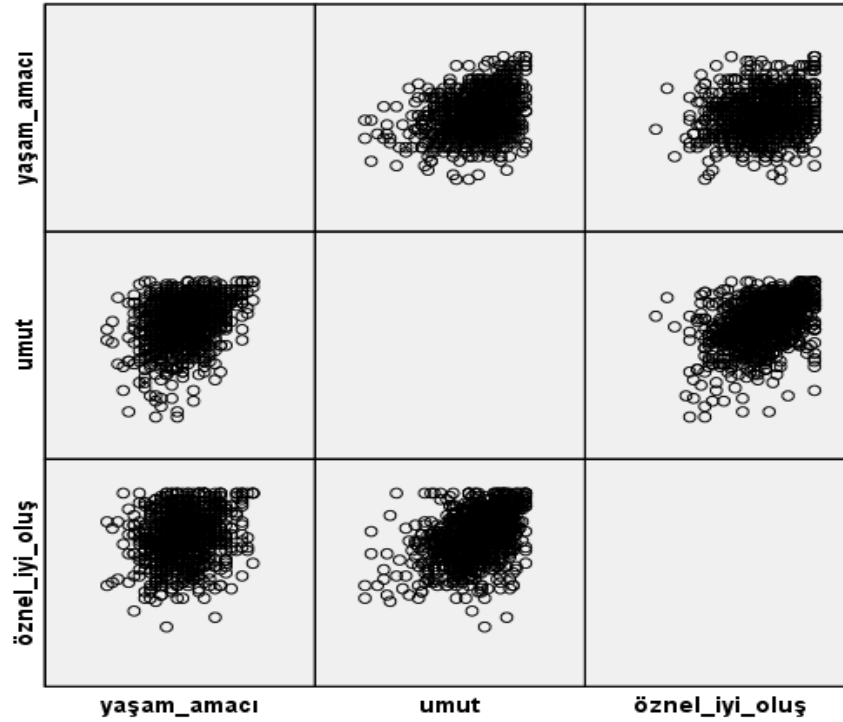
Değişkenler	n	$\bar{x}$	ss	Çarpıklık	Basıklık
Yaşam Amaçları	928	23.23	4.56	.099	.076
Sürekli Umut	928	48.35	8.87	-.730	.800
Özel İyi Oluş	928	46.54	7.63	-.358	.188

Bağımlı ve bağımsız değişkenlerin tanımsal istatistik değerleri, çarpıklık ve basıklık sayıları Tablo 2’de verilmiştir. Yaşam amaçlarının ortalaması 23.23 ve standart sapma değeri 4.56’dır. Umut puan ortalaması 48.35, standart sapması ise 8.87’dir. Özel iyi oluşun ortalamasının 46.54 ve standart sapmasının ise 7.63 olduğu görülmektedir. Çarpıklığı en yüksek olan değişken umut değişkenidir. Bu değişkenin çarpıklık değeri -.730 olarak bulunmuştur. Yaşam amaçlarını çarpıklık değeri .099 ve özel iyi oluşun çarpıklık değeri -.358’dir.

Basıklık değerleri incelendiğinde en yüksek basıklık değerine sahip olan değişken umut değişkenidir. Umudun basıklık değeri .800’dür. Yaşam amaçlarının basıklık değeri .076, özel iyi oluşun basıklık değeri ise .188 olarak hesaplanmıştır.

Standart normal dağılımda çarpıklık ve basıklık katsayıları sıfır olmalıdır. Fakat bu değerlerin +1 ve -1 arasında olması verilerin normalden çok fazla sapmadığını gösterdiği için dağılımın normal olduğu düşünülebilir (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2016). Bu araştırmada da verilerin çarpıklık ve basıklık değerleri +1 ile -1 arasında yer aldığı için dağılımın normal olduğu söylenebilir.

Saçılma diyagramı matrisi ile çok değişkenli normallik analizi ve doğrusallık analizi yapılmaktadır. Saçılma matrisindeki şekiller dağılımın normalliğine dair bilgi sağlar. Eğer dağılımlar elips şeklinde ve birbirine yakınsa verilerin çok değişkenli normallik varsayımını karşıladığı kabul edilir (Çokluk vd., 2016). Şekil 2 incelendiğinde verilerin normal dağılım varsayımını karşıladığı görülmektedir.



Şekil 2. Verilere ilişkin saçılma diyagramı matrisi.

Araştırmada kullanılmış olan yaşam amaçları, umut ve öznel iyi oluş ölçekleri toplam puan elde edilerek kullanılabilir. Bu araştırmada da ölçeklerden elde edilen toplam puanla analiz yapılmıştır. Normal dağılım gösteren toplam puanlar için şu analizler gerçekleştirilmiştir:

1. Katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek için *Tanımsal Analizler*,
2. Öznel iyi oluşun cinsiyete göre farklılaşma durumu ve öznel iyi oluşun yaşanan yere göre farklılaşma durumunu incelemek için *Bağımsız Örneklem t-testi*,
3. Öznel iyi oluşun sınıf düzeyi, okul türü ve okul tercih sebebine göre farklılaşma durumunu belirlemek için *Tek Yönlü Varyans Analizi* ve farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için *Post Hoc Bonferroni Testi*,
4. Öğrencilerin genel not ortalamaları, yaşam amacı ve umut ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi belirlemek için *Pearson Korelasyon Analizi*,

5. Yaşam amaçları ve umudun öznel iyi oluşu yordamasını belirlemek için *Çoklu Regresyon Analizi-Stepwise* tekniği kullanılmıştır.



DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

Bulgular

Bu bölümde, verilerin analizi, bulgular ve yorumlara yer verilmiştir.

Lise Öğrencilerinde Yaşam Amaçları ve Umudun Öznel İyi Oluşu Yordayıp Yordamadığına İlişkin Bulgular

Tablo 3. *Değişkenlerin Arasındaki Korelasyon Değerleri*

Değişkenler	1	2	3
1 Yaşam Amacı	1		
2 Umut	.308**	1	
3 Öznel İyi Oluş	.197**	.416**	1

**p<.01

Tablo 3’de yaşam amaçları, umut ve öznel iyi oluş değişkenlerinin birbirleriyle olan ilişkileri incelenmiştir. Değişkenler arasında .01 düzeyinde manidar ve pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Umut, yaşam amaçları ve öznel iyi oluşla orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye sahiptir. Yaşam amaçlarının öznel iyi oluşla pozitif yönde ve düşük düzeyde manidar bir korelasyon değerine sahip olduğu saptanmıştır.

Çoklu regresyon analizinin kriterlerinden biri de yordayan değişkenler arasında çoklu doğrusal bağıntı olmaması gerektiğidir. Bunun için değişkenler arasındaki korelasyon değerleri .90’ın altında olması gerektiği (Pallant, 2001’den Akt. Seçer, 2013) gibi analizdeki “tolerance” değeri .10’dan düşük olmamalı ve VIF değeri ise 10’un altında olmaması gerekir (Akbulut, 2011’den Akt. Seçer, 2013). Mevcut korelasyon değerleri, tolerance değeri (.90) ve VIF değeri (1.10) incelendiğinde değişkenler arasında çoklu doğrusal bağlantı problemi olmadığı ve regresyon analizi yapılabileceğine karar verilmiştir.

Yaşam amaçları ve umudun öznel iyi oluşu yordama düzeyini belirlemek için Çoklu regresyon analizi stepwise (adımsal) yöntemi kullanılmıştır. Stepwise yönteminde ilk olarak yordamada en güçlü etkiye sahip değişken modele eklenir, daha sonra bu işlem anlamlı bir

etkiye sahip olan değişken kalmayıncaya kadar tekrarlanır (Çokluk vd., 2016). Tablo 4'te yaşam amaçları ve umudun öznel iyi oluş ile olan regresyon analizi bulguları sunulmuştur.

Tablo 4. *Öznel İyi Oluşun Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizine İlişkin Bulgular*

Model	Yordayıcı Değişkenler	B	Standart Hata	β	t	p
1.	Sabit	29.259	1.264		23.150	.000
	Umut	.35	.026	.416	13.903	.000
2.	Sabit	27.272	1.501		18.171	.000
	Umut	.337	.027	.392	12.507	.000
	Yaşam Amacı	.128	.052	.076	2.439	.015

1. Model: $R^2=17.2$, $F(1-926)=193.30$; 2. Model: $R^2=17.6$, $F(2-925)=100.144$, $p<.01$

Modelde ilk olarak öznel iyi oluşu daha yüksek oranda yordayan umut değişkeni analize alınmış ve regresyon analizinin istatistiki olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($R=.416$, $R^2=.172$, $p<0.01$). Daha sonra yaşam amaçları modele eklenmiş ve yapılan regresyon analizi istatistiksel olarak manidar bulunmuştur ($R=.422$, $R^2=.176$, $p<0.01$). Çoklu regresyon analizinde, bağımsız değişkenler olan yaşam amaçları ve umudun öznel iyi oluşu anlamlı derecede yordadığı görülmüştür. Bulgular incelendiğinde 1. adımda umudun öznel iyi oluşu %17.2 oranında açıkladığı, 2. adımda ise umut ve yaşam amacının birlikte öznel iyi oluşu toplamda 17.6 oranında yordadığı görülmektedir. Bu sonuçlara dayanarak umudun öznel iyi oluşu yordamada yaşam amaçlarından daha büyük bir etkiye sahip olduğu söylenebilir.

Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşlarında Cinsiyete Göre Fark Olup Olmadığına İlişkin Bulgular

Tablo 5. *Öğrencilerin Öznel İyi Oluşlarının Cinsiyete Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin t-testi Bulguları*

	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	ss	t	p
Öznel İyi Oluş	Kadın	501	46.26	7.60	-1.19	.23
	Erkek	426	46.87	7.68		

Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinin cinsiyete dair farklılaşma durumunu tespit etmek için bağımsız örneklem t testi analizi yapılmış ve elde edilen bulgular Tablo 5'te gösterilmiştir. Ulaşılan sonuçlara göre öznel iyi oluşta cinsiyete dair manidar bir farklılaşma tespit edilmemiştir ($t(925)=-1.19$, $p>.05$). Bu bulgulara dayanarak kadın veya erkek olmanın öznel iyi oluşta manidar bir etkisi olmadığı söylenebilir.

Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşlarında Sınıf Seviyesine Göre Fark Olup Olmadığına İlişkin Bulgular

Tablo 6. *Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyinin Sınıf Düzeylerine Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Bulguları*

	Sınıf	n	$\bar{x}$	ss	F	p	Fark
Öznel İyi Oluş	9.Sınıf	225	47.88	7.52	4.10	.00	9-11 9-12
	10.Sınıf	247	46.77	7.77			
	11.Sınıf	221	45.84	7.41			
	12.Sınıf	234	45.65	7.65			
	Toplam	927	46.54	7.63			

Lise öğrencilerinde öznel iyi oluş düzeyinin sınıf seviyesine göre farklılaşma durumunu tespit etmek için ‘Tek Yönlü Varyans Analizi’ uygulanmış ve bulgular Tablo 6’da sunulmuştur. Analiz sonucunda sınıf seviyeleri arasında manidar bir farklılaşma tespit edilmiştir ($F(3,923)= 4.10$, $p<.01$). Farklılaşmanın hangi sınıf düzeyinden kaynaklandığını belirlemek için Post Hoc Bonferroni testi kullanılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre, 9. sınıf ($\bar{x}=47.88$, $ss=7.52$) öğrencilerinin, 11. sınıf ($\bar{x}=45.84$, $ss=7.41$) ve 12. sınıf ($\bar{x}=45.65$, $ss=7.65$) öğrencilerinden daha yüksek öznel iyi oluşa sahip olduğu saptanmıştır.

Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşlarında Okul Türüne Göre Fark Olup Olmadığına İlişkin Bulgular

Tablo 7. *Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyinin Okul Türlerine Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Bulguları*

	Okul	n	$\bar{x}$	ss	F	p	Fark
Öznel İyi Oluş	1.Fen Lisesi	92	45.44	7.53	2.71	.029	1-5 4-5
	2.Anadolu Lisesi	292	46.41	7.75			
	3.Meslek Lisesi	223	47.11	6.95			
	4.İmam Hatip Lisesi	254	45.97	7.73			
	5.Güzel Sanatlar Lisesi	67	48.85	8.55			
	Toplam	928	46.54	7.63			

Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşlarında Okul Tercihlerine Göre Fark Olup Olmadığına İlişkin Bulgular

Tablo 8. Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyinin Okul Tercih Sebebine Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Bulguları

	Okul Tercih Sebebi	n	$\bar{x}$	ss	F	p	Fark
Öznel İyi Oluş	1.Ailesi istediği için	122	44.53	7.15	4.80	.00	1-3
	2.Arkadaşları olduğu için	15	45.80	8.87			
	3.Yetenek/hedeflere uygunluk	202	47.99	7.63			
	4.Puanı yettiği için	549	46.60	7.51			
	5.Diğer	39	44.43	8.54			
	Toplam	927	46.52	7.62			

Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş seviyelerinin devam ettikleri okulu tercih etme sebeplerine göre farklılaşma durumunu saptamak için ‘Tek Yönlü Varyans Analizi’ uygulanmıştır. Uygulanan varyans analizi bulgularında manidar bir farklılaşma elde edilmiştir ($F(4,922)= 4.80$, $p<.01$). Farklılaşmanın hangi tercihler arasında olduğunu belirlemek için Post Hoc Bonferroni testi kullanılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre, yetenek ve hedeflerine göre okul tercih eden ($\bar{x}=47.99$, $ss=7.63$) öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleri ailesinin isteklerine ($\bar{x}=44.53$, $ss=7.15$) göre tercih yapan öğrencilerin öznel iyi oluşlarından daha yüksektir. Ayrıca ailesinin isteklerine göre tercih yapan öğrencilerin öznel iyi oluşları puan durumuna ($\bar{x}=46.60$, $ss=7.51$) göre tercih yapan öğrencilerin öznel iyi oluşlarından anlamlı derecede düşüktür.

Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşlarında Yaşadığı Yere Göre Fark Olup Olmadığına İlişkin Bulgular

Tablo 9. Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyinin Yaşadığı Yere Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin t-testi Bulguları

	Yaşadığı Yer	n	$\bar{x}$	ss	t	p
Öznel İyi Oluş	Ailesiyle	566	46.81	7.92	1.10	.27
	Pansiyonda	354	46.24	7.09		

Lise öğrencilerinin ailesiyle yaşama veya pansiyonda kalma durumunun öznel iyi oluşa etkisini araştırmak için de “bağımsız gruplar t testi” analizi yapılmış ve bulgular Tablo 9’da gösterilmiştir. Görüldüğü gibi pansiyonda kalıp kalmama durumunun öznel iyi oluşa etki etmediği görülmektedir ($t(918)=1.10$, $p>.05$).

Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Puanları ile Genel Not Ortalamaları Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular

Tablo 10. Genel Not Ortalaması ve Öznel İyi Oluş İlişkin Korelasyon Katsayıları

Değişkenler	1	2
1 Genel Not Ortalaması	1	
2 Öznel İyi Oluş	.029	1

Genel not ortalamasının öznel iyi oluş ile ilişkisini tespit etmek için pearson korelasyon katsayısı hesaplanmıştır. Elde edilen sonuca göre genel not ortalaması ve öznel iyi oluş arasında manidar bir ilişki tespit edilememiştir ($r=0.029$, $p>.05$). Başka bir ifadeyle genel not ortalamasındaki artış öznel iyi oluşu artırmamaktadır.

BEŞİNCİ BÖLÜM

Sonuç, Tartışma ve Öneriler

Bu bölümde elde edilen bulgulara dayanarak sonuçlar açıklanacak ve bu sonuçlar mevcut alan yazına göre tartışılacak, ayrıca öneriler sunulacaktır.

Sonuç ve Tartışma

Lise öğrencilerinde yaşam amaçları ve umudun öznel iyi oluşu yordamasına ilişkin çoklu regresyon analizi sonuçlarına yönelik bulguların tartışılması.

Bu çalışmada yaşam amaçları, umut ve öznel iyi oluş değişkenlerinin arasındaki korelasyon katsayıları ve regresyon değerleri araştırılmış ve şu sonuçlara ulaşılmıştır: (a) Yaşam amaçları ile öznel iyi oluş arasında .19 değerinde olmak üzere düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. (b) Umut düzeyi ve öznel iyi oluş arasında .41 değerinde orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. (c) Araştırmanın bağımsız değişkeni olan yaşam amaçları ve umudun öznel iyi oluşu yordamasına ilişkin analiz sonuçlarında; korelasyon değerlerine paralel olarak umudun öznel iyi oluşu yordama düzeyinin yaşam amaçlarına göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Umut, lise öğrencilerinde öznel iyi oluşa ilişkin varyansın %17,2'lik kısmını tek başına açıklarken umut ve yaşam amaçları birlikte varyansın %17,6'lık kısmını açıklamaktadır.

Literatürde yaşam amaçları ve öznel iyi oluş arasındaki korelasyon sonuçlarında farklılık olduğu görülmüştür. İçsel yaşam amaçlarının yüksek öznel iyi oluşla ilişkili olduğu fakat dışsal yaşam amaçlarının düşük öznel iyi oluşla ilişkili olduğunu tespit eden çalışmalar vardır (Anic & Tonic, 2013; Spasovski, 2013) Bazı çalışmalarda ise hem içsel hem de dışsal yaşam amaçlarının öznel iyi oluşla pozitif korelasyona sahip olduğu bulunmuştur (İlhan, 2009; Lekes, Gingras, Philippe, Koestner & Fang, 2010; Toprak, 2018).

Bu çalışmada yaşam amaçları belirlemenin öznel iyi oluşu anlamlı derecede yordadığı belirlenmiştir. Literatürde bu bulguyu destekleyen çalışmalar yer almaktadır (Gomez, Allemand, & Grob 2012; İlhan, 2009; İlhan & Özbay, 2010; King vd., 1998; Najafy, Hosseini, Mohammadyfar & Rostami, 2015; Toprak, 2018). Yaşam amaçları belirlemenin iyi oluşu etkileyici bir faktör olduğu söylenebilir.

Boudrenghien, Frenaya ve Bourgeois (2012), bir amaca sahip olmaktan ziyade amacın ulaşılabilirliğinin öznel iyi oluşu etkilediğini tespit etmişlerdir. Eğer birey amacını ulaşılabilir olarak algılıyorsa öznel iyi oluş artmakta fakat amaç kişi tarafından ulaşılamaz olarak algılanırsa öznel iyi oluş azalmaktadır. Brunstein (1993), üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdiği çalışmada bireyin hedefe bağlılık gösterdiği ve olumlu koşullara sahip olduğu zaman öznel iyi oluşun olumlu yönde etkilendiğini bulmuştur. Fakat birey hedefe yüksek bağlılık gösterirken olumsuz koşullara sahip olması durumunda öznel iyi oluşta düşüş gözlenmiştir. Tüm bu sonuçlar incelendiğinde bir yaşam amacına sahip olmanın iyi oluşu etkilediği fakat sadece amaca sahip olma durumunun değil amacın içeriği, ulaşılabilir olması ve kişinin amacına bağlılığı gibi diğer faktörlerin de etkili olduğu söylenebilir.

Bu çalışmada umut ve öznel iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Literatürde umut ve öznel iyi oluş arasındaki pozitif korelasyonu destekleyen çalışmalar bulunmaktadır (Budhiraja & Midha, 2015; Dasht-Bozorgi & Homaei, 2018; Kato & Snyder, 2005; Kaye-Tzadok, Ben-Arieh & Kosher, 2018; Kirmani, Sharma, Anas & Sanam, 2015; Liu, Zeng & Quan, 2018; Plugin, Van-Exel & Burger, 2018; Shenaar & Golam, 2015). Ayrıca umudun öznel iyi oluşta önemli bir yordayıcı olduğu saptanmıştır ve literatürde bu bulguyu destekleyen çalışmalara ulaşılmıştır (Budhiraja & Midha, 2015; Dasht-Bozorgi & Homaei, 2018; Magaletta & Oliver, 1999; Vacek vd., 2010). Bu bulgulardan yola çıkarak umut düzeyi arttıkça öznel iyi oluş düzeyinin de artacağı söylenebilir.

Şahin ve arkadaşları (2012), üniversite öğrencilerinde umut ve öznel iyi oluş ilişkisini araştırmışlardır. Bu çalışmada umudun öznel iyi oluşu anlamlı derecede yordayan bilişsel bir değişken olduğu bulunmuştur. Bulgulara göre umut arttıkça öznel iyi oluş da artmaktadır. Ciddi ruhsal hastalıkları olan bireylerle yapılmış bir araştırmada umudun öznel iyi oluşun önemli bir yordayıcısı olduğu ve öznel iyi oluştaki varyansın %33'ünü açıkladığı bulunmuştur (Werner, 2012). Bir başka çalışmada umudun, özel ihtiyaçları olan çocukların ebeveynlerinin öznel iyi oluşundaki varyansın %69'unu açıkladığı saptanmıştır (Shenaar & Golam, 2015). Güney Afrika'da gerçekleştirilmiş bir araştırmada ise umudun öznel iyi oluşu anlamlı derecede yordadığını fakat eyleyici düşünce alt boyutunun öznel iyi oluşu yordamada yollar alt boyutundan daha büyük bir etkiye sahip olduğunu bulunmuştur (Nell, 2014).

Bu bulgulardan kısmen farklı olarak Muyan-Yılık (2017), durumluk umudun öznel iyi oluşu doğrudan ve olumlu olarak yordadığını fakat sürekli umudun öznel iyi oluşu doğrudan yordamadığını tespit etmiştir. Çalışmada uygulanan yapısal eşitlik modeline göre sürekli umut durumluk umutta artış sağlayarak öznel iyi oluşu dolaylı olarak artırmaktadır.

Öznel iyi oluşun bileşenleri olan yaşam doyumu ve olumlu duyguların umutla ilişkisini araştıran çalışmalar bulunmaktadır. Bu çalışmalarda umudun yaşam doyumunun (Bailey vd., 2007; Dursun, 2012; O’Sullivan, 2011) ve olumlu duyguların (Dursun, 2012; Ong vd., 2006; Uzun-Özer & Tezer, 2008) önemli bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Aydın (2016), üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdiği çalışmasında umudun yaşam doyumunu doğrudan etkilediğini ve umut düzeyinin yükseldikçe yaşam doyumunun da arttığı sonucuna ulaşmıştır. Yaşlı bireylerle yapılmış bir çalışmada ise umudun yaşam doyumunu artırdığı bulunmuştur. Bu çalışmada yüksek umutlu yaşlıların yaşam değişikliklerine daha kolay adapte oldukları ve bu sayede daha iyi hissettikleri belirtilmiştir. Aynı zamanda bu bireylerin fiziksel sağlıklarında problemler yaşasalar dahi hedef arayışlarına devam ederek yaşamdan daha fazla doyum aldıkları ifade edilmiştir (Wroblewski & Snyder, 2005).

Dursun (2012), araştırmasında umudun olumlu duyguları yordadığını, umut düzeyi arttıkça olumlu duyguların da arttığını bulmuştur. Bu çalışmada ayrıca umudun alt boyutlarından alternatif yolların yaşam doyumunu yordamadığını fakat amaca güdülenmenin yaşam doyumunu anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur. Uzun-Özer ve Tezer (2008), çalışmalarında umut düzeyi yüksek olan bireylerin daha fazla olumlu duygu yaşadığını bulmuşlardır. Umutla ilgili yapılmış bir başka çalışmada ise umudun olumsuz duyguları azaltarak koruyucu bir faktör işlevi gördüğü bulunmuştur. Düşük umut düzeyine sahip bireylerin daha fazla stres yaşadığı, yüksek umuda sahip bireylerin stresli durumlarla daha iyi başa çıktıkları görülmüştür (Ong vd., 2006).

Ayrıca çalışmalar umudun mutluluğu da yordadığını göstermiştir (Staats, 1987). Ülkemizde Cihangir-Çankaya ve Meydan (2018), ergenlerde mutluluk ve umut ilişkisini araştırmışlar ve umudun mutluluk puanlarının %42’sini yordadığını bulmuşlardır. Umudun eyleyici düşünce alt boyutunun mutluluğu yordamada, alternatif yollar düşünce alt boyutundan daha fazla etkiye sahip olduğu saptanmıştır. Bir başka ifadeyle amaçları takip etme motivasyonu mutluluğu önemli ölçüde yordamaktadır (Cihangir-Çankaya & Meydan, 2018).

Umut, kişinin kendisi için değerli olan hedefler belirlemesi, kendisini bu hedeflere ulaştıracak yollar planlaması ve bu yolları uygulamaya koyabilmesi için kendisini motive etmesini kapsayan bir kümedir. Bu tanıma göre düşünüldüğünde umutlu kişiler kendilerine uygun hedefler belirleyip bu hedefe ulaşmak için farklı planlar oluştururlar. Umut kişiyi harekete geçirmektedir ve umutlu bireyler hedefe ulaşmak için planlarını daha erken uygulamaya başlamaktadırlar. Kişiler bu süreçte karşılaştıkları problemleri aşma konusunda daha iyimser düşünürler, yüksek motivasyona sahiptirler ve uygulanan plan hedefe

ulaştırmazsa farklı yollar denerler (Cihangir-Çankaya & Meydan, 2018; Şahin vd., 2012). Yüksek umuda sahip bireyler hedeflerine ulaşabileceklerine dair inanca sahiptirler ve bu inanç sayesinde geleceğe yönelik kaygıları azalır, olumlu duygular içinde olup mutluluğu yaşarlar (Şahin vd., 2012). Ayrıca hedefine ulaşmak için çabuk harekete geçen kişi olumlu sonuçlara daha erken ulaşır ve mutluluğu deneyimler (Cihangir-Çankaya & Meydan, 2018). Bu sayede umutlu kişilerin öznel iyi oluşları da yükselmektedir (Şahin vd., 2012).

Lise öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının cinsiyetlerine göre farklılaşma durumunun tartışılması.

Bu araştırmada lise öğrencilerinde öznel iyi oluşun cinsiyete göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Öznel iyi oluşla ilgili pek çok araştırma yapılmış olup bazı çalışmalarda bu araştırmanın sonuçlarıyla benzer olarak öznel iyi oluşun cinsiyete göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir (Diener, 1984; Myers, 2000; Myers & Diener, 1995; Rask, Astedt-Kurki & Laippala, 2002). Ülkemizde lise öğrencileri (Adıyaman, 2019; Alim, 2018; Avcı, 2019; Aydoğdu, 2017; Bayram, 2018; Canbay, 2010; Çakır, 2015; Çelik, 2008; Eryılmaz & Ercan, 2011; Güney, 2017; Kartal, 2013; K. Kaplan, 2016; Mallı, 2018; Özkan, 2014; Tatay, 2015; Tonga & Halisdemir, 2017; Yılmaz, 2016; Zeytin, 2015) ve üniversite öğrencileri (Saygın, 2008; Şahin vd., 2012; Tuzgöl-Dost, 2004; Tuzgöl-Dost, 2010) ile yapılan çalışmalarda cinsiyetin öznel iyi oluşta anlamlı bir etkiye sahip olmadığı bulunmuştur. Ayrıca Çevik (2010), lise öğrencileriyle yaptığı çalışmasında cinsiyetin öznel iyi oluşu yordamadığı sonucuna ulaşmıştır. Üniversite öğrencileriyle yordamaya yönelik yapılmış bir başka çalışmada ise cinsiyetin öznel iyi oluşu çok az düzeyde yordadığı bulunmuştur (Cenkseven & Akbaş, 2007).

Yukarıda bahsedilen araştırmaların aksine bazı araştırmalarda cinsiyetin öznel iyi oluşu etkileyen bir değişken olduğu bulunmuştur. Alanyazın incelendiğinde erkeklerin öznel iyi oluşunu daha yüksek bulan çalışmaların olduğu görülmüştür (Atienza, Balaguer, & Garcia-Merita, 2003; Ben-Zur, 2003). Ülkemizde ergenlerle yapılmış bazı araştırmalarda da erkeklerin öznel iyi oluşları daha yüksek bulunmuştur (Eker, 2016; Eryılmaz & Atak, 2011; Güler, 2019; Özdemir, 2019; Saföz-Güven, 2008). Bazı çalışmalarda ise kadınların daha yüksek mutluluk, öznel iyi oluş ve yaşam doyumuna sahip olduğu tespit edilmiştir (Bagav, 2018; Feist, Bodner, Jacobs, Miles & Van, 1995; Gençay, 2009; Nigar, 2014; Sezer, 2011; Y. Kaplan, 2016). Benzer şekilde Köker (1991), ergenlerle yaptığı araştırmada kızların yaşam doyumunun daha yüksek olduğunu bulmuştur. Gündoğdu ve Yavuzer (2012) ise örneklemini üniversite öğrencileri olan araştırmalarında kız öğrencilerin öznel iyi oluşlarının daha yüksek olduğunu bulmuşlardır.

Öznel iyi oluş ve cinsiyet ilişkisine dair farklı sonuçlar olduğu görülmektedir. Çevik (2010)'e göre ülkemizde kültürel yapı dikkate alındığında erkeklere gösterilen toplumsal ayrıcalıklar ve ailede erkek çocuğuna gösterilen ilgi daha fazla olması sebebiyle erkeklerin öznel iyi oluşunun daha yüksek çıkması beklenebilir. Lakin kültürümüzde yapılmış pek çok araştırma erkeklerin öznel iyi oluşunun kadınların öznel iyi oluşuyla benzerlik gösterdiğini ortaya koymuştur. Bu durumun sebebi erkeklere yüklenen sorumlulukların (aile geçimi, maddi sorumluluklar, çalışma vb.) öznel iyi oluşu olumsuz yönde etkilemesi olabilir.

Bu çalışmanın örneklemini, liseye devam eden ergenlik dönemindeki öğrencilerden oluşmaktadır. Kız ve erkek öğrencilerin benzer ergenlik problemleri ve benzer stresleri (örneğin üniversite sınavı, geleceğe ilişkin kaygılar vb.) yaşamaları sebebiyle öznel iyi oluş düzeyleri arasında fark görülmemiş olabilir. Ayrıca Lyubomirsky ve diğerleri (2005), öznel iyi oluşu etkileyen faktörleri yaşam şartları, genetik ve amaçlı yaşam etkinlikleri olarak üç başlıkta toplamıştır. Yaşam şartları; yaş, cinsiyet, medeni durum, ırk, gelir, sağlık gibi pek çok değişkeni içerir ve yaşam şartlarının öznel iyi oluşa toplam etkisi %8-%15 oranında değişmektedir. Bu oran da cinsiyetin öznel iyi oluşa sınırlı etkisini ortaya koymaktadır.

Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinin sınıf değişkenine göre farklılaşma durumunun tartışılması.

Lise öğrencilerinde öznel iyi oluşun sınıf değişkenine göre farklılaşma durumu incelenmiş ve 9. sınıf öğrencilerinin öznel iyi oluşları, 11. ve 12. sınıf öğrencilerinin öznel iyi oluşlarından anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Literatür incelendiğinde bu çalışmaya benzer sonuçlara ulaşılmıştır. Bayram (2018), 9. sınıf öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinin 10. sınıf öğrencilerinden anlamlı derecede yüksek olduğunu bulmuştur. Mallı (2018), çalışmasında 9. ve 10. sınıf öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinin 12. sınıf öğrencilerinden yüksek olduğunu bulmuştur. Fakat bu araştırmaların aksine lise öğrencilerde öznel iyi oluş düzeyini inceleyen bazı çalışmalarda öznel iyi oluşun sınıf düzeyine göre farklılaşmadığı bulunmuştur (Adıyaman, 2019; Akdoğan, 2017; Avcı, 2019; Canbay, 2010; Çakır, 2015; Çelik, 2008; Kartal, 2013; K. Kaplan, 2016; Kayhan, 2019; Özdemir, 2019; Yılmaz, 2016).

Çivitçi (2009), ilköğretim ikinci kademe öğrencileriyle gerçekleştirdiği araştırmasında 6. ve 7. sınıf öğrencilerinin yaşam doyumlarının 8. sınıf öğrencilerinin yaşam doyumlarından daha yüksek olduğunu bulmuştur. Çivitçi, bu farklılığın 8. sınıf öğrencilerinin liseye geçiş sınavına hazırlık süreciyle ilişkili olabileceğini ifade etmiştir. Çevik (2010), lise öğrencileriyle yaptığı çalışmasında 9, 10 ve 11. sınıf öğrencilerinde öznel iyi oluşun sınıf düzeyine göre farklılaşmadığını bulmuştur. Fakat bu araştırma ortaöğretim süresinin 4 yılı çıkarıldığı 2007-

2008 eğitim öğretim yılında gerçekleştirilmiş olması sebebiyle uygulama yapılan okullarda üniversite sınavına hazırlanan 12. sınıf öğrencileri bulunmamaktadır. Okulda sınava hazırlık süreci yaşayan öğrencilerin bulunmaması sebebiyle sınıf düzeyinin öznel iyi oluşu yordamamış olabileceği ifade edilmiştir.

Ülkemizdeki eğitim ve sınav sistemi, 9. sınıf öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinin daha yüksek çıkmasının sebeplerinden olabilir. Eğitim sistemimiz göz önünde bulundurulduğunda sekizinci sınıf öğrencileri Liseye Geçiş Sınavı (LGS), on ikinci sınıf öğrencileri ise Yükseköğretim Kurumuna Geçiş Sınavına (YKS) hazırlık sürecini yaşamaktadırlar. Bu sınavlar öğrenciler için önemli bir kaygı kaynağı olmakta, öğrencilerin öznel iyi oluşlarını düşürmektedir (Bagav, 2018). 9. sınıf öğrencileri LGS dönemini yeni atlatmış ve YYS dönemine uzak bir zaman dilimindedirler. 11. ve 12. sınıf öğrencileri ise üniversiteye hazırlık sürecini yoğun bir şekilde yaşamaktadırlar. 9. sınıf öğrencilerinin önemli sınavlardan uzak olmaları bu öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyindeki farklılaşmanın sebebi olarak yorumlanabilir.

Konu ve arkadaşları (2002), Finlandiya’da 8. ve 9. sınıf öğrencileriyle gerçekleştirdikleri çalışmada sınıf düzeyi ve sosyo-ekonomik durumun öznel iyi oluştaki varyansın %1’inden daha azını oluşturduğunu; sınıf düzeyi ve öznel iyi oluş arasında düşük düzeyde bir ilişki olduğunu bulmuşlardır. Sınıf düzeyi ve öznel iyi oluş ilişkisindeki bu farklılıkların Finlandiya ve ülkemizdeki eğitim sistemindeki farklılıktan kaynaklandığı düşünülebilir.

Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyinin okul türüne göre farklılaşma durumunun tartışılması.

Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre Güzel Sanatlar Lisesinde okuyan öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleri Fen Lisesi ve İmam Hatip Lisesinde okuyan öğrencilerin öznel iyi oluşlarından anlamlı derece yüksektir. Literatür incelendiğinde konuyla ilgili farklı sonuçlar olduğu görülmüştür. Okul türüne göre öznel iyi oluş düzeyinin farklılaşmadığını bulan çalışmalar mevcuttur (Adıyaman, 2019; Özdemir, 2019; Saföz-Güven, 2008). Benzer şekilde Çevik (2010), okul türü değişkeninin öznel iyi oluşu yordamadığını tespit etmiştir. Fakat bu çalışmaların aksine okul türüne göre öznel iyi oluşun farklılaştığını bulan pek çok çalışma mevcuttur.

Çelik (2008), Genel Lise öğrencilerinin Fen ve Anadolu Lisesi öğrencilerinden daha yüksek öznel iyi oluş sahip olduğunu bulmuştur. Sezer (2011), Spor Lisesi öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinin Genel Lise ve Meslek Lisesi öğrencilerinden daha yüksek

olduğunu ve Genel Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinin ise Meslek Lisesi öğrencilerinden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Zeytin (2015), Genel Lise, Fen Lisesi, Öğretmen Lisesi ve Anadolu Lisesi Öğrencilerinin Anadolu Meslek Lisesi öğrencilerinden daha yüksek öznel iyi oluşa sahip olduğunu tespit etmiştir. Y. Kaplan (2016), Fen Lisesi öğrencilerinin okula bağlılık ve öğrenmeden zevk alma puanlarının Anadolu ve Meslek Lisesi öğrencilerinden anlamlı derecede yüksek olduğunu bulmuştur. Büyükcebeci (2017), okula yönelik öznel iyi oluşu araştırdığı çalışmasında okul doyumu en düşük grubun Fen Lisesi, en yüksek grubun ise Meslek Lisesi öğrencilerinin olduğu sonucuna ulaşmıştır. Mallı (2018), Anadolu Lisesi öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinin Meslek Lisesi ve İmam Hatip Lisesi öğrencilerinden anlamlı derecede yüksek olduğunu bulmuştur.

Literatürdeki sonuçlar arasında tutarlılık olmadığı görülmektedir. Bu çalışmada ise en yüksek öznel iyi oluşa sahip olan öğrenciler Güzel Sanatlar Lisesi öğrencileri iken en düşük öznel iyi oluşa sahip öğrenciler İmam Hatip ve Fen Lisesi öğrencileridir. Bu durumun farklı sebeplerden kaynaklandığı düşünülebilir. Okullardaki müfredat konuları ve sosyal etkinliklerin sayısı bu farka yol açmış olabilir. Fen ve İmam Hatip Liselerindeki dersler oldukça yoğundur ve akademik başarıya çok fazla önem verilmektedir. Erol (2004)'un Fen Liselerinde gerçekleştirdiği araştırmasında öğrenciler, kendilerini daha başarılı görmek istediklerini, okulda sosyal aktivitelerin yetersiz olduğunu, öğretmenlerin sosyal etkinliklere olumsuz baktığını ve ailelerinin ders çalışmaları için baskı yaptığını ifade etmişlerdir. Güzel Sanatlar Lisesinde ise akademik derslerin yanında atölye dersleri yapılmaktadır ve öğrencilerin mesleki amaçları daha belirgindir. Üniversiteye geçişte yetenek sınavına katıldıkları için Güzel Sanatlar Lisesi öğrencilerinden beklenen akademik başarı daha azdır. Bununla birlikte Güzel Sanatlar Liselerine girişte öğrenciler kendi yetenekleri doğrultusunda seçilmektedir. Bu araştırmanın bir diğer sonucu ise bulunduğu okulu kendi yetenekleri/istekleri doğrultusunda seçen öğrencilerin öznel iyi oluşlarının diğer okullara göre daha yüksek olmasıdır. Kısaca, Güzel Sanatlar Lisesindeki öğrenciler kendi yeteneklerine uygun bir eğitim aldıkları için bu durum onların öznel iyi oluşlarına katkıda bulunmuş olabilir. Ayrıca Güzel Sanatlar Lisesinde öğrencilerin sürekli olarak sanatsal faaliyetlerde bulunmalarının öznel iyi oluşu artırdığı düşünülebilir. Sanatın iyileştirici olduğu ve sanat terapisinin psikolojik iyi oluşu artırdığı bilinmektedir (Kaya-Göktepe, 2014; Konyalıoğlu, 2019; Puig, Lee, Goodwin & Sharred, 2006).

Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyinin okul tercih sebebine göre farklılaşma durumunun tartışılması.

Bu araştırmada öğrencilere devam ettikleri okulu tercih sebepleri sorulmuş ve bu tercih sebeplerine göre öznel iyi oluş düzeyleri incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre yetenek ve hedefleri doğrultusunda tercih yapmış olan öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleri, devam ettiği okulu ailesinin isteklerine göre seçmiş olan öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerinden anlamlı derecede yüksektir. Bir diğer bulgu ise puanı yettiği için şu anki okuluna devam eden öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleri, ailesinin isteklerine göre tercih yapmış olan öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerinden anlamlı derecede yüksektir. Çalışma sonucunda görülmüştür ki ailenin isteklerine göre tercih yapmak öznel iyi oluşu olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Literatürde okul tercih sebebinin öznel iyi oluştaki etkisini inceleyen araştırmaya rastlanmamıştır. Fakat bu çalışmaya benzer bir çalışma olarak istenilen okul türünde okuma durumunun öznel iyi oluşla ilişkisi araştırılmıştır. Y. Kaplan (2016), lise öğrencileriyle gerçekleştirdiği çalışmada istedikleri okul türünde okuyan öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerinin istedikleri okul türünde okumayan öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerinden anlamlı derecede yüksek olduğunu bulmuştur. Tuzgöl-Dost (2004), üniversite öğrencilerinde bölümünden memnun olan öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerinin, bölümünden memnun olmayan öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerinden daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Öztürk (2013), eğitim fakültesi öğrencilerinde öznel iyi oluşu araştırmış ve bölümünü severek ve isteyerek tercih eden öğrencilerin, bölümünü isteyerek ve severek tercih etmeyen öğrencilerden daha yüksek öznel iyi oluşa sahip olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Kendi ilgi ve değerlerine göre amaç belirlemeyen; sosyal baskı ve çevrenin talepleri nedeniyle kendileri için anlamlı olmayan amaçlar belirleyen bireyler amaçlarına ulaşmada başarısız olmaktadır (Downie vd., 2006; Sheldon & Kasser, 1998). Kişinin kendi iradesiyle amaç belirlememiş olması yine bireyleri başarısızlığa uğratan faktörlerdendir. Ayrıca bireyler kendi belirledikleri amaçları, bağımlı olarak seçtikleri amaçlardan daha çok takip etmektedirler (Koestner vd., 2002). Literatürdeki bu bilgiler, yetenek ve hedeflerine göre okul tercih etmiş olan öğrencilerin ve ailesinin istediği okula devam eden öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki farka dair bir bakış açısı sunabilir. Yetenek ve hedefine uygun bir okula devam eden öğrenci, üniversite ve seçeceği mesleğe dair kendi amaçlarını oluşturabilir. Öğrenci bu amaçları daha anlamlı bulabilir ve amacına ulaşmak için motive olmuş bir şekilde çaba harcayabilir. Fakat ailesinin istediği bir okula devam eden öğrenci istemediği dersleri görüyor ve istediği mesleğe dair amaçlar oluşturmakta zorlanıyor olabilir ve bu durumun öznel iyi oluşu olumsuz etkilediği düşünülebilir.

Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinin yaşanılan yere göre farklılaşma durumunun tartışılması.

Bu çalışmada elde edilen bulgulara göre lise öğrencilerinin aileyle yaşama ve okul pansiyonunda yaşama durumları öznel iyi oluş üzerinde anlamlı bir etki oluşturmamaktadır. Literatür incelendiğinde bu konuyla ilgili sınırlı sayıda çalışma olduğu görülmüştür. Y. Kaplan (2016), lise öğrencileriyle yaptığı araştırmasında bu araştırmanın bulgularına benzer olarak ailesiyle yaşayan, bir yakının yanında yaşayan ve pansiyonda yaşayan öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulamamıştır. Nigar (2014), ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinde öznel iyi oluşu araştırmış ve yatılı olarak öğrenimine devam eden öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerinin yatılı olmayan öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerinden anlamlı derecede düşük olduğu sonucuna ulaşmıştır. Ortaokul ve lisede pansiyonda kalma durumu, öğrencilerin yaşlarından kaynaklı olarak öznel iyi oluşu farklı şekilde etkiliyor olabilir. Küçük yaşta ailesinden ayrılan ortaokul öğrencileri yurda alışma süreci, sorumluluklarını ve kişisel bakımlarını kendileri halletmeleri gibi konularda uyum problemleri yaşayabilirler. Yurt hayatına alışma sürecinin yaşça daha büyük olan ergenler için daha az problem oluşturduğu düşünülebilir.

Lise öğrencilerinin genel not ortalamaları ve öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişki durumunun tartışılması.

Bu çalışmada akademik başarının öznel iyi oluşla ilişkisi araştırılmıştır. Öznel iyi oluş puanları ve genel not ortalaması arasındaki ilişki incelenmiş ve anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Tatay (2015) da çalışmasında lise öğrencilerinin not ortalamaları ve öznel iyi oluşları arasında manidar bir ilişki olmadığını belirtmiştir. Yurtdışında yapılan çalışmalar incelendiğinde bu araştırmanın sonuçlarına benzer bilgilere rastlanmıştır. Huebner (1991), okul notlarının yaşam memnuniyeti ile ilişkili olmadığını bulmuştur. Bucker vd. (2018), akademik başarı ve öznel iyi oluş ilişkisine dair gerçekleştirdikleri meta analiz çalışmasında zayıf bir ilişki bulmuşlardır. Bu sonuçlara göre akademik başarısı düşük öğrencilerin mutlaka düşük öznel iyi oluş bildirmediğini ve yüksek akademik başarıya sahip öğrencilerin otomatik olarak yüksek öznel iyi oluşa sahip olmadığını belirtmişlerdir. Yeni Zelanda'da lisansüstü öğrencileriyle yapılmış bir çalışmada da yüksek mutluluk seviyesinin öğrencilerin akademik başarıları üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığı bulunmuştur (Akhtaruzzaman, Ahmad & Kurup, 2018).

Bu çalışmaların aksine ülkemizde lise öğrencileriyle yapılmış pek çok çalışmada algılanan akademik başarı arttıkça öznel iyi oluşun da arttığı tespit edilmiştir (Aydoğdu, 2019; Canbay, 2010; Çakır, 2015; Y. Kaplan, 2016). Bu konuda kapsamlı bir araştırma 30 ülkenin

PISA sonuçları üzerinden yapılmıştır (Kirkcaldy, Furnham & Siefen, 2004). Bu araştırmada PISA anketinde yüksek başarı gösterenlerin yüksek öznel iyi oluşa sahip olduğu ve bu iki değişken arasındaki korelasyon katsayısının .63 olduğu bulunmuştur. Akademik başarı ve öznel iyi oluş istenen durumlar olduğu ve iki değişkenin birbiriyle ilişkili olduğu beklense de (Bücker vd., 2018) literatürdeki çalışmalar incelendiğinde farklı sonuçlar elde edildiği görülmüştür.

Öneriler

Araştırma sonucunda elde edilen bulgular çerçevesinde araştırmacılara, psikolojik danışmanlara ve ebeveynlere yönelik aşağıdaki öneriler sunulmuştur:

1. Ülkemizde yaşam amaçları ve umudun öznel iyi oluşla ilişkisini araştıran sınırlı sayıda çalışma bulunmaktadır. Mevcut çalışmalar ve bu araştırma, yaşam amaçları ve umudun öznel iyi oluşu anlamlı olarak yordadığını ortaya koymuştur. Farklı yaş gruplarında amaçlar, umut ve öznel iyi oluş ilişkisinin incelenmesi bu değişkenler arasındaki ilişkilerin daha iyi anlaşılmasına katkıda bulunabilir.
2. Bu çalışmada ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. Bu nedenle yaşam amaçları, umut ve öznel iyi oluş arasında nedensellik ilişkisi kurulamamıştır. Rehberlik programları aracılığıyla deneysel çalışmaların yapılması bu değişkenler arasındaki nedenselliğe dair açıklama sunabilir.
3. Bu çalışmada 9. sınıf öğrencilerinin 11. ve 12. sınıf öğrencilerinden daha yüksek öznel iyi oluşa sahip olduğu bulunmuştur. Bu kapsamda 11. ve 12. sınıf öğrencilerinin iyi oluşlarını düşüren faktörler belirlenip rehberlik çerçeve planına eklenebilir. Psikolojik danışmanlar iyi oluşu artırmaya yönelik bireysel veya grup rehberlik çalışmaları yapabilir.
4. Bu çalışmanın bir diğer bulgusu Güzel Sanatlar Lisesine devam eden öğrencilerin iyi oluşları Fen ve İmam Hatip Lisesi'ne devam eden öğrencilerin iyi oluşlarından anlamlı derecede yüksek çıkmıştır. Burada Güzel Sanat Lisesi öğrencilerinin yeteneklerini kullanmaları, istedikleri okula devam ediyor olmaları, ders içeriklerinin yoğun olmaması ve sosyal aktivitelere yeterli zaman ayırabilmelerinin etkili olduğu düşünülebilir. Fen Lisesi ve İmam Hatip Lisesi öğrencilerinin iyi oluşlarını artırmak için okul ve ailenin, çocuğa sosyal etkinlik fırsatı sunması faydalı olabilir. Aileler yüksek akademik beklentilerini çocuklara hissettirmemeli ve onlara karşı destekleyici olmalıdır.
5. Bu çalışmanın önemli bulgularından biri devam ettiği okulu ailesi istediği için seçen öğrencilerin, yetenek ve hedeflerine göre veya puanına göre okul tercih eden

öğrencilerden daha düşük öznel iyi oluşa sahip olmasıdır. Çalışmalar bireyin kendi belirlediği amaçları daha kolay takip ettiğini ortaya koymuştur. Bu sebeple psikolojik danışmanlar öğrencilere amaç belirleme ve takip etme konusunda yardımcı olabilirler. Ayrıca ebeveynlere aile eğitimleriyle çocuğun özerk olarak amaçlar oluşturmalarının önemi anlatılabilir. Aileler, kendi isteklerini çocuklara kabul ettirmek yerine çocuklarının ilgi alanlarını keşfetmesine yardımcı olmalıdırlar.

6. Bu çalışmanın son bulgusu yaşam amaçları ve umudun öznel iyi oluşu anlamlı derecede yordamasıdır. Yaşam amaçları ve umut arttıkça öznel iyi oluşun arttığı söylenebilir. Bu bağlamda öğrencilerin daha mutlu olmasını sağlamak için yaşam amaçları belirleme ve umut düzeyini artırmaya yönelik rehberlik faaliyetleri gerçekleştirilebilir.

Okul ortamında umudu geliştirmek için okul psikolojik danışmanları öğrencilere yönelik bireysel çalışmalar ve grup çalışmaları düzenleyebilir. Ayrıca öğretmenlere, sınıfta umudu geliştirmeye yönelik olarak psiko-eğitim çalışmaları yapılabilir. Daha sonra öğretmenler sınıfta öğrencilere yönelik bu çalışmaları gerçekleştirebilirler.

Psikolojik danışmanlar, amaç belirlemede sıkıntı yaşayan veya belirsiz hedefler belirleyen öğrencilere yardımcı olabilirler. Rehberlik çalışmalarıyla öğrencilerin açık ve net amaçlar belirlemesi, belirledikleri amaçlara ulaşmak için alt amaçlar oluşturmaları sağlanmalıdır. Amaçlar belirlenirken öğrencinin özellikleri göz önünde bulundurulmalıdır; öğrenci için çok kolay ya da çok zor hedefler belirlenmemelidir.

Okul ortamında öğrencilerin amaçlar belirmesi öğrencilere motivasyon sağlayıp akademik başarılarını artırmalarına yardımcı olabilir. Amaçlarına ulaşmada başarısız olan öğrenciler ise umutlu düşünmenin alt boyutu olan alternatif yollar bulma becerisini kullanarak amaçlarına ulaşmak için farklı çözümler üretmeye çalışırlar. Umutlu düşünmeyi öğrenmiş ve amaçlar belirleyip bunları gerçekleştirmek için çabalayan öğrencilerin olumlu duygu durumlarında artış olacaktır.

KAYNAKÇA

- Adıyaman, C. (2019). *Lise öğrencilerinde öznel iyi oluşun yordayıcıları olarak mükemmeliyetçilik ve kendinelik* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 599865)
- Ak, K. (2013). *Üniversite öğrencilerinin özgeciliğin düzeyinin yordayıcısı olarak yaşam amaçları* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 327454)
- Akdoğan, B. (2017). *Lise öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık ve çatışma çözme davranışlarının öznel iyi oluşu yordaması* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 481288)
- Akhtaruzzaman, M., Ahmad, W., & Kurup, S. K. (2018). Subjective well-being, work and academic success: Evidence from post-graduate international students in New Zealand. *International Journal of Education, Learning and Development*, 6(9), 1-11. doi:10.1016/j.jrp.2018.02.007
- Akman, Y., & Korkut, F. (1993). Umut ölçeği üzerine bir çalışma. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (9), 193-202. <http://www.efdergi.hacettepe.edu.tr> adresinden edinilmiştir.
- Akuysal-Aydoğan, S., & Deniz, M. E. (2012). Son çocukluk döneminde benlik saygısı ve umut. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 3(2), 97-106. <https://dergipark.org.tr/tr/> adresinden edinilmiştir.
- Alexander, E. S., & Onwuegbuzie, A. J. (2007). Academic procrastination and role of hope as a coping strategy. *Personality and Individual Differences*, 42(7), 1301-1310. doi:10.1016/j.paid.2006.10.008
- Alim, E. (2018). *Ergenlerde mükemmeliyetçilik, öznel iyi oluş ve depresyon arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 504805)
- Altınsoy, F. (2014). *Ergenlerde okula aidiyet duygusunun yordayıcısı olarak yaşam amaçları ve bağlanma stilleri* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 443489)
- Anic, P., & Tonicic, M. (2013). Orientations to happiness, subjective well-being and life goals. *Psihologijske Teme*, 22(1), 135-153. <https://hrcak.srce.hr/100702> adresinden edinilmiştir.
- Aslan, B. (2014). *Ebeveyn kabul reddi ve intihar olasılığı: yaşam amaçları ve yalnızlık açısından bir değerlendirme* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 366450)
- Aslan, Ö., Sekmen, K., Kömürcü, Ş., & Özet, A. (2007). Kanseri hastalarda umut. *C.Ü. Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 11(2), 18-24. <http://eskidergi.cumhuriyet.edu.tr> adresinden edinilmiştir.
- Atienza, F. L., Balaguer, I., & Garcia-Merita, M. L. (2003). Satisfaction with life scale: Analysis of factorial invariance across sexes. *Personality and Individual Differences*, 35(6), 1255-1260. doi:10.1016/S0191-8869(02)00332-X

- Austin, J. T., & Vancouver, J. B. (1996). Goal constructs in psychology: Structure, process, and content. *Psychological Bulletin*, 120(3), 338-375. doi:10.1037/0033-2909.120.3.338
- Avcı, M. (2019). *Lise öğrencilerinin olumsuz değerlendirilme korkusu düzeyleri öznel iyi oluş düzeyleri ile sanal zorbalık düzeyleri arasındaki yordayıcı ilişkiler* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 548662)
- Aydın, B. (2010). *Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ ve umut düzeyleri ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 270930)
- Aydın, F. (2016). *Psikolojik danışman adaylarında psikolojik danışma öz yeterliği, umut ve kaygının yaşam doyumu üzerindeki etkisi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 527686)
- Aydiner, B. B. (2011). *Üniversite öğrencilerinin yaşam amaçlarının alt boyutlarının genel öz-yeterlik yaşam doyumu ve çeşitli değişkenlere göre incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 328014)
- Aydoğdu, H. (2017). *Lise öğrencilerinde öznel iyi oluş ve akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 479315)
- Aygün, M. (2014). *Öğrencilerin yaşam amaçlarıyla gelecek kaygısı arasındaki ilişki* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 382082)
- Aypay, A., & Kara, A. (2018). Pozitif psikoterapi denge modeli bağlamında dengeli yaşam ölçeği ve dengeli yaşam temel becerileri ölçeğinin geliştirilmesi. *Sakarya University Journal of Education*, 8(3), 63-79. doi:10.19126/suje.408531
- Bagav, M. (2018). *Sınav kaygısı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişki* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 529408)
- Bailey, T. C., Eng, W., Frisch, M. B., & Snyder, C. R. (2007). Hope and optimism as related to life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 2(3), 168-175. doi:10.1080/17439760701409546
- Baumeister, R. F., & Heatherton, T. F. (1996). Self-regulations failure: An overview. *Psychological Inquiry*, 7(1), 1-15. doi:10.1207/s15327965pli0701_1
- Bayram, E. (2018). *Ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri ile kişilerarası ilişki tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 505481)
- Ben-Zur, H. (2003). Happy adolescents: The link between subjective well-being, internal resources, and parental factors. *Journal of Youth and Adolescence*, 32(2), 67-79. doi:10.1023/A:1021864432505
- Berber, A. (2018). *Ortaöğretim öğrencilerinin umut, duygu düzenleme algılarının başarı yönelimleri üzerindeki etkisi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 529630)
- Berber, A., & Eker, C. (2018). Ortaöğretim öğrencilerinin umut ve başarı yönelimleri arasındaki ilişki. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 7(3), 1569-1581. <http://www.itobiad.com/tr/> adresinden edinilmiştir.
- Boudrenghien, G., Frenaya, M., & Bourgeois, E. (2012). Unattainable educational goals: Disengagement, reengagement with alternative goals, and consequences for subjective

- well-being. *European Review of Applied Psychology*, 62(3), 147-159. doi:10.1016/j.erap.2012.04.002
- Brissette, I., Scheier, M. F., & Carver, C. S. (2002). The role of optimism in social network development, coping, and psychological adjustment during a life transition. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 102–111. doi:10.1037//0022-3514.82.1.102
- Brunstein, J. C. (1993). Personal goals and subjective well-being: A longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(5), 1061-1070. doi:10.1037/0022-3514.65.5.1061
- Budhiraja A., & Midha, P. (2015). Hope and spirituality as portals to subjective well-being among geriatrics. *Indian Journal of Positive Psychology*, 6(2), 175-177. doi:10.15614/ijpp%2F2015%2Fv6i2%2F73843
- Bücker, S., Nuraydın, S., Simonsmeier, B. A., Schneider, M., & Luhmann, M. (2018). Subjective well-being and academic achievement: A meta-analysis. *Journal of Research in Personality*, 74, 83-94. doi:10.1016/j.jrp.2018.02.007
- Büyükcebeci, A. (2017). *Ergenlerde sosyal dışlanma, yalnızlık ve okul öznel iyi oluş arasındaki ilişki: Empatik eğilimin aracı rolü* (Doktora tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.470309)
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2017). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (23. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Canbay, H. (2010). *Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile sosyal beceri düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 278478)
- Carson, V., Soeken, K. L., & Grimm, P. M. (1988). Hope and its relationship to spiritual well-being. *Journal of Psychology and Theology*, 16(2), 159-167. doi:10.1177/009164718801600205
- Cengiz-Deniz, H. (2018). *Isparta ilindeki görme engelli bireylerde yaşam amacı oluşturma, yaşamda anlam bulma ve umut düzeylerinin belirlenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 515841)
- Cenkseven, F., & Akbaş, T. (2007). Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(27), 43-65. <https://dergipark.org.tr/tr/> adresinden edinilmiştir.
- Chang, E. C. (1998). Hope, problem-solving ability, and coping in a college student population: Some implications for theory and practice. *Journal of Clinical Psychology*, 54(7), 953-962. doi:10.1002/(sici)1097-4679(199811)54:7<953::aid-jclp9>3.0.co;2-f
- Chang, E. C., & DeSimone, S. L. (2001). The influence of hope on appraisals, coping, and dysphoria: A test of hope theory. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 20(2), 117–129. doi:10.1521/jscp.20.2.117.22262
- Cihangir-Çankaya, Z., & Canbulat, N. (2017). Orta çocukluk döneminde umut ve ebeveynlere güvenli bağlanma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (44), 1-20. doi:10.21764/maeuefd.317054
- Cihangir-Çankaya, Z., & Meydan, B. (2018). Ergenlik döneminde mutluluk ve umut. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(65), 207-222. doi:10.17755/esosder.316977
- Cohen, S., Doyle, W. J., Turner, R. B., Alper, C. M., & Skoner, D. P. (2003). Emotional style and susceptibility to the common cold. *Psychosomatic Medicine*, 65(4), 652–657. doi:10.1097/01.psy.0000077508.57784.da

- Çakır, G. (2015). *Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 381132)
- Çelik, M. (2018). *Kanser hastalarında umut ve yorgunluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 508457)
- Çelik, Ş. (2008). *Lise öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının duygusal zeka açısından incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 218747).
- Çevik, N. (2010). *Lise öğrencilerinin öznel iyi oluşlarını yordayan bazı değişkenler* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 278269).
- Çivitçi, A. (2009). İlköğretim öğrencilerinde yaşam doyumu: Bazı kişisel ve ailesel özelliklerin rolü. *Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(1), 29-52. <https://dergipark.org.tr> adresinden edinilmiştir.
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G., & Büyüköztürk, Ş. (2016). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: SPSS ve LISREL uygulamaları* (4. baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Dasht-Bozorgi, Z., & Homaei, R. (2018). The relationship between self-compassion, social support and hope with subjective well-being of nursing students. *Iranian Journal of Nursing Research*, 12(6), 37-44. doi:10.21859/ijnr-12065
- Davis, B. (2005). Mediators of the relationship between hope and well-being in older adults. *Clinical Nursing Research*, 14(3), 253–272. doi:10.1177/1054773805275520
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268. doi:10.1207/s15327965pli1104_01
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2006). Hedonia, eudaimonia, and well-being: an introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 1–11. doi:10.1007/s10902-006-9018-1
- Demirhan, Z. (2018). *Yaşam amaçları belirlemede erken dönem uyumsuz şemaların etkisi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 532958)
- Demirli-Yıldız, A. (2016). *Pozitif psikoloji bağlamında umut* (1. baskı). Ankara: Nobel.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575. doi:10.1037/0033-2909.95.3.542
- Diener, E. (2000). Subjective well-being. *American Psychologist*, 55(1), 34-43. doi:10.1037//0003-066X.55.1.34
- Diener, E., & Ryan, K. (2009). Subjective well-being: A general overview. *South African Journal of Psychology*, 39(4), 391-406. doi:10.1177/008124630903900402
- Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2002). Very happy people. *American Psychological Society* (13)1, 81-84. doi:10.1111/1467-9280.00415
- Diener, E., Suh, E., Lucas, R. E., Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302. doi:10.1037/0033-2909.125.2.276

- Doğan, T. [Türkan]. (2006). Üniversite öğrencilerinin iyilik halinin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (30), 120-129. <https://dergipark.org.tr/adresinden edinilmiştir>.
- Doğan, T. [Tayfun]. (2013). Beş faktör kişilik özellikleri ve öznel iyi oluş. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 14(1), 56-64. <http://journal.dogus.edu.tr/> adresinden edinilmiştir.
- Doğan, T., & Eryılmaz, A. (2013). İki boyutlu benlik saygısı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (33), 107-117. doi:10.9779/PUJE434
- Downie, M., Koestner, R., Horberg, E., & Haga, S. (2006). Exploring the relation of independent and interdependent self-construals to why and how people pursue personal goals. *The Journal of Social Psychology*, 146(5), 517-531. doi:10.3200/socp.146.5.517-531
- Dursun, A. (2015). *Anne babası boşanmış ergenlerin öznel iyi oluşunu artırma programının etkililiğinin incelenmesi*(Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 414496)
- Dursun, P. (2012). *The role of meaning in life, optimism, hope, and coping styles in subjective well-being* (Doktora tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 321109)
- Eker, Ö. (2016). *Lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılıkları ile öznel iyi oluşlarının incelenmesi*(Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 430596)
- Emmons, R. A. (1992). Abstract versus concrete goals: Personal striving level, physical illness, and psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62(2), 292-300. doi:10.1037/0022-3514.62.2.292
- Erdoğan, B. (2017). *Yetişkinlerde mutluluğun merhamet ve saldırganlıkla ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 485544)
- Erol, B. (2004). *Üstün yeteneklerde duygusal zeka ve benlik saygısı arasındaki ilişki* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 147091)
- Eryılmaz, A. (2009). Ergen öznel iyi oluş ölçeğinin geliştirilmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(4), 975-989. <https://toad.halileksi.net/> adresinden edinilmiştir.
- Eryılmaz, A. (2010). Yeniden gözden geçirme: Pozitif psikoterapi ve gelişimsel rehberlik bağlamında ergenler için amaçları genişletme programı. *Aile ve Toplum*, 5(11), 53-66. <http://dergipark.ulakbim.gov.tr/> adresinden edinilmiştir.
- Eryılmaz, A. (2011). Ergen öznel iyi oluşunun, öznel iyi oluşu artırma stratejilerini kullanma ile yaşam amaçlarını belirleme açısından incelenmesi. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, (24), 44-51. doi:10.5350/DAJPN2011240106
- Eryılmaz, A. (2012a). Amaçlar: Ruh ve beden sağlığını korumanın önemli bir aracı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(4), 428-448. <http://www.psikguncel.org> adresinden edinilmiştir.
- Eryılmaz, A. (2012b). Pozitif psikoterapi bağlamında geliştirilen ergenler için amaçları genişletme grup rehberliği programının etkililiğinin incelenmesi. *Education and Science*, 37(164), 3-19. <http://egitimvebilim.ted.org.tr/> adresinden edinilmiştir.

- Eryılmaz, A., & Atak, H. (2011). Ergen öznel iyi oluşunun öz saygı ve iyimserlik eğilimi ile ilişkisinin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(37), 170-181. <http://www.acarindex.com/> adresinden edinilmiştir.
- Eryılmaz, A., & Aypay, A. (2011). Lise öğrencilerinde derse katılmaya motive olma ile yaşam amaçları belirleme arasındaki ilişkiler. *Ahi Evran Üniversitesi Eğitim Fakültesi*, 12(3), 149-158. <http://kefad.ahievran.edu.tr/> adresinden edinilmiştir.
- Eryılmaz, A., & Ercan, L. (2011). Öznel iyi oluşun cinsiyet, yaş grupları ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 139-151. <http://turkpsidrdergisi.com/> adresinden edinilmiştir.
- Eryılmaz A., & Öğülmüş, S. (2010). Ergenlikte öznel iyi oluş ve beş faktörlü kişilik modeli. *Ahi Evran Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(3), 189-203. <http://kefad.ahievran.edu.tr> adresinden edinilmiştir.
- Feist, G. J., Bodner, T. E., Jacobs, J. F., Miles, M., & Van, T. (1995). Integrating top-down and bottom-up structural models of subjective well-being: A longitudinal investigation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(1), 138-150. doi:10.1037/0022-3514.68.1.138
- Fowler, J. H., & Christakis, N. A. (2008). Dynamic spread of happiness in a large social network: Longitudinal analysis over 20 years in the framingham heart study. *British Medical Journal*, 337, 1-9. doi:10.1136/bmj.a2338
- Frankl, V. E. (2019). *İnsanın anlam arayışı* (S. Budak, çev. ed.). İstanbul: Okuyan Us. (Çalışmanın orijinali 1946'da yayımlanmıştır.)
- Fromm, E. (2012). *Umut devrimi* (Ş. Yeğin, çev. ed.). İstanbul: Payel Yayınları. (Çalışmanın orijinali 1968'de yayımlanmıştır.)
- Gençay, S. (2009). Beden eğitimi öğretmenleri adaylarının umutsuzluk ve yaşam doyumlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(27), 380-388. <https://dergipark.org.tr/> adresinden edinilmiştir.
- Getir, S. (2015). *Mükemmeliyetçilik algısı, yaşam amacı ve psikolojik iyi oluş ile akademik başarı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 407753)
- Gomez, V., Allemand, M., & Grob, A. (2012). Neuroticism, extraversion, goals, and subjective well-being: Exploring the relations in young, middle-aged, and older adults. *Journal of Research in Personality*, 46(3), 317–325. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2012.03.001>
- Grouzet, F. M. E., Ahuvia, A., Kim, Y., Ryan, R. M., Schmuck, P., Kasser, T., ... Sheldon, K. M., (2005). The structure of goal contents across 15 culture. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89(5), 800-816. doi:10.1037/0022-3514.89.5.800
- Güler, Y. (2019). *Ergenlerde öznel iyi oluş, kimlik statüleri ve aile bütünlük duygusu arasındaki ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 578966)
- Gündoğdu, R., & Yavuzer, Y. (2012). Eğitim fakültesi öğrencilerinin öznel iyi oluş ve psikolojik ihtiyaçlarının demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(23), 115-131. <https://dergipark.org.tr/> adresinden edinilmiştir.
- Güney, M. A. (2017). *Ergenlerde duygusal özerklik, sosyal destek ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 456566)

- Hefferon, K., & Boniwell, I. (2014). *Pozitif psikoloji* (T. Doğan, çev. ed.). Ankara: Nobel. (Çalışmanın orijinali 2011’de yayımlanmıştır.)
- Hendricks-Ferguson, V. (2008). Hope and spiritual well-being in adolescents with cancer. *Western Journal of Nursing Research*, 30(3), 385-401. doi:10.1177/0193945907303045
- Huebner, E. S. (1991). Correlates of life satisfaction in children. *School Psychology Quarterly*, 6(2), 103–111. doi:10.1037/h0088805
- Işık-Esenay, F. (2007). *Sağlıklı ve kanserli ergenlerde umut* (Doktora tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi’nden edinilmiştir. (Tez No. 224625)
- İlhan, T. (2009). *Üniversite öğrencilerinin benlik uyumu modeli: Yaşam amaçları, temel psikolojik ihtiyaçlar ve öznel iyi oluş* (Doktora tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi’nden edinilmiştir. (Tez No. 234457)
- İlhan, T., & Özbay, Y. (2010). Yaşam amaçlarının ve psikolojik ihtiyaç doyumunun öznel iyi oluş üzerindeki yordayıcı rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(34), 109-118. <https://dergipark.org.tr/tr/> adresinden edinilmiştir.
- Kaplan, K. (2016). *Serbest zaman egzersiz katılımı, öznel iyi oluş, öz yeterlik: lise öğrencileri üzerinde bir inceleme* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi’nden edinilmiştir. (Tez No. 440652)
- Kaplan, Y. (2016). *Ergenlerde okul odaklı öznel iyi oluş ile davranışsal ve duyuşsal problemler arasındaki ilişki* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi’nden edinilmiştir. (Tez No. 431468)
- Karababa, A. (2018). Ön ergenlerin umut düzeylerinin ebeveynlik stilleri açısından değerlendirilmesi. *Aile Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 1(1), 48-64. <https://dergipark.org.tr/> adresinden edinilmiştir.
- Karasar, N. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar, ilkeler, teknikler* (27. Basım). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kartal, M. A. (2013). *Ortaöğretim öğrencilerinin bazı değişkenlere göre öznel iyi oluş ve iletişim beceri düzeyleri* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi’nden edinilmiştir. (Tez No. 356224)
- Kasser, T. (2014). Teaching about values and goals. *Teaching of Psychology*, 41(4), 365–371. doi:10.1177/0098628314549714
- Kasser, T., & Ahuvia, A. C. (2002). Materialistic values and wellbeing in business students. *European Journal of Social Psychology*, 32(1), 137–146. doi:10.1002/ejsp.85
- Kasser, T., & Ryan, R. M. (1993). A dark side of the american dream: Correlates of financial success as a central life. *Aspiration Journal of Personality and Social Psychology*, 65(2), 410-422. doi:10.1037/0022-3514.65.2.410
- Kasser, T., & Ryan, R. M. (1996). Further examining the American dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22(3), 280-287. doi:10.1177/0146167296223006
- Kasser T., & Ryan, R. M. (2001). Be careful what you wish for: Optimal functioning and relative attainment of intrinsic and extrinsic goals. In P. Schmuck & K. M. Sheldon (Eds.), *Life goals and well-being: towards a positive psychology of human striving* (pp. 116-131). Göttingen: Hogrefe & Huber Publishers.

- Kasser, T., Ryan, R. M., Zax, M., & Sameroff, A. J. (1995). The relations of maternal and social environments to late adolescents' materialistic and prosocial values. *Developmental Psychology*, 31(6), 907–914. doi:10.1037/0012-1649.31.6.907
- Kato, T., & Snyder, C. R. (2005). The relationship between hope and subjective well-being: Reliability and validity of the dispositional hope scale, Japanese version. *Japanese Journal of Psychology*, 76(3), 227–234. doi:10.4992/jjpsy.76.227
- Kaya-Göktepe, A. (2014). *Dışavurumcu sanat terapinin üniversite öğrencilerinde akış durumu ve psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 483445)
- Kaye-Tzadok, A., Ben-Arieh, A., & Kosher, H. (2018). Hope, material resources, and subjective well-being of 8-to 12-year-old children in Israel. *Child Development*, 90(2), 344-358. doi:10.1111/cdev.13130
- Kayhan, B. (2019). *Lise 9. ve 10. sınıf öğrencilerinin bağlanma stilleri, akran ilişkileri ve öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin bazı demografik değişkenler açısından incelenmesi (Mersin ili örneği)* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 578488)
- Keldal, G. (2015). Warwick-Edinburgh mental iyi oluş ölçeği'nin Türkçe formu: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 103-115. <https://toad.halileksi.net/> adresinden edinilmiştir.
- Kesebir, P., & Diener, E. (2008). In pursuit of happiness, empirical answers to philosophical questions. *Perspectives on Psychological Science*, 3(2), 117-125. doi:10.1111/j.1745-6916.2008.00069.x
- King, L. A., Richards, J. H., & Stemmerich, E. (1998). Daily goals, life goals, and worst fears: Means, ends, and subjective well-being. *Journal of Personality*, 66(5), 713-744. doi:10.1111/1467-6494.00030
- Kirkcaldy, B., Furnham, A., & Siefen, G. (2004). The relationship between health efficacy, educational attainment, and well-being among 30 nations. *European Psychologist*, 9(2), 107-119. doi:10.1027/1016-9040.9.2.107
- Kirmani, M. N., Sharma, P., Anas, M., & Sanam, R. (2015). Hope, resilience and subjective well-being among college going adolescent girls. *International Journal of Humanities and Social Science Studie*, 2(1), 262-270. <http://oaji.net/articles/> adresinden edinilmiştir.
- Koçak, R., & Ak, K. (2015). Üniversite öğrencilerinin özgecilik düzeyinin yordayıcısı olarak yaşam amaçları. *The Journal of Academic Social Science Studies*, (38), 1-18. doi:10.9761/JASSS3045
- Koestner, R., Lekes, N., Powers, T. A., & Chicoine, E. (2002). Attaining personal goals: Self-concordance plus implementation intentions equals success. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(1), 231–244. doi:10.1037/0022-3514.83.1.231
- Konu, A. I., Lintonen, T. P., & Rimpela, M. K. (2002). Factors associated with schoolchildren's general subjective well-being. *Health Education Research*, 17(2), 155-165. doi:10.1093/her/17.2.155
- Konyalıoğlu, G. (2019). *Sanatın iyileştirme ve sağaltıcı etkisi üzerine bir inceleme* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 577398)

- Köker, S. (1991). *Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeyinin karşılaştırılması* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 16802)
- Küsgülü, Ü. (2014). *Üniversite öğrencilerinin mutluluk, umut ve narsisizm düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 378567)
- Kwon, P. (2000). Hope and dysphoria: The moderating role of defense mechanisms. *Journal of Personality*, 68(2), 199–223. doi:10.1111/1467-6494.00095
- Lazarus, R. S. (1999). Hope: An emotion and a vital coping resource against despair. *Social Research*, 66(2), 653-678. doi:10.2307/40971343
- Lekes, N., Gingras, I., Philippe, F. L., Koestner, R., & Fang, J. (2010). Parental autonomy-support, intrinsic life goals, and well-being among adolescents in China and North America. *Journal of Youth and Adolescence*, 39(8), 858–869. doi:10.1007/s10964-009-9451-7
- Liu, R., Zeng, P., & Quan, P. (2018). The role of hope and self-efficacy on nurses's subjective well-being. *Asian Social Science*, 14(4), 18-12. doi:10.5539/ass.v14n4p18
- Lucas, R. E. (2007). Adaptation and the set-point model of subjective well-being. *Current Directions in Psychological Science*, 16(2), 75–79. doi:10.1111/j.1467-8721.2007.00479.x
- Lykken, D., & Tellegen, A. (1996). Happiness is a stochastic phenomenon. *Psychological Science*, 7(3), 186–189. doi:10.1111/j.1467-9280.1996.tb00355.x
- Lyubomirsky, S., & Ross, L. (1997). Hedonic consequences of social comparison: A contrast of happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 1141-1157. doi:10.1037//0022-3514.73.6.1141
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9(2), 111-131. doi:10.1037/1089-2680.9.2.111
- Magaletta, P. R., & Oliver, J. M. (1999). The hope construct, will, and ways: Their relations with self-efficacy, optimism, and general well-being. *Journal of Clinical Psychology*, 55(5), 539–551. doi:10.1002/(sici)1097-4679(199905)55:5<539::aid-jclp2>3.0.co;2-g
- Mallı, A. Y. (2018). *Ortaöğretim kurumlarında okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayan öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 509223)
- Myers, D. G. (2000). The funds, friends, and faith of happy people. *American Psychologist*, 55(1), 56-67. doi:10.1037//0003-066X.55.1.56
- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy? *American Psychological Society*, 6(1), 10-19. doi:10.1111/j.1467-9280.1995.tb00298.x
- Muyan-Yılık, M. (2017). *A model towards subjective well-being: The roles of dispositional and state hope, cognitive flexibility, and coping strategies* (Doktora tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 481487)
- Nair, S. (2003). Life goals: The concept and its relevance to rehabilitation. *Clinical Rehabilitation*, 17(2), 192-202. doi:10.1191/0269215503cr599oa
- Najafy, M., Hosseini, S. M., Mohammadyfar, M., & Rostami, M. (2015). The relationship between life goals and personality traits with subjective well-being in adults. *Journal*

of *Fundamentals of Mental Health*, 17(6), 325-333.
<http://eprints.mums.ac.ir/2453/adresinden edinilmiştir>.

- Namdar, A. (2018). *Bir grup öğrencide umut, kaygı ve mutluluk arasındaki ilişki* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 514584)
- Nell, H. W. (2014). Hope, religiosity and subjective well-being. (Unpublished doctoral MSc thesis). Vanderbijlpark Campus of the North-West University, South Africa.
- Niemiec, C. P., Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2009). The path taken: Consequences of attaining intrinsic and extrinsic aspirations in post-college life. *Journal of Research in Personality*, 43(3), 291–306. doi:10.1016/j.jrp.2008.09.001
- Nigar, F. (2014). *Ortaokul öğrencileri ile yatılı bölge ortaokul öğrencilerinin öznel iyi oluş ve temel psikolojik ihtiyaçlar düzeyinin karşılaştırması* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 361658)
- Oğuz-Duran, N., & Tan, Ş. (2013). Minnettarlık ve yaşam amaçları yazma çalışmalarının öznel iyi oluşa etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(40), 154-166. <http://pdrdergisi.org/adresinden edinilmiştir>.
- Ong, A. D., Edwards, L. M., & Bergeman, C. S. (2006). Hope as a source of resilience in later adulthood. *Personality and Individual Differences*, 41(7), 1263-1273. doi:10.1016/j.paid.2006.03.028
- Onwuegbuzie, A. J., & Snyder, C. R. (2000). Relations between hope and graduate students studying and test-taking strategies. *Psychological Reports*, 86(3), 803–806. doi:10.2466/pr0.2000.86.3.803
- O'Sullivan, G. (2010). The relationship between hope, eustress, self-efficacy, and life satisfaction among undergraduates. *Social Indicators Research*, 101(1), 155-172. doi:10.1007/s11205-010-9662-z
- Özdemir, B. C. (2019). *Lise öğrencilerinin fiziksel aktivite ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 587914)
- Özkan, İ. (2014). *Ergenlerde anne baba tutumu ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 370236)
- Öztürk, A. (2013). *Uludağ üniversitesi eğitim fakültesi öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile tinsellik, iyimserlik, kaygı ve olumsuz duygu düzeyleri arasındaki ilişki* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 333894)
- Plugin, E., Exel, J., & Burger, M. (2018, March). *International Conference on Policies for Happiness and Health*. Poster presented at the meeting of the International Conference on Policies for Happiness and Health, Siena.
- Puig, A., Lee, S. M., Goodwin, L., & Sherrard, P. A. D. (2006). The efficacy of creative arts therapies to enhance emotional expression, spirituality, and psychological well-being of newly diagnosed Stage I and Stage II breast cancer patients: A preliminary study. *The Arts in Psychotherapy*, 33(3), 218–228. doi:10.1016/j.aip.2006.02.004
- Rask, K., Astedt-Kurki, P., & Laippla, P. (2002). Adolescent subjective well-being and realized values. *Journal of Advanced Nursing*, 38(3), 254-263. doi:10.1046/j.1365-2648.2002.02175.x

- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141–166. doi:10.1146/annurev.psych.52.1.141
- Saföz-Güven, İ. G. (2008). *Fen ve genel lise öğrencilerinin cinsiyet ve sosyometrik statülerine göre öznel iyi oluş düzeyleri, genel sağlık örüntüleri ve psikolojik belirti türleri* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 228916)
- Saygın, Y. (2008). *Üniversite öğrencilerinin sosyal destek, benlik saygısı ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 218666)
- Seçer, İ. (2013). *SPSS ve LISREL ile pratik veri analizi*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 35(5), 5-14. doi:10.1037/0003-066X.55.1.5
- Sezer, F. (2011). Ortaöğretim öğrencilerinin öznel iyi oluş durumlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Milli Eğitim*, (192), 74-85. <https://dergipark.org.tr/ adresinden edinilmiştir>.
- Sheldon, K. M., & Houser-Marko, L. (2001). Self-concordance, goal attainment, and the pursuit of happiness: Can there be an upward spiral? *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(1), 152–165. doi:10.1037/0022-3514.80.1.152
- Sheldon, K. M., & Kasser, T. (1995). Coherence and congruence: Two aspects of personality integration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(3), 531–543. doi:10.1037/0022-3514.68.3.531
- Sheldon, K. M., & Kasser, T. (1998). Pursuing personal goals: Skills enable progress, but not all progress is beneficial. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 24, 1319–1331. doi:10.1177/01461672982412006
- Sheldon, K. M., & Kasser, T. (2008). Psychological threat and extrinsic goal striving. *Motivation and Emotion*, 32(1), 37–45. doi:10.1007/s11031-008-9081-5
- Shenaar-Golan, V. (2015). Hope and subjective well-being among parents of children with special needs. *Child & Family Social Work*, 22(1), 306–316. doi:10.1111/cfs.12241
- Snyder, C. R. (1995). Conceptualizing, measuring, and nurturing hope. *Journal of Counseling & Development*, 73(3), 355-360. doi:10.1002/j.1556-6676.1995.tb01764.x
- Snyder, C. R. (1999). Hope, goal-blocking thoughts, and test-related anxieties. *Psychological Reports*, 84(1), 206–208. doi:10.2466/pr0.1999.84.1.206
- Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 3(4), 249–275. doi:10.1207/S15327965PLI1304_01
- Snyder, C. R. (2005). Teaching: The lessons of hope. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(1), 72-84. doi:10.1207/s15328023top3201_15
- Snyder, C. R., Feldman, D. B., Shorey, H. S., & Rand, K. L. (2002). Hopeful choices: A school counselor's guide to hope theory. *Professional School Counseling*, 5(5), 298-307. <https://pdfs.semanticscholar.org/ adresinden edinilmiştir>.
- Snyder, C. R., Feldman, D. B., Taylor, J. D., Schroeder, L. L., & Adams, V. H. (2000). The roles of hopeful thinking in preventing problems and enhancing strengths. *Applied and Preventive Psychology*, 9(4), 249–269. doi:10.1016/s0962-1849(00)80003-7

- Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., Yoshinobu, L., ... Harney, B. (1991). The will and the ways: Development and validation of an individual-differences measure of hope. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(4), 570-585. doi:10.1037//0022-3514.60.4.570
- Snyder, C. R., Hoza, B., Pelham, W. E., Rapoff, M., Ware, L., Danovsky, M., ... Stahl, K. J. (1997). The development and validation of the children's hope scale. *Journal of Pediatric Psychology*, 22(3), 399-421. doi:10.1093/jpepsy/22.3.399
- Snyder, C. R., Lopez, S. J., Shorey, H. S., Rand, K. L., & Feldman, D. B. (2003). Hope theory, measurements, and applications to school psychology. *School Psychology Quarterly*, 18(2), 122-139. doi:10.1521/scpq.18.2.122.21854
- Spasovski, O. (2013). The Relation of basic psychological needs, intrinsic and extrinsic life goals, and collectivism with subjective well-being: A case in Macedonia. *Well-Being and Cultures*, 3, 71-81. doi:10.1007/978-94-007-4611-4_5
- Staats, S. (1987). Hope: Expected positive affect in an adult sample. *The Journal of Genetic Psychology*, 148(3), 357-364. doi:10.1080/00221325.1987.9914565
- Şahin-Altun, Ö., & Olçun, Z. (2018). Şizofreni hastalığında umut kavramı. *Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi*, 5(1), 107-112. doi:10.17681/hsp.292987
- Şahin, M., Aydın, B., Sarı, S. V., Kaya, S., & Pala, H. (2012). Öznel iyi oluşu açıklamada umut ve yaşamda anlamın rolü. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 20(3), 827-836. <http://www.kefdergi.com/> adresinden edinilmiştir.
- Tarhan, S. (2012). *Umudun özyeterlik, algılanan sosyal destek ve kişilik özelliklerinden yordanması* (Doktora tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 317183)
- Tarhan, S., & Bacanlı, H. (2015). Sürekli umut ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*. 3(1), 1-14. <https://www.journalofhappiness.net/> adresinden edinilmiştir
- Tarhan, S., & Bacanlı, H. (2016). İlkokuldan üniversiteye umut kavramının tanımlanması üzerine nitel bir çalışma. *Eğitimde Nitel Araştırmalar Dergisi*, 4(2), 86-112. doi:10.14689/issn.2148-2624.1.4c2s5m
- Tatay, E. (2014). *Parçalanmış ve parçalanmamış aileye sahip ergenlerin akademik başarı, öznel iyi oluş ve yalnızlık düzeylerinin karşılaştırılması* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 415652)
- Telef, B. B., & Ergün, E. (2013). Lise öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının yordayıcısı olarak öz-yeterlik. *Kuramsal Eğitimbilim Dergisi*, 6(3), 423-433. <https://dergipark.org.tr/> adresinden edinilmiştir.
- Tonga, Z., & Halisdemir, D. (2017). Ergen öznel iyi oluşu ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of Social and Humanities Sciences Research*, 4(12), 1214-1221. doi:10.26450/jshsr.206
- Toprak, Y. (2018). *Maneviyat, yaşam amaçları ve iyi oluş arasındaki ilişki* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 527792)
- Tuzgöl-Dost, M. (2004). *Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri* (Doktora tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 144298)
- Tuzgöl-Dost, M. (2005). Öznel iyi oluş ölçeğinin geliştirilmesi: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(23), 103-111. <https://toad.halileksi.net/> adresinden edinilmiştir.

- Tuzgöl-Dost, M. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(2), 132-143. <https://dergipark.org.tr/adresinden edinilmiştir>.
- Tuzgöl-Dost, M. (2010). Güney Afrika ve Türkiye'deki üniversite öğrencilerinin bazı değişkenlere göre öznel iyi oluş ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 35(158), 75-89. <http://egitimvebilim.ted.org.tr/> adresinden edinilmiştir.
- Türk Dil Kurumu.TDK. (2019). *Güncel Türkçe sözlük*. Ankara: TDK.
- Usta, F. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma ve umut düzeyleri arasındaki ilişki* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 336034)
- Uysal, V., Kaya-Göktepe, A., Karagöz, S., & İlerisoy, M. (2017). Dini başa çıkma ile umut, hayat memnuniyeti ve psikolojik sağlamlık arasındaki etkileşim üzerine bir araştırma. *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 52(52), 139-160. doi:10.15370/maruifd.333535
- Uzun-Özer, B. (2009). Bir grup lise öğrencisinde akademik erteleme davranışı: Sıklığı, olası nedenleri ve umudun rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(32), 12-19. <http://www.turkpsdrdergisi.com/> adresinden edinilmiştir.
- Uzun-Özer, B., & Tezer, E. (2008). Umut ve olumlu-olumsuz duygular arasındaki ilişkiler. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, (23), 81-86. <https://dergipark.org.tr/adresinden edinilmiştir>.
- Vacek, K. R., Coyle, L. D., & Vera, E. M. (2010). Stress, self-esteem, hope, optimism, and well-being in urban, ethnic minority adolescents. *Journal of Multicultural Counseling and Development*, 38(2), 99–111. doi:10.1002/j.2161-1912.2010.tb00118.x
- Vahapoğlu, Z. (2013). *Ön lisans öğrencilerinin umut düzeyleri ve başarı yönelimlerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 336010)
- Werner, S. (2012). Subjective well-being, hope, and needs of individuals with serious mental illness. *Psychiatry Research*, 196,214–219. doi:10.1016/j.psychres.2011.10.012
- Wroblewski, K. K., & Snyder, C. R. (2005). Hopeful thinking in older adults: Back to the future. *Experimental Aging Research*, 31(2), 217–233. doi:10.1080/03610730590915452
- Yalçın, R. Ü., & Gençdoğan, B. (2019). Mutluluk saldırganlığın yordayıcısı mıdır? Üniversite öğrencileri ile bir yapısal eşitlik modeli çalışması. *Cumhuriyet Uluslararası Eğitim Dergisi*, 8(3), 593-608. doi:10.30703/cije.510491
- Yazgan-İnanç, B., & Yerlikaya, E. E. (2014). *Kişilik kuramları* (9. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Yıldırım-Lüle, D. (2009). *Şizofreni hastalarının umut düzeyinin yaşam kalitesine etkisi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 267594)
- Yılmaz, S. (2016). *İmam hatip lisesi öğrencilerinin akran ilişkilerinin, insani değerler ve öznel iyi oluş düzeyleri açısından incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 435403)
- Zararsız, Y. (2016). *Evli ve boşanmış kişilerin depresyon, öznel iyi oluş ve geleceğe umutla bakış açısından karşılaştırılması* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 457449)

Zeytin, Y. (2015). *Üniversite giriş sınavlarına hazırlanan öğrencilerin akademik beklentilere ilişkin stres ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 423504)



EKLER

EK 1. Kişisel Bilgi Formu

Sevgili Öğrenciler,

Bu araştırmanın amacı lise öğrencilerinin öznel iyi oluşunu bazı değişkenlerle incelemektir. Bu amaçla aşağıda ölçme araçlarına yer verilmiştir. Elde edilen bilgiler sadece bu araştırma için kullanılacak olup kimliğinize ilişkin bilgiler vermeniz gerekmemektedir. Vereceğiniz cevaplar, sonuçların sağlıklı olabilmesi için son derece önemlidir. Soruları içtenlikle ve boş madde bırakmamaya özen göstererek cevaplamanızı diliyorum. Katkılarınız için şimdiden teşekkürler.

Elif DENİZ

Atatürk Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı

1.	Cinsiyetiniz	Kadın ()	Erkek ()
2.	Kaçıncı sınıfa devam ediyorsunuz?	9. ()	10. () 11. () 12. ()
3.	Genel not ortalamanız:		
4.	Devam ettiğiniz okul türü:	Fen Lisesi () Anadolu Lisesi () Meslek Lisesi () İmam Hatip Lisesi () Güzel Sanatlar Lisesi Diğer:.....	
5.	Nerede kalıyorsunuz?	Ailemle birlikte () Pansiyonda () Diğer:.....	
6.	Devam ettiğiniz okulu tercih etme sebebiniz neydi?	Ailem istediği için () Arkadaşlarım burayı tercih ettiği için () Yeteneklerime/hedeflerime uygun olduğu için () Puanım burayı tuttuğu için () Diğer:.....	

EK 2. Pozitif Psikoterapi Bağlamında Ergenler İçin Yaşam Amaçları Ölçeği

Aşağıda yer alan ifadelerin karşısında bulunan seçeneklerden size uygun olanını işaretlemeniz gerekmektedir. Her ifadeyi bir kez değerlendirmelisiniz. Değerlendirmelerinizde hiç boş bırakmayınız.

		Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1	Hayatım boyunca hangi işlerde çalışacağımın planlamasını yaptım.				
4	Evleneceğim kişide bulunması gereken özellikleri belirledim.				
7	Hayatım boyunca yapmak istediğim sportif faaliyetleri belirledim.				
9	Hayatım boyunca boş zamanlarımı değerlendirecek hobiler edinmeyi planladım.				

Ek-3:Sürekli Umut Ölçeği Türkçe Formu

Aşağıda yer alan ifadelerin karşısında bulunan seçeneklerden size uygun olanını işaretlemeniz gerekmektedir. Her ifadeyi bir kez değerlendirmelisiniz. Değerlendirmelerinizde hiç boş bırakmayınız.

	Kesinlikle yanlış (1)	Çoğu zaman yanlış (2)	Oldukça yanlış (3)	Biraz Yanlış (4)	Biraz doğru (5)	Oldukça doğru (6)	Çoğu zaman doğru (7)	Kesinlikle doğru (8)
1.Sıkıntılı bir durumdan kurtulmak için pek çok yol düşünebilirim.	1	2	3	4	5	6	7	8
4. Bir problemin birçok çözüm yolu vardır.	1	2	3	4	5	6	7	8
7. Sağlığım için endişelenirim.	1	2	3	4	5	6	7	8
11. Genellikle endişelenecek bir şeyler bulurum.	1	2	3	4	5	6	7	8

Ek-4: Ergenler İçin Öznel İyi Oluş Ölçeği

Aşağıda yer alan ifadelerin karşısında bulunan seçeneklerden size uygun olanını işaretlemeniz gerekmektedir. Her ifadeyi bir kez değerlendirmelisiniz. Değerlendirmelerinizde hiç boş bırakmayınız.

		Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1	Ailem beni sever.				
6	İnsanlara karşı hoşgörölüyüm.				
9	Hayatın tadını çıkartarak yaşarım.				
12	Sevdiklerimle beraberim.				
15	Dostlarımla beraberim.				

EK 5. Araştırma İzin Yazıları



T.C.
MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sıra No: 63326527-605 01-E 20079286
Konu: Araştırma İzin
Elif DENİZ

25.10.2019

ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE
(Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı)

İlgi : Atatürk Üniversitesinin 08.10.2019 tarih E.1900286996 sayılı yazınız.

Üniversiteniz Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı Yüksek Lisans Öğrencisi Elif DENİZ'in Müdürlüğümüze bağlı okullarda gerçekleştirmek istediği "Lise Öğrencilerinde Yaşam Amaçları ve Umudun Öznel İyi Oluşu İlişkinin İncelenmesi" konulu çalışmasını ilimiz okullarında yapmak hususundaki Müdürlüğümüzden izin talebiniz, Müdürlüğümüz bünyesinde bulunan "Anket ve Araştırma izni komisyonumuzca" da değerlendirilerek derslerin aksatılmadan ve gönüllülük esasına göre araştırmanın okullarımızda yapılması uygun görülmüştür.

Bilgilerinize arz ederim.

Enver KIVANÇ
Millî Eğitim Müdür V.

Ek:Valilik Olur yazısı

Adresi:
Eğitimci Adı:
Eğitimci Adı:

Adresi:
Eğitimci Adı:
Eğitimci Adı:

Her türlü gizlilik ve sırların korunması için; bilgi ve verilerin izlenmesi, kaydedilmesi, değiştirilmesi, silinmesi veya başka bir şekilde kullanılması yasaktır. Bu yasa ile sınırlanan hakların ihlali, cezai ve idari sorumluluk doğurur.



T.C.
MUŞ VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 63326527-605.01-E.20939662
Konu : Araştırma İzni
ELİF DENİZ

24/10/2019

VALİLİK MAKAMINA

İlgi :Atatürk Üniversitesi Rektörlüğü 08/10/2019 tarih ve 1900286996 sayılı yazısı.

Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı Yüksek Lisans Öğrencisi ELİF DENİZ' in Müdürlüğümüze bağlı okullarda gerçekleştirmek istediği "Lise Öğrencilerinde Yaşam Amaçları ve Umudun Öznel İyi Oluşu İlişkisinin İncelenmesi " konulu araştırma ve anket izni; Anket ve Araştırma İzni komisyonunca incelenmiş olup, Müdürlüğümüze bağlı okullarda Dersleri aksatmamak Şartıyla okullarınızda uygulama yapmaları veya uygulamalara katılmaları uygun görülmüştür.

Makamlarınızca da uygun görülmesi halinde okullarınıza arz ederim.

Emin ENGİN
Millî Eğitim Müdürü

OLUR
24/10/2019

Alper ÇİFÇİ
Vali a.
Vali Yardımcısı

EK 6. Ölçek Kullanım İzinleri

Ergenlerde İyi Oluş Ölçeği

Sayın hocam, merhaba. Ben Elif, okul psikolojik danışmanıyım aynı zamanda Erzurum Atatürk Üniversitesi tezli yüksek lisans öğrencisiyim ve tez dönemindeyim. Tezimde ergenlerde öznel iyi oluş çalışmayı düşünüyorum. İzninizle geliştirmiş olduğunuz ölçeği tez çalışmamda kullanmak istiyorum.

Saygılarımla



Yaşam Amaçları Ölçeği

Hocam, merhaba. Ben Elif, Tezimde öznel iyi oluş ölçeğinizi kullanmak için mail atmıştım geçen hafta size. Tezimde ergenlerde öznel iyi oluşu yaşam amaçları ile çalışmayı düşünüyorum. İzninizle geliştirmiş olduğunuz yaşam amaçları ölçeğinizi tez çalışmamda kullanmak istiyorum.

Saygılarımla



ali erylılmaz

14.05.2019

Kime: Elif Deniz >

Merhaba,
Ölçek klinik psikiyatri dergisinde var. Ergenler için de aynı ölçek kullanılıyor. Başarılar dilerim.

Prof. Dr. Ali ERYILMAZ
Yıldız Teknik Üniversitesi
Eğitim Fakültesi, Psikolojik Danışmanlık ve
Rehberlik ABD, Davutpaşa/ İstanbul TÜRKİYE
Email: erali76@hotmail.com
WEB: egitimpsikologu.com



Elif Deniz

Kime: tarhansinem@gmail.com >

11.05.2019

Sürekli Umut Ölçeği

Sayın hocam, merhaba. Ben Elif, okul psikolojik danışmanıyım aynı zamanda Erzurum Atatürk Üniversitesi tezli yüksek lisans öğrencisiyim ve tez dönemindeyim. Tezimde ergenlerde umut çalışmayı düşünüyorum. İzninizle sürekli umut ölçeğinizi tez çalışmamda kullanmak istiyorum.

Saygılarımla



Sinem Tarhan

Kime: Elif Deniz >

13.05.2019

Elif günaydın,
Sürekli Umut Ölçeğini tez çalışmada kullanabilirsin. Başarılar dilerim

ÖZGEÇMİŞ

Elif DENİZ 1995 yılında Malatya’da doğdu. İlk ve ortaokul eğitimini Malatya’da, lise öğrenimini Erzurum’da tamamladı. 2012-2016 yılları arasında eğitim gördüğü, Niğde Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümünden sınıf birinciliği ile mezun oldu. 2017 yılı itibari ile Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik bölümünde yüksek lisans eğitimine başladı. 2016 Ekim ayından itibaren, Muş Rehberlik ve Araştırma Merkezi’nde okul psikolojik danışmanı olarak çalışmaya başlamış olup, halen görevine devam etmektedir.