

Lise Öğrencilerinde Yaşam Amaçları ve Umudun Öznel İyi Oluşla İlişkisinin İncelenmesi

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

Elif DENİZ¹ 

İsmail AY² 

¹Milli Eğitim Bakanlığı, Adana, Türkiye

²Atatürk Üniversitesi, Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri, Erzurum, Türkiye



Bu makale, Dr. Öğr. Üyesi İsmail AY danışmanlığında, Elif DENİZ tarafından hazırlanan "Lise öğrencilerinde yaşam amaçları ve umudun öznel iyi oluşla ilişkisinin incelenmesi" başlıklı yüksek lisans tezinden uyarlanmıştır.

Geliş Tarihi/Received:12.12.2022

Kabul Tarihi/Accepted:01.03.2024

Yayın Tarihi/Publication Date:30.03.2024

Sorumlu Yazar/Corresponding author:

Elif DENİZ

E-mail: eliifdeniz95@gmail.com

Cite this article: Deniz, E., & Ay, İ. (2024).

Investigation of the relation between

goals of life and hope with subjective

well-being in high school students.

Educational Academic Research, 52, 144-

160.



Content of this journal is licensed under a Creative Commons Attribution-Noncommercial 4.0 International License.

öz

Öznel iyi oluş, kişinin yaşamdan aldığı doyumunu ve yaşadığı olumlu duyguları ifade eden bir kavramdır. Yaşam amaçları, bireyin uzun vadede gerçekleştirmek istediği planlarıdır. Umut kişinin amaçlar ve bu amaçlara ulaşmak için yollar belirlemesi, ayrıca amaçlarına ulaşmak için motivasyona sahip olması durumudur. Bu çalışmada yaşam amaçları ve umudun öznel iyi oluşla ilişkisini incelemek amaçlanmıştır. Katılımcılar 2019-2020 eğitim yılında Muş ilindeki lise öğrencilerinden oluşmaktadır. Araştırmada ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. Verilerin analizinde gruplar arası (cinsiyet, yaşanılan yer, sınıf düzeyi, okul türü ve okul tercih sebebi) karşılaştırmalarda t-testi ve tek yönlü varyans analizi, değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemede Pearson korelasyon analizi, yordama gücünün tespit edilmesi için çoklu regresyon analizi uygulanmıştır. Analiz sonuçları, yaşam amaçları ve umudun öznel iyi oluşla pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir. Ayrıca yaşam amaçları ve umudun öznel iyi oluşu manidar şekilde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Gelecek araştırmalarda deneysel metotlar kullanılabilir ve çalışma farklı yaş gruplarında tekrarlanabilir. Okuldaki rehberlik çalışmalarında umut ve yaşam amaçlarına yer verilerek öznel iyi oluşa katkıda bulunulabilir.

Anahtar Kelimeler: Yaşam amaçları, umut, öznel iyi oluş

ABSTRACT

Subjective well-being is a concept that describes one's satisfaction in life and positive feelings experienced. Life goals are long-term plans that an individual wishes to achieve. Hope, on the other hand, is a situation in which a person determines goals and ways to achieve them, as well as having the motivation to reach these goals. The participants consisted of high school students in the province of Muş in the 2019-2020 academic year. The correlational method was used in the research. In the analysis of the data, t-test and one-way analysis of variance were used for comparisons between groups (gender, grade level, school type, reason for school preference and place of residence), Pearson correlation analysis was used to determine the relationship between the variables, and multiple regression analysis was used to determine the predictive power. The results of the analysis revealed that life goals and hope were positively related to subjective well-being. Furthermore, life goals and hope significantly predicted subjective well-being. In future research, experimental methods can be used and the study can be repeated in different age groups. Subjective well-being can be supported by including hope and life goals in school guidance studies.

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

Giriş

“İyi yaşamın ne olduğu” ve “mutluluk” çok uzun süredir filozofların düşündüğü konulardan olmuştur. Antik Yunanda mutlulukla ilgili farklı görüşler bulunmaktadır. Epicurus gibi hazcılık (hedonizm) görüşünü benimseyen bazı düşünürler, mutluluğun olumlu duyguların daha sık yaşanması olduğunu kabul etmişlerdir. Aristo, Socrates ve Plato gibi bazı filozoflar ise “eudaimonia” görüşünü kabul etmiş ve mutluluğun erdemli bir yaşamı amaçlayınca oluşabileceğini söylemişlerdir (Kesebir & Diener, 2008; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

1980’li yıllarda pozitif psikoloji akımının gelişmesiyle bireyin olumlu ve güçlü özelliklerine odaklanılıp iyi oluş konusunda yapılan araştırmalar çeşitlenmiştir (Eryılmaz, 2009; Hefferon & Boniwell, 2014; Myers & Diener, 1995). Antik Yunan filozoflarının “hedonik” ve “eudaimonik” görüşleri pozitif psikolojideki iyi oluş kavramının kaynağı olmuştur. “Psikolojik iyi oluş” kavramının temeli eudamonik yaklaşıma dayanır ve bireyin tam ve tatmin edici bir şekilde yaşaması iyi oluş olarak kabul edilir (Deci & Ryan, 2006). Bu görüşe göre iyi oluş, birey kendi potansiyelini kullanabildiğinde ortaya çıkmaktadır (Hefferon & Boniwell, 2014). Öznel iyi oluş kavramı ise hedonik yaklaşımı temel almakta ve kişinin olumlu duyguları daha fazla yaşaması, olumsuz duyguları daha az hissetmesi ve yaşamdan doyum alması şeklinde tanımlanır. Bu şekilde tanımlanan “öznel iyi oluş” ve “mutluluk” ifadeleri genellikle birbirlerinin yerine kullanılmıştır. Bu nedenle bireyin iyi oluşunu artırmak, bireyin mutluluğunu artırmak olarak kabul görmüştür (Deci & Ryan, 2006).

Mutluluk olarak da adlandırılan öznel iyi oluş, “yaşam doyumunu, olumlu duyguların sıklığı ve daha az olumsuz duygulanım durumlarının toplamı” olarak tanımlanmaktadır (Hefferon & Boniwell, 2014). Bu ifadeye göre öznel iyi oluş iki alt boyuta sahiptir; duygusal ve bilişsel alt boyut. Mutluluğun bilişsel alt boyutu yaşam doyumudur ve bireyin kendi yaşam stiline dair değerlendirmesini içerir (Deci & Ryan, 2006; Doğan & Eryılmaz, 2013; Hefferon & Boniwell, 2014). Olumlu ve olumsuz duygular ise duyuşsal alt boyutu oluşturmaktadır (Doğan & Eryılmaz, 2013).

Öznel iyi oluşu etkileyen değişkenler üç farklı başlık altında gruplandırılmıştır. Bu gruplardan ilki öznel iyi oluşu yaklaşık %10 oranında etkileyen; sosyo ekonomik durum, eğitim durumu, medeni durumu, yaş ve cinsiyet gibi özellikleri içeren “yaşam şartlarıdır”. İkinci değişken yaklaşık %50 oranında belirleyici etkisiyle öznel iyi oluşu en çok etkileyen “genetik” faktördür. Öznel iyi oluşu etkileyen son değişken grubu; sosyal ilişkiler, maneviyat, iş yaşamı ve amaç

belirlemeyi içeren ve öznel iyi oluşu %40 oranında etkileyen “amaçlı yaşam etkinlikleri”dir (Lyubomirsky ve ark., 2005).

Amaç, istenen bir durumun içsel temsilidir ve öznel iyi oluşu etkileyen bir faktördür (Austin & Vancouver, 1996; Eryılmaz, 2011; İlhan, 2009; Oğuz-Duran & Tan, 2013). Amaçlar, (a) günlük amaçlar ve (b) yaşam amaçları olmak üzere iki grupta sınıflandırılmıştır. Günlük amaçlar daha yakın bir zamanda gerçekleştirilmesi planlanan amaçlarken yaşam amaçları kişinin geleceğe yönelik uzun vadeli planlarıdır (Kasser & Ryan, 1996; King ve ark., 1998). Günlük amaçlar, yaşam amaçlarına ulaşmayı sağlayan bir araçtır (King ve ark., 1998; Eryılmaz, 2012a; Eryılmaz & Aypay, 2011). Bireylerin yaşam amaçları belirlemeleri ve bu amaçları ulaşmak için gayret sarf etmesi fiziksel ve ruhsal sağlığı olumlu yönde etkilemekte, hayatlarında bir anlam bulmalarını sağlamakta ve öznel iyi oluşlarını artırmaktadır (İlhan; 2009; King ve ark., 1998; Nair, 2003). Yaşam amaçlarının öznel iyi oluşta önemli bir etkiye sahip olması sebebiyle bazı öznel iyi oluş kuramlarında amaçlara yer verilmiştir (Diener, 1984; Tuzgöl-Dost, 2004).

Umut, öznel iyi oluşu etkileyen bir diğer değişkendir. Türk Dil Kurumu umudu “olması beklenen veya olacağı düşünülen şey” şeklinde betimlemiştir (2019). Umut kuramını oluşturan Snyder’a (1991) göre ise umut, hedef belirleme ve hedefi gerçekleştirmek için başarılı yollar bulmadan oluşan bilişsel bir kümedir. Umutla ilgili yapılan tanımlar incelendiğinde umudun bireyin geleceğe dair beklentilerini ifade eden bir kavram olduğu görülmektedir.

Umutlu düşünmenin hedefler, yollar ve motivasyon olmak üzere üç ögesi bulunmaktadır (Snyder, 2002). Bu görüşe göre hedefler, kişinin ulaşmak veya gerçekleştirmek istediği herhangi bir şeydir. Bu hedefler kısa zamanlı olabileceği gibi hayat boyu sürdürülebilir de olabilir (Snyder ve ark., 2003). Yollar ögesi, kişinin hedefini gerçekleştirmek için veya karşılaştığı engelleri ortadan kaldırmak için oluşturduğu planlardır. Kuramın son ögesi hedeflere ulaşmada bireyin harekete geçmesini sağlayan motivasyondur (Snyder, 2002).

Umut, insanların iyi oluşunu artırmakta ve ruh sağlığını olumlu yönde etkilemektedir (Tarhan & Bacanlı 2015). Yapılan çalışmalar umudun yaşam doyumunu (Aydın, 2016; Bailey ve ark., 2007; O’Sullivan, 2011) ve olumlu duygu durumunu (Ong ve ark., 2006; Uzun-Özer & Tezer, 2008) artırdığını belirlemiştir. Araştırmalarda umut ve öznel iyi oluş arasında pozitif yönde manidar bir ilişki olduğu belirlenmiştir (Carson ve ark., 1988; Davis, 2005; Dursun, 2012; Muyan-Yılık, 2017; Şahin ve ark., 2012). Ayrıca umut öznel iyi oluşu anlamlı derecede yordamaktadır (Magaletta

& Oliver, 1999; Vacek ve ark., 2010).

Öznel iyi oluş insan davranışlarının nihai amacıdır ve öznel iyi oluş her zaman insanların hedeflediği bir durum olmuştur. Öznel iyi oluş hâli hem bireyin kendisi hem de içinde bulunduğu toplum için önemlidir (Cihangir-Çankaya & Meydan, 2018; Diener & Seligman, 2002; Doğan, 2013; Doğan & Eryılmaz, 2013). Olumlu duygular yaşayan ve iyi oluşları yüksek olan kişiler; daha yüksek özgüvene sahip, daha dışadönük, daha çok sosyal ilişkiye sahip (Diener & Seligman, 2002; Doğan, 2013; Doğan & Eryılmaz, 2013), bağışıklığı daha yüksek ve daha az hasta olan (Cohen ve ark., 2003; Hefferon & Boniwell, 2014), daha fazla iş ve evlilik doyumunu yaşayan bireylerdir (Hefferon & Boniwell, 2014). Bireyin öznel iyi oluşunun yükselmesi toplum için de önemlidir. Yapılan çalışmalar mutluluğun kolektif ve bulaşıcı bir olgu olduğunu; bireyin mutluluğunun iletişimde bulunduğu kişilerin de mutluluğunu artırdığını ortaya koymuştur (Fowler & Christakis, 2008). Öznel iyi oluşun, bireye ve topluma faydası değerlendirildiğinde iyi oluşu etkileyen faktörlerin belirlenmesi önem arz etmektedir. Yaşam amaçları (İlhan, 2009) ve umut (Dursun, 2012, Şahin ve ark., 2012, Zararsız, 2016) ise öznel iyi oluşla ilişkili kavramlardan ikisidir. Yabancı literatürdeki çalışmalarda da umut ve yaşam amaçlarının öznel iyi oluşu manidar derecede yordadığı bulunmuştur (Cihangir-Çankaya & Meydan, 2018). Farklı ülkelerde yaşam amaçlarıyla ilgili pek çok araştırma yapılmış olmasına rağmen ülkemizde amaçlarla ilgili çalışmalar sınırlı sayıdadır. Aynı şekilde kültürümüzde umut ve öznel iyi oluş ilişkisine dair yeterli sayıda araştırma bulunmamaktadır.

Yaşam amaçları ve umut kavramları, geleceğe odaklı kavramlardır. Ergenlik dönemi ise, bireylerin geleceğine dair kararlar alması, amaçlar belirlemesi ve bu amaçları gerçekleştirmek için çaba harcamasını gerektiren bir yaşam dönemidir (Cihangir-Çankaya & Meydan, 2018). Örneğin, ergenlik döneminde alınması gereken kararlardan biri kariyer amaçlarında yer alan üniversite ve meslek seçimidir. Öğrencilerinin meslek seçimine dair gerçekçi, kendisine uygun, ulaşılabilir ve net bir amaç belirlemesi ve amaca ulaşmak için alt amaçlar belirlemesi gerekir. Alt amaçlar günlük ve haftalık çalışma programları, dönemlik aldıkları derslerde iyi not almaları gibi ara amaçlar olabilir. Belirlenen bu kısa ve orta vadeli amaçlar onların yaşam amacına ulaşmasına katkı sağlayacaktır. Ergenlik döneminde amaç belirleme ve umut kavramının önemli olması sebebiyle çalışmanın lise öğrencileriyle yapılmasına karar verilmiştir.

Bu çalışma, elde edilecek sonuçların okul ortamına uygulanması bakımından önemli görülmektedir. Psikolojik

danışmanların, öğretmenlerin ve velilerin bu sonuçlara göre öğrencilere yaklaşımlarının faydalı olacağı düşünülmektedir. Öğretmen ve veliler; öğrencilerin somut, kendilerine uygun ve elde edilebilir amaçlar belirlemelerine yardımcı olarak, onları bu amaçlar doğrultusunda motive edebilirler. Bu araştırma ile ailelerin çocuklarının amaçları konusunda nasıl bir yol izleyeceklerine dair bakış açısı sunulabilir. Umut öğretilen bir özelliktir (Demirli-Yıldız, 2016). Belirlenen sonuçlara göre öğrencilerin umudunu artırmaya yönelik okullarda çeşitli rehberlik çalışmaları yapılabilir. Bu sebeple psikolojik danışmanların ve öğretmenlerin yaşam amaçları, umut ve öznel iyi oluş ilişkisine dair bilgi sahibi olması önemlidir.

Bu araştırmanın bir diğer önemi literatüre sağlayacağı katkılardır. Pozitif psikoloji, genel olarak iyi yaşamın ne olduğu ve ruh sağlığı yerinde bireylerin kim olduğuna dair araştırmalar yapan bir alandır (Keldal, 2015). Öznel iyi oluşu etkileyen kavramların belirlenmesi pozitif psikoloji alanına katkı sağlayacaktır. Özetle bu çalışmada yaşam amaçları ve umudun öznel iyi oluş ile ilişkisi belirlenerek eğitim ve psikolojik danışma uygulamalarına ayrıca alanyazına katkı sağlamak hedeflenmiştir.

Araştırma Soruları

Bu çalışmada lise öğrencilerinde yaşam amaçları ve umudun öznel iyi oluşla ilişkisi betimlenmeye çalışılacaktır. Bu amaca ulaşabilmek için aşağıda verilen sorular araştırılacaktır:

1. Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinde cinsiyete göre anlamlı bir fark var mıdır?
2. Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinde yaşadıkları yer açısından anlamlı bir fark var mıdır?
3. Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinde sınıf seviyesine göre anlamlı bir fark var mıdır?
4. Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinde okul türü açısından anlamlı bir fark var mıdır?
5. Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinde devam ettikleri okulu tercih etme sebepleri 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?

Yöntem

Araştırma Metodu

Yaşam amaçları ve umudun öznel iyi oluşla ilişkisini belirlemeye çalışan bu çalışmada ilişkisel tarama modeli uygulanmıştır. İlişkisel tarama metodu, iki ya da daha çok değişken arasındaki değişimin olup olmadığını ve bir

değişim varsa bu değişimin derecesini saptamayı hedefleyen modeldir. Bu modelde değişkenler arasındaki ilişki neden-sonuç ilişkisi olarak değerlendirilmez (Karasar, 2014).

Çalışma Grubu

Bu araştırmanın örneklemini Muş il merkezindeki devlet liselerinde, 2019-2020 eğitim öğretim yılında (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 Kurtoğlu Güzel Sanatlar Lisesi) öğrenimine devam eden 928 lise öğrencisi oluşturmaktadır.

Örneklem oluşturulurken oranlı küme örneklem yöntemi ve uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Küme örnekleme yöntemi; evrenin benzer özelliklere göre gruplandırılıp, her alt gruptan o alt grubun tüm evrendeki oranını temsil edecek şekilde örneklem seçilmesi şeklinde uygulanan bir yöntemdir (Karasar, 2014). Bu çalışmada okullar türlerine göre sınıflandırılmış ve okullardan seçilen öğrenci sayısı kümelerin büyüklüğüne orantılı olarak belirlenmiştir. Okullardaki ölçek uygulanan öğrenciler ise uygun örnekleme yöntemi ile uygulamaya dahil edilmiştir. Uygun örnekleme yöntemi, çalışmacının kolay ulaşabileceği bir örneklemden verilerini topladığı yöntemdir (Büyüköztürk vd., 2017). Örneklemdeki 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 sınıf dağılımı şu şekildedir: 9. sınıf, %24.3; 10. sınıf %26.7; 11. Sınıf %23.8; 12. sınıf 25.2'dir. 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 Araçları

Kişisel Bilgi Formu

Lise öğrencilerine yönelik çeşitli tanımlayıcı bilgileri elde etmek amacıyla bilgi toplama formu hazırlanmıştır. Bu formda öğrencilerin cinsiyet, sınıf düzeyi, devam ettiği okul

türü, devam ettiği okulu tercih etme sebebi, genel not ortalaması ve yaşadığı yer ile ilgili sorular bulunmaktadır. *Pozitif Psikoterapi Bağlamında Ergenler İçin Yaşam Amaçları Ölçeği (PPBYABÖ)*

Eryılmaz (2010) tarafından geliştirilen bu ölçek 9 madde içermekte ve dördümlü likert tipindedir. Bir kişinin ölçekten alabileceği en düşük puan 9, en yüksek puan 36'dır. Bireyin bu ölçekten aldığı toplam puanın yükselmesi bireyin yaşam amacı belirleme düzeyinin yükseldiğini göstermektedir. Ölçek üç alt boyuttan oluşmaktadır: beden (duyum) amaçları; ilişki amaçları; başarı (kariyer) amaçları. 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 (Eryılmaz, 2012b). Ölçeğin örnek maddeleri şöyledir:

- 4) Evleneceğim kişide bulunması gereken özellikleri belirledim.
- 7) Hayatım boyunca yapmak istediğim sportif faaliyetleri belirledim.
- 9) Hayatım boyunca boş zamanlarımı değerlendirecek hobiler edinmeyi planladım.

Ölçeğin açıkladığı varyans %52'dir. Ölçeğin Kr-20 güvenilirlik değerleri; toplumsal ilişki amaçları için .87; beden (eğlence) amaçları için .76; başarı (kariyer) amaçları için .91; ve ölçeğin tamamı için Kr-20 güvenilirliği .95 bulunmuştur (Eryılmaz, 2010).

Bu araştırma için yinelenen güvenilirlik çalışmasında ölçeğin tamamı için Cronbach Alpha değeri .71, alt boyutlarına ilişkin Cronbach Alpha değerleri ise kariyer amacı için .71, ilişki amacı için 73, beden amacı için ise .75 olarak bulunmuştur. *Sürekli Umut Ölçeği (SUÖ)*

12 madde içeren ve sekizli likert tipte olan Sürekli Umut Ölçeği, 15 yaş ve üstü bireylerin umutlarını ölçmek amacıyla Snyder (1991) tarafından geliştirilmiştir. Bu ölçekten alınabilecek en düşük puan sekiz, en yüksek puan 64'tür, bireyin ölçekten aldığı toplam puan arttıkça umut düzeyinin yükseldiği kabul edilir. Ölçek iki alt boyuttan oluşmaktadır: eyleyici düşünce ve alternatif yollar. Her alt boyut için dörder madde bulunmakta ve kalan dört madde dolgu maddesi olup puanlamaya dâhil edilememektedir. Ölçeğin örnek maddeleri şöyledir:

- 1) Sıkıntılı bir durumdan kurtulmak için pek çok yol düşünebilirim.
- 7) Sağlığım için endişelenirim.
- 11) Genellikle endişelenecek bir şeyler bulurum.

Ölçeğin güvenilirlik çalışmasında Cronbach Alpha değerlerinin alternatif yollar alt boyutu için .63 ile .80;

eyleyici düşünce alt boyutu için .71 ile .76 arasında, ölçeğin tamamı için ise .74 ile .76 arasında, arasında değiştiği bulunmuştur (Snyder vd., 1991). Ölçeğin Türk kültürüne uyarlaması Tarhan (2012) tarafından yapılmıştır. Yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucu ölçeğin Türkçe formunun orijinali ile paralel olarak iki alt boyut sergilediği bulunmuştur. Ölçeğin güvenilirlik düzeyi test-tekrar test yöntemiyle incelenmiştir. Eyleyici düşünce alt boyutu için güvenilirlik katsayısı 0.81, alternatif yollar alt boyutu için güvenilirlik katsayısı .78, ölçeğin tamamı için .86 olarak bulunmuştur. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı .84'tür (Tarhan & Bacanlı, 2015).

Bu araştırma için yapılan güvenilirlik çalışmasında bulunan Cronbach Alpha değerleri ölçeğin tamamı için .80, eyleyici yollar düşüncesi için .72; alternatif yollar düşüncesi alt boyutu için .70 olarak saptanmıştır.

Ergenlerde Öznel İyi Oluş Ölçeği (EÖİÖÖ)

Ölçek ergenlerin farklı yaşam alanlarından aldıkları doyum ve olumlu duygularını belirlemek için Eryılmaz (2009) tarafından geliştirilmiştir. 15 maddeli bu ölçek dördümlük tipindedir ve ölçekten alınabilecek en düşük puan 15, en yüksek puan 60'tır. Ölçek sonucunda elde edilen puan arttıkça öznel iyi oluşun yükseldiği kabul edilmektedir. Ölçeğin dört alt boyutu bulunmaktadır: (a) aile ilişkilerinde doyum, (b) yaşam doyumunu, (c) olumlu duygular ve (d) önemli kişilerle ilişkilerde doyum. Ölçeğin örnek maddeleri şöyledir:

- 6) İnsanlara karşı hoşgörülüyüm.
- 9) Hayatın tadını çıkartarak yaşarım.

12) Sevdiklerimle beraberim.

Yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin dört alt boyuttan oluştuğu doğrulanmış ve dört alt boyutun varyansı 61.64 olarak bulunmuştur. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .87, Spearman–Brown değeri ise .83'tür. Test tekrar test sonucu güvenilirlik katsayısı .83 olarak belirlenmiştir. Bu çalışmada ölçeğin tamamı için elde edilen Cronbach Alpha katsayısı .84, aile ilişkilerinde doyum alt boyutunda .74, önemli kişilerle ilişki alt boyutunda .70, yaşam doyumunu alt boyutunda .88 ve olumlu duygular alt boyutunda .77'dir.

Verilerin Toplanması ve Analizi

Süreçte ilk olarak ölçek kullanımı için ölçekleri geliştiren kişilerden e-posta aracılığıyla kullanım izni alınmıştır. Daha sonra Muş İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden gerekli uygulama izinleri alındıktan sonra okullara gidilerek yüz yüze ölçek uygulaması gerçekleştirilmiştir. Uygulama 13 Kasım 2019-23 Aralık 2019 tarihleri arasında gerçekleştirilmiş olup her sınıf için yaklaşık 30 dakika sürmüştür.

Veriler toplanıp SPSS 18.0 programı ile analiz gerçekleştirilmiştir. Analizde ilk olarak 1044 veriden maddeleri eksik işaretlenmiş olan ya da bir ölçeğin tamamen boş bırakıldığı 100 veri çıkarılmıştır. Daha sonra uç değerler incelenmiş ve 16 veri uç değere sahip olduğu için analize dahil edilmemiştir. Kalan 928 veriyle istatistiksel işlemler gerçekleştirilmiştir. Verilerin normal dağılıma sahip olup olmadığını tespit etmek amacıyla basıklık ve çarpıklık katsayılarına bakılmış ve değerler Tablo 1'e eklenmiştir.

Tablo 1.

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
Öznel İyi Oluş	928	46.54	7.63	-.358	.188

Standart bir normal dağılımın çarpıklık ve basıklık katsayıları sıfırdır. Fakat bu değerlerin +1 ve -1 arasında olması verilerin normalden çok fazla sapmadığını gösterdiği için dağılımın normal olduğu düşünülebilir (Çokluk vd., 2016). Veriler incelendiğinde basıklık ve çarpıklık katsayı değerlerinin -1 ile +1 arasında olduğu görülmüştür. Bu sebeple dağılım normal kabul edilmiş ve analizlerde parametrik testler kullanılmıştır. Öznel iyi oluşun cinsiyet ve yaşanan yere göre farklılaşmasını belirlemek için bağımsız örneklem t testi kullanılmıştır. Sık kullanılan çoklu karşılaştırma yöntemlerinden biri olan Bonferroni metodunda, eşit örneklem ilkesi zorunlu değildir (Miller,

1969'dan Akt. Kayri, 2004). Bu sebeple öznel iyi oluşun sınıf düzeyi, okul türü ve okul tercih sebebine göre farklılaşmasını tespit etmek için Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ve farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemede ise Post Hoc Bonferroni Testi uygulanmıştır. Genel not ortalamaları, yaşam amacı ve umudun öznel iyi oluş ile arasındaki ilişkiyi saptamak amacıyla Pearson Korelasyon Analizi, yaşam amaçları ve umudun öznel iyi oluşu yordamasını belirlemek amacıyla Çoklu Regresyon Analizi-Stepwise tekniği uygulanmıştır.

Bulgular

Tablo 2.

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

Demografik Değişken		N	\bar{X}	SS	t	P	
Öznel İyi Oluş	Cinsiyet	Kadın	501	46.26	7.60	-1.19	.23
		Erkek	426	46.87	7.68		
	Yaşanılan Yer	Ailesiyle	566	46.81	7.92	1.10	.27
		Pansiyonda	364	46.24	7.09		

Lise öğrencilerinde öznel iyi oluşun cinsiyet ve ikamet edilen yere göre farklılaşma durumunu belirlemek amacıyla t testi yapılmış ve sonuçlar Tablo 2’de sunulmuştur. Tabloda görüldüğü üzere cinsiyete göre lise öğrencilerinin

öznel iyi oluş düzeyleri anlamlı bir farklılaşma göstermemektedir ($t(925)=-1.19, p>.05$). Ayrıca pansiyonda kalma veya aile ile yaşama durumu da öznel iyi oluşta manidar bir farklılık oluşturmamıştır ($t(918)=1.10, p>.05$).

Tablo 3.

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

Sınıf	N	\bar{X}	SS	F	p	Fark
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			

Sınıf düzeyine göre öznel iyi oluşun farklılaşma durumunu tespit etmek amacıyla ‘Tek Yönlü Varyans Analizi’ uygulanmış ve sonuçlar Tablo 3’te sunulmuştur. Elde edilen sonuçlara göre sınıf düzeyine göre öznel iyi oluşun anlamlı şekilde farklılaştığı görülmüştür ($F(3,923)= 4.10, p<.01$). Farklılaşmanın hangi sınıf seviyeleri arasında olduğunu

belirlemek amacıyla Post Hoc Bonferroni testi uygulanmıştır. Analiz sonucuna 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 görülmüştür.

Tablo 4.

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

Okul	n	\bar{x}	SS	F	p	Fark
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			

Öznel iyi oluşun devam edilen okul türüne göre farklılaşma durumunu belirlemek amacıyla ‘Tek Yönlü Varyans Analizi’ uygulanmış ve sonuçlar Tablo 4’te sunulmuştur. Elde edilen sonuçlara göre farklı okul türlerine devam eden öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir farklılaşma olduğu görülmüştür ($F(4, 923)= 2.71, p<.05$). Farklılaşmanın hangi okul türleri

arasında olduğunu belirlemek için Post Hoc Bonferroni testi kullanılmıştır. Belirlenen sonuçlarda, Güzel Sanatlar Lisesine ($\bar{X}=48.85, SS=8.55$) devam eden öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerinin, Fen Lisesi ($\bar{X}=45.44, SS=7.53$) ve İmam Hatip Lisesine ($\bar{X}=45.97, SS=7.73$) devam eden öğrencilerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 5.*Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşlarında Okul Tercihlerine Göre Fark Olup Olmadığına İlişkin Bulgular*

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

Öznel iyi oluş düzeyinin öğrencilerin devam ettikleri okulu tercih etme nedenlerine göre farklılaşma durumunu belirlemek için 'Tek Yönlü Varyans Analizi' uygulanmış ve anlamlı bir farklılaşma olduğu belirlenmiştir ($F(4,922)= 4.80$, $p<.01$). Farklılaşmaya hangi tercihlerin sebep olduğunu belirlemek için Post Hoc Bonferroni testi yapılmıştır. Analiz sonucunda yetenek ve hedeflerine göre okul tercih eden ($\bar{X}=47.99$, $SS=7.63$) öğrencilerin ailesinin isteklerine ($\bar{X}=44.53$, $SS=7.15$) göre tercih yapan öğrencilerden daha yüksek iyi oluşa sahip olduğu belirlenmiştir. Ayrıca ailesinin isteklerine göre tercih yapan öğrenciler, puan durumuna ($\bar{X}=46.60$, $SS=7.51$) göre tercih yapan öğrencilerden daha düşük öznel iyi oluşa sahiptirler.

Tablo 6.*Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Puanları İle Genel Not Ortalamaları Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular*

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

Öznel iyi oluş ve not ortalaması arasındaki ilişkiyi belirlemek için korelasyon katsayısına bakılmış ve manidar bir ilişki olmadığı belirlenmiştir ($r=0.029$, $p>.05$).

Tablo 7.*Yaşam Amaçları, Umut Ve Öznel İyi Oluş Arasındaki Korelasyon Değerleri*

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

** $p<.01$

Yaşam amaçları, umut ve öznel iyi oluş değişkenlerinin birbirleriyle olan ilişkileri incelendiğinde .01 düzeyinde anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki olduğu görülmektedir. Öznel iyi oluş; umutla pozitif yönde orta düzeyde, yaşam amaçları ile pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir korelasyon değerine sahiptir.

Yaşam amaçları ve umudun öznel iyi oluşu yordama düzeyini tespit etmek amacıyla çoklu regresyon analizi stepwise (adimsal) yöntemi uygulanmıştır. Stepwise yönteminde modele ilk olarak en güçlü yordama değerine sahip değişken eklenir, bu işlem manidar bir etkiye sahip olan değişken kalmayınca kadar devam eder (Çokluk vd., 2016). Tablo 7'de yaşam amaçları ve umudun öznel iyi oluş ile olan regresyon analizi sonuçları bulunmaktadır.

Tablo 8.*Öznel İyi Oluşun Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizine İlişkin Bulgular*

Model	Yordayıcı Değişkenler	B	Standart Hata	B	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<.0

Uygulanan metotta ilk olarak daha yüksek yordama düzeyine sahip olan umut değişkeni analize eklenmiş ve regresyon analizinin manidar olduğu tespit edilmiştir ($R=.416$, $R^2=.172$, $p<0.01$). Daha sonra yaşam amaçları analize alınmış ve regresyon analizinin istatistiki olarak manidar olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($R=.422$, $R^2=.176$, $p<0.01$). Yapılan analiz sonucunda, yaşam amaçları ve umudun öznel iyi oluşu manidar derecede yordadığı tespit edilmiştir. Analizin ilk adımında umudun öznel iyi oluşu %17.2 oranında açıkladığı, ikinci adımda ise umut ve yaşam amacının birlikte öznel iyi oluşu toplamda 17.6 oranında yordadığı görülmektedir. Başka bir ifadeyle umut değişkeni öznel iyi oluşu, yaşam amaçlarından daha büyük oranda yordamaktadır.

Sonuç ve Tartışma

Yapılan bu araştırmadan elde sonuçlar şunlardır: (a) Cinsiyete göre öznel iyi oluş manidar bir farklılaşma göstermemektedir. (b) Okul pansiyonunda yaşayan ve ailesiyle yaşayan öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleri arasında manidar bir farklılık bulunmamaktadır. (c) 9. sınıf öğrencileri, 11. ve 12. sınıf öğrencilerinden anlamlı derecede daha mutludur. (d) Güzel sanatlar lisesine devam eden öğrenciler, fen lisesi ve imam hatip lisesine devam eden öğrencilerden manidar düzeyde daha yüksek öznel iyi oluşa sahiptir. (e) Devam ettiği okul türünü kendi isteklerine veya puanına göre tercih etmiş olan öğrenciler, ailesinin isteğiyle okul türünü seçen öğrencilerden daha yüksek öznel iyi oluşa sahiptir. (f) Genel not ortalaması öznel iyi oluş ile anlamlı bir ilişkiye sahip değildir. (g) Yaşam amaçları ve umut, öznel iyi oluşla pozitif yönde manidar bir ilişkiye sahiptir. (h) Yaşam amaçları ve umut, öznel iyi oluşu manidar derecede yordamaktadır.

Bu araştırmanın bulgularına göre lise öğrencilerinde öznel iyi oluş cinsiyete göre manidar bir farklılaşma bulunmamıştır. Öznel iyi oluş ve cinsiyetle ilgili pek çok araştırma yapılmış olup literatürde bu sonucu destekleyen çalışmalar bulunmaktadır (Akduman & Karahan, 2022; Diener, 1984; Eryılmaz & Ercan, 2011; Myers, 2000; Myers & Diener, 1995; Okudur-Sabuncu & Çarıkçı, 2023; Rask ve ark., 2002; Şahin ve ark., 2012; Tonga & Halisdemir, 2017). Bu bulgunun aksine bazı araştırmalarda erkeklerin (Atienza ve ark., 2003; Ben-Zur, 2003; Eryılmaz & Atak, 2011), bazı araştırmalarda ise kadınların (Feist ve ark., 1995; Gençay, 2009; Gündoğdu & Yavuzer, 2012) daha yüksek öznel iyi oluşa sahip olduğu bulunmuştur. Bu araştırmanın örneklemini liseye devam eden ergenlik dönemindeki öğrencilerdir ve benzer gelişim dönemi problemleri (üniversite sınavı, gelecek kaygısı vb.) yaşadıkları için öznel iyi oluşları cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmamış

olabilir. Ayrıca yapılan araştırmalarda sosyo ekonomik durum, eğitim ve medeni durum, yaş, cinsiyet ve ırk gibi farklı değişkenlerin öznel iyi oluşu %8-%15 oranında etkilediği bulunmuştur (Lyubomirsky ve ark., 2005). Bu oran ise cinsiyetin öznel iyi oluştaki sınırlı etkisini açıklamaktadır.

Bu çalışmanın sonuçlarına göre ailesiyle ve okul pansiyonunda yaşayan öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerinde manidar bir fark olmadığı belirlenmiştir. Bu bulguyla benzer şekilde Kaplan (2016), lise öğrencilerinde ailesiyle yaşayan, bir yakınının evinde yaşayan ve pansiyonda kalan öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerinin manidar olarak farklılaşmadığını tespit etmiştir. Nigar (2014), ortaokul öğrencileriyle yaptığı araştırmada yatılı olarak okula devam eden öğrencilerin öznel iyi oluşlarının anlamlı derecede daha düşük olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu farklı sonuçların öğrencilerin yaşlarından kaynaklandığı düşünülebilir. Daha küçük yaşta evden ayrılmak zorlayıcı olabilirken lise öğrencilerinde uyum süreci daha kolay olabilir.

Lise öğrencilerinde sınıf düzeyine değişkenine göre öznel iyi oluşun farklılaşması incelenmiş ve 9. sınıf öğrencilerinin 11. ve 12. sınıf öğrencilerinden daha mutlu olduğu bulunmuştur. Literatürde bu bulguyu destekleyen çalışmalar (Bayram, 2018; Mallı, 2018) olmakla birlikte pek çok araştırmada (Adıyaman, 2019; Canbay, 2010; Çakır, 2015; Kayhan, 2019; Özdemir, 2019) sınıf düzeyine göre öznel iyi oluşun farklılaşmadığı bulunmuştur. Ülkemizdeki eğitim ve sınav sistemi bu araştırmadaki farklılığın sebebi olabilir. 9. Sınıf öğrencileri liseye geçiş sınavını yeni atlatmış ve üniversite sınavına uzak bir zaman dilimindeyken 11. ve 12. sınıf öğrencileri sınava hazırlık sürecini yaşamaktadırlar. Bu sınav sürecinin, sınıf düzeyine göre öznel iyi oluşta etkili olabileceği düşünülebilir.

Elde edilen sonuçlara göre Güzel Sanatlar Lisesine devam eden öğrenciler, Fen Lisesi ve İmam Hatip Lisesine devam eden öğrencilerden daha mutludur. Literatürde okul türüne göre öznel iyi oluşun farklılaşmadığını tespit eden (Adıyaman, 2019; Çevik, 2010; Özdemir, 2019; Saföz-Güven, 2008) çalışmalar olsa da bu çalışmaya benzer şekilde okul türüne göre öznel iyi oluş düzeyinin değiştiğini belirleyen çalışmalar (Çelik, 2008; Mallı, 2018; Sezer, 2011; Zeytin, 2015) da bulunmaktadır. Güzel Sanatlar Lisesine devam eden öğrencilerin Fen Lisesi ve İmam Hatip Lisesi öğrencilerinden daha yüksek öznel iyi oluşa sahip olmasında müfredat konularındaki farklılıkların etkisi olabilir. Fen ve İmam Hatip liselerinde konular daha yoğun ve akademik başarı daha ön planda tutulmakta iken güzel sanatlar lisesi öğrencileri yetenekleri doğrultusunda sanatla ilgili eğitim almaktadırlar. Güzel sanatlar lisesinde akademik

derslerin yanı sıra müzik ve resimle ilgili atölye dersleri yapılmaktadır, ayrıca kariyer hedefleri daha belirgindir. Üniversiteye geçişte güzel sanatlar lisesi öğrencileri yetenek sınavına hazırlanmakta iken fen lisesi ve imam hatip lisesi öğrencileri akademik konulara yoğunlaşmaktadır. Bu sebeplerden dolayı öğrencilerin farklı akademik başarı beklentileri öznel iyi oluşu etkiliyor olabilir. Ayrıca güzel sanatlar lisesine devam eden öğrencilerin sanatla ilgilenmeleri öznel iyi oluşlarını artırıyor olabilir. Literatüre bakıldığında sanatın iyileştirici etkiye sahip olduğu ve sanat terapisinin psikolojik iyi oluşu artırdığını gösteren araştırmalar mevcuttur (Kaya-Göktepe, 2014; Konyalıoğlu, 2019; Puig ve ark., 2006).

Bu araştırmanın bir diğer sonucu ise devam ettiği okulu ailesinin isteklerine göre tercih etmiş olan öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleri, yetenek/hedeflerine göre tercih yapan veya puanı yettiği için tercih yapmış olan öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerinden anlamlı olarak daha düşük olmasıdır. Bir başka ifadeyle ailenin isteklerine göre tercih yapmış olmak öznel iyi oluşu olumsuz etkileyebilmektedir. Kendi istek, ihtiyaç ve iradesinden ziyade sosyal çevrenin istekleri doğrultusunda amaçlar belirlemek bireyi amaçlarına ulaşma konusunda başarısızlığa uğratmaktadır. Bireyler kendi ilgi ve değerlerine göre belirledikleri amaçları daha çok takip etme eğilimi göstermektedirler (Downie ve ark., 2006; Koestner ve ark., 2002; Sheldon & Kasser, 1998). Literatürdeki bu bilgiler ailesinin isteğiyle tercih yapan öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyinin daha düşük olmasına dair bakış açısı sunabilir. Kendi istediği okula devam eden öğrenciler gelecekte devam etmek istediği üniversite ve mesleğe dair kendi amaçlarını oluşturup, bu amaçlar için çabalayabilir. Fakat ailesinin istediği okula devam eden öğrenci ilgisini çekmeyen derslere devam etmekte ve seçeceği mesleğe karar vermekte zorlanıyor olabilir. Bu durumların da öznel iyi oluşu olumsuz etkilediği düşünülebilir.

Genel not ortalaması ve öznel iyi oluş arasında manidar bir ilişki bulunmamıştır. Literatür incelendiğinde akademik not ortalaması ve iyi oluş arasında anlamlı ilişki olmadığı sonucuna ulaşan çalışmalar (Bücker ve ark., 2018; Huebner, 1991; Kirkcaldy ve ark., 2004; Tatay, 2015) olmakla birlikte akademik başarı arttıkça öznel iyi oluşun yükseldiğini tespit eden çalışmalar (Aydoğdu, 2019; Canbay, 2010; Çakır, 2015; Kaplan, 2016) da mevcuttur. Akademik başarı ve öznel iyi oluş iki olumlu özellik olduğu için ilişkili olması beklense de literatürde konuyla ilgili farklı sonuçlar olduğu görülmüştür.

Bu çalışmada yaşam amaçlarının öznel iyi oluşla pozitif

yönlü bir korelasyona sahip olduğu ve öznel iyi oluşu manidar derecede yordadığı belirlenmiştir. Literatürde yaşam amaçları ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiye dair farklı sonuçlar olduğu görülmüştür. Gudmundsdottir ve ark. (2023), bu çalışmayla benzer şekilde yaşam amaçları ve öznel iyi oluş arasında pozitif yönlü manidar bir ilişki bulmuşlardır. Bazı araştırmalarda içsel ve ilişkisel yaşam amaçlarının yüksek öznel iyi oluşla, dışsal ve maddi yaşam amaçlarının ise düşük öznel iyi oluşla ilişkili olduğunu tespit edilirken (Anic & Tonicic, 2013; Spasovski, 2013; Zheng ve ark., 2021), bazı çalışmalarda hem içsel hem dışsal yaşam amaçlarının öznel iyi oluşla pozitif korelasyona sahip olduğu bulunmuştur (İlhan, 2009; Lekes, ve ark., 2010; Toprak, 2018).

Literatürde yaşam amaçlarının öznel iyi oluşu anlamlı şekilde yordamasını destekleyen çalışmalar bulunmaktadır (Gomez ve ark., 2012; İlhan, 2009; İlhan & Özbay, 2010; King ve ark., 1998; Najafy ve ark., 2015; Toprak, 2018). Fakat Gudmundsdottir ve arkadaşları (2023) yaşam amaçlarının öznel iyi oluşun olumlu duygular ve yaşam doyumu alt boyutunu yordadığını, olumsuz duygular alt boyutunu öngöremediğini bulmuşlardır. Yaşam amaçları belirlemenin öznel oluşu artırıcı bir etken olduğu söylenebilir. Boudrenghien ve arkadaşları (2012), kişinin amaç belirlemesinden ziyade amacın ulaşılabilir olmasının öznel iyi oluşu daha çok etkilediğini belirlemiştir. Eğer kişi amacını ulaşılabilir olarak nitelendiriyorsa öznel iyi oluş yükselmekte lakin birey amacını ulaşılmaz olarak değerlendiriyorsa öznel iyi oluş azalmaktadır. Bir başka çalışmada kişinin amacına bağlılık gösterdiği zamanda olumlu şartlara sahipse öznel iyi oluşun yükseldiği bulunmuştur. Kişi amacına yüksek bağlılık sergilerken olumsuz şartlara sahipse öznel iyi oluş olumsuz etkilenmektedir (Brunstein, 1993). Literatürdeki bu bilgiler ışığında yaşam amacına belirlemenin öznel iyi oluşu etkilediği lakin sadece amaç belirlemenin değil amacın ulaşılabilirliği, bireyin amacına bağlılığı ve içinde bulunulan olumlu/olumsuz koşullar gibi diğer etkenlerin de öznel iyi oluşta önemli bir etkiye sahip olduğu söylenebilir.

Umut ve öznel iyi oluşun pozitif bir korelasyona sahip olduğu ayrıca umudun öznel iyi oluşta manidar bir yordama değerine sahip olduğu belirlenmiştir. Literatürde umut ve öznel iyi oluşun pozitif korelasyon ilişkisini destekleyen (Budhiraja & Midha, 2015; Dasht-Bozorgi & Homaei, 2018; Kato & Snyder, 2005; Kaye-Tzadok ve ark., 2018; Kirmani ve ark., 2015; Liu ve ark., 2018; Plugin ve ark., 2018; Shenaar-Golan, 2015; Shiri ve ark., 2020; Yıldırım & Arslan, 2020) çalışmalar bulunmaktadır. Pleeging ve ark. (2019), bu bulgulardan kısmen farklı olarak eyleyici düşüncenin,

alternatif yollar bulmaya kıyasla, öznel iyi oluşla daha güçlü bir ilişkiye sahip olduğu göstermiştir.

Literatürde umudun öznel iyi oluşta önemli bir yordayıcı etkisi olduğunu destekleyen pek çok araştırma (Budhiraja & Midha, 2015; Dasht-Bozorgi & Homaei, 2018; Magaletta & Oliver, 1999; Nell, 2014; Shenaar-Golan, 2015; Shiri ve ark., 2020; Şahin ve ark. 2012; Vacek ve ark. 2010; Yıldırım & Arslan, 2020) vardır. Muyan-Yılık (2017), durumluk umut düzeyinin doğrudan öznel iyi oluşu artırdığını fakat sürekli umudun durumluk umudu etkileyerek öznel iyi oluşu dolaylı şekilde artırdığı bulunmuştur. Bir başka çalışmada ise umudun, öznel iyi oluşun alt boyutlarından yaşam doyumu ve olumlu duygulanım bileşenlerini yordadığı fakat olumsuz duygulanımda anlamlı bir etkiye sahip olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Rand ve ark., 2020).

Umutlu kişilerin, amaçlarına ulaşabileceklerine dair içsel bir inançları vardır ve bu inanç yardımıyla geleceğe dair daha az kaygı yaşamakta, olumlu duyguları daha fazla yaşayıp mutlu olmaktadır (Şahin ve ark., 2012). Yüksek umuda sahip bireyler amaçlarına ulaşmak için daha erken harekete geçip amacını daha çabuk gerçekleştirir ve bu sayede mutluluğu deneyimler (Cihangir-Çankaya & Meydan, 2018). Böylece yüksek umutlu bireylerin öznel iyi oluşları yükselmektedir (Şahin ve ark., 2012). Özetle bireyin amaçlar ve bu amaçlara ulaşmak için yollar belirlemesi ayrıca motivasyona sahip olmasının öznel iyi oluşu artırdığı söylenebilir.

Sınırlılıklar ve Öneriler

Bu çalışmada ilişkisel tarama yöntemi kullanılmış olup, deneysel bir çalışma yapılmamıştır. Bu sebeple değişkenler arasındaki nedensellik ilişkisi belirlenememiştir. İleride yapılacak olan çalışmalarda deneysel modeller kullanılarak nedenselliğe dair sonuçlara ulaşılabilir. Bu çalışma Muş ilinde liseye devam eden öğrencilerle gerçekleştirilmiştir. Çalışma farklı bölgeden ve illerden lise öğrencilerini kapsayan daha heterojen bir grupta tekrarlanabilir. Ayrıca bu çalışma liseye devam eden ergen grubuyla sınırlı kalmıştır. Farklı yaş gruplarında (örneğin yetişkinlerde veya yaşlılarda) değişkenler arasındaki ilişkiler tekrar incelenebilir.

Ulaşılan sonuçlara göre şu öneriler sunulmuştur:

1. Bu çalışmada 11. ve 12. sınıf öğrencilerinin 9. sınıf öğrencilerinden daha düşük öznel iyi oluşa sahip olmasının sebepleri araştırılabilir. Bu farklılığa sebep olan faktörler için okul rehberlik çerçeve planlarına çalışmalar eklenebilir. Ayrıca okul psikolojik danışmanları öznel iyi oluşu artırmaya yönelik bireysel ve grup rehberlik çalışmaları uygulayabilir.
2. Fen Lisesi ve imam hatip liselerine devam eden

öğrencilerin öznel iyi oluşları güzel sanatlar lisesine devam eden öğrencilerden anlamlı derecede daha düşüktür. Bu sebeple fen lisesi ve imam hatip lisesi öğrencileri için ders dışı faaliyetlere ve sanatsal faaliyetlere yönlendirmeler yapılabilir. Öğrencilerin ve ailelerin akademik beklentileri araştırılıp buna yönelik çalışmalar yapılabilir.

3. Çalışmanın önemli bulgularından biri ailesinin isteklerine göre okul türü seçen öğrencilerin daha düşük öznel iyi oluşa sahip olmasıdır. Bu konuda liseye devam eden öğrenciler için üniversite tercihlerinde, ortaokula devam öğrenciler içinse lise tercihlerinde ilgi ve yeteneklerinin önemine dair farkındalık çalışmaları yapılabilir. Özellikle aile eğitimi çalışmalarıyla ebeveynlerin kendi istek ve hayallerini çocuklarına dayatmaları yerine, çocuklarının ilgi ve isteklerini keşfetmelerine yardım etmeleri konusunda farkındalık kazandırılması önemlidir.
4. Bu çalışmada okul pansiyonunda kalmanın ve genel not ortalamasının öznel iyi oluşta önemli bir etkiye sahip olmadığı bulunmuştur. Diğer çalışmalarda bu sorular tekrar araştırılabilir.
5. Umut ve yaşam amaçlarının öznel iyi oluşu etkilediği bulunmuştur. Bu sebeple öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerini yükseltmek için okullarda umudu artırıcı ve yaşam amaçları belirlemeye yönelik rehberlik programları uygulanabilir. Umut ve yaşam amaçları konusunda bireysel veya grup rehberlik çalışmaları etkili olabilir.

Ayrıca sınıf rehber öğretmenlerine umut ve yaşam amaçları konusunda psiko-eğitim çalışması yapıp daha sonra sınıf rehber öğretmenlerinin bu çalışmaları öğrencilere uygulamaları sağlanabilir. Psikolojik danışmanlar amaç belirleyemeyen veya net olmayan amaçlar seçen öğrencilere yönelik öğrencinin düzeyine uygun, ulaşılabilir, net amaçlar belirleme konusunda destek sunabilir. Amaca ulaşma konusunda alt amaçlar belirleme çalışması yaptırabilir. Böylece uygun amaçlar ve bu amaçlara ulaşmak için yollar belirlemeyi, umutlu düşünmeyi öğrenmiş öğrencilerin olumlu duygu durumlarında artış gözlenecektir.

Etik Komite Onayı: Etik kurul onayı Atatürk Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu'ndan (Tarih: 02.12.2022, Sayı: 30) alınmıştır.

Katılımcı Onamı: Veli onamı alınmıştır.

Hakem Değerlendirmesi: Dış bağımsız.

Yazar Katkıları: Fikir- E.D., İ.A.; Tasarım- E.D., İ.A.; Denetleme-, İ.A.; Kaynaklar- E.D., İ.A.; Veri Toplanması ve/veya İşlemesi E.D.,; Analiz ve/ veya Yorum- E.D., İ.A.; Literatür Taraması- E.D.; Yazıyı Yazan- E.D., İ.A.; Eleştirel İnceleme- İ.A.

Çıkar Çatışması: Yazarlar, çıkar çatışması olmadığını beyan etmiştir.

Finansal Destek: Yazarlar, bu çalışma için finansal destek almadığını beyan etmiştir.

Ethics Committee Approval: Ethics committee approval was obtained from Atatürk University Social and Humanities Ethics Committee (Date: 02.12.2022, Number: 30)

Informed Consent: Parents' consent was obtained.

Peer-review: Externally peer-reviewed.

Author Contributions: Concept - E.D., İ.A.; Design- E.D., İ.A.; Supervision- İ.A.; Resources- E.D., İ.A.; Data Collection and/or Processing- E.D., İ.A.; Analysis and/or Interpretation- E.D., İ.A.; Literature Search- E.D., İ.A.; Writing Manuscript- E.D., İ.A.; Critical Review- İ.A.

Conflict of Interest: The authors have no conflicts of interest to declare.

Financial Disclosure: The authors declared that this study has received no financial support.

Kaynakça

- Adiyaman, C. (2019). *Lise öğrencilerinde öznel iyi oluşun yordayıcıları olarak mükemmeliyetçilik ve kendinelik* (Yayın No. 599865) [Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Akduman, G., & Karahan, G. (2022). Öznel iyi oluş ve benlik saygısının iletişim becerileri üstündeki etkisinin incelenmesi: Sivil Havacılık Kabin Hizmetleri Meslek Yüksekokulu öğrencilerinde bir alan araştırması. *Journal of Sustainable Educational Studies (JSES)*, 3(1), 10-23.
- Anic, P., & Tonic, M. (2013). Orientations to happiness, subjective well-being and life goals. *Psihologijske Teme*, 22(1), 135–153.
- 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. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00332-X](https://doi.org/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. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.120.3.338>

- Aydın, F. (2016). *Psikolojik danışman adaylarında psikolojik danışma öz yeterliği, umut ve kaygının yaşam doyumu üzerindeki etkisi* (Yayın No. 527686) [Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Aydoğdu, H. (2017). *Lise öğrencilerinde öznel iyi oluş ve akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayın No. 479315) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- 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. <https://doi.org/10.1080/17439760701409546>
- Bayram, E. (2018). *Ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri ile kişilerarası ilişki tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayın No. 505481) [Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- 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. <https://doi.org/10.1023/A:1021864432505>
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.erap.2012.04.002>
- Brunstein, J. C. (1993). Personal goals and subjective well-being: A longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(5), 1061-1070. <https://doi.org/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. <https://doi.org/10.15614/ijpp%2F2015%2Fv6i2%2F73843>
- Bücker, S., Nuraydın, S., Simonsmeier, B. A., Schneider, M., & Luhmann, M. (2018). Subjective well-being and academic achievement: Ameta-analysis. *Journal of Research in Personality*, 74, 83-94. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2018.02.007>
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2017). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (23. Baskı). Pegem Akademi Yayıncılık.
- Canbay, H. (2010). *Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile sosyal beceri düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayın No. 278478) [Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- 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. <https://doi.org/10.1177/009164718801600205>
- Cihangir-Çankaya, Z., & Meydan, B. (2018). Ergenlik döneminde mutluluk ve umut. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(65), 207-222. <https://doi.org/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. <https://doi.org/10.1097/01.psy.0000077508.57784.da>
- Çakır, G. (2015). *Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Yayın No. 381132) [Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Çelik, Ş. (2008). *Lise öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının duygusal zeka açısından incelenmesi*. (Yayın No. 218747) [Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Çevik, N. (2010). *Lise öğrencilerinin öznel iyi oluşlarını yordayan bazı değişkenler* (Yayın No. 278269) [Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G., & Büyüköztürk, Ş. (2016). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: SPSS ve LISREL uygulamaları* (4. baskı). Pegem Akademi Yayıncılık.
- 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. <https://doi.org/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. <https://doi.org/10.1177/1054773805275520>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2006). Hedonia, eudaimonia, and well-being: an introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 1-11. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9018-1>
- Demirli-Yıldız, A. (2016). *Pozitif psikoloji bağlamında umut* (1. Baskı.). Nobel.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2002). Very happy people. *American Psychological Society* (13)1, 81-84. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00415>
- Doğan, T. (2013). Beş faktör kişilik özellikleri ve öznel iyi oluş. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 14(1), 56-64.
- Doğan, T., & Eryılmaz, A. (2013). İki boyutlu benlik saygısı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (33), 107-117. <https://doi.org/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. <https://doi.org/10.3200/socp.146.5.517-531>
- Dursun, P. (2012). *The role of meaning in life, optimism, hope, and coping styles in subjective well-being* (Yayın No. 321109) [Doktora Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Eryılmaz, A. (2009). Ergen öznel iyi oluş ölçeğinin geliştirilmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(4), 975-989.
- Eryılmaz, A. (2010). Yeniden gözden geçirme: Pozitif psikoterapi ve gelişimsel rehberlik bağlamında ergenler için amaçları genişletme programı. *Aile ve Toplum*, 5(20), 53-66.
- Eryılmaz, A. (2011). Ergen öznel oluşunun, öznel iyi oluşu artırma stratejilerini kullanma ile yaşam amaçları belirleme açısından incelenmesi. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, (24), 44-51. <https://doi.org/10.5350/DAJPN2011240106>
- Eryılmaz, A. (2012a). Amaçlar: Ruh ve beden sağlığını korumanın önemli bir aracı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(4), 428-448.
- Eryılmaz, A. (2012b). Pozitif psikoterapi bağlamında geliştirilen ergenler için amaçları genişletme grup rehberliği programının etkililiğinin incelenmesi. *Education and Science*, 37(164), 3-19.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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. <https://doi.org/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. <https://doi.org/10.1136/bmj.a2338>
- Gençay, S. (2009). Beden eğitimi öğretmeni adaylarının umutsuzluk ve yaşam doyumlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(27), 380-388.
- 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>
- Gudmundsdottir, R. G., Pfund, G. N., Hill, P. L., & Olaru, G. (2023). Reciprocal associations between sense of purpose and subjective well-being in old age. *European Journal of Personality*, 1-14. <https://doi.org/10.1177/08902070231176702>
- 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.

- Hefferon, K., & Boniwell, I. (2014). *Pozitif psikoloji* (T. Doğan, Çev. Ed.). Nobel.
- Huebner, E. S. (1991). Correlates of life satisfaction in children. *School Psychology Quarterly*, 6(2), 103–111. <https://doi.org/10.1037/h0088805>
- İlhan, T. (2009). *Üniversite öğrencilerinin benlik uyumu modeli: Yaşam amaçları, temel psikolojik ihtiyaçlar ve öznel iyi oluş* (Yayın No. 234457) [Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- 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.
- Kaplan, Y. (2016). *Ergenlerde okul odaklı öznel iyi oluş ile davranışsal ve duyuşsal problemler arasındaki ilişki* (Yayın No. 431468) [Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Karasar, N. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar, ilkeler, teknikler* (27. Basım). Nobel.
- 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. <https://doi.org/10.1177/0146167296223006>
- 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. <https://doi.org/10.4992/jpsy.76.227>
- Kaya-Göktepe, A. (2014). *Dışavurumcu sanat terapinin üniversite öğrencilerinde akış durumu ve psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi* (Yayın No. 483445) [Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- 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. <https://doi.org/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)* (Yayın No. 578488) [Yüksek Lisans Tezi, Toros Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Kayri, M. (2004). Araştırmalarda gruplar arası farkın belirlenmesine yönelik çoklu karşılaştırma (post-hoc) teknikleri. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(1), 51-64.
- Keldal, G. (2015). Warwick-Edinburgh mental iyi oluş ölçeği'nin Türkçe formu: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 103-115.
- Kesebir, P., & Diener, E. (2008). In pursuit of happiness, empirical answers to philosophical questions. *Perspectives on Psychological Science*, 3(2), 117-125. <https://doi.org/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. <https://doi.org/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. <https://doi.org/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.
- 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. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.83.1.231>
- Konyalıoğlu, G. (2019). *Sanatın iyileştirme ve sağaltıcı etkisi üzerine bir inceleme* (Yayın No. 577398) [Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- 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. <https://doi.org/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. <https://doi.org/10.5539/ass.v14n4p18>
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9(2), 111-131. <https://doi.org/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. [https://doi.org/10.1002/\(sici\)1097-4679\(199905\)55:53.0.co;2-g](https://doi.org/10.1002/(sici)1097-4679(199905)55:53.0.co;2-g)
- Mallı, A. Y. (2018). *Ortaöğretim kurumlarında okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayan öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi* (Yayın No. 509223) [Yüksek Lisans Tezi, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Myers, D. G. (2000). The funds, friends, and faith of happy people. *American Psychologist*, 55(1), 56-67. <https://doi.org/10.1037//0003-066X.55.1.56>
- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy? *American Psychological Society*, 6(1), 10-19. <https://doi.org/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* (Yayın No. 481487) [Doktora Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

- Nair, S. (2003). Life goals: The concept and its relevance to rehabilitation. *Clinical Rehabilitation*, 17(2), 192-202. <https://doi.org/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.
- Nell, H. W. (2014). Hope, religiosity and subjective well-being. (Publication No. 10725385) [Doctoral Dissertation, North-West University]. ResearchGate.
- Nigar, F. (2014). *Ortaokul öğrencileri ile yatılı bölge ortaokul öğrencilerinin öznel iyi oluş ve temel psikolojik ihtiyaçlar düzeyinin karşılaştırması* (Yayın No. 361658) [Yüksek Lisans Tezi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- 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.
- Okudur-Sabuncu, B., & Çarıkçı, İ. H. (2023). Katılım bankası çalışanlarının öznel iyi oluş düzeylerinin farklı demografik değişkenler açısından incelenmesi. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 23(37), 262-276. <https://doi.org/10.21076/vizyoner.1136411>
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.03.028>
- O'Sullivan, G. (2010). The relationship between hope, eustress, self-efficacy, and life satisfaction among undergraduates. *Social Indicators Research*, 101(1), 155-172. <https://doi.org/10.1007/s11205-010-9662-z>
- Özdemir, B. C. (2019). *Lise öğrencilerinin fiziksel aktivite ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi* (Yayın No. 587914) [Yüksek Lisans Tezi, Trabzon Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Pleeging, E., Burger, M., & van Exel, J. (2019). The relations between hope and subjective well-being: A literature overview and empirical analysis. *Applied Research in Quality of Life*, 16(3), 1019-1041. <https://doi.org/10.1007/s11482-019-09802-4>
- Plugin, E., Exel, J., & Burger, M. (2018). *International conference on policies for happiness and health*. [Poster presented]. International Conference on Policies for Happiness and Health.
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2006.02.004>
- Rand, K. L., Shanahan, M. L., Fischer, I. C., & Fortney, S. K. (2020). Hope and optimism as predictors of academic performance and subjective well-being in college students. *Learning and Individual Differences*, 81. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2020.101906>
- Rask, K., Astedt-Kurki, P., & Laippla, P. (2002). Adolescent subjective well-being and realized values. *Journal of Advanced Nursing*, 38(3), 254-263. <https://doi.org/10.1046/j.1365-2648.2002.02175.x>
- 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* (Yayın No. 228916) [Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 35(5), 5-14. <https://doi.org/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.
- 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. <https://doi.org/10.1177/01461672982412006>
- Shenaar-Golan, V. (2015). Hope and subjective well-being among parents of children with special needs. *Child & Family Social Work*, 22(1), 306-316. <https://doi.org/10.1111/cfs.12241>
- Shiri, S., Wexler, I., Marmor, A., Meiner, Z., Schwartz, I., Levzion Korach, O., & Azoulay, D. (2020). Hospice care: Hope and meaning in life mediate subjective well-being of staff. *American Journal of Hospice and Palliative Medicine*, 37(10), 785-790. <https://doi.org/10.1177/1049909120905261>
- Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 3(4), 249-275. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1304_01
- Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., Yoshinobu, L., Gibb, J., Langelle, C., & Harney, P. (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. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.60.4.570>
- 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. <https://doi.org/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. https://doi.org/10.1007/978-94-007-4611-4_5
- 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.
- Tarhan, S. (2012). *Umudun öz yeterlik, algılanan sosyal destek ve kişilik özelliklerinden yordanması* (Yayın No. 317183) [Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

- Tarhan, S., & Bacanlı, H. (2015). Sürekli umut ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 1-14.
- Tatay, E. (2015). *Parçalanmış ve parçalanmamış aileye sahip ergenlerin akademik başarı, öznel iyi oluş ve yalnızlık düzeylerinin karşılaştırılması* (Yayın No. 415652) [Yüksek Lisans Tezi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- 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. <https://doi.org/10.26450/jshsr.206>
- Toprak, Y. (2018). *Maneviyat, yaşam amaçları ve iyi oluş arasındaki ilişki* (Yayın No. 527792) [Yüksek Lisans Tezi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Tuzgöl-Dost, M. (2004). *Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri* (Yayın No. 144298) [Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Türk Dil Kurumu. Umut. *Günce Türkçe sözlük*. 30 Mayıs 2019 tarihinde alınmıştır. <https://sozluk.gov.tr/>
- Uzun-Özer, B., & Tezer, E. (2008). Umut ve olumlu-olumsuz duygular arasındaki ilişkiler. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, (23), 81-86.
- 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. <https://doi.org/10.1002/j.2161-1912.2010.tb00118>
- Yıldırım, M., & Arslan, G. (2020). Exploring the associations between resilience, dispositional hope, preventive behaviours, subjective well-being, and psychological health among adults during early stage of COVID 19. *Current Psychology*, 41, 5712-5722. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01177-2>
- Zararsız, Y. (2016). *Evlü ve boşanmış kişilerin depresyon, öznel iyi oluş ve geleceğe umutla bakış açısından karşılaştırılması* (Yayın No. 457449) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Zeytin, Y. (2015). *Üniversite giriş sınavlarına hazırlanan öğrencilerin akademik beklentilere ilişkin stres ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi* (Yayın No. 423504) [Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Zheng, X., Ruan, C., & Zheng, L. (2021). Money or love? The impact of the COVID-19 pandemic on consumer life goals and subjective well-being. *Journal of Business Research*, 137, 626-633. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2021.08.044>

Extended Abstract

Introduction

Subjective well-being is a concept that represents an individual's sense of satisfaction and positive emotions derived from life. Life goals refer to the long-term plans that an individual aims to achieve. Hope, on the other hand, is the situation where an individual determines paths to their goals and has the motivation to reach them. This study aimed to examine the relationship between life goals and hope and subjective well-being. Life goals and hope are future-oriented concepts. The adolescent period is a phase of life where individuals make decisions about their futures, set goals, and strive to achieve them. (Cihangir-Çankaya & Meydan, 2018). Due to the importance of goal-setting and the concept of hope during adolescence, it was decided to conduct the study with high school students. This study is considered important in terms of applying the results to the school environment. Another significance of this research lies in its contributions to the literature. Positive psychology is a field that conducts research on what a good life is in general and who mentally healthy individuals are (Keldal, 2015). Determining the concepts that affect subjective well-being will contribute to the field of positive psychology.

Method

In this study, the correlational method was applied in the research. The relational survey method is a model aimed at determining whether there is a change between two or more variables and, if there is a change, determining the degree of this change (Karasar, 2014). In the research, the data collection tools used were "Personal Information Form," "Life Purposes Scale for Adolescents in the Context of Positive Psychotherapy," "Hope Scale," and "Subjective Well-being Scale for Adolescents." The study group of the research consists of 928 students attending 8 high schools in Muş province in the 2019-2020 academic year. Data was collected and analyzed using the SPSS 18.0 program. In the analysis of the data, t-test and one-way analysis of variance were used for comparisons between groups (gender, grade level, school type, reason for school preference and place of residence), Pearson correlation analysis was used to determine the relationship between the variables, and multiple regression analysis was applied to determine the predictive power.

Findings

In this study, it was determined that subjective well-being differed according to grade level, school type and reason for school choice, but did not differ according to gender and place of residence. 9th grade students are significantly happier than 11th and 12th grade students. The subjective well-being levels of students attending Fine Arts High School are higher than those attending Science High School and Religious Vocational High School. Students who choose their school based on their talents and goals or based on their score have higher levels of well-being than the students who choose based on their family's wishes. There was no significant relationship found between subjective well-being and academic grade point average. When the relationships between life goals, hope and subjective well-being variables were examined, a significant and positive correlation was found at the .01 level. Subjective well-being has a moderately positive correlation with hope and a weakly positive correlation with life purposes. It was found that hope and life purposes predict 17.6% of subjective well-being.

Conclusions, Limitations and Recommendations

Hopeful people have an inner belief that they can achieve their goals, and with the help of this belief, they experience less anxiety about the future and feel more positive emotions, leading to happiness (Şahin et al., 2012). Individuals with high hope take action earlier to achieve their goals and accomplish them more quickly, thus experiencing happiness (Cihangir-Çankaya & Meydan, 2018). Consequently, the subjective well-being of individuals with high hope increases (Şahin et al., 2012). In summary, it can be said that determining goals and paths to achieve them and having motivation increase subjective well-being.

In this research, the correlational survey method was used and no experimental study was conducted. For this reason, the causal relationship between the variables could not be determined. In future studies, results regarding causality can be reached by using experimental models. Additionally, this study was limited to the adolescent group attending high school. Relationships between variables can be re-examined in different age groups (e.g., adults or the elderly).

One of the important findings of the study is that students who choose their school type according to their family's wishes have lower subjective well-being. In this regard, awareness campaigns can be carried out on the importance of interests and abilities in university preferences for students attending high school, and in high school preferences for the students attending secondary school. Family education sessions can be provided. Hope and life goals have been found to affect

subjective well-being. Therefore, in order to increase students' levels of subjective well-being, guidance programs aimed at increasing hope and determining life goals can be implemented in schools. Individual or group guidance on hope and life goals can be effective.