

## ÖZNEL İYİ OLUŞU AÇIKLAMADA UMUT VE YAŞAMDA ANLAMIN ROLÜ <sup>1</sup>

*Mustafa ŞAHİN, Betül AYDIN, Serkan Volkan SARI*  
KTÜ, Fatih Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Trabzon

*Sezen KAYA*  
İstiklal İlköğretim Okulu, MEB, Rize

*Havva PALA*  
Aydıntepe Çok Programlı Lisesi, MEB, Bayburt

İlk Kayıt Tarihi: 22.11.2011

Yayına Kabul Tarihi: 22.02.2012

### Özet

*Bu araştırma üniversite örnekleminde umut ve yaşamda anlamın öznel iyi oluş üzerindeki etkisini incelemeyi amaçlamaktadır. Bunun yanında öznel iyi oluşun cinsiyet ve sınıf düzeyi değişkenleri açısından incelenmesi de amaçlanmıştır. Çalışma grubunu 214'ü kız (% 75.), 71'i erkek (% 25) olmak üzere toplam 285 öğrenci oluşturmuştur. Veri toplamak amacıyla, Demografik Bilgi Formu, Öznel İyi Oluş Ölçeği, Umut Ölçeği ve Yaşamda Anlam Ölçeği kullanılmıştır. Toplanan veriler SPSS 15.0 versiyonu ile analiz edilmiştir. Analizlerde Pearson korelasyon katsayısı tekniği, çoklu doğrusal regresyon analizi, Mann Whitney U testi ve Kruskal Wallis H testi kullanılmıştır. Analizler sonucunda elde edilen bulgular; umudun ve yaşamda anlamın boyutları olan "anlamın varlığı" ve "anlam arayışı"nın öznel iyi oluşun anlamlı birer yordayıcısı olduğunu göstermektedir. Öznel iyi oluş düzeyi cinsiyet açısından farklılaşmamaktadır; sınıf düzeyi açısından ise anlamlı farklılıklar bulunmuştur.*

**Anahtar Kelimeler:** Öznel iyi oluş, umut, yaşamda anlam, anlam arayışı.

## THE ROLE OF HOPE AND THE MEANING IN LIFE IN EXPLAINING SUBJECTIVE WELL-BEING

### Abstract

*The present study aimed to investigate the effect of hope and the meaning in life on subjective well-being in university sample. In addition to this, examination of subjective well-being in terms of gender and class level variables was also aimed. The sample of the study included 285 university students. Of these students, 214 (75%) were female and 71 (25%) were male. To collect the data, Personal Data Form, Subjective Well-Being Scale, Hope Scale and Meaning in Life Questionnaire were used. Obtained data were analysed through SPSS 15.0. software. Pearson correlation coefficient, multiple linear regression analysis, Mann Whitney-U test and the Kruskal*

*1. Bu çalışma 3-5 Ekim 2011 tarihleri arasında İzmir'de yapılan 11. Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi'nde sözlü bildiri olarak sunulmuştur.*

*Wallis H test were utilized in the analysis of the data. Results of the analysis showed that the hope and the dimensions of meaning in life namely "existence of the meaning" and "pursuit of meaning" were significant predictors of the subjective well-being. Subjective well-being did not vary in terms of the students' gender; on the other hand there were significant differences by class-level.*

**Key Words:** *Subjective well-being, hope, meaning in life, pursuit of meaning.*

## 1. Giriş

Psikoloji, 2. Dünya Savaşı'ndan sonra büyük ölçüde psikopatolojinin belirlenmesi, ölçülmesi ve iyileştirilmesine odaklanan bir bilim dalı haline gelmiştir. Psikopatolojinin önlenmesi ve ortadan kaldırılmasına dönük bu yönelim, insan gelişimini tehdit eden stresörlere odaklanılmasını gerektirmiş, gelişimi destekleyen olumlu psikolojik özellikler bir anlamda ihmal edilmiştir. Hümanistik yaklaşımın ortaya çıkması ve gelişmesiyle birlikte bireylerin gelişimsel kapasitelerine odaklanılmaya başlanmıştır ve psikologlar bu süreçle birlikte psikolojinin ihmal edilen iki işlevini yerine getirmeye yönelmişlerdir: olumlu bireysel niteliklerin desteklenmesi ve tüm insanlar için hayatın daha çok yaşmaya değer kılınması (1,2).

Hayatı yaşanmaya değer kılan faktörler çok eski zamanlardan beri merak konusu olmuş ve yaşanmaya değer bir hayatın asıl kaynağının bireyin yaşamından hoşnut olması olduğu belirtilmiştir (3,4) İyi bir yaşam, psikoloji literatüründe Aristoteles'in görüşleriyle tutarlı olarak amaç ve anlam bakımından tanımlanmış, bireyin psikolojik ve sosyal iyi oluşunu içeren bu bakış açısı anlamsal (eudaimonic) iyi oluş olarak kavramsallaştırılmıştır (5, 6). Hazzsal (hedonic) bakış açısına göre ise iyi bir yaşam "özel iyi oluş" kavramında karşılığını bulmaktadır (3,4). Bireylerin yaşamlarıyla ilgili bilişsel ve duygusal değerlendirmeleri olarak tanımlanan özel iyi oluş, pozitif psikoloji alanı içinde özel düzeyde incelenen önemli kavramlardan biridir (4,2). Özel iyi oluş, yüksek düzeydeki yaşam doyumuyla karakterize edilmekte bununla birlikte olumlu duygulanım, hoşça giden faaliyetlerde bulunma ve düşük düzeydeki olumsuz duygulanımı da içermektedir. Bu açıdan ele alındığında özel iyi oluşun çoğunlukla mutlulukla eş anlamlı olarak kullanıldığı görülmektedir. Değerli bir yaşamın başka karakteristikleri de olmakla birlikte, özel iyi oluşa ilişkin çalışmalar, bireylerin kendi yaşamlarına ilişkin değerlendirmelerine odaklanmaktadır (3,4,7).

Bireylerin dünyalarını değerlendiriş biçimi ve dünyayı algılayışlarının iyi oluş üzerindeki etkisi uzun zamandır ele alınan bir konudur (8) ve din, başa çıkma, ruminasyon, atıflar ile ilgili çalışmalar bilişsel içerikli faktörlerin de özel iyi oluş üzerinde etkili olabileceği fikrini vermektedir (9). Özel iyi oluş gibi pozitif psikoloji alanı içinde ele alınan ve bilişsel-motivasyonel bir kavram olan umut, olumlu çıktılara destekleyen bir değişken olarak ortaya çıkmaktadır (10,11). Umudun, amaca yönelik karar verme, bu amaçla hizmet eden yollar planlama ve kendini motive ederek planladığı yolları kullanmaya ilişkin kişinin algıladığı kapasiteyi ifade eden bilişsel bir yapı olarak tanımlanır (12,13). Umudun, olumlu duygulanım (14) ve yaşam doyumunu (15) ile olumlu yönde ilişkili bir kavram olduğu görülmektedir. Bireylerin iyi oluş durumları onların amaçlı faaliyetleriyle bağlantılıdır ve uyumlu amaca dönük faaliyetleri destekleyen psikolojik faktörlerden

biri de umut olarak kabul edilmektedir (16,5).

Viktor Frankl tarafından temel bir insani motivasyon olarak görülen yaşamda anlam, iyi oluşa ilişkin kuramların temel bir ögesi olarak ele alınmıştır (17,18). Yaşamda anlam, “anlam arayışı” ve “anlamın varlığı” olmak üzere iki farklı boyutta ele alınır (19,20). Anlamın varlığı, bireylerin yaşamlarını önemli ve anlamlı olarak algılayış derecesini ifade ederken, anlam arayışı ise bireylerin yaşamlarının anlamı, önemi ve amacına ilişkin bir anlayış oluşturmak ya da bunu arttırmaya dönük arzu ve çabalarının gücü, şiddeti ya da buna dönük eylemleri olarak ifade edilir (19,20). Anlamın varlığı değerli bir sonucu ifade ederken, anlam arayışı ise önemli bir sürece işaret etmektedir (18). Modern psikolojide Diener’in öznel iyi oluş kavramını ele alışına uygun olarak mutluluk, olumlu duygulanım ve yaşam doyumu kadar yaşamın anlamı bakımından da tanımlanmaktadır (7).

Ruh sağlığının sadece psikopatolojinin yokluğuyla açıklanamaması, ruh sağlığı ve iyi oluş durumlarıyla ilişkili faktörlerin sistematik bir biçimde araştırılmasını önemli hale getirmiştir (5). Bununla birlikte, dünya genelinde üniversite öğrencilerinin büyük bölümünün mutluluğu ve yaşam doyumunu son derece önemli olarak kabul etmeleri (9), genç popülasyonda öznel iyi oluş ve buna katkı sağlayan faktörlerin incelenmesini gerekli hale getirmektedir. Bununla birlikte, bilindiği kadarıyla, ülkemizde öznel iyi oluşla ilişkili olarak umut ve yaşamda anlam kavramları daha önce ele alınmamıştır. Bahsedilen kuramsal açıklamalar ve Türkiye’de belirtilen değişkenlere ilişkin literatür boşluğundan hareketle, bu çalışmada üniversite öğrencilerinin umut düzeyleri ve yaşamda anlam algılarıyla öznel iyi oluş durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bunun yanında üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinin cinsiyet ve sınıf düzeyi değişkenleri açısından incelenmesi de amaçlanmaktadır.

## 2. Yöntem

**2.1. Çalışma Grubu:** Çalışma grubunu, Karadeniz Teknik Üniversitesi Fatih Eğitim Fakültesi’nde 2010-2011 eğitim-öğretim yılı bahar döneminde farklı bölümlerde öğrenim görmekte olan 214’ü kız (% 75), 71’i erkek (% 25) olmak üzere toplam 285 öğrenci oluşturmaktadır.

### 2.2. Veri Toplama Araçları:

**2.2.1. Kişisel Bilgi Formu:** Bu kısa form, araştırmacılar tarafından hazırlanmış olup, öğrencilerin cinsiyetleri ve sınıf düzeylerine ilişkin sorulardan oluşmaktadır

**2.2.2. Öznel İyi Oluş Ölçeği:** Bu ölçek Tuzgöl-Dost (2005) tarafından geliştirilmiştir. Öznel iyi oluşun farklı boyutlarıyla birlikte bireyin genel olarak öznel iyi oluşunu ölçen, 46 maddeden oluşan ve 5 dereceli Likert tipi bir formatta bir ölçektir. Ölçeğin güvenilirliğine ilişkin yapılan çalışmalarda, Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı .93 olarak bulunmuştur. Test tekrar güvenirlik katsayısı .86 olarak hesaplanmıştır. Geçerlik çalışması olarak doğrulayıcı faktör analizi yapılmış ve faktör yükleri .32 ile .63 arasında değişen istatistiksel olarak anlamlı değerlere ulaşılmıştır (21) Bu çalışmada ölçekten elde edilen toplam puan kullanılmıştır.

**2.2.3. Umud Ölçeği:** Orjinali Snyder ve arkadaşları (1991) tarafından geliştirilen, Akman ve Korkut tarafından Türkçe'ye uyarlanan umut ölçeği 12 madde içermektedir. Snyder ve arkadaşları'nın çalışmasında ölçek, amaca götüren yollar planlama (pathways) ve amaca ilişkin motivasyondan (agency) oluşan iki faktörlü bir yapı göstermiştir. Türkçe'ye uyarlama çalışması için yapılan faktör analizinde ise ölçeğin Türk örnekleminde tek boyutlu bir yapı gösterdiği bulunmuştur. Ölçek on iki madde içermekte, bu maddelerin dördü umutla ilgisi olmayan doldurucu (filler) ifadelerden oluşmaktadır. Güvenirlik çalışmasında iç tutarlılığı .65 olarak bulunmuştur. Test-tekrar-test güvenilirliği ise .66 olarak hesaplanmıştır (13, 22).

**2.2.4. Yaşamda Anlam Ölçeği:** Bu ölçek Steger ve arkadaşları (2006) tarafından geliştirilmiş ve Demirbaş (2010) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. On maddeden oluşan ölçek, "anlamın varlığı" ve "anlam arayışı" olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır ve ölçeğe ilişkin toplam puan elde edilememektedir. Ölçeğin uyarlanmasına ilişkin güvenilirlik analizlerinde iç tutarlık katsayısı .86 olarak bulunmuştur. Test tekrar test güvenilirliği için yapılan iki uygulama sonucu arasındaki ilişki ise .81 olarak hesaplanmıştır. Geçerlik çalışması için yapılan temel bileşenler analizinde ölçeğin orjinalindeki iki boyutlu yapıyı koruduğu görülmüştür. Doğrulayıcı faktör analizinde ise faktör yükleri .70 ile .84 arasında değişen istatistiksel olarak anlamlı değerler elde edilmiştir (19, 23)

**2.3. Veri Analizi:** Toplanan veriler SPSS 15.0 ile analiz edilmiştir. Değişkenler arasındaki ilişkinin incelenmesinde Pearson korelasyonu kullanılmıştır. Umud ve yaşamda anlamın öznel iyi oluşu yordamadaki rollerinin belirlenmesi amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizinden yararlanılmıştır. Öznel iyi oluşun cinsiyet ve sınıf düzeyi açısından değişiminin incelenmesinde, ilişkisiz örneklem sayılarının dengesiz olması nedeniyle, parametrik olmayan istatistiksel tekniklerden Mann Whitney U testi ve Kruskal Wallis H testi kullanılmıştır.

### 3. Bulgular

Tablo 1. Araştırmanın Değişkenleri Arasındaki İlişkileri Gösteren Korelasyon Matrisi

Değişken	1	2	3	4
1. Öznel iyi oluş	1	.46**	-.22**	.40**
2.Umut		1	.03**	.38**
3.Anlam arayışı			1	-.21**
4.Anlamın varlığı				1

\*\*  $p < .01$

Araştırmanın değişkenleri arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon katsayısı tekniği ile incelenmiştir. Umud ile öznel iyi oluş arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır ( $r=.46, p<.01$ ). Yaşamda anlam arayışı ile öznel iyi oluş arasında ise negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır ( $r=-.22, p<.01$ ). Yaşamda anlamın varlığı ile öznel iyi oluş anlamlı ve pozitif yönlü ilişkilidir ( $r=.40, p<.01$ ). Bu sonuçlara göre umud düzeyi ve yaşamda anlamın varlığına ilişkin algı yükseldikçe, öznel iyi oluş düzeyi de yükselmektedir. Yaşamda anlam arayışı arttıkça, öznel iyi oluş düzeyi düşmektedir.

**Tablo 2. Öznel İyi Oluşun Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları**

Değişken	B	Std. Hata	$\beta$	T	p	R	R <sup>2</sup>	$\Delta R^2$	F
Sabit	77.51	11.15	-	6.9	.00**				
Umut	3.13	.39	.23	7.22	.00**	.55	.31	.30	41.99
Anlam Arayışı	-.58	.15	-.19	-3,7	.00**				
Anlamın Varlığı	1.02	.27	.20	3.8	.00**				

\*\* $p < 0.01$

Öznel iyi oluşun yordanmasına ilişkin çoklu regresyon analizi sonuçları, umut, yaşamda anlam arayışı ve yaşamda anlamın varlığının öznel iyi oluşun anlamlı birer yordayıcısı olduğunu göstermektedir ( $p < .01$ ). Umut, yaşamda anlam arayışı ve yaşamda anlamın varlığı öznel iyi oluşta toplam varyansın % 30'unu açıklamaktadır ( $F_{(3,281)} = 41.99$ ,  $p < .05$ ).

**Tablo 3. Öznel İyi Oluşun Cinsiyete Göre İncelendiği Mann Whitney U Testi Sonuçları**

Değişken	Cinsiyet	N	Sıra Ort.	Z	p
Öznel İyi Oluş	Kız	214	147.54	-1.61	.10
	Erkek	71	129.31		

Öznel iyi oluşun cinsiyete göre incelendiği Mann Whitney U testi sonuçları Tablo 3'te sunulmuştur ve öznel iyi oluşun cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir ( $Z = -1.61$ ,  $p > .05$ ). Bu bulguya göre, kız ve erkek öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir fark yoktur.

**Tablo 4. Öznel İyi Oluşun Sınıf Düzeyine Göre İncelendiği Kruskal Wallis H Testi Sonuçları**

Değişken	Sınıf Düzeyi	N	Sıra Ort.	sd	X <sup>2</sup>	p
Öznel İyi Oluş	Bir	57	116.78	3	14.84	.00*
	İki	95	133.15			
	Üç	99	156.72			
	Dört	34	174.51			

$p < 0.05$

Öznel iyi oluşun sınıf düzeyine göre incelendiği Kruskal Wallis H testi sonuçlarına göre öznel iyi oluş sınıf düzeyi açısından anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır ve dördüncü sınıfların öznel iyi oluş düzeyinin, alt sınıflardan yüksek olduğu ( $X = 174.51$ ,  $p < .05$ ) görülmektedir. Sıra ortalamalarına göre, sınıf düzeyi yükseldikçe öznel iyi oluş düzeyi de yükselmektedir.

#### 4. Tartışma

Araştırma sonuçları; umut, yaşamda anlam arayışı ve anlamın varlığının öznel iyi oluşla anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu ve öznel iyi oluşu anlamlı düzeyde yordadığını göstermektedir. Öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleri cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Sınıf düzeyi açısından ise anlamlı farklılıklar bulunmuştur.

Umut ile öznel iyi oluş ilişkisi ele alındığında, ortaya çıkan sonucun ilgili araştırma ve kuramsal açıklamalara paralel olduğu görülmektedir. Öznel iyi oluşu etkileyen bilişsel faktörlerden birinin de umut olduğu belirtilmektedir (4). Umut, olumlu psikolojik çıktılarını destekleyen bir kavram olarak, yaşam doyumu (15) ve olumlu duygulanım (24,4) ile de olumlu yönde ilişkili olarak bulunmuştur. Amaca yönelik bir düşünce olarak umut, bireyin kendisi için önem taşıyan belli amaçlara sahip olması, bu amaçlara yönelik yollar planlayabilmesi ve bunlara ulaşmak için motive olması ile ilişkilidir. Bu açıdan düşünüldüğünde, umut düzeyi yüksek bireylerin, amaçlarına götüren aktivitelerde bulunmakta daha yetenekli, daha motive olmaları ve geleceğe dönük patolojik endişeler yaşamamaları beklenir. Umutlu bireyler, amaçlarına ulaşacağına dair inancın verdiği mutluluğu deneyimler ve olumlu duygular içinde olurlar. Bu durumda onların algıladıkları iyi oluş düzeyinin de yükselmesi beklenir.

Yaşamda anlam, iyi oluşa ilişkin birçok kuramın temel bir ögesi olarak ele alınmaktadır (17). Bu açıdan düşünüldüğünde yaşamda anlamın varlığına ilişkin algının öznel iyi oluş ile olumlu bir ilişki içinde olması beklenen bir sonuçtur ve araştırma bulguları da bu durumu desteklemektedir. Yaşamın anlamına ilişkin algı tek boyutlu bir yapı değildir, bazı bireyler böyle bir algıya sahipken, bazıları ise buna ilişkin bir arayış içindedirler ve anlamın iyi oluşa ilişkin etkisi de buna bağlı olarak iki boyutta ortaya çıkmaktadır. Yaşamda anlamın varlığına ilişkin algıyla birlikte iyi oluş düzeyi yükselirken (25,18), bireyin yaşamın anlamına ilişkin arayışı iyi oluşunu olumsuz yönde etkilemektedir (18). Bu araştırmanın ilgili bulgusu da bu bulgularla benzerlik göstermektedir. Anlam, yaşam amaçlarına sahip olma, planlı faaliyetlerde bulunma ve yaşamın gittiği yöne ilişkin bir algıya sahip olmayı içerir (26,17). Bu durumun bireyi geleceğe ilişkin belirsizlik ve yaşama ilişkin boşluk duygusundan uzak tutması, dolayısıyla ruh sağlığını olumlu yönde etkilemesi beklenir. Bireyin yaşamını anlamlı olarak algılaması bir anlamda her ne olursa olsun yaşamını yaşanmaya değer olarak görmesi olarak da ifade edilebilir. Bu durumun da yaşamdan alınan doyumu arttırması, duygulanımı olumlu yönde etkilemesi dolayısıyla da öznel iyi oluş düzeyini yükseltmesi beklenen bir sonuçtur ve bu sonuç kuramsal açıklamaları ve ilgili araştırma sonuçlarını da destekler niteliktedir.

Öznel iyi oluşun cinsiyet ele alındığında, anlamlı bir farklılığın olmadığı ortaya çıkmıştır. Yaş, cinsiyet ve gelir düzeyi gibi demografik değişkenlerin öznel iyi oluş ile ilişkisi uzun yıllar boyunca araştırılan bir konu olmakla birlikte, bu değişkenlerin küçük bir etkiye sahip olduğu bildirilmektedir (4). Cinsiyet değişkeni dikkate alındığında, kadın ve erkekler arasında öznel iyi oluş düzeyine ilişkin farklılıkların olmadığı ya da küçük olduğu, farklı kültürlerde yapılan araştırmalarda bu farklılığın erkekler lehine ortaya çıktığı görülmektedir (27,28,29). Genel olarak, cinsiyetler arasında belirgin bir farklılığın olmadığı söylenebilir. Bu araştırmanın ilgili bulgusu da bu bulgulara paralel görünmektedir.

Bu araştırmanın sınıf düzeyi ve öznel iyi oluş ilişkisine ilişkin bulgusu, sınıf düzeyi yükseldikçe öznel iyi oluş düzeyinin de yükseldiğini göstermektedir. Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan öznel iyi oluşa ilişkin çalışmalarda, öznel iyi oluşu etkileyebilen farklı faktörler ele alınmakla birlikte, sınıf düzeyinin üzerinde çok fazla durulan bir değişken olmadığı görülmektedir. Oysaki üniversite öğrencilerinin farklı sınıf düzeylerinde öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesinin, öğrencilere sunulabilecek rehberlik

ve psikolojik danışma faaliyetleri açısından önemli çıkarımlar sağlayabileceği düşünülmektedir. Bu bulguya bir yorum getirmek gerekirse, öğrencilerin bir üst sınıfa düzeyine yükseldikçe, üniversite ve üniversite çevresine uyuma ilişkin problemlerini yenmeye başlamaları, sosyal ilişkilerini daha işlevsel hale getirmeleri ve karşılaştıkları problemlerle daha yetkin bir biçimde başa çıkabilmelerinin onlardan beklendiği söylenebilir. Sınıf düzeyi yükseldikçe öznel iyi oluş düzeylerinin de yükselmesi, belirtilen nedenlere bağlanmaktadır.

Sonuç olarak araştırma bulgularının mevcut kuramsal açıklama ve araştırma sonuçlarıyla büyük ölçüde paralel olduğu görülmektedir. Elde edilen bulgular bir bütün olarak değerlendirildiğinde özellikle üniversite 1. ve 2. sınıf öğrencilerinin iyi oluş açısından hassas bir konumda olduklarını ve bu durumu etkileyen faktörlerin daha spesifik bir biçimde ele alınması önerisinde bulunulabilir. Hem oryantasyon faaliyetlerini yürüten yetkililerin hem de öğretim elemanlarının bu sınıf düzeyinde bulunan öğrencilere yönelik planlı ve amaç yönelimli faaliyetlerin desteklenmesine dönük çalışmalarda bulunmaları faydalı olabilir. Bunun yanında üniversite öğrencilerine sunulan psikolojik danışma hizmetlerinde, psikolojik danışmanların umut teorisi çerçevesi içinde, danışanların açık ve ulaşılabilir amaçlar belirlemeleri, amaca ilişkin farklı çözüm stratejileri geliştirmeleri ve motive olmaları üzerinde çalışmalarının katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu bağlamda, yurt dışında uygulanarak etkililiği ortaya çıkarılmış umut terapilerinin (30, 31) ülkemizdeki üniversite öğrencilerine uyarlanarak grup çalışmaları şeklinde uygulanmasının da yararlı olabileceği ifade edilebilir. Yaşamda anlamın öznel iyi oluşa katkısından yola çıkılarak, öğrencilerin kim olduklarına ve kendileri için ne istediklerine dair algılarını oluşturmada onlara yardım edilmesi önerilebilir.

Bu araştırma bir üniversite ve bir fakülte ile sınırlandırıldığından, fakülteler arası ve üniversiteler arası karşılaştırmalar yapmaya olanak sağlayacak araştırmaların yapılması genellenebilirliğin artırılmasına katkı sağlayacaktır. Umut ve yaşamda anlama ek olarak, farklı sınıf düzeyindeki öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerini etkileyebilecek bilişsel-motivasyonel faktörlerin ele alınması da önerilebilir. Bunun yanında bu araştırmadaki bağımsız değişkenler, öznel iyi oluşun farklı boyutlarıyla ele alınarak çalışılabilir. Böylece öznel iyi oluşun hangi boyutlarının ilgili değişkenlerle anlamlı bir ilişki içinde olduğu daha açık bir şekilde ortaya çıkarılabilir.

## 5. Kaynaklar

1. Gilham, J. E. & Seligman, M. E. (1999). Footsteps on the road to positive psychology. *Behavior Research and Therapy*, 37, 163-173.
2. Seligman, M. E. (2002). Positive psychology, positive prevention and positive therapy. *Handbook of positive psychology*. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.). *Handbook of positive psychology* (pp. 3-13). New York: Oxford University Press.
3. Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43.
4. Diener, E. , Lucas, R. E. & Oishi, S. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.). *Handbook of positive psychology* (pp. 63-74). New York: Oxford University Press.
5. Gallagher, M. W. (2009) Well-being. In S. J. Lopez (Ed.). *Encyclopedia of positive psychology*

- (pp. 1030-1034). West Sussex: John Wiley and Sons.
6. Ryff, C. & Singer, B. (2008). Know yourself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9, 13-39.
  7. Snyder, C. R. & Lopez, S. J. (2007). *Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strengths*. California: Sage Publications.
  8. Diener, E. , Suh, E. M. & Oishi, S. (1997) *Recent findings on subjective well-being*. [http://www.filozofija.lv/research/Ed\\_Diener\\_Recent\\_Findings\\_on\\_Subjective\\_Well-Being.doc](http://www.filozofija.lv/research/Ed_Diener_Recent_Findings_on_Subjective_Well-Being.doc) (13.04.2011 tarihinde erişildi).
  9. Diener, E. , Suh, E. M. , Lucas, R. E. & Smith, H. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
  10. Snyder, C. R. , LaPointe, A. B. , Crowson, J. J. & Early, S. (1998). Preferences of high- and low-hope people for self-referential input. *Cognition & Emotion*, 12(6), 807-823.
  11. Snyder, C. R. , Feldman, D. B. , Taylor, J. D. , Schoeder, L. L. & Adams, V. H. (2000). The role of hopeful thinking in preventing problems and enhancing strenghts. *Applied and Preventive Psychology*, 9(4), 249-269.
  12. Irving, L. M. , Snyder, C. R. & Crowson, J. J. (1998). Hoping and coping with cancer by college women. *Personality & Individual Differences*, 66 (2), 195-214.
  13. Snyder, C. R. , Harris, C. , Anderson, J. R. , Holleran, S. A. , Irving, L. M. , Sigmon, S. T. , Yoshinobu, L. , Gibb, L. , June, L. & Charyle, H. 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.
  14. Snyder, C. R. , Sympson, S. C. , Ybasco, F. C. , Borders, T. F. , Tyrone, F. , Babyak, M. A. & Higgins, R. L. (1996). Development and validation of state hope scale. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(2), 321-335.
  15. Wroblewski, K. K. & Snyder, C. R. (2005). Hopeful thinking in older adults: Back to the future. *Experimental Aging Research*, 31(2), 217-233.
  16. Emmons, R. A. (1986). Personal strivings: An approach to personality and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(5), 1058-1068.
  17. Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything , or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57 (6), 1069-1081.
  18. Steger, M. F. , Kawabata, Y. , Shimai, S. & Otake, K. (2008). The meaningful life in Japan and United States: Levels and correlates of meaning in life. *Journal of Research in Personality*, 42, 660-678
  19. Steger, M. F. , Fraizer, P. , Oishi, S. & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assesing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53 (1), 80-93.
  20. Steger, M. F. , Kashdan, T. B. , Sullivan, B. A. & Lorentz, D. (2008). Understanding the search for meaning in life: Personality, cognitive style and the dynamic between seeking and experiencing meaning. *Journal of Personality*, 76(2), 199-228.
  21. Tuzgöl-Dost, M. (2005). Öznel iyi oluş ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik güvenilirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3 (23), 103-110.
  22. Akman, Y & Korkut, F. (1993). Umut ölçeği üzerine bir çalışma. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9, 193-202.
  23. Demirbaş, N. (2010). *Yaşamda Anlam ve Yılmazlık*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.
  24. Özer, B. U. & Tezer, E. (2008). Umut ve olumlu-olumsuz duygular arasındaki ilişkiler. *Do-*



- kuz Eylöl Üniversitesi Buca Eğitim Faköltesi Dergisi, 23, 81-86.
25. Ho, M. Y. , Cheung, F. M. & Cheung, S. F. (2010). The role of meaning in life in promoting well-being. *Personality and Individual Differences*, 48, 658-663.
  26. Frankl, V. E. (2007). *İnsanın anlam arayışı* (B. Selçuk, Çev.). Ankara: Öteki Yayınevi.
  27. Fujita, F. , Diener, E. & Sandvik, E. (1991). Gender differences in negative affect and well-being: The case for emotional intensity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61 (3), 427-434.
  28. Tuzgöl, M. D. (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.
  29. Tümkaya, S. (2011). Humour styles and socio-demographic variables as predictors of subjective well-being of Turkish university students. *Eğitim ve Bilim*, 36 (160), 158-170.
  30. Cheavens, J. S. , Feldman, D. B. , Gum, A. , Michael, S. C. & Snyder, C. R. (2006). Hope therapy in a community sample: A pilot investigation. *Social Indicators Research*, 77 (1), 61-78.
  31. Feldman, D. B. , Dreher, D. E. (in press). Can Hope Be Changed in 90 Minutes? Testing the Efficacy of a Single-Session Goal-Pursuit Intervention for College Students. *Journal of Happiness Studies*.

## EXTENDED ABSTRACT

Psychology had long been a branch of science largely devoted to identify, measure and heal the psychopathology. This orientation towards the prevention and elimination of psychopathology necessitated focusing on stressors that threaten human development, in one sense, supporting the development of positive psychological characteristics have been neglected. Through the emergence and development of humanistic approach, the focus has transformed into the developmental capacities of individuals and with this process, psychologists turned into to fulfill the two of the neglected functions of the psychology: supporting the positive individual characteristics and making the life more worth living for anyone. The factors making life worth living has been a topic of curiosity since ancient times and it has been stated that the main source of a life worth living is the individual’s happiness about his/her life. According to the hedonic point of view to happiness, a good life finds value in the concept of “subjective well-being”. Subjective well-being, defined as the individuals’ cognitive and affective evaluations about their lives, is one of the important concepts examined in the positive psychology field at subjective level. Studies related to religion, coping and rumination gives the idea that cognitive factors may have an effect on subjective well-being. Individuals’ well being is linked to their goal-oriented activities and hope is considered as one of the factors supporting these adaptive activities. Besides, in modern psychology, happiness is defined in terms of meaning in life as well as positive affect and life satisfaction, in line with Diener’s conceptualization of subjective well-being. As the mental health could not be solely explained with absence of psychopathology, systematically investigating the factors related to mental health and well-being becomes important. In addition to this, acceptance of the happiness and life satisfaction as extremely important for the majority

of the university students worldwide makes necessary to examine the subjective well being and contributing factors in young population. To our knowledge, no study exists examining the subjective well-being in terms of hope and the meaning in life variables in Turkey. Based on the mentioned theoretical explanations and the existing gap in the literature in Turkey, this study aimed to reveal the predictive role of hope and the meaning in life on subjective well-being. Examination of subjective well-being in terms of gender and class level variables is also aimed. 285 students from different undergraduate programs in Karadeniz Technical University, Fatih Faculty of Education comprised the sample of the study. Of these students, % 20 were freshmen, % 33 were sophmores, % 35 juniors and % 12 were seniors. Gender-based distribution of the students was in the form of girls: % 75 and the boys : % 25. Demographic data form developed by the researchers, Subjective Well-Being Scale (Tuzgöl-Dost, 2005), Hope Scale (Snyder et al., 1991; Akman & Korkut, 1993) and Meaning in Life Scale (Steger et al., 2006; Demirbaş, 2010) were used as data collection instruments in the study. The data were analyzed through SPSS 15. 0 software. Pearson moment correlation, multiple linear regression analysis, Mann Whitney U test and Kruskal Wallis H test were utilized in the analysis of the data. Results of the Pearson correlation showed that subjective well-being significantly and positively correlated with hope and the “existence of meaning” dimension of the meaning in life. On the other hand, “pursuit of meaning” dimension of the meaning in life and subjective well-being were significantly and negatively intercorrelated. Hope, existence of meaning and pursuit of meaning were all found to be significant in predicting subjective well being, according to results of the multiple linear regression analysis. Combination of three variables explained % 30 of the total variance in subjective well-being scores. Examination of subjective well-being in terms of gender variable via Mann Whitney U test showed that there were no significant differences by gender. As for the results of class-level based examination of subjective well-being via Kruskal Wallis H test, significant differences were found across students from different class levels. Subjective well-being were found to be increased with class level. When the findings of the study compare to the relevant literature, the positive relationship between subjective well being, hope and existence of meaning in life seems parallel to the relevant findings. Pursuit of meaning’s negative effect on subjective well being also seems parallel to the theoretical explanations and relevant findings. As the gender has not generally been considered as so distinctive on subjective well being, present study’s finding about the gender supports the findings of the literature. Since the class-level variable seems to be a neglected factor related to subjective well-being, findings of this study about the class level-subjective well-being relationship can be considered as functioning on filling the mentioned gap. Some recommendations were developed based on the results of the present study. It can be said that senior and sophmore students are in a sensitive position in terms of subjective well-being and investigation of the factors affecting this situation specifically can be recommended. Based on the hope’s emergence as a supportive factor on subjective well-being, hope therapies can be applied at group level and its effectiveness can be evaluated. On the basis of the meaning in life’s positive effect on subjective well-being, helping students about forming their perceptions towards who they are and what they want also be fruitful. Since the present study’s sample limited with one faculty within one university, it is recommended that the studies allowing multiple comparisons to be carried out.