

T.C.
FATİH ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

**GENÇ YETİŞKİNLERDE İYİMSERLİĞİN MUTLULUK VE YAŞAM
DOYUMU ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Tez Danışmanı

Yrd. Doç. Dr. Pervin NEDİM BAL

Hazırlayan

Aynur GÜLCAN

Haziran,2014

T.C.
FATİH ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

**GENÇ YETİŞKİNLERDE İYİMSERLİĞİN MUTLULUK VE YAŞAM
DOYUMU ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Tez Danışmanı

Yrd. Doç. Dr. Pervin NEDİM BAL

Hazırlayan

Aynur GÜLCAN

Haziran,2014

ONAYLAMA SAYFASI

Enstitüsü : **Sosyal Bilimler**
Anabilim Dalı : **Eğitim Bilimleri**
Yüksek Lisans Programı : **Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık**
Tez Konusu : **Genç Yetişkinlerde İyimserliğin Mutluluk Ve Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi**
Tez Danışmanı : **Yrd. Doç. Dr. Pervin Nedim BAL**
Tez Tarihi : **Haziran 2014**

Bu tezin şekil ve içerik açısından Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tez Yazım Klavuzunda belirtilen kurallara uygun formatta yazıldığını onaylıyorum.

Prof. Dr. Adnan KULAKSIZOğLU

Anabilim Dalı Başkanı

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programı 511812001 numaralı öğrencisi Aynur GÜLCAN tarafından hazırlanan bu tezin Yüksek Lisans Tezinde bulunması gereken yeterliliğe, kapsama ve niteliğe sahip olduğunu onaylıyorum.

Yrd. Doç. Dr. Pervin Nedim BAL

Tez Danışmanı

Tez Sınavı Jüri Üyeleri

Prof.Dr. Adnan KULAKSIZOğLU

Yrd. Doç. Dr. Pervin NEDİM BAL

Yrd. Doç. Dr. Şenay BULUT PEDÜK

Bu tezin Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tez Yazım Klavuzunda belirtilen kurallara uygun formatta yazıldığını onaylıyorum.

Doç. Dr. Mehmet KARAKUYU
Müdür

ÖNSÖZ

Lisansüstü eğitimim boyunca desteğini her zaman hissettiğim, bilgisinden ve deneyimlerinden faydalandığım, her sözümüyle kendimi daha da iyi hissettiğim, çalışma süreci boyunca beni cesaretlendiren ve motive eden, değerli geri bildirimleri ile tezime önemli katkıları olan, akademik çalışmalarımda kendisini örnek aldığım danışmanım ve değerli hocam Yrd. Doç. Dr. Pervin NEDİM BAL`a teşekkür ederim.

Yüksek lisans öğrenimim boyunca ders aldığım Fatih Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü Anabilim Dalı'nın değerli hocalarına ve tezimin savunma jürisinde bulunarak desteklerini esirgemeyen başta anabilim dalı başkanı Prof. Dr. Adnan KULAKSIZOĞLU`na ve tüm hocalarıma teşekkür ederim.

Öğrenim hayatım boyunca destek ve yardımlarını benden esirgemeyen anneme ve daha çok yeni kaybettiğim merhum babama; çalışmalarım sırasında onlara yeterince vakit ayıramama rağmen sevgisini ve desteğini benden hiç esirgemeyen, akademik çalışmamı sonuna kadar destekleyen, bana moral ve güç veren, hayatıma renk ve mutluluk katan, yaşam kaynaklarım sevgili eşim Murat GÜLCAN`a ve sabırla onunla geçireceğim vakti bekleyen biricik oğlum Hüseyin Talha`ma sonsuz teşekkürlerimi ve sevgilerimi sunarım.

Aynur GÜLCAN

İstanbul,2014

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ	iv
TABLolar LİSTESİ	viii
ŞEKİLLER LİSTESİ	xii
KISALTMALAR.....	xiii
ÖZET.....	xiv
ABSTRACT	xvi

BÖLÜM I

1. GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Amacı.....	4
1.2. Araştırmanın Önemi.....	5
1.3. Araştırma soruları.....	5
1.4. Sayıtlar.....	5
1.5. Sınırlılıklar.....	6
1.6. Tanımlar.....	6

BÖLÜM II

2. İLGİLİ LİTERATÜR.....	7
2.1. İyimserlik.....	7
2.1.1. İyimserlik Kavramı Tanımı ve Önemi.....	7
2.1.2. İyimserliği Etkileyen Faktörler.....	9
2.1.3. İyimserlik İle İlgili Yapılan Çalışmalar.....	11
2.2. Mutluluk Hakkında Genel Bilgiler.....	16
2.2.1. Mutluluk Kavramı Tanımı ve Önemi.....	16

2.2.2.	Mutluluk ile İlgili Çalışmalar.....	18
2.3.	Yaşam Doyumu Hakkında Genel Bilgiler.....	21
2.3.1.	Yaşam Doyumu Kavramı Tanımı ve Önemi.....	21
2.3.2.	Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler.....	23
2.3.3.	Yaşam Doyumu İle İlgili Kuramlar.....	30
2.3.4.	Yaşam Doyumu ile İlgili Çalışmalar.....	33
2.4.	Mutluluk Ve Yaşam Doyumunun Yordayıcısı Olarak İyimserlik.....	36

BÖLÜM III

3.	YÖNTEM.....	39
3.1.	Araştırmanın Modeli.....	39
3.2.	Evren ve Örneklem.....	39
3.3.	Veri Toplama Aracı.....	42
3.3.1.	Yaşam Doyumu Ölçeği.....	42
3.3.2.	Yaşam Yönelimi Testi (İyimserlik Ölçeği).....	42
3.3.3.	Oxford Mutluluk Ölçeği.....	43
3.3.4.	Kişisel Bilgi Formu.....	43
3.4.	Verilerin İstatistiksel Analizi.....	44

BÖLÜM IV

4.	BULGULAR VE YORUMLAR.....	45
4.1.	Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Demografik Özelliklere Göre Dağılımı...45	
4.2.	Araştırmaya Katılan Öğrencilerin İyimserlik, Mutluluk ve Yaşam Doyumu Düzeylerinin Ortalamaları.....	48
4.3.	Araştırmaya Katılan Öğrencilerin İyimserlik, Mutluluk ve Yaşam Doyumu Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Korelasyon Analizi ile İncelenmesi	50

4.4. İyimserlik Düzeyinin Mutluluk ve Yaşam Doyumunu Yordamasına İlişkin Regresyon Analizleri.....	50
4.5. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin İyimserlik Düzeyinin Demografik Özelliklere Göre Ortalamaları.....	52
4.6. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Mutluluk Düzeyinin Demografik Özelliklere Göre Ortalamaları.....	57
4.7. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Yaşam Doyumu Düzeyinin Demografik Özelliklere Göre Ortalamaları.....	63

BÖLÜM V

5. SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER.....	69
5.1. Sonuç ve Tartışma.....	69
5.2. Öneriler.....	76

KAYNAKÇA	79
-----------------------	----

EKLER	96
--------------------	----

Ek 1: İyimserlik Ölçeği.....	96
Ek 2: Yaşam Doyumu Ölçeği.....	98
Ek 3: Oxford Mutluluk Ölçeği.....	99
Ek 4: Kişisel Bilgi Formu.....	102

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. Örnekleme Alınan Öğrencilerin Üniversitelerine Göre Dağılımı	40
Tablo 2. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Demografik Özelliklere Göre Dağılımı	45
Tablo 3. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin İyimserlik Düzeyi Ortalaması	48
Tablo 4. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Mutluluk Düzeyi Ortalaması.....	48
Tablo 5. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Yaşam Doyumu Düzeyi Ortalaması	49
Tablo 6. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin İyimserlik, Mutluluk ve Yaşam Doyumu Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Korelasyon Analizi ile İncelenmesi.....	50
Tablo 7. İyimserlik Düzeyinin Mutluluğu Yordaması.....	50
Tablo 8. İyimserlik Düzeyinin Yaşam Doyumunu Yordaması.....	51
Tablo 9. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin İyimserlik Düzeyinin Cinsiyete Göre Ortalamaları.....	52
Tablo 10. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin İyimserlik Düzeyinin Yaşa Göre Ortalamaları.....	52
Tablo 11. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin İyimserlik Düzeyinin Medeni Duruma Göre Ortalamaları.....	52
Tablo 12. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin İyimserlik Düzeyinin Üniversite Türüne Göre Ortalamaları.....	53
Tablo 13. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin İyimserlik Düzeyinin Öğrenim Gördüğü Sınıfa Göre Ortalamaları	53

Tablo 14. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin İyimserlik Düzeyinin Yaşanılan Yere Göre Ortalamaları.....	53
Tablo 15. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin İyimserlik Düzeyinin Babasının Öğrenim Durumuna Göre Ortalamaları	54
Tablo 16. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin İyimserlik Düzeyinin Annesinin Öğrenim Durumuna Göre Ortalamaları	55
Tablo 17. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin İyimserlik Düzeyinin Kardeş Sayısına Göre Ortalamaları.....	55
Tablo 18. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin İyimserlik Düzeyinin Ailesinin Sosyo Ekonomik Düzeyine Göre Ortalamaları.....	56
Tablo 19. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Mutluluk Düzeyinin Cinsiyete Göre Ortalamaları.....	57
Tablo 20. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Mutluluk Düzeyinin Yaşa Göre Ortalamaları.....	57
Tablo 21. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Mutluluk Düzeyinin Medeni Duruma Göre Ortalamaları.....	58
Tablo 22. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Mutluluk Düzeyinin Üniversite Türüne Göre Ortalamaları.....	58
Tablo 23. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Mutluluk Düzeyinin Öğrenim Gördüğü Sınıf Düzeyine Göre Ortalamaları	58
Tablo 24. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Mutluluk Düzeyinin Yaşanılan Yere Göre Ortalamaları.....	59
Tablo 25. Araştırmaya Katılan Öğrencilerinin Mutluluk Düzeyinin Babasının Öğrenim Durumuna Göre Ortalamaları	60

Tablo 26. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Mutluluk Düzeyinin Annesinin Öğrenim Durumuna Göre Ortalamaları	61
Tablo 27. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Mutluluk Düzeyinin Kardeş Sayısına Göre Ortalamaları.....	61
Tablo 28. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Mutluluk Düzeyinin Ailesinin Sosyo Ekonomik Düzeyine Göre Ortalamaları.....	62
Tablo 29. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Yaşam Doyumu Düzeyinin Cinsiyete Göre Ortalamaları.....	63
Tablo 30. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Yaşam Doyumu Düzeyinin Yaşa Göre Ortalamaları.....	63
Tablo 31. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Yaşam Doyumu Düzeyinin Medeni Durumuna Göre Ortalamaları	63
Tablo 32. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Yaşam Doyumu Düzeyinin Üniversite Türüne Göre Ortalamaları	64
Tablo 33. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Yaşam Doyumu Düzeyinin Öğrenim Gördüğü Sınıf Düzeyine Göre Ortalamaları	64
Tablo 34. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Yaşam Doyumu Düzeyinin Yaşanılan Yere Göre Ortalamaları.....	65
Tablo 35. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Yaşam Doyumu Düzeyinin Babasının Öğrenim Durumuna Göre Ortalamaları	66
Tablo 36. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Yaşam Doyumu Düzeyinin Annesinin Öğrenim Durumuna Göre Ortalamaları	67
Tablo 37. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Yaşam Doyumu Düzeyinin Kardeş Sayısına Göre Ortalamaları	67

Tablo 38. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Yaşam Doyumu Düzeyinin Ailesinin Sosyo Ekonomik Düzeyine Göre Ortalamaları.....	68
--	----

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Araştırmanın Modeli	39
Şekil 2. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin İyimserlik Düzeyi Ortalaması	48
Şekil 3. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Mutluluk Düzeyi Ortalaması.....	49
Şekil 4. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Yaşam Doyumu Düzeyi Ortalaması.....	49
Şekil 5. İyimserlik Düzeyinin Mutluluğu Yordamasına İlişkin Sonuç Modeli	51
Şekil 6. İyimserlik Düzeyinin Yaşam Doyumunu Yordamasına İlişkin Sonuç Modeli	51

KISALTMALAR

YDÖ	:Yaşam Doyumu Ölçeği
OMÖ	:Oxford Mutluluk Ölçeği

Üniversite	:	Fatih Üniversitesi
Enstitüsü	:	Sosyal Bilimler
Anabilim Dalı	:	Eğitim Bilimleri
Yüksek Lisans Programı	:	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Programı
Tez Danışmanı	:	Yrd. Doç. Dr. Pervin Nedim BAL
Tez Tarihi	:	Haziran 2014

ÖZET

Genç Yetişkinlerde İyimserliğin Mutluluk ve Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi

Aynur GÜLCAN

İyimserlik, mutluluk ve yaşam doyumu pozitif psikolojinin önemli kavramları olarak değerlendirilmektedir. Bu çalışmada iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumu üzerindeki etkililiğinin saptanması hedeflenmiştir. Araştırmanın katılımcılarını üniversite de öğrenim gören 394 (225 kadın/169 erkek) genç yetişkin oluşturmuştur. Veri toplama aracı olarak, Yaşam Doyumu Ölçeği, Yaşam Yönelimi Testi ve Oxford Mutluluk Ölçeği kullanılmıştır. Yaşam Doyumu Ölçeği olarak Diener ve arkadaşları tarafından 1985 yılında geliştirilen YDÖ “ The Satisfaction With Life Scale (SWLS)” kullanılmıştır. Diener ve arkadaşları orijinal çalışmada ölçeğin güvenirliğini Alpha = .87 olarak, ölçüt bağımlı geçerliğini ise .82 olarak bulmuşlardır. İyimserlik düzeyinin belirlenmesinde kullanılan Yaşam Yönelimi Testi, bireylerin yaşama bakış açısını belirlemek amacıyla, Scheiver ve Carver (1985) tarafından geliştirilmiştir. Yaşam Yönelimi Testi'nin Türkçe'ye uyarlaması Aydın ve Tezer (1991) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Türkçe formunun rapor edilen iç tutarlılık katsayısı 0,72; dört hafta süreli test-tekrar test güvenirlik katsayısı ise 0,77 bulunmuştur. Oxford Mutluluk

Ölçeği Hills ve Argyle tarafından geliştirilmiştir. Oxford Mutluluk Ölçeği'nin (OMÖ) Türk üniversite öğrencilerinden oluşan bir örnekleme geçerlilik ve güvenilirliğinin incelenmesini Doğan ve Sapmaz(2012) yapmıştır. Elde edilen veriler değerlendirilirken tanımlayıcı istatistiksel metotlar (Sayı, Yüzde, Ortalama, Standart sapma) kullanılmıştır. Niceliksel verilerin karşılaştırılmasında iki grup arasındaki farkı t-testi, ikiden fazla grup durumunda parametrelerin gruplararası karşılaştırmalarında Tek yönlü (One way) ANOVA testi ve farklılığa neden olan grubun tespitinde Tukey Post Hoc testi kullanılmıştır. Araştırmanın bağımlı ve bağımsız değişkenleri arasındaki ilişkiyi Pearson korelasyon analizi, etki ise regresyon analizi ile test edilmiştir. Elde edilen bulgular %95 güven aralığında %5 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir. Araştırmada elde edilen bulgular iyimserliğin, mutluluk ve yaşam doyumu ile pozitif yönde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Yaş, cinsiyet, medeni durum ve öğrenim gördüğü sınıf değişkenleri mutluluk düzeyini ve yaşam doyumunu etkilerken; bu değişkenlerin iyimserlik üzerinde etki sahibi olmadıkları görülmektedir. Kardeş sayısı ve babanın öğrenim durumunun ise iyimserlik düzeyine etki ettiği görülmüştür. Bu bulgular doğrultusunda daha sağlıklı bir yaşam açısından olumlu kavramları araştırmanın önemi büyük olmasına rağmen literatürde, psikolojik iyi olma, mutluluk ve yaşam doyumu gibi faktörleri ele alan çalışmaların azlığı dikkat çekmektedir. Böylelikle, ilgili çalışmalar arttırılarak karşılaştırılabilir bilgi toplanılması gereklilik göstermektedir.

Anahtar Kelimeler

İyimserlik, mutluluk, yaşam doyumu

University : **Fatih University**
Institute : **Institute of Social Sciences**
Department : **Educational Sciences**
Program : **Guidance and Psychological Counseling**
 MA Program
Thesis Advisor : **Assist. Prof. Dr. Pervin Nedim BAL**

The date of Thesis : **June 2014**

ABSTRACT

INVESTIGATING THE EFFECT OF OPTIMISIM ON LIFE SATISFACTION AND HAPPINESS OF YOUNG ADULTS

Aynur GÜLCAN

Optimism, happiness and life satisfaction are considered as the important concepts of positive psychology. In this study, it was aimed to determine the effectiveness of optimism on happiness and life satisfaction. The participants were 394 (225 female /169 male) consisted of young adults. For data collection, the Life Satisfaction Scale, Life Orientation Test and Oxford Happiness Questionnaire were used. The Satisfaction with Life Scale (SWLS) which is developed by Diener and his colleagues in 1985 was used. Diener et al calculated the scale validity as $\text{Alpha}=0.87$, and the criterion based reliability as $.82$ in their original study. Life Orientation Test is used in measuring the optimism level that has been developed by Scheiver and Carr(1985). The Turkish adaptation of the Life Orientation Test was done by Aydın and Tezer (1991). The internal reliability constant of the Turkish version is 0.72 , the reliability constant of the 4-week repeated test is $0,77$. The Oxford Happiness Questionnaire was developed by Hills and Argyle. Doğan and Sapmaz (2012) researched its validity and reliability on a sample of Turkish students. While the obtained data were being evaluated, descriptive statistical methods (Number, Percentage, Mean, and Standard Deviation) were used. In comparing the quantitative

data, t-test was used to compare the difference between two groups. In comparing parameters for more than two groups, One way ANOVA Test, and in determining the differentiating group, Tukey Post Hoc test was used. The Pearson Correlation was used to test the relationship between the dependent and independent variable, and the effect was tested with regression analysis. The findings were evaluated at a 95% confidence interval, with a significance level of 5%. The findings in this research showed that optimism, happiness and life satisfaction are positively associated. The variables such as age, gender, marital status and the grade level of the students affect the level of happiness and life satisfaction but they are not seem to have an impact on optimism. Number of siblings and father's education status has been effective on the level of optimism. Findings show that, although studying positive concepts are very important for healthier life, there are a few studies on optimism, happiness and life satisfaction in the litreture. Thus many researches must be done on these concepts so that the result could be compared with these findings.

Keywords

Optimism, happiness, life satisfaction

BÖLÜM 1:GİRİŞ

Psikolojik iyilik ve iyimserlik bugün toplumda oldukça vurgulanması gereken bir noktadadır. Önceleri, toplumda genel olarak psikolojik iyi olma hali, fiziksel anlamda iyilik haliyle birlikte ele alınmaktaydı. Geçtiğimiz on yıl boyunca, epidemiyolojik çalışmalar ve klinik çalışmalardan elde edilen bilgiler, fiziksel rahatlık ve psikolojik sağlık arasında pozitif bir ilişki göstererek bu durumu doğrulamıştır (Collingwood, 2010). Oysa, modern toplumda kişisel sağlık doğrultusunda yaşam, psikolojik iyi olma halini içeren daha kapsamlı bir tanımı ifade etmektedir.

Psikolojik problemler, kişilerin üzerinde ekonomik bir yük oluşturmalarının yanı sıra verimliliklerini de azaltmakta ve sağlık maliyetlerini arttırmaktadır. Yaşanan sıklık ve yoğunluktan ötürü psikolojik rahatsızlık ve problemlere verilen önem, iyimserlik ve mutluluk haline verilen önemden her zaman daha fazla olmuştur. Dolayısıyla literatürde, psikolojik iyi olma, mutluluk ve yaşam doyumu gibi faktörleri ele alan çalışmaların azlığı sebebiyle çalışma dikkat çekicidir.

Bruni ve Porta (2007, s. 18) mutluluk ve öznel iyi oluş kavramları arasındaki farklara yönelik bir takım açıklamalar yapmışlardır. Psikologların bu ayrımı yapabilmelerine dair üç nitelik sunmuşlardır.

1. Bilişsel bir unsur olan yaşam memnuniyeti
2. Duygulanım
3. Hem duyuşsal hem de bilişsel bileşeni içeren uzun süreli refah durumu olarak öznel iyi oluş. Yine Bruni ve Porta (2007)'nin literatüre kazandırdığı öznel iyi oluş için gerekli dört bileşen şu şekildedir; memnun eden duygular; memnun etmeyen duygular; genel yaşam yargısı (hayatı değerlendirme); etki edilen alanlara dair oluşan memnuniyettir (evlilik, sağlık, eğlence, vs.). Bruni ve Porta (2007) bu doğrultuda, mutluluğun en önemli faktörlerinden biri olarak genel yaşama yönelik oluşturulan yargı ve hayatı değerlendirmeyi vurguladığı görülmektedir. Bu sebeple,

bireyin olumlu ya da olumsuz düşünmeye yatkınlığı hissettiği duyguları da şekillendireceğinden mutluluk üzerinde etki sahibidir.

Çocuklukta hissedilen kabul görme ve onay yetişkinlikte bireyin öz değer algısı, saygısı, çevresinde var olan diğer kişilerle sıcak ve destekleyici ilişkiler geliştirmesi ile ilgilidir. Psikolojik iyi olma düzeyi yüksek olan kişi kendisini ve çevresinde olan biteni merak eder, öğrenme eğilimindedir. Yaratıcı bir şekilde kendilerini ifade eden ve hayatından memnun olan kişi, ihtiyaçları karşılandığı doğrultuda esenlik duygusunu geliştirir. Hayat zorluklar ve mücadelelerle doludur. Bu nedenle, esnek olmak ve olumlu bir öğrenme isteğine sahip olmak yaşamak adına oldukça önemlidir. Diener ve Seligman'ın (2002) çalışmalarında örneklem 222 üniversite öğrencisini kapsamıştır. Minnesota Çok Yönlü Kişilik Envanteri (MMPI) testi uygulanmış ve mutluluğu etkileyen faktörler değerlendirilmiştir. Diener ve Seligman (2002) gelişmekte olan ülkeler üzerine derledikleri bir diğer çalışmalarında, gelişmekte olan ekonomik yönden zayıf ve eğitim düzeyi düşük ülkelerde psikolojik iyi oluş ile sosyoekonomik düzey arasındaki pozitif ilişkiye dikkat çekmişlerdir. Konuyla ilişkili olarak toplumların sosyoekonomik düzeyleri iyileştikçe, psikolojik iyi oluş düzeylerinde de iyileşme olduğunu belirtmişlerdir. Burada ekonomik faktörlerin yanı sıra sosyal ilişkiler ve mesleki doyum da oldukça önem teşkil eder. Dolayısıyla bireyin iyimser bakışının sosyoekonomik statüye bağlı olduğunu söylemek mümkündür.

Niteliksel bir çalışma olan Ryff ve Singer'ın (1996) araştırmasında, mevcut teori ve felsefik açıklamalar göz önüne alınmıştır. Özellikle yaşam öyküleri, amprik çalışmalar ve psikoterapi tekniklerinin karşılaştırmalı olarak ele alındığı görülmektedir. İyimserlik kavramsal bütünlükte mutluluk ve yaşam doyumunu gibi öznel iyi olmanın önemli bileşenlerinden farklı değerlendirilmektedir. Bu kuramsal bilgilerin herhangi bir deneysel bütünlükle kanıtlanmaması ele alınmaları açısından problem unsuru olarak değerlendirilmiş ve bireyin iyimser olma halinin yaşamdan daha çok keyif alma ve yüksek doyuma yönelik bilgi verdiğine atıf yapılmıştır (Ryff ve Singer, 1996, s.14-15).

İyi olma halinin işlevsel yapısını ve şimdiye kadar mutluluğu ele alan çalışmalarda hangi faktörlere odaklanarak değerlendirildiğini araştıran bu niteliksel çalışmada

birbirinden farklı teorilere yer verilmiştir. Ryan ve Deci (2001), günlük yaşam işleyişin düzeni ile gelen psikolojik refahı tek başına 'mutluluk' (hedonik) kavramı ile açıklanabileceğini vurgulamışlardır. Öz kabul, olumlu ilişkiler, özerklik, hayatın amacı da dahil edilmektedir. Dolayısıyla bireyin kendine ve yaşama yönelik olumlu tutumunun onu mutlu edeceğini ve yaşama dair doyumunu destekleyeceğini söylemek mümkündür. Sonuç olarak refahı, onun öncülleri, zaman ve kültür genelinde istikrar niteliği ile ilgili ele alma gerekliliği belirtilmiştir.

Antik Yunan felsefesinde psikolojik iyiliğin kaynağı “bir mutluluk olarak değil, kişinin gerçek potansiyelinin gerçekleştirilmesi” olarak ifade edilmiştir ve “eudaimonia” olarak tanımlanmıştır. Bu sebeple, bu çalışmada, hem kısa hem de uzun vadeli yaklaşımlardan hareketle bir iyi olma hali, mutluluk ve yaşam doyumunu ilişkilerine yönelik bir içerik oluşturulacaktır. Ryff (1989), operasyonel olarak psikolojik iyi olma halini kendini kabullenme, özerklik, çevresel ustalık, hayatın amacı, başkaları ile olumlu ilişkiler ve kişisel gelişim olarak tanımlamıştır. Çalışma kapsamında 321 erkek ve kadın ile çalışılmıştır. Orta yaşlı ve yaşlı olan katılımcıların ağırlık gösterdiği görülmektedir. Depresyon, yaşam memnuniyeti, özsaygı, kontrol algısı gibi altı farklı ölçeğin karşılaştırması ile sonuç elde edilmiştir. Ryff (1989)'ın önerdiği “Psikolojik İyi Oluş Modeli” altı alt boyuttan meydana gelmektedir. Bu boyutlar kişinin mevcut yaşına kadar başına gelenlere veya kendine dair pozitif değerlendirmelerini (öz-kabul), sağlıklı bir kişi olarak düzenli surette gelişim gösterdiği ve ilerlediği inancını (bireysel gelişim), kişinin sahip olduğu hayatının anlamlı ve gayesine uygun olduğu kabulünü (yaşam gayesi), kişilerarası ilişkilerde samimiyet ve güveni (çevresindeki insanlara dair pozitif ilişkiler), kişinin kendi arzu ve gereksinimleri çerçevesinde dışsal faktörleri etkili bir şekilde manipule edebilme yetisini (çevresel hakimiyet) ve kendi başına karar verme becerisini (özerklik-otonomi) içermektedir. Ona göre yaşamdan doyum alma ve mutluluk da bu faktörlerle ilişkilidir. Bu sebeple, ilgili değişkenlerin birbiri ile bağlantısının araştırılması amaçlanmıştır.

Ruh sağlığı psikolojik bir sorunun olmamasının yanı sıra olumlu psikolojik işleve sahip olmanın gerekliliğini de göstermektedir. Kişinin ömrü süresince birçok farklı zorluk ve birtakım mutsuzlukları yaşamasının yaşam adına tartışılmaz bir gerçeklik olduğunu belirten Ewen (2003), yaşanılan her ne olursa olsun psikolojik olarak

sağlıklı bireylerde iki şeyi iyi yapabilmenin kısıtlanmadığını vurgulamıştır: sevmek ve çalışmak. Genel olarak sahip olunan iyimserliğin bu tür zorluk ve problemlerle başa çıkmada motivasyon kaynağı olarak değerlendirilmesi gerektiği belirtilmiştir (Ewen, 2003, s.34).

Ruhsal gelişim, yaşam doyumu ve iyimserlik gibi faktörlerin değerlendirilmesinde önemli bir yaşam evresi olarak kabul edilmiştir. Bunun yanı sıra iyimserlik ve mutlu olma haline yönelik yapılan araştırmaların da kötü olmaya (depresyon, mutsuzluk, yas vb) kıyasla çok daha az olduğu dikkat çekmektedir. Myers ve Diener'de (1997) dünya çapında yaptıkları bir araştırmada genel olarak ruhsal problemlerin araştırılmaya eğilimli olduğunu belirtmişlerdir. Dolayısıyla ilgili konuya yönelik çalışmaların azlığı dikkat çekmektedir.

Psikolojik bağlamda yapılan literatür araştırmaları ile günümüzde genel olarak psikopatoloji ve olumsuz kavramlar üzerine yapılandırılan bir sistemden bahsetmek mümkündür. Psikolojik iyi olma, kariyer/okul başarı, fiziksel sağlık, sosyal ilişkiler başta olmak üzere yaşam kalitesi açısından son derece önemlidir. Konu seçimi yaparken özellikle dikkat çeken bu durum birçok değişkenle beraber ele alınması son derece detaylı ve kapsamlı bir çalışma imkanı sunmuştur. İyimser olma ve yaşamdan doyum alma insanın gelişimi üzerinde odaklanmaktadır. Psikolojik iyilik hali (duygu ve düşünce de dahil olmak üzere) ve fiziksel refahı kapsayan iki ana unsura sahiptir. Bireyin, ailesi ve sosyal çevresindeki ilişkileri ve etkileşimleri iyi olma duygusuna ve hissine önemli ölçüde katkıda bulunmaktadır. Bu açıdan bireyin, değerli saygın, güçlü ve yeterli olduğunu hissetmesi gereklidir. Çevresi tarafından kabul gören, onaylanıp desteklenen kişilerin daha başarılı ve psikolojik iyi olma düzeyi yüksek kişiler olduğu saptanmıştır (Ryff, 1989). Bu doğrultuda, araştırmanın amacı 18-25 yaşları arasındaki kişilerin sahip oldukları yaşam doyumu, mutluluk ve iyimserlik halini değerlendirmektir.

1.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı, 19-25 yaşları arasındaki genç yetişkinlik döneminde olan bireylerin sahip oldukları yaşam doyumu, mutluluk ve iyimserlik halinin değerlendirilmesidir. Araştırma için belirlenen yaş aralığı ergenlikten yetişkinliğe geçişi kapsamaktadır. İlgili yaş aralığında, üniversite eğitimi ön plana çıktığından bu

alandaki sorumlulukların alındığı, değişen yaşam olaylarından (şehir değiştirme, yurttan ya da öğrenci evinde yaşama, meslek nitelik ve bilgilerine adapte olma) sebeple adaptasyon gerekliliği dikkati çekmektedir. Dolayısıyla çalışmada iyimserlik, yaşam doyumu ve mutluluk kavramlarının bu yaş evresi dahilinde ilişkilerinin saptanması hedeflenmektedir.

1.2. Araştırmanın Önemi

Bu çalışmada, 18-25 yaş arası genç üniversite öğrencilerinde iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumuna etkisi hakkında detaylı bilgiler sunmak, adaptasyonun önemli olduğu ilgili yaşam dönemi içinde ve sonraki evrelerde yaşanabilecek ruhsal problemlere dair olası açıklamalar oluşturmak amaçlanmıştır.

Literatüre bakıldığında daha çok psikolojik problem ve negatif ögelere dair çalışmaların yapıyor olması yaşam doyumunu, psikolojik iyi oluş, iyimserlik, mutluluk gibi ögelerin ele alınıyor olmasını azaltmaktadır. Bu nedenle çalışmanın bu konuda çalışmak isteyen diğer araştırmacılara, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık alanına katkı sağlayacağı da düşünülmektedir.

1.3. Araştırma soruları

Bu çalışmanın ana sorusu; İyimserliğin, mutluluk ve yaşam doyumunu üzerinde etkisinin olup olmadığını incelemek ve ayrıca bu doğrultuda aşağıdaki sorulara da yanıt aramaktır.

- 1) İyimserlik ile mutluluk arasında pozitif ilişki var mıdır?
- 2) İyimserlik ile yaşam doyumunu arasında pozitif ilişki var mıdır?
- 3) İyimserlik, demografik özelliklere göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
- 4) Mutluluk demografik özelliklere göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
- 5) Yaşam doyumunu demografik özelliklere göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

1.4. Sayıtlar

- İyimserlik, mutluluk ve yaşam doyumunu arasında ilişki olduğu varsayılmaktadır.

- Öğrencilerin kullanılan ölçme araçlarına amacına uygun samimi cevaplar verdikleri varsayılmaktadır.

1.5. Sınırlılıklar

- Araştırma evreni, İstanbul ili sınırlarında bulunan devlet ve vakıf üniversiteleri ile sınırlıdır.
- Araştırma üniversiteli genç yetişkin öğrencilerin iyimserlik, mutluluk ve yaşam doyumu düzeylerini ölçmek için kullanılan “İyimserlik Ölçeği” “Mutluluk Ölçeği” ve “Yaşam Doyumu Ölçeği” sonuçları ve araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formuna verilen cevaplar ile sınırlıdır.
- Çalışma örnekleme sadece 19-25 yaş arasındaki üniversite öğrencileri ile sınırlıdır.
- Araştırma askeri okullar, polis akademileri, Meslek Yüksek okulları ve Tıp Fakülteleri haricindeki üniversitelerle sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

İyimserlik: Bireyin yaşamındaki olumlu sonuçlara sebebiyet veren bilişsel eğilimi şeklinde ifade edilmektedir (Scheier ve Carver 1985).

Yaşam Doyumu: Bireyin kendi belirlediği kriterlere uygun bir biçimde kişinin tüm hayatını pozitif değerlendirmesi şeklinde tanımlanmaktadır (Veenhoven 1996).

Mutluluk: İyi, sevinçli ve halinden memnun olma durumu olarak da belirtilmektedir. Mutluluk, en yoğun olarak ağız ve göz bölgesinde izlenir. Mutluluğun en iyi göstergesi gülümsemedir (Akpınar, 2004, s.4).

BÖLÜM 2:İLGİLİ LİTERATÜR

İlgili literatür iyimserlik, yaşam doyumu ve mutluluk başlıkları dahilinde ele alacaktır.

2.1. İyimserlik

2.1.1. İyimserlik Kavramı Tanımı ve Önemi

İyimserlik, eğilim ve durum açısından ilişkili iki ayrı kavram halinde incelenmektedir. İyimserlik eğilimi, geleceğin iyi şeyler getireceğine inanma halini, iyimserlik durumu ise belirli ve özel durumlarda, iyi olmayı tercih etmeyi ifade etmektedir. İyimserlik eğilimi, genel beklentiler ve inançlarla alakalı iken, iyimserlik durumu özel ve belirli durumlarla alakalıdır (Daco, 1989).

İyimserliğin temelinde kişilik ya da duruma özgü etkenler olabilir. Bu sebeple iyimserlik, kişiliğe ya da duruma özgü oluşuyla tanımlanır. Kişiliğe özgü iyimserlik (dispositional optimism) kavramı Scheier ve Carver tarafından üretilmiş ve duruma ya da koşullara bağlı olmaksızın, sürekli ve tutarlı bir şekilde kişinin hayatında olumlu durumlar yaşayacağına inanma eğilimi olarak tanımlanmaktadır (Carver ve Scheier, 2002; Akt: Açıköz, 2006).

Goleman (2000), iyimserliği hayatın getirdiği sıkıntılar ve engellere rağmen her şeyin iyi gideceğine olan inanç ve beklentiler şeklinde tanımlamıştır. İyimser tutum, kişiyi depresyondan, umutsuzluktan koruyarak fayda sağlamaktadır. Yapılan bazı çalışmalar, iyimserliğin kişinin okul başarıları, sağlığı, ilişkileri üzerinde birçok olumlu etkisi olduğunu göstermektedir (McGinnis, 1998).

Weinstein (1989) gerçekçi olmayan iyimserlik kavramını, kişinin diğerlerine göre daha çok olumlu olay yaşama ve daha az olumsuz olay yaşayacağına duyduğu inanç şeklinde tanımlamaktadır. Örneğin kişiler, bir demiryolu kazası yaşama ihtimallerini değerlendirdiklerinde, kendilerinin bunu yaşama ihtimalinin akranlarından daha düşük olduğunu belirtmişlerdir. Gerçekçi olmayan iyimserlik, bireyin geleceğin

bolca fırsat ve düşük düzeyde olumsuz olay getireceğine olan inancıdır (Türküm, 1999).

McKenna gerçekçi olmayan iyimserlik kavramı, kişinin olayları denetlemedeki yanılsamaları olarak tanımlamaktadır. Bu görüş, kontrolümüz altında olduğuna inandığımız olayları daha iyimser değerlendirdiğimizi belirtmektedir. McKenna, gerçekçi olmayan iyimserliğin kişisel denetime bağlı bir yanlılığı olduğunu öne sürmüştür. Gerçekçi olmayan iyimserlik yaygın bir inanç sistemidir ve bu şekilde düşünen insanların oranı %95'in üzerinde olarak belirtilmektedir. İyimserliğin gerçekçi algıyı engelleyen sağlıksız bir uyum olduğu yönündeki görüşlere karşın, birçok bilim adamı bu yanılsamanın faydalarını vurgulamaktadır. Bu görüşe göre, iyimserlik kişiyi eyleme ve sonuca götüren ve kişiyi çaba göstermekten soğutacak düşüncelerden koruyan bir durumdur (Akt.,Türküm, 1999).

İyimserlik kavramını açıklarken gerçekçi olmayan ve karşılaştırmalı iyimserlik olarak iki kavram üzerinden gidilmektedir. Karşılaştırmalı iyimserlik, kişinin negatif olaylar yaşama ihtimali üzerindeki çarpıtmaları ile alakalıdır. Kişi, kendisinin diğer insanlara göre daha az olumsuz durumlar karşılaşacağını düşünmektedir. Gerçekçi olmayan iyimserlik ise, pozitif olayların yaşanma ihtimaline mümkün olandan daha yüksek bir inanç duyarken, negatif olayların yaşanma ihtimaline mümkün olandan daha düşük bir inanç duyma eğilimi şeklinde açıklanmıştır (Türküm, 1999). Gerçekçi olmayan iyimserlik, olumsuz olaylardan çok olumlu olayları algılama eğilimiyle alakalıdır. Karşılaştırmalı iyimserlik ise kişinin çarpıtmalarından kaynaklanmaktadır. Karşılaştırmalı iyimserlikte kişi, kendisinin diğerlerine oranlar daha çok olumlu ve daha az olumsuz olayla karşılaşacağına inanmaktadır. Gerçekçi olmayan iyimserlikte ise kişi olumlu olaylarla karşılaşma ihtimalini gerçek olamayacak kadar yüksek, olumsuz olaylarla karşılaşma ihtimalini ise gerçek olamayacak kadar düşük olarak algılamaktadır (Chang ve diğerleri, 2001)

İyimserlik kavramı yaygın olarak iki yaklaşım çerçevesinde ele alınmaktadır. Bu iki yaklaşım geleceğe yönelik iyimserlik ve açıklama biçimi olarak iyimserliktir.

- Geleceğe Yönelik İyimserlik: Scheier ve Carver'e (1985) göre iyimserlik dış etkenlerden bağımsız olarak bir kişilik özelliğidir. İyimserlik, geleceğe dair

olumlu beklentilerdir. Kişinin geleceğe dair pozitif beklentileri iyimser bir kişilik özelliğini tanımlar (Carver ve diğerleri, 1994).

- Açıklama Biçimi Olarak İyimserlik: : Açıklama biçimi yaklaşımı kapsamında iyimserlik, bireylerin olumsuz olayların nedenlerini, açıklama alışkanlıklarını yansıtan bilişsel bir kişilik değişkeni olarak ele alınmaktadır. Açıklama biçimi, kişiselleştirme, kararlılık ve yaygınlık olmak üzere üç boyuttan oluşur (Peterson, 1991). Yükleme kuramı iyimserliği bireylerin gerçekleşmiş olaylara ilişkin açıklama biçimlerine bağlı olarak ele almaktadır. Bu yaklaşımda iyimser kişiler negatif bir durumu dış etkenlerle açıklarken, kötümser kişiler içsel nedenlere eğilimlidirler (Metalsky ve diğerleri, 1982).

2.1.2 İyimserliği Etkileyen Faktörler

İyimserliği biyolojik açıdan inceleyen araştırmacılar, kişinin hormonlarının iyimserliği geliştirdiğini, böylelikle kişinin doğuştan gelen bir özellik olarak iyimser olabileceğini, iyimserliğin sadece karar ya da öğrenme yoluyla gelişmek zorunda olmadığını ifade etmişlerdir. Biyolojik yaklaşımın iyimserliği duygu olarak değil, doğuştan gelen bir nitelik olarak görürler.

Selingman alan yazına öğrenilmiş iyimserlik kavramını katmıştır. Bu kavram, kişinin pozitif düşünme gücüne odaklanarak hayatta engellerle karşılaştığında kendisine ne gibi telkinlerde bulunduğu odaklanır. Öğrenilmiş iyimserlik, öğrenilmiş çaresizliğin zıttıdır. Bu düşüncede birey, açıklayıcı tarz alışkanlık olarak olayların neden meydana geldiğini kendine açıklar. Öğrenme yaklaşımı, iyimserliğin kişilerde geliştirilebileceğini, kişiyi etkileyen tüm olayların iyimserliğe ya da kötümserliğe katkı sağlayacağını öne sürer. İyimser açıklayıcı tarzı benimsemiş kişiler daha az çaresizlik yaşadıkları gibi, yenilgilerle mücadele etme yöntemleri de değişiklik gösterir (Chang ve diğerleri, 2003). Kişinin olayları açıklama şekli, iyimserlik özellikleri üzerinde belirleyicidir. Bu yaklaşımla Ellis'in geliştirdiği ABC kuramına dayanan bilişsel yapılandırma süreci ile bireyin olayları değerlendirme biçimi yeniden şekillendirilerek iyimser bir yapı oluşturulmaktadır.

İyimserlik, yaşamın tüm zorluklarına rağmen kişiye bunlarla başa çıkacak gücü vermektedir. İşlerin yolunda gitmeme ihtimalinin yarattığı kaygı, kişiyi strese sokar. Beklenti azaldıkça, başarı ihtimali artar. Stresin sebebi durumun kendisi değil, o

duruma ne şekilde baktığımızdır (Makin ve Lindley, 1995). Buna örnek olarak aşağıdaki kısa öykü verilebilir:

Beck (2005) kötümserliğin depresif hastaların tüm düşüncelerini silip götürün, güçlü bir dalga olarak betimlemiştir. Depresif bir kişinin geleceğe dair tüm düşünce ve duyguları olumsuz genellemelerle doludur. Mutlak kötümserlik, hastanın başarısızlığa uğrayacağına ve bunun sonucunda yeni hedefler geliştiremeyeceğine inanmasına sebep olmaktadır. Beck, kötümserliğin kişinin sadece geleceğini değil, tüm istek ve görevlerini etki altına aldığı belirtmektedir. Kötümser bireyin otomatik tahminler üzerinden bir düşünce sistemi geliştirdiği ifade edilmektedir. Örneğin kötümser bir doktorun yeni bir hastayı görmeden, durumuna teşhis koyamayacağı düşüncesine kapıldığında kendini kilitlediği, bunun aşılması bir problem olduğu fikrine hemen kendisini inandırdığı belirtilmektedir.

İyimserlik üzerine yapılan biyolojik çalışmalarda, bireyin iyimserliği hormonal yapısından ötürü kendisinin sağlayabildiği için doğuştan gelebileceği, bunun bir tercih ya da tecrübeden bağımsız olarak gelişebileceği ifade edilmektedir. Biyolojik yaklaşımclar iyimserliği bir duygu olarak kabul etmez, doğuştan gelen bir özellik olarak açıklarlar. Seligman'ın başlattığı öğrenme yaklaşımına göre ise, iyimserliğin bireyi etkileyen bir olaya bağlı gelişebileceği ifade edilmektedir. Bireyin hayatta karşılaştığını olayları açıklama tarzı, iyimserlik özelliklerinde önemli rol sahibidir. İyimserlik kavramı, beklenti, planlama, mantık ve eylem içerir. Kişi beklentilerini gerçekçi düzeyde tutmalıdır, bu beklentilerle olayı çözmek için mantıklı bir plan oluşturmalıdır ve gerekli enerji ve güce ulaşarak olumsuzlukla mücadele etmelidir. Tüm bu açıklamalar sonucunda iyimserlik hem bir duygu, hem de gelişime açık bir kişilik özelliği olarak ortaya çıkarmaktadır (Gençoğlu, 2006).

İyimser bireylerin kişilik özelliklerinde sürekli tekrar halinde olan bir yapı görülmektedir. İyimser bireyler, eylem insanlarıdır. Sorunlar karşısında çözüm beklemek yerine eyleme geçip çözüm aramaya başlarlar. Sıkıntıların dönemselsel ve geçici olduğunu ve yenmek için çaba sarfetmek gerektiğini düşünürler. Başarısızlıkları kişisel algılamaz, bir çıkış yolu aramaya devam ederler (Fellman, 2000)

İyimser kişiler sorunları kolayca aşabilirken, kötümser kişilerde bu durumun tam tersi olduğu gözlenmiştir. Kişiyi yoğun bir strese sokan bu tip durumlarda, genellenmiş beklentilerin rolü büyüktür (Balcı, 2002).

Scheier, Weintraub ve Carver (1989), iyimser bireylerin yaşadıkları sıkıntılı durum denetlenebilir nitelikteyse sorun odaklı başa çıkma yollarına başvurduklarını; denetlenemez bir durum ise gerçekleri kabul etmeye yatkın olduklarını saptamıştır. İyimser öğrenciler inkar ve soyutlanma şeklinde davranışlar göstermediği saptanmıştır. Kötümser olanların ise benliği yıpratıcı davranış örüntüleri gösterdiği ifade edilmektedir (Akt: açıköz, 2006)

2.1.3 İyimserlik İle İlgili Yapılan Çalışmalar

Chang (1996) cinsiyet ve yaş değişkenleri birbirine yakın olan 111 Asya ve 111 Kafkasya kökenli Amerikalı öğrencilerle yaptığı çalışmanın sonucunda Asya kökenli Amerikalıların Kafkas kökenlilere göre daha kötümser olduklarını ifade etmiştir. Asya kökenli Amerikalı öğrenciler problemler karşısında genellikle kaçınma ve geri çekilme eğilimindedir. Altı haftalık bir aradan sonra, Asya kökenli Amerikalı öğrencilerin daha depresif olduğu ve psikolojik problemler yaşadığı, Kafkas kökenli Amerikalı öğrencilerin ise genel olarak fiziksel rahatsızlıklardan şikayet ettiği sonucuna ulaşılmıştır.

Fontaine ve Seal (1997), 101 kadın üzerinde sosyal destek, menstrasyon öncesi belirtiler ve iyimserlik ilişkilerini incelemiş, iyimserlik ve sosyal destek alma arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanırken, menstrasyonla iyimserlik arasında bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşmışlardır.

Raikkönen, Matthews ve Flory (1999), 35-40 yaş arası kariyer sahibi 100 bireyle yaptıkları çalışmada, kötümser ve endişeli bireylerde kan basıncının iyimserlere göre düşük, endişelilere göre yüksek olduğu ve daha az olumlu daha yoğun olumsuz duygu taşıdıklarını gözlemlemişlerdir. İyimserler olumsuz duygular yaşadıkları zaman karamsar veya endişeli bireyler gibi yüksek kan basıncı göstermektedir.

Puskar ve diğerlerinin (1999) kırsalda yaşayan 624 lise öğrencisi üzerinde yapmış oldukları çalışmada, depresif semptomlar, mücadele etme, öfke ve hayat olaylarının iyimserlikle ilişkisini araştırmış, istatistiksel olarak anlamlı olmasa da kız

öğrencilerin erkeklere göre daha düşük iyimserlik düzeyinde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. İyimserlik düzeyi yüksek öğrencilerde daha düşük oranda öfke ve depresyon semptomlarına rastlanmamıştır.

Myers ve Reynolds (2000) tarafından 154 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan araştırmada, sağlıkla alakalı olaylarda zorlayıcı başetme, denetim odağı, özsaygı ve iyimserlik ilişkisi incelenmiştir. Araştırma sonucunda, sağlıkla alakalı durumlarda etkili başa çıkma stratejilerini kullanan bireylerde iyimserlik eğiliminin fazla olduğu, özsaygı düzeyine bağlı olarak iyimserlik eğilim düzeyinin de düştüğü saptanmıştır.

Şimşek (2003), toplamda 36 üniversite öğrencisinden oluşan deney ve kontrol grupları üzerinde, bilişsel davranışçı yaklaşımla film terapisi ve rol değişimi uygulamaları aracılığıyla üniversite öğrencilerinin iyimserlik düzeylerini arttırıp, akılcı olmayan düşüncelerini azaltmayı denemiştir. 10 hafta boyunca deney grubuna film terapisi ve rol değişimi uygulanmış, aynı süreçte kontrol grubuyla plasebo niteliğinde bir çalışma yürütülmüştür. Araştırmanın sonunda, deney grubundaki öğrencilerin işlevsel olmayan düşünceleri ve iyimserlik seviyelerinde, kontrol grubuna göre bir yükseliş gözlenmiştir.

Aymir (2004) sigorta çalışanlarının iş verimleri ve iyimserlik – kötümserlik düzeylerini açıklama şekli ve mizaç stili olarak değerlendirmiştir. Araştırmaya farklı firmalardan toplam 584 sigorta çalışanı katılmıştır. Araştırma sonunda, çalışanların açıklama şekli iyimserlik düzeyleri ve mizaç olarak iyimserlik düzeyleri olumlu anlamda ilişkili bulunmuştur. İyimser çalışanların, kendi performanslarını da pozitif yönde değerlendikleri gözlenmiştir. Cinsiyet farklılıklarının iyimserlik düzeyine anlamlı bir etkisi olduğu, kadınların erkeklere göre daha yüksek iyimserlik puanlarına sahip olduğu gözlenmiştir. Yaş ve açıklama şekli olarak iyimserlik düzeyi arasında anlamlı bir ilişki gözlenmezken, mizaç olarak iyimserlik ve yaş arasında negatif bir ilişki gözlenmiştir. Bireylerin iş tecrübeleri ile açıklama şekli olarak iyimserlik stilleri arasında bir ilişki gözlenmezken, iş tecrübesi az olan bireylerin iyimserlik düzeyinin daha yüksek olduğu belirtilmiştir.

Ji, Zhang, Osborne ve Guan (2004), Sars salgını ve kültürler arası iyimserliği inceledikleri araştırmanın sonucunda, karakterel olarak bir farklılığa rastlanmamakla birlikte, gerçekçi olmayan iyimserlik açısından Çinli bireylerin

Kanadalılardan daha yüksek sonuçlar verdiğini tespit etmiştir. Çinli bireylerin Sars virüsüne yakalanma ihtimallerinin daha yüksek riskten olmasına rağmen, Kanadalılardan daha iyimser oldukları gözlenmiştir.

Baker, Blacher ve Olsson (2005), gelişim bozukluğu olan ve olmayan okul öncesi çocuğu sahibi 214 ailede iyimserlik ve iyilik durumunu incelemiş, araştırmanın sonunda çocukların davranış bozuklukları artışa geçtiğinde, iyimserlik düzeyi düşük annelerin, diğerlerine göre daha yüksek depresyon riski taşıdığına ve aile düzeylerinin daha çabuk bozulduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Bedi ve Brown (2005), iyimserlik ve kronik / akut sağlık sorunu ilişkisini araştırdıkları çalışmada 85 kalp hastasını incelemiş, iyimserlik düzeyi yüksek hastaların gerek duygusal gerekse fiziksel olarak daha iyi durumda oldukları görülmüştür.

El-Anzi (2005), 400 üniversite öğrencisi üzerinde kaygı, başarı, iyimserlik ve kötümserlik üzerine yaptığı araştırmada, akademik başarı ve iyimserlik arasında pozitif bir ilişki, kötümserlik ve akademik başarı arasında negatif bir ilişki saptamıştır. Cinsiyete göre bakıldığında ise erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre daha yüksek iyimserlik puanında olduğu saptanmıştır.

Altunbaş (2005) astım hastalarında hastalığa uyum, algılanan sosyal destek, stresle başa çıkma tarzı, iyimserlik ve açıklama biçimi arasındaki ilişkiyi incelediği ayakta tedavi olan 127 astım hastası üzerinde yaptığı çalışmanın sonucunda, kötümserlik ve hastalığa uyum arasında olumsuz, iyimserlik ve hastalığa uyum arasında ise olumlu yönde bir etkileşim gözlenmiştir. Yapılan regresyon analizleri, stresle başa çıkma stratejileri ve iyimser / kötümser tutumun hastalığa olan uyumun yordanmasında anlamlı bir etkisi olduğunu göstermiştir.

Gençoğlu (2006) tarafından 623 üniversitesi üzerinde yapılan iyimserlik ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada Balcı ve Yılmaz (2002)nin geliştirdiği iyimserlik ölçeği ve Özgüven (1992) tarafından geliştirilen Hacettepe Kişilik envanteri kullanılmıştır. İyimserlik puanı yüksek öğrencilerin duygusal kararlılık düzeylerinin anlamlı biçimde yüksek, nevrotik ve psikotik eğilim düzeylerinin anlamlı biçimde düşük olduğu gözlenmiştir. Yüksek iyimserlik

düzeyindeki öğrencilerin aile ilişkileri ve sosyal ilişki düzeyleri ve sosyal norm düzeyleri iyimserlik puanı düşük öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur. İyimserlik düzeyi yüksek öğrencilerin antisosyal eğitim düzeylerinin iyimserlik düzeyi düşük öğrencilerden anlamlı derecede düşük olduğu gözlenmiştir.

Açıkgöz (2006) yaptığı çalışmada, üniversite öğrencilerinin beslenme düzenleri ve özyetkinlik algıları ile iyimserlik durumları arasındaki ilişkiyi incelemiş, Ankara üniversitesinden 106 kız 64 erkek öğrenci üzerinde yaptığı çalışmanın sonucunda cinsiyet ve iyimserlik arasında anlamlı bir fark olduğunu tespit etmiştir. Çalışma sonuçları, erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre daha yüksek iyimserlik sergilediğini göstermiştir.

Nicholls, Polman, Levy ve Backhouse (2008) sporcular üzerinde yaptıkları çalışmada ruhsal dayanıklılık, iyimserlik ve başa çıkma ilişkisini incelemiş ve dayanıklı sporcuların iyimserlik oranlarının daha yüksek olduğunu ve problem odaklı başa çıkma tekniklerini kullandıklarını tespit etmişlerdir. Dayanıklılık oranı düşük olan sporcuların ise problemler karşısında kaçınma yöntemlerini tercih ettiği ve kötümserlik puanlarının yüksek olduğu gözlenmiştir. Araştırmalar, ruhsal dayanıklılık için iyimserlik ve başa çıkma tekniklerinin mühim yordayıcılar olduğunu göstermektedir.

İyimserlik, en iyi sonucu beklemeye olan meyil olarak açıklanmaktadır (Seligman, 1992). Seligman “İyimser Çocuk” (1996) adlı eserinde, on yaşındaki çocuklara iyimser düşünme ve hareket becerileri öğretmenin ergenlikte depresyonu yarıya indirebileceğinin kanıtlarını sunmuştur. Aynı zamanda, iyimserliğin artışının depresyonu azalttığı gösterilmiştir (Seligman, Schulman, DeRubeis, ve Hollon, 1999).

Peterson’a (2000) göre iyimserliği yüksek olanların fiziksel olarak daha sağlıklıdır ve daha iyi ruh haline sahiptirler. Taylor ve meslektaşları (2000) geleceğe dair, gerçekçi olmayan iyimser beklentilerin hastalığa karşı koruyucu olduğu bir vakayı sunmuştur. “Öğrenilmiş İyimserlik”te (1992), Seligman iyimserliği arttırmak için günlük egzersizi (Zorluk, İnanç ve Sonuçlar) tasarlayıp denemiştir. Bu egzersizi “Gerçek Mutluluk” adlı eserinde geliştirmiştir (2002) ve (Münakaşa ve Enerjileme)

egzersizlerini katmıştır; burada olumsuz inançların münakaşası ve sonuçların enerjilemesini içerir.

Topuz (2013) yaptığı çalışmada, üniversite öğrencilerinde özgeciliğin öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisini incelemiştir. Fatih üniversitesinden 311 kız 132 erkek öğrenci üzerinde yaptığı çalışmanın sonucunda üniversite öğrencilerinde özgecilik, öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluşun ilişkili olduğunu ayrıca, üniversite öğrencilerinin özgecilik ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin cinsiyete göre farklılaştığını fakat öznel iyi oluşun farklılaşmadığını tespit etmiştir. Çalışma sonuçlarına göre, kadın katılımcıların, özgecilik ve psikolojik iyi oluş düzeyleri erkeklere göre daha yüksek bulunmuştur.

2.2 Mutluluk Hakkında Genel Bilgiler

2.2.1. Mutluluk Kavramı Tanımı ve Önemi

Geçmişten bu güne, insanoğlu daima mutluluğu arzulamıştır. Bireysel mutluluğu yakalamak için çabalayan insanlar gibi, toplumlar ve cemiyetler de bu arayışa dahil olmuştur. İnsanlık, bu arzuya ulaşmak için mutluluk nedir ve nasıl elde edilir sorularına cevap aramıştır.

Saadet sözcüğü Arapça “saide” kökünden meydana gelmiştir ve mutlu olmak, kuvvetli, şanslı olmak gibi anlamlara gelir. İnsanın zevk duyacağı bir durum içinde olması, mesut olmak, hayra nail olmak olarak tanımlanabilen mutluluk, insanoğlunun devamlı arzuladığı ve hiçbir dönem vazgeçemediği bir eğilim olarak da açıklanabilir. Sevaket sözcüğü saadetin karşıt anlamı olarak kullanılabilir. Sevaket, dert, meşakkat ve acı çekmek gibi anlamlara gelir. Yıldız(1997), saadeti ilahi yardımla oluşan huzurlu bir hal olarak ifade ederken, sevaketi ise tedirgin, bedbaht ve ilahi yardımdan yoksun bir ruh hali olarak tanımlar.

Arapçadaki saadet sözcüğüne karşılık ingilizcede “happiness” kelimesi kullanılır. “Happiness” kelimesi zengin olma şansı manasına gelir. Türkçedeki mutluluk kelimesi ise tüm arzuların gerçekleşmesi manasında kullanılır. Mutluluk kelimesi mesut olma kavramı ile eş anlamlıdır (TDK, 1983). Bolluk içerisinde yaşama arzusundan mutluluk kavramı doğmuştur. Mutluluk kavramının bireysel ve toplumsal bağımlılığı içerisinde geliştiği söylenebilir. Toplumsal mutluluk olmadan bireyin mutluluğu mümkün değildir. Çünkü herkes özgürce gelişmeden bireyin özgürce gelişmesinden söz edilemez (Hançerlioğlu, 1996). Akarsu (1997) ise mutluluk kavramını, bireyin kendisine en yüksek hedef olarak belirlediği değerler şeklinde açıklar.

Fromm (1994), tüm organizma ve kişiliğin içinde bulunduğu durumun ifadesi olarak mutluluk ve mutsuzluğu göstermiştir. Canlılık ve yaratıcılığın artması, duyguların, düşüncelerin keskinleşmesi mutluluk halidir. Bu işlevlerin ve yeteneklerin zayıflaması ise mutsuzluktur. Mutluluk ve mutsuzluğun tüm kişiliğe bağlılığı neticesinde bedenimizin tepkileri bunu çok iyi anlatır. Bedensel rahatlık mutluluğun belirtisi olduğu gibi, yüzdeki gergin ifade, baş ağrısı, bitkinlik gibi fiziksel

rahatsızlıklar ve çok daha ağır hastalıklar bile mutsuzluğun belirtisi olabilir. Söz konusu mutluluk olduğunda bedenimiz ruhumuzdan çok daha az yanılır. Mutlulukla birlikte ruhsal işlevler artarken mutsuzluk azaltıcıdır.

Çevirisini yaptığı Alain'in yapıtının önsözünden önce Yörükan, bireyin kendisi ve çevresiyle barış içinde olmadan mutlu olamayacağı şeklindeki kendi düşüncelerini belirtir. Yörükan'a göre insanlarla sevgi temelli bir ilişki kurulmadan mutlu olunamaz. Ayrıca kendimiz ve başkalarının hayatlarını elimizden geldiği kadar iyi yönde etkilemeli, topluma faydalı hareketlerde bulunmalıyız (Alain, 1992). Birey, bunları reddeder ve topluluktan uzak kalırsa hayatı çekilmez bir hal alacaktır. Diğer insanlarla ve fikirlerle bütünleşemeyip dolayısıyla bu kaostan kurtulamaz ise aklını oynatabilir. Bu da farklı olma hissinin bireyi huzursuzluğa sürüklemesindedir. Bunlar göz önüne alındığında, bireyin yaşamını sürdürdüğü topluluğa uyum göstermesine yardımcı olan yine bireyin içindeki en güçlü arzu olan diğerleriyle yaklaşma arzusudur denilebilir. Bireyin huzuru bulmasındaki en önemli etken budur (Fromm, 2003). Bu düşünceyi destekler nitelikte görüşler öne sürenlerden biri de Russel'dır.

Russel(2003), mutlu olmanın yolunun ilgilerimizi olabildiğince arttırmak olduğunu savunur. Ayıryeten mutlu olabilmek için arzu ve hoşnutluk duygularına sahip olunması gerekmektedir. Aile, iş, sevgi, gayret, tevekkül gibi olgulara da önem verilmelidir. Bu olgular mutluluk için önem taşımaktadır. Mutlu bir hayatın olmazsa olmazı tüm bu olguların önemini kavrayabilmek ve yaşamı bir bütün olarak görebilmektir. Mutluluk hem çevre koşullarına, hem de bireyin kendisine bağlıdır. Birey, dış etkenlerin olumsuz ve ters olmadığı koşullarda alakasını ve hevesini dış dünyaya yönlendirerek, ilgiyle dış dünyaya açılarak mutlu olabilir (Russel, 2003). Freud ise, sağlıklı ve mutlu bir ruha erişebilmek için engellenmeden bütün içgüdüsel arzuların doyurulmasını salık verir. Halbuki Russel'in anlatımında mutluluğu sağlayanın arzu ve hoşnutluk hissi olduğu dile getirilmektedir. Mutluluğa giden yol hangisidir acaba? Fromm, Freud'un fikirlerine karşı çıkar. Fromm'a göre klinik gerçekler de göz önüne alındığında bütün içgüdüsel arzuların giderilmesi mutluluğa giden yol olmamasının yanında deliliği bile önlememektedir (Fromm, 2003).

Tarhan ise, mutlu bir hayatın bireyin vereceği kararlara bağı olduğunu savunur. Bu yüzden dünyayı değiştirmeye çalışmak yerine bireyin kendini değiştirmesinin mutlu olmaya yeteceğini söyler (Tarhan, 2005). Bütün bunların yanında Goleman, mutlulukla birlikte ortaya çıkan biyolojik değişikliklerden sözeder. Goleman'a göre mutluluk kaygı verici fikirleri bitiren ve beyindeki negatif hisleri engelleyen bir enerji ortaya çıkarır. Bu enerji ise bireyin dinlenmesine yardımcı olur. Ayrıca bireyin hedeflerine doğru ilerlemesi ve işini hevesle yapması için istekli bir hale gelmesine katkı sağlar (Goleman, 1995).

2.2.2 Mutluluk ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Mutluluğun fiziksel sağlık ve uzun ömürlülüğe olan olumlu etkileri yazılı kaynaklara dayanmaktadır ve takip eden örnekleri içerir. Yaygın olarak bilinen bir çalışma otobiyografik çizimlerde daha fazla olumlu duyguları dışı vuran rahibelerin, ilerideki yetmiş yıl boyunca diğer rahibelere göre daha sağlıklı olduğunu göstermiştir(Danner ve Snowdon, 2001). Ostir, Markides, Black, ve Goodwin (2000) daha yaşlı erişkinlerde subjektif refah durumunun fiziksel hastalıklara karşı koruyucu bir faktör olabileceği ve yaşamı uzatabileceğini tartışmıştır. University College London'da bir ekip orta yaşlı devlet memurlarının mutluluk seviyesini kroner kalp hastalıkları çalışması için test etmiş ve gün içinde en fazla mutlu anı yaşayan kişilerde en düşük kortizol oranı (fazla üretiminin zararlı olduğu bir hormon) ile en düşük plazma fibrinojen oranı (kalp hastalığı öngörücüsü) olduğunu belirtmiştir (Stansfeld, Fuhrerb, Shipley,ve Marmot, 2002).

Seligman (2002) Gerçek Mutluluk adlı eserinde, yazar sıklıkla bahsedilen bir çalışmaya gönderme yapmaktadır. Doherty, Gerber ve Green (2006) tarafından yapıcı eleştiri aldığı bilinmektedir. İlgili çalışmada, piyangoyu kazananların, paraplejik (belden aşağısı felçli) kişilerin ve kontrol grubunun mutluluk seviyeleri ölçülmüştür. Kısa vadede piyango talihlilerin mutluluk seviyelerinde bir artış görülmüş, ancak bir yıl sonra mutluluk seviyeleri kontrol grubunun seviyesine inmiştir. Paraplejik grubun mutluluk seviyesi ise kısa vadede düşüş göstermiş ve bir yılın sonunda mutluluk seviyeleri kontrol grubu ve piyango talihlilerin seviyesine yaklaşmıştır. Bulunan önemli bir fark ise, piyango talihlileri, bir yıl sonrasında günlük olaylardan daha az mutluluk duyduklarını bildirmişlerdir (Brickman,

Coates,ve Janoff-Bulman, 1978). Diğer çalışmalardaki benzer bulgular, temel gıda ve barınak ihtiyacı karşılandıktan sonra, para ve mutluluk arasındaki ilişkinin az olduğu yönündedir. Myers ve Diener (1996) buna örnek teşkil ettiği gibi Diener, Suh, Lucas,ve Smith (1999), Argyle (2001) çalışmaları da sayılabilmektedir.

İnsanların büyük bir çoğunluğu, maddi durumları veya nerede yaşadıkları fark etmeksizin, kendilerini mutsuzdan çok mutlu, mutluluk ölçülerinde nötrden yukarı olarak tanımlarlar (Diener ve Diener, 1996). Frederick ve Loewenstein (1999), insanların olumlu ve olumsuz koşullara uyum sağlamayı sürdürdüklerini, hem iyi hem kötü olayların insanların mutlu veya daha mutsuz olmalarındaki etkilerinin zamanla azaldığını belirtmişlerdir. Bu uyum sağlamanın istisnası boşanan kişilerde (Lucas, 2005) veya işsiz kalanlarda (Lucas, Clark, Georgellis ve Diener, 2004) görülmüştür ve onlar daha uzun bir süre subjektif azaltılmış refah belirtmektedirler. Bu uyum sağlama çalışmaları, kişilerin mutluluklarını artırma çabalarını (kurs veya terapi katılımlarını) dahil etmemiştir. Gelişim Paradoksu'ndaki (2003)Easterbrook'a göre, Batı dünyasında maddi bolluk olup tarih boyunca olmayan hayat kalitesi görülmekte, ancak beyan edilen mutluluk oranı aynı hızda artmamakta, hatta depresyon akıl hastalığı sorunu olarak büyümeye devam etmektedir (Ogier-Price,2007).

Bradburn'un(1969) refah üzerine çalışmasında, sosyal ilişkilerin olumlu duygular için en kuvvetli ilişki olduğunu bulmuştur. Pek çok çalışma sosyal ilişkilerle mutluluk arasındaki ilişkiyi desteklemiştir, Örn. Myers (1999) çalışması samimi ilişkilerin daha yüksek yaşam kalitesiyle ilişkili olduğunu göstermiştir. Diener ve Seligman (2002), çoğu mutlu insanın aynı zamanda oldukça sosyal ve kuvvetli sosyal ilişkileri olduğunu bulmuştur. Genel olarak, sosyal destek, duygular, bilişsel durumlar ve davranışların zihinsel ve fiziksel sağlığı etkilediği düşünülmektedir (Cohen, 1988).

Mutluluk araştırmaları evlilik hakkında pek çok araştırmayı doğurmuştur. Evlilik sonrası subjektif refaha dair veriler, ortalama insanın bir-iki yıl içinde uyum gösterdiğini göstermiştir (Lucas, Diener,ve Larsen, 2003),ancak bu araştırmadaki büyük standart sapmanın, pek çok kişinin evlilikte mutlu olup, çoğu insanın daha mutsuz olduğunu önermektedir. Mastekaasa (1994), evlilerin bekar, boşanmış ve dul

insanlara kıyasla daha mutlu olduklarını bulmuştur. Peterson (2006) pek çok çalışmalardan edindiği görüş birliğinde “evli olmanın” mutlulukla orta dereceli korelasyonu olduğunu belirtmiştir.

Peterson (2006) çoklu çalışmalardan edindiği sonuçlara göre çocuk sahibi olmanın mutlulukla “sıfır veya az oranlı” bir korelasyonu olduğunu belirlemiştir. Snyder ve Omoto (2001) anlamlı gayelere gönüllü çalışmalar vasıtasıyla adamanın, mutluluk için pozitif bir öngörücü olduğunu bulmuşlardır. Pek çok birey din yoluyla hayatlarına anlam verir ve bu da mutluluk için olumlu bir öngörücü olduğunu göstermektedir. (Condor, 1998). Bulgular, (hayatlarına anlam sağlayan) dine kendini adayan kişilerin kendilerini “çok mutlu” olarak tanımlamalarının daha olası olduğunu ve daha düşük depresyon riski gösterip, hayattan daha fazla tatmin duyduklarını belirtmişlerdir (Smith, McCullough, ve Poll, 2003)

2.3 Yaşam Doyumu Hakkında Genel Bilgiler

2.3.1 Yaşam Doyumu Kavramı Tanımı ve Önemi

Yaşam doyumu sıkça duymadığımız fakat yaşamdan sıkça beklediğimiz bir kavramdır. Yaşamdan doyum almak nedir? İnsan ne şekilde doyuma ulaşır? Bu soruların cevabını açıklamak için doyum kelimesinden işe başlamak gerekmektedir. Doyum, kişilerin yaşama dair arzularının, ihtiyaçlarının, yaşamdan beklediklerinin yerine gelmesidir. Yaşam doyumu ise, kişinin sahip olduklarıyla, sahip olmak istediklerinin karşılaştırılması neticesinde elde edilen şeydir. Bu kavramı ilk defa ortaya çıkaran Neugarten ve diğer (1961)araştırmacılarıdır. Yaşam doyumu, bireyin umdukları ile gerçekteki şeylerin mukayese edilmesi ile sahip olunan neticeyi belirtir. Bir başka ifadeyle tam manası ile doyum, kişinin tüm istek ve arzularına sahip olmasıdır. Yaşam doyumu kişinin bireysel değerlendirmesi olarak da tanımlanabilir. Kişi neye sahip ve neye sahip olmak istiyor? Bunun etkileşimi olarak yapacağı değerlendirmedir. (Diener, Emonos, Larsen ve Griffin, 1985; Akt. Dilmaç ve Ekşi: 2008: 282). Kişi sahip olmak istediklerine ne noktada ulaşırsa o nokta da, ileri bir yaşam doyumuna ulaşır.

Yaşam doyumu, kişilerin çalışma hayatı haricinde sahip oldukları yaşama karşı aldıkları tavidir. Bir çeşit tepkidir (Özdevecioğlu 2003). Bu kavrama dikkat edildiğinde bir hoşnutluk da söz konusudur. Mutluluk, esenlik anlamlarını da beraber getirir. Bireyin hayatından, sahip olduklarından hoşnut olmasını da belirten bir kavramdır. Bir başka tanımlamada yaşam doyumu; bireyin sahip olduğu şeyleri düşünerek, kişisel olarak hoşnut kalma şeklinde de ifade edilebilir (Telman ve Ünsal 2004).

Yaşam doyumu ile örtüşen bir başka kavram ise mutlu olma durumudur. Kişi, yaşamdan aldığı doyum neticesinde mutluluğu da yaşayacaktır. Bu hususta üç nokta vardır: Yaşamdan tat alma, yaşamın anlamlı olması ve yaşam içerisinde kendi için önemli bir şeye bağlanma şeklindedir. Yaşamdan alınacak olan tatminkârlık aslında bu üç nokta ile paralellik göstermektedir. Küçük bir farklılık vardır. Mutluluk durumu daha ileriye dönük iken yaşam doyumu ise şimdiki zamanda yaşanan bir durumdur. Ayrıca mutluluk daha soyut bir kavram olma özelliğini taşımaktadır (Keser, 2003).

Yaşam doyumu hususunda çeşitli çalışmalar yapılmıştır. Yurt dışında lise ve üniversite öğrencilerine dayanılarak yapılan çalışmalarda, bazı ebeveyn davranışları, çocuğuna olan desteği, sahip olunan manevî duygular, inançlar, öğrencilerin notları, ekonomik refah seviyesi, kültürel yaşam, kişisel ve akademik anlamda sağlanan tatmin gibi durumların yaşam doyumu ile ilgili olduğu ortaya çıkmıştır. Türkiye'deki yaşam doyumu konusunda çeşitli araştırmacılar farklı konularda araştırmalar yapmışlardır. Gençler üzerinde (Nalbant, 1993), çalışma hayatına dair yapılan çalışmalar (Selçukoğlu, 2001; Vara, 1999) üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmalar (Arı, 1989; Bilgen, 1989; Soyer, 1992; Sivrikaya, 1992), özsaygı (Maşrabacı, 1994; Taysi, 2000), gibi konular üzerinde çalışmalar yapılmıştır(akt. Dost, 2007). Bununla beraber, Doğan (2006), üniversite öğrencileri üzerinde araştırma yapmıştır. Çalışmaya göre; üniversite öğrencilerinin olumlu yaşama sahip olma durumlarının bağlantılı olduğu koşullar; çevreden bilhassa aile, akraba ve dostlardan ilgi görme, kişisel hayatına dair olumlu planlar yapma, spor yapma gibi hususlar öğrencilerin yaşamlarının daha da kaliteli ve tatminkâr hale gelmesini sağlamaktadır. Cenkseven ve Akbaş (2007), yaptıkları çalışmada öğrencilerin psikolojilerinin iyi olması, sosyallik, yaşamdan, aileden ve değer verilen özel bir kişiden duyulan memnuniyet, eğlenceli bir aktiviteye sahip olması gibi durumlarla, ifade edilmiştir.

Yaşam doyumunda hoşnut olmayı etkileyen çeşitli unsurlar vardır. Bunların içerisinde özsaygının yaşam doyumunda oldukça büyük bir etkisi olduğu bilinmektedir. Ayrıca kişinin psikolojik durumu da yaşam doyumunun bir göstergesidir. Kişinin hayatında karşılaşacağı birtakım sorunlar, karşılaştığı güçlükler, kişisel ve toplumsal çatışmalar yaşam doyumunun azalmasına neden olabilmektedir (Demirel ve Canat, 2004).

Yaşam doyumunu seviyesinin azalmasının birey açısından oldukça olumsuz sonuçları vardır. Bilhassa depresyon durumu buna örnek gösterilebilir. Depresyon kişinin birçok bakımdan yorgun düşmesi, tükenmesi olarak da tanımlanabilir. Bu halde olan birey, huzursuz, mutsuz ve umutsuzdur. Oldukça karamsar ve yalnızlık duygusu ile çevrilidir. Etrafına daha da önemlisi kendisine karşı yabancılaşır. Bu durum kişide sinirlilik, çabuk öfkelenme, saldırganlık gibi duyguları da tetikler (Tuğrul ve Sayılğan, 1997). Kişi duyuşsal olarak farklı ruh halleri içerisinde bulunur.

Aslında depresyonun yalnızca duygusal sonuçları yoktur. Fizyolojik etkileri de oldukça fazladır. Yorgun olma durumunda bahsetmiştik. Bununla beraber, iştah eksikliği, uykusuzluk da depresyonun sonuçlarındandır (Demirel ve Canat, 2004:7).

2.3.2 Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler

Yaşam doyumunu, hayattan duyduğumuz hoşnutluk ve arzulara ulaşmak şeklinde tanımlamıştık. Yaşam doyumunu da etkileyen birtakım unsurlar bulunmaktadır. Bunlar: Kişinin sahip olduğu fikirler, sosyalliği, ev ve aile yaşamı, çevresel ilişkileri, kişinin sahip olduğu aktif yaşam, siyasi anlamda sağlanan istikrar ortamı, otokontrol mekanizması, yaşadığı ortamın durumu olarak belirtilebilir (Khakoo, 2004: Dockery, 2004). Schmitter ise yaşam doyumunu etkileyen faktörleri şöyle belirtmiştir:

- Kişinin sahip olduğu yaşamdan hoşnut olması
- Yaşamı kayda değer bulmak
- Hedeflere ulaşabilme durumu
- Olumlu kişilik
- Kişinin kendisini fizikî olarak iyi görmesi
- Ekonomik olarak rahat olma
- Sosyallik (Schmitter, 2003).

Ayrı bir başlık olarak da yaşam doyumunu etkileyen durumlardan bir diğeri olan yaşa da değinmekte fayda bulunmaktadır. Bu konuda araştırmacıların farklı fikirleri mevcuttur. Bazı araştırmacılar, gençlerin yaşam doyumuna daha çok ulaştığını belirtirken, bazıları da yaşam doyumunun yaşla birlikte arttığını ifade etmişlerdir. Gençlik konusunda fikir beyan edenler buna dayanak olarak gençlik enerjisi ve yaşamdan beklentilerin fazlalığı olarak belirtmişlerdir(Khakoo, 2004: Dockery, 2004).

İnsanlar yaşamları boyunca birçok şeye sahip olmayı arzu ederler. Çoğuna sahip olsalar da olmadıkları da vardır. Bunlar da kişinin yaşam doyumunu ile yakından ilgilidir. Yani kişi sahip olduğu ve olmak istediklerinin mukayesesi neticesinde elde edilen neticeye göre yaşam doyumuna ulaşır. Aynı zamanda kişinin birçok bakımdan hem ruhsal hem fiziksel olarak da iyi olma durumu da yaşam doyumunu belirleyicilerindedir. Yaşam doyumunu etkileyen birçok faktör vardır. Bu konuda

çeşitli araştırmacılar farklı çalışmalar da bulunmuşlardır. Dockery'nin (2004) çalışmasında yaşam doyumunu etkileyen faktörler şu şekildedir: Özgürlüklerin rahatça yaşandığı demokratik yapısı olan ve ekonomik refaha sahip bir ülkede yaşamını devam ettirmek, istikrarın devamlılığı, çoğunluktan yana olmak, toplumun refah bakımından en üst noktadaki grubuna dahil olmaktır. Ayrıca evli bulunmak, yakın çevresiyle iyi ilişkilere sahip olmak, psikolojik ve fizikî olarak sağlıklı olmak, fikirlerini dışa açabilmek ve aktif bir kişiliğe sahip olmak, otokontrol mekanizmasına sahip olmak, para sahibi olmak, spor faaliyetlerinde bulunmaktır.

Flanagan (1978)'ın belirttiği yaşam doyumunu etkileyen faktörler ise şöyle sıralanabilmektedir.

- Yakın çevre ile olan ilişkiler,
- Özgüven,
- Bir evlada sahip olma onu yetiştirme,
- Karı koca ilişkilerindeki samimiyet,
- Başkalarına faydalı olma,
- Devlet düzeyinde yerel aktivitelere dahil olma,
- Öğrenme sürecinde aktif olma,
- Kendini anlama,
- Devam ettiği bir işe sahip olma,
- Sosyalleşme,
- Eğlenceli faaliyetlerde bulunma (müzik dinleme, sinema, kitap okuma) şeklindedir.

Yaşam doyumunun tanımı ve sınırları konusunda tam bir kesinlikten söz edilmesi mümkün değildir. Çünkü kavramda öznellik söz konudur. Dolayısıyla bu kavramı etkileyen faktörler de farklılık söz konudur. Yurt içi ve dışında yapılan çalışmalar dikkate alındığında yaşam doyumunu etkileyen faktörlerin çeşitli başlıklar altında da ele alındığı görülmüştür.

Yaşam doyumunu etkileyen faktörlerden “Kişisel ve Demografik Faktörler”den bahsetmek gerekirse bu kategori içerisinde cinsiyet, yaş, bireysel özellikler, eğitim durumu, kişilik saygısı olduğu belirtilebilir. Yaşam doyumunda kişilik özelliklerinin

önemli bir yeri vardır. Birçok çalışmada kişilerin içe kapanık ya da dışa dönük yapıları üzerinde odaklanmıştır. Çünkü bu durum yaşam doyumuyla doğrudan ilgilidir. Dışa dönük kişilerin yaşam doyumları yüksektir. İçe kapanık olanların ise oldukça düşük olduğu gözlenmiştir. Özsaygısı olan bireyler yaşam doyumunda oldukça ileridirler. Böyle kişiler, karşılaştıkları zorluklar ya da herhangi bir durumda kendilerine güvenleri olan ve olaylara daha pozitif bakabilen kişilerdir. Yaş hususu da yaşam doyumunda oldukça önemlidir. Araştırmalar göstermiştir ki, yaşam doyumunda ve yaş bağlantısına bakıldığında çok genç olan ve çok yaşlı olan kimselerde yaşam doyumunda pek fark olmadığı, asıl farklılığın her iki kategoride de kırk beş yaş civarlarında olduğu gözlenmiştir. Bu yaşa mensup olanların diğer iki gruba göre yaşam doyumunda düşük bir seviyede oldukları belirlenmiştir. Bazı araştırmacılar ise yaşın artmasıyla yaşam doyumunun düştüğünü belirtmişlerdir. Bunun aksini belirten araştırmacılar da mevcuttur (Motzer ve Stewart, 1996).

Braun (1977), gençlerin hislerini belirtmede ister olumlu olsun ister olumsuz, daha net oldukları buna karşın yaşlıların genellikle mutlu bir tablo çizdiklerini belirtmiştir. Buradan yola çıkılarak yapılan bir metaanaliz çalışmasında yaş ile yaşam doyumundaki korelasyonun sifıra yakın olduğu belirlenmiştir.

Neugarten yaşlılardaki yaşam doyumunu tayin etmede beş kıstas belirlemiştir. Buradan yola çıkarak yaşam doyumunda yüksek olan bireylerde aşağıdaki ölçütler aranmaktadır.

- Kişinin günlük hayattaki aktivitelerden haz duyması,
- Yaşamın birey için bir değeri olması, yaşama dair hedefleri olması,
- Yaşamı boyunca hedeflediği şeylere ulaşmak noktasında inancını koruması,
- Özgüveninin yüksek olması ve yaşlandığı zaman bile öz değerini muhafaza edebilmesi,
- Optimist bir bakış açısına sahip olması(akt. Dilmaç ve Ekşi, 2008).

Bazı araştırmacılar farklı yaş grupları ve mesleklere göre oranlamalar yapmışlardır. Yılmaz, Keser ve Yorgun konaklama işleten kişiler üzerinde yaptıkları çalışmalarında, 41-50 yaş arasındaki çalışanların diğer yaş gruplarına göre yaşama

doyumlarının daha az olduğunu belirlemişlerdir (Yılmaz, Keser ve Yorgun, 2010). Ünal ve diğer araştırmacıların doktorlar üzerinde yaptıkları bir çalışmada 40 yaş ve üstü yaş grubuna dahil olanların yaşam doyumlarının daha genç olanlara nazaran daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Ünal, Karlıdağ ve Yoloğlu, 2001).

Yaşam doyumunu ve cinsiyet konusunda da çeşitli çalışmalar yapılmıştır. Bazı araştırmalarda önemli farklar olmazken bazılarında ise farklılıklar bulunmuştur. Farklılık çıkan araştırmalarda cinsiyetin tek başına ele alınmadığı görülmüştür. Bununla birlikte kadınların erkeklere nazaran daha fazla olumsuz hislere sahip olmasına karşın yaşamdan aldıkları haz daha fazladır. (Yetim, 1991). Wood, Rhodes ve Whelan (1989), cinsiyet noktasında 93 çalışmayı değerlendirmişlerdir. Buna göre kadınların mutluluk ve yaşam doyumlarının daha yüksek olduğunu belirlemişlerdir. Avşaroğlu ve diğer araştırmacılar ise erkeklerin yaşam doyumlarının daha ileri olduğunu belirtmişlerdir (Avşaroğlu, Deniz ve Kahraman, 2005).

Çalışma ve iş noktasından yaşam doyumuna bakıldığında da çeşitli araştırmalar farklı şeyler belirlemiştir. Keser'in (2003) bir araştırmasında kadın akademisyenlerin yaşam doyumlarının erkek akademisyenlere oranla daha fazla olduğu belirlenmiştir. Malatya'da doktorlar üzerinde yapılan bir çalışmada iş doyumunu, tükenmişlik seviyesi, yaş, cinsiyet gibi durumların yaşam doyumunu seviyesi ile ilgisine bakılmıştır. Buna göre, kadın doktorların erkek doktorlara göre yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Bununla beraber, doktorluk haricinde ek bir işe sahip olanların olmayanlara nazaran, evli olanların olmayanlara nazaran, gelir durumunu yeterli bulanların bulmayanlara nazaran yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Ünal, Karlıdağ ve Yoloğlu, 2001).

Çatinkaya'nın (2004) yaptığı çalışmada üniversite mezunlarının yaşam doyumunu seviyelerinin lise mezunlarına nazaran daha yüksek olduğu görülmüştür. Doktorlar üzerinde yapılan bir çalışmada akademisyen doktorların uzman doktor ve pratisyenlere göre yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu durumda eğitimin devam ediyor olmasının etkisini göstermiştir. (Ünal, Karlıdağ ve Yoloğlu, 2001).

Yaşam doyumunu ve medenî durum arasında da bir ilişkinin olduğunu yapılan çalışmalar ortaya koymaktadır. Bu bağlamda yapılan araştırmalar evli olmanın

yaşam doyumu üzerinde önemli bir etkisi olduğunu belirlemişlerdir (Yetim, 1991). Evliliğin, kişilerin özel ve derin ilişkilerde olmasını ve enteresan, çekici birtakım etkileşimleri sağlaması gibi etkileri mevcuttur. Kişiler eşleri sayesinde yaşamın zorluklarına karşı birlikte mücadele ederler. Evlilik süresince mutlu olanlar en başta yer alırlar ve neticede evlilik ve yaşam doyumu arasında olumlu ya da olumsuz bir ilişki olduğu ortaya çıkar (Mastekaasa, 1992).

Dikmen'in (1995) araştırmasında evli olunan zaman arttıkça, bireylerin yaşam doyumlarının hatta iş doyumlarının bile arttığı gözlenmiştir. Aysan ve Bozkurt (2004), çalışmalarında evlilik ile yaşam doyumu arasında bir ilişki tespit etmemişlerdir. Bir başka çalışmada ise, evlilik sürecinin kavgalı olduğu ve boşanan çiftlerin çocuklarının yaşam doyumlarının düşük olduğu belirlenmiştir. Bu durumun da birçok toplumda geçerli olduğu saptanmıştır. Bununla birlikte aile hayatı birey üzerinde olumlu etkiler bıraktığından kişinin genel olarak iyi hislere sahip olmasını sağlamaktadır (Yetim, 2001).

Yaşam doyumu ve kişilerin buldukları statü arasında da bir ilişki saptanmıştır. Bu bağlamda araştırmacıların yaptıkları çeşitli çalışmalar mevcuttur. Tümkaya ve diğer araştırmacılar yaptıkları çalışmada Profesörlerin yaşam doyumu noktasında diğer öğretim elemanlarında daha ileri seviyede olduğu görülmüştür (Tümkaya, Hamarta, Deniz ve Çelik, 2008). Bu noktada Doğan ve Morali'nin (1999) yaptıkları araştırmada da öğretim elemanlarının mevkileri yükseldikçe yaşam doyumları ve iş doyumlarının da yükseldiği gözlenmiştir. Bu konu doktorlar üzerinde de çalışmalarla desteklenmiştir. Öğretim görevlisi olan doktorların yaşam doyumlarının pratisyen doktorlardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Ünal, Karlıdağ ve Yoloğlu, 2001).

Tüm bu çalışmaların neticelerine bakıldığında yaş, cinsiyet, eğitim, mevki gibi değişkenler konusunda bir kesinlik olmadığı gözlenmiştir. Ayrıca bu değişkenlerin tek başına bireylerin yaşam doyumlarına bir etkisinin olduğu söylenemez. Bu konuda genellemelere de varılamaz. Etkisi olsa dahi bireyin yaşadığı çevre, sahip olduğu iş, geliri, inancı ve değerlerinin de yaşam doyumundaki payı yadsınamaz.

Yaşam doyumunda önemli hususlardan biri de bireyin yaşamında oldukça önemli bir yeri olan iş durumudur. Yaşam doyumu iş yaşamı ile çok yakından alakalıdır. Bunun en önemli sebeplerinden biri kişinin yaşamının önemli bir bölümünün iş yerinde

geçmesiyle ilgilidir. Kişinin çalıştığı yer, bu yerin kişiye etkisi, iş yerinde sahip olduğu sorumluluk, işin monotonluk seviyesi, aldığı maaş, ödüllendirilmesi, iş güvenliği gibi durumlar yaşam doyumunda etkilidir. (Özdevecioğlu, 2003). İnsanların sahip oldukları iş, yaşamlarının önemli parçalarındandır. İnsanların iş hayatından aldıkları doyum, yaşam doyumuna oldukça büyük bir etki yapar(Keser, 2005).

İnsanların sahip oldukları işte şartların elverişsiz olması, sorumluluklarının oldukça fazla olması, çalışma saatlerinin fazlalığı, maaşların yetersizliği gibi faktörler kişilerin hem aile ve sosyal ilişkilerini hem de yaşam doyumlarını olumsuz yönde etkilemektedir. İş ortamında yoğun stres altında çalışanların, iş saatlerinin fazlalığı gibi durumlar yaşam doyumlarının düşmesine sebep olmaktadır (Tümkiye, Hamarta, Deniz ve Aybek, 2008). Eğer kişinin yaşam doyumunun artırılması hedefleniyorsa bireyin işten aldığı doyumun da artırılması gerekmektedir.

Doğan ve Morali (1999), araştırmalarını üniversite öğretim elemanları üzerinde yapmışlardır. Çalışmalarında öne çıkan husus, öğretim elemanlarının yaşam doyum seviyelerinin ekonomik seviyelerinin artmasıyla beraber bir artış gösterdiği. Öğretim elemanları içerisinde profesörlerin ekonomik olarak diğerlerine nazaran daha iyi bir seviyede olmasından dolayı, yaşam doyum seviyesinin de daha yüksek olduğu görülmüştür (Tümkiye, Hamarta ve Deniz, 2008).

Bağımsız çalışma, çalışma saatleri rahat olma ve işin tamamını yapma imkânı bulanların iş ve yaşam doyumlarının ileri seviyede olduğu belirlenmiştir (Dikmen, 1995).

Sonuç olarak kişinin yaptığı işte doyuma ulaşmasında, kişilik özelliklerine, becerilerine ve isteklerine uyan bir işe sahip olmasına ve hayatına, amaçlarına uygun bir gelecek planı yapmasına bağlıdır (Baştemur, 2006).

Araştırmacılar çevre ile yaşam doyumunu ilişkisini de araştırmışlardır. Campbell, Converse ve Rodgers (1976) yaşam doyumunu ile alakalı yaptıkları çalışmalarda arkadaş ortamında sağlanan doyumun, kişisel olarak iyi olmakla ilişkili olduğunu belirlemişlerdir. Yetim (2001) de çalışmasında arkadaşlık ilişkilerinin tatmin edici düzeyde olmasının, çevrenin, bireysel hususların uyumlu olmasına bağlamıştır. Wan

ve Jaccard (1996) çalışmalarında yaşam doyumu ve sosyal destek arasında olumlu bir ilişki saptamışlardır. Bu ayrıntılarla birlikte sosyal haklar ve sendikal haklara sahip olmanın da yaşam doyumu pozitif yönde etkilediği belirlenmiştir.

Kişilerin sahip oldukları boş vakitler, aileleri, evlilikleri, iş ve diğer yaşama dair hususların kişinin yaşam düzeyini etkilediği görülmüştür. Bununla beraber yaşadığı ortamın koşulları, ülkenin ekonomik refahı da yaşam doyumu etkilemektedir. İnsanların çalışma saatleri, maaş durumları, aldıkları sosyal yardım ve hizmetler, yaşam ortamlarının daha iyi bir duruma getirilmesi kişilerin yaşam doyumlarını da oldukça arttırmaktadır. Yapılan bir araştırmada bir iş yerinde çalışan işçilerin çalışma haklarının güven altında olması ve kendisine sunulan olanakların artması yaşam doyumlarını da arttırmıştır (Yılmaz, Keser ve Yorgun, 2010).

Kişilerin yaşam doyumlarına etki eden faktörlerden biri de toplumsal faktörlerdir. Bunun içerisine kişinin sahip olduğu sosyal ilişkileri, dahil olduğu sosyal faaliyetler, memleketlilik gibi durumları ekleyebiliriz (Özdevecioğlu ve Aktaş, 2007). Araştırmalar, sosyal ilişkilerin yaşam doyumuna oldukça önemli katkıları olduğundan bahsetmektedirler.

Kişilerin sahip oldukları yakın ilişkiler ve sahip oldukları kültürel değerler önemli hususlardır. Bu hususları araştıran Myers ve Diener (1995) bunların yaşam doyumuna etkisi olduğu belirlemişlerdir. Kişiler sahip oldukları ailelerin dışarıya yansıttıkları tepkileri anlamlı, tahmin edilebilir ve mantıklı kabul ediyorsa yaşam doyumu da bununla paralel artmaktadır. Bu iki araştırmacı ayrıca, kişisel eğilimlerin de yaşam doyumuna katkısından bahsetmişlerdir.

Kişilerin spor yapması da onların yaşam doyumlarını arttırmaktadır. Yapılan bir araştırmada sporla meşgul olan öğretim üyelerinin yaşam doyumları daha ileri seviyede bulunmuştur (Doğan ve Moralı, 1999). Bununla beraber kişilerin sahip oldukları inançlar ve bu inançların derecesi de yine yaşam doyumuna olumlu katkılarda bulunmaktadır. Bu bağlamda üniversite öğrencileri üzerinden bir araştırma yapılmıştır. Çalışmanın neticesinde dinî inançları yaşamlarında mühim bir yer tutan ve güçlü olan öğrencilerin, dinî inancı bulunmayanlara göre yaşam doyumu daha yüksek çıkmıştır (Tuzgöl, Dost, 2007).

Bütün bu çalışmalar ve sonuçlar göstermiştir ki kişilerin yaşam doyumları çok farklı değişkenlerden etkilenmektedir. Bu değişkenler de kişiden kişiye ve toplumdan topluma farklılık göstermektedir. Dolayısıyla genellenememekle birlikte kesin bir neticeye de varılamamaktadır. Fakat her biri yaşam doyumunda oldukça önemli yer tutmaktadır.

2.3.3 Yaşam Doyumu İle İlgili Kuramlar

Antik Yunandan bu yana, mutluluğu anlama konusunda çok az kuramsal gelişme gözlenebilmiştir. Yakın tarihte birkaç kuramsal gelişmeye rastlanmış olsa da yeterli olmamıştır ve kuram ile araştırma arasındaki bağa duyulan ihtiyaç büyüktür (Onur, 1997). Yaşam doyumunu ile ilgili kuramlar aşağıda ele alınmıştır.

Haz ve Acı Kuramları: Bu yaklaşım, bireyin mutluluğa ulaşabilmesi için ihtiyaç ve amaçlarının tümüyle doyurulması gerektiğini savunur. Tatarkiwicz, kişinin haz ve acıyla ilgili önemli kaynakları olduğunu belirtmiştir. Zevk veren kaynaklar arttıkça, acı verici kaynaklar da artacaktır. Bu kaynakların varlığına alışmanın mutluluğa sebep olmayacağı fakat kaybı söz konusu olduğunda mutsuzluk yaşanacağı bilinmektedir. Kişi, hazza ve acıya sebep olan nesnelere alıştıkça, hazzın ve acının seviyesi düşmektedir (Diener, 1984).

Bir Noktaya Erişme (Ereksel /Telik) Kuramları: 1960'lı yıllarda Wilson tarafından önerilen kuram mutluluğun amaç ya da gereksinim gibi durumlara ulaşıldığında kazanıldığını savunur. Kurama göre ihtiyaçların giderilmesi mutluluğa, ihmal edilmiş ihtiyaçlar ise mutsuzluğa neden olmaktadır (Yetim, 1991). Başka bir deyişle, mutluluk ve iyi olma hali, bir takım amaç ve ihtiyaçlara bağlıdır (Onur, 1997). Birçok felsefeci, ereksel kuramlarla ilgilenmiştir. Mutluluğun istekleri doyurarak mı yoksa bastırarak mı elde edilebileceği gibi konular, felsefeciler için merak konusu olmuştur. Aestetikler arzulardan arınmayı mutluluğun kaynağı olarak değerlendirirken, hedonistler tatmin edilen isteklerin mutluluğu doğurduğunu savunmuştur (Yetim, 1991). Ereksel kuramlar öğrenilmiş ihtiyaçlara odaklanırken, amaç kuramlarında kişinin farkına olduğu, belirli isteklere odaklanılmaktadır. Belirli ihtiyaçlar, belirli amaçları doğurur. Kişinin amaçlarına ulaşması, mutlu olmasına sebep olur. Maslow ihtiyaçların evrenselliğini savunurken Murray, kişiden kişiye

değiştirdiğini öne sürmektedir. Genel kanı, ihtiyaçlar ve mutluluğun bağlantılı olduğu yönündedir (Yetim, 1991).

Aktivite Kuramları: Aktivite kuramına göre, mutluluk insan aktivitelerinin bir ürünüdür. Örneğin bir yüzme aktivitesi, yüzerek hedefe varılan andan daha fazla mutluluk verir. İlk aktivite kuramcılarında biri olan Aristo, mutluluğun erdemli aktivitelerden geldiğini, başarılı aktivitenin mutluluğa sebep olduğunu belirtmektedir. Kolay aktiviteler can sıkıntısına sebep olurken, zor aktiviteler ise anksiyeteye neden olmaktadır. Kişi becerilerine uygun zorlukta bir aktivite ile meşgul olduğu zaman, olayın tamamlanma süreci hazzı doğuracaktır. Aktivite kuramcılarının göre mutluluk davranıştan gelmektedir (Yetim, 2001). Kişinin beceri düzeyine uygun aktiviteler, daha fazla doyum sağlayacaktır (Diener ve diğerleri, 1985).

Tavandan Tabana ve Tabandan Tavana Kuramları: Modern psikolojide çok popüler olan bu yaklaşıma göre, kişi hayatındaki mutluluğa bakarken mutlu ve mutsuz dönemlerinin bir değerlendirmesini yapmaktadır. Mutlu dakikalar bir araya geldiğinde, mutlu yaşamı oluşturmaktadır (Kozma ve Stones, 1989). Bazı felsefeciler, mutluluğu birçok ufak hazzın toplamı olarak tanımlarlar. Mutlu bir hayat, mutlu anların birleşmesinden oluşur. Tavandan – tabana yaklaşıma göre mutluluk kişinin evrensel bir niteliğidir ve kişinin olaylar karşısındaki tepkilerini belirler. Andrews ve Whitney (1976), tavandan – tabana yaklaşımı destekleyen çeşitli kanıtlar elde etmiştir. Bu kanıtlar, kişinin hayat alanlarından elde ettiği doyumun global doyuma neden olmaktan ziyade, global yaşam doyumunun kaynaklandığını ortaya koymuştur.

Mutlu dünya görüşü eğilimi, tabandan –tavana yaklaşımı doğrulamaktadır. Kişi dünya görüşünü oluşturduktan sonra, alanlardan alınan doyumunu da buna göre şekillenmektedir. Hedonistler, dikkatle seçilip biriktirilen hazların kişiyi mutlu ettiğine inanmaktadır (Yetim, 2001). Birey, olayları kişisel olarak algıladığından dolayı tavandan – tabana bir süreç gereklidir. Fakat bazı olaylar tüm insanlara göre haz verici olabilmektedir. Bu durum ise tabandan - tavana yaklaşımı desteklemektedir (Yetim, 2001). Demokritos mutlu yaşamın şansa ya da dış etkenlere değil, kişinin zihinsel özelliklerine bağlı olduğunu öne sürmüştür. Kişinin

neye sahip olduğundan çok, sahip olduklarına nasıl tepki gösterdiği önemlidir (Yetim, 2001).

Bağ Kuramları: Kişilerin mutluluk eğilimlerinin sebeplerini açıklamak üzere geliştirilmiş çeşitli kuramlar vardır. İşbu kuramların büyük çoğunluğu, belleğe, koşullamaya ve bilişsel ilkelere dayanmaktadır. İçsel ya da bilişsel ögelere atfedilen iyi olaylar, daha çok haz getirmektedir. Bir diğer opsiyon da, yüklenme olsa da olmasa da iyi olayların haz getirmesidir (Braun, 1977). Bellekte mutluluğa dair bir ağ bulunmaktadır. Olumlu ağa sahip bireyler, olaylara pozitif tepkiler vermektedirler. Bower'a göre, kişiler mevcut duygu durumları üzerinden geçmiş olayları anımsayıp yorumlamaktadır (Bower, 1981). Bellek üzerine yapılan araştırmalar sonucunda, mutlu kişiler arasında olumlu ilişkilere bağlı zengin bir ağ olduğu görülmüştür. Mutsuz kişiler arasında ise olumsuz, sınırlı ve yalıtılmış ağlar olduğu gözlenmiştir (Yetim, 2001).

Yargı Kuramları: Bazı kuramlar, öznel iyi olmayı bazı standartlar ve koşullar arasındaki karşılaştırmaların sonucu olarak değerlendirmektedir. Gerçek durum standartlara yakınsa, doyum oluşur. Kişinin kullandığı standartların önemi büyüktür. Kişi kendisini karşılaştırdığı bireyden daha iyi görüyorsa, doyuma ulaşır (Diener, 1984). Doyum söz konusuysen, bu karşılaştırmalar bilinçli olarak yapılır. Ancak duygu durumunda karşılaştırma, bilinçsiz ya da bilinçdışı olarak meydana gelmektedir. Yargı kuramları olumlu ve olumsuz olayları belirleyebildiği gibi, olay sonucu ortaya çıkacak duygunun miktarını da öngörebilmektedirler. Yargı kuramlarını sınıflandırmanın bir yolu, ele alınan standartlara bakmaktır. Kişi, kendisini daha aşağı düzeyde biri ile karşılaştırıyorsa, aşağı düzeyde karşılaştırmada bulunur. Kendisini diğerlerinden daha iyi gören kişi mutlu ve doyumludur. Yargı kuramlarının genel sorunu, karşılaştırmaların alanda mı yoksa genel yaşam değerlendirmesinde mi yapılacağıdır.

Dermer ve arkadaşları (1979) karşılaştırmaların hayatın tüm alanlarında yapıldığını söylemektedir. Etkiler üzerinden yapılan karşılaştırmaların bir sınırı olması gerekmektedir (Yetim, 2001). En popüler yaklaşım, kişinin gerçek koşulları ve emelleri arasındaki uyumsuzluğu inceleyen emel düzeyi kuramıdır. Emel düzey

kişinin hayatı ve amaçlarından doğar ve yüksek emeller mutluluğu tehdit etmektedir (Yetim, 2001).

2.3.4. Yaşam Doyumu ile İlgili Çalışmalar

Yaşam doyumu konusunda çeşitli araştırmacılar farklı konu ve kişiler üzerinde çalışmalar yapmışlardır. Bu sayede çeşitli sorunlara sahip insanların ya da farklı yaş gruplarının yaşam doyumlarına dair önemli bulgular elde edilmiştir. Şimdi bu çalışmalara bakalım:

Pozizovsky ve diğer araştırmacılar (2003) çalışmalarını şizofreni hastaları üzerinde yapmışlardır. Bu hastaların intihar eğilimlerinin yaşam doyumuna etkisini incelemişlerdir. Bu çalışmanın sonucuna göre, bu hastalardan birçok defa intihar girişiminde bulunanların, bir kez deneyen ya da hiç denemeyenlere nazaran yaşam doyumlarının oldukça düşük olduğu saptanmıştır.

Perneger ve diğer araştırmacılar (2004), çalışmalarını İsveçli genç yetişkinler üzerinde yapmışlardır. Bu gençlerin mutluluk ve psikolojik olarak sağlıklı olmakla arasında olumlu bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Annak (2005), çalışmasını anksiyete bozukluğu olanlar ile düzenli olarak hemodiyaliz tedavisi gören hastalar üzerinde yapmıştır. Çalışmasında yaşam kalitesi, yaşam doyumu ve sosyal destek gibi konuları Mersin’de üç grup üzerinde çalışmıştır. Gruplar yüzer kişiden oluşmaktadır. Gruplardan birinde hemodiyaliz tedavisi gören kişiler bulunmaktadır. Diğer grupta anksiyete bozukluğu olan kişiler bulunmaktadır. Başka bir grupta ise hiçbir rahatsızlığı bulunmayan sağlam kişiler bulunmaktadır. Araştırma neticesinde görülmüştür ki; psikolojik rahatsızlıkları bulunan hastaların, yaşam kalitesi, yaşam doyumu ve sosyal destek konularında hem hemodiyaliz hastalarından hem de sağlam kişilerden daha düşük bir seviyede oldukları görülmüştür. Yine bu çalışmada cinsiyetin psikolojik ve sosyal durum üzerinde farklılık gösterdiği belirlenmiştir.

Dönmez (2007), Ankara’da bir Teknik ve Endüstri Meslek Lisesi’nde yapmıştır. Çalışmasının konusu, meslek lisesi öğrencilerinin atılganlık seviyelerinin yaşam doyumu ve hislerini anlatma durumlarının mukayese edilmesi üzerine yapmıştır. Çalışma 29 kız, 373 erkek öğrenci olmak üzere toplamda 402 öğrenci üzerinde

yapılmıştır. Araştırmanın neticesinde, atılgan olan öğrenciler olmayanlara göre yaşam doyumu noktasında daha ileri bir noktada olduğu görülmüştür.

Gümüşbaş (2008), çalışmasında ortaokul öğrencilerin stresle mücadele etme ve bunun yaşam doyumuna etkisini araştırmıştır. Çalışma İzmirden 6.7.8. sınıfların kız ve 17 erkek toplam 30 ğrenci üzerinde yapılmıştır. Çalışmada deney ve kontrol grupları oluşturulmuştur. Araştırma neticesinde deney ve kontrol gruplarının yaşam doyumları hususunda ciddi farklılıklar olduğu gözlemlenmiştir.

şahin(2008), çalışmasını beden eğitimi öğretmenleri üzerinde yapmıştır. Araştırma ğretmenlerin yaşam doyumunu ve tükenmişlik seviyeleridir. Adana ve Mersin’de görevli 115 kadın ve 185 erkek olmak üzere toplamda 300 ğretmen üzerinde yapılmıştır. Araştırma sonucunda grlmştş ki, devlet okullarında çalışan beden eğitimi ğretmenlerinin yaşam doyumunu seviyelerinin daha düşük olduğu ve daha çok tükenmişlik sorununa sahip oldukları grlmştş. Ayrıca beden eğitimi öğretmenliğini bilinçli olarak tercih edenlerden tükenmişlik durumunun düşük olduğu, yaşam doyumunun ise daha yüksek seviyede olduğu saptanmıştır. Bununla beraber, okul materyallerinin eksikliği, beden eğitimi öğretmenleri çalışma ortamı olan spor salonlarının eksikliği gibi durumlarda tükenmişliği arttırmada, yaşam doyumunu ise azaltmaktadır. Ayrıca yaşı ilerleyen beden eğitimi ğretmenlerinin başarı seviyelerinin arttığı saptanmıştır. Bu da yaşam doyumunu seviyesini arttırmaktadır. Son husus ise, öğretmenlerin ders çokluğunun bu iki değişken üzerinde bir etkisi olmadığıdır.

Eren(2008), çalışmasını onkoloji hemşireleri üzerinde yapmıştır. Bu hemşirelerin yaşam ve çalışma doyumları üzerine yaptığı araştırmasında 115 kişi üzerinde çalışmıştır. Araştırma sonucunda, yaşam doyumunu yüksek olan hemşirelerin birtakım özellikleri olduğu belirlenmiştir: Bu zellikler, devlet kurumunda çalışanlar, evli olanlar, meslek tcrbesi fazla olanlar, yüksek lisans yapmış olmak şeklindedir. Bununla beraber onkolojide çalışanlarından bu durumdan hoşnut olanların, devamlı gündüz mesaisi yapanların, mesleğini bilinçli olarak seçen hemşirelerin yaşam doyumunu seviyeleri daha ileridir. Çalışma koşullarının kendisini pek etkilemediğini belirtenlerin de yine yaşam doyum seviyelerinin ileri olduğu gözlenmiştir.

Kırtıl (2009), çalışmasını ortaokul öğrencileri üzerinde yapmıştır. Araştırmasının konusu öğrencilerin yaşam doyumu seviyeleri ile duygusal zekâ seviyelerinin incelenmesidir. Çalışma, 151 kız, 142 erkek öğrenci olmak üzere toplamda 293 öğrenci üzerinde yapılmıştır. Araştırma sonucunda, Yaşam doyumu ve duygusal zeka seviyeleri arasında olumlu bir ilişki olduğu saptanmıştır. Bu ayrım üzerinde cinsiyetin de rol oynadığı gözlenmiştir. Kızların bu olumlu ilişki hususunda erkeklerden daha ileri düzeyde oldukları görülmüştür. Bununla beraber bu iki durumun ortalamalarına bakıldığında yaş, anne- baba eğitimi ve okul öncesi eğitim gibi durumların bir değişiklik yaratmadığı görülmüştür.

Hiloğlu (2009), ortaokul öğrencilerinin zorba tutumlarda yaşam doyumu ve sosyal yetinin etkisini araştırmıştır. Araştırma Adana'da 6,7 ve 8. Sınıflar üzerinde yapılmıştır. 440 kız ve 495 erkek öğrenci olmak üzere toplamda 935 öğrenci üzerinde yapılan çalışmada, zorbalık yapan öğrenciler ve yapmayan öğrenciler arasında yaşam doyumu konusunda çok büyük farklar olduğu gözlenmiştir.

Dingiltepe (2009) ailesi dağılmış ve ailesi birlikte olan ergenlerin yaşam doyumları üzerinedir. Çalışmasını 232 kız, 141 erkek ergen üzerinde çalışmıştır. Bu ergenlerden, 186 'sının ailesi dağılmış diğerlerinin de birliktedir. Çalışmanın sonucuna göre, ailesi dağılmış ergenlerin yaşam doyumlarının ve ayrıca psikolojilerinin, yaşam kalitesi ve sosyalliklerinin ailesi dağılmamış olanlarla oldukça büyük bir farklılık arz ettiği görülmüştür.

Acar (2009) çalışmasını hem zihinsel hem de fiziksel engeli olan çocuklara sahip ailelerin yaşam doyumu seviyelerini ölçmüştür. Çalışma toplamda 300 aile üzerinde yapılmıştır. Çalışmanın sonucuna göre, ailelerin yaşa göre mukayese edilmesi, ailelerin ekonomik durumları, eğitim seviyeleri, yalnızca babaların mukayese edilmesi gibi durumlar yaşam doyumu üzerinde etkilidir.

Çivitçi (2009) çalışmasında Denizli'de ilk gençlik döneminde batıl inançlar ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. 6,7 ve 8. sınıflardan yararlanmıştır. 148 kız ve 156 erkek olmak üzere toplamda 304 öğrenci üzerinde yürütülen çalışmada, batıl inançlar ve yaşam doyumu arasında düşük seviyede bir ilişki tespit edilmiştir.

Şener(2009) çalışmasında yaşlılık ve yaşam doyumu üzerine yapmıştır. Bu çalışmaya göre boş zaman aktivitelerinin yaşlılık zamanlarında yaşam doyumu etkileyen faktörlerden biri olduğu belirlenmiştir. Boş zaman aktivitelerine dahil olmanın yaşlılıkla birlikte gelen birtakım farklılıklarla mücadelede önemli bir durum olduğu ve yaşlı kişilerin yaşam kalitelerinde de etkili bir faktör olduğu gözlenmiştir.

Temiz (2010), görme engellilerin ruhsal durumları, yaşam doyumu ve stresle mücadele etme şekillerinin incelendiği araştırma sonucunda bu kişilerin yaşam doyumu seviyelerinin orta ya da yüksek derecelerde olduğunu tespit etmiştir. Ayrıca yaşam doyumunun eğitim ve iş sahibi olma ile de bir ilişkisi olduğu belirlenmiştir.

2.4 Mutluluk Ve Yaşam Doyumunun Yordayıcısı Olarak İyimserlik

Psikolojinin esas aldığı iki ana kavram bulunur bunlar; optimizm ve mutluluktur. Yer çekimi kadar gerçek olduğu düşünülen çekim yasası insanlık tarihi boyunca kimi zaman keşfedilmiş kimi zaman saklanmış kimi zaman herkesin mutlu olması amaçlandığı için paylaşılmıştır. Yakın tarihe bakıldığında pozitif bilimlerle alakalı çalışmaların arttığı bilinmektedir. Türkiye’de de diğer ülkelerde olduğu gibi bu alanda ki araştırmalar artmış ve artmaya devam etmektedir.

Optimizmin dış etmenlerle sonradan edinilen bir durum mu yoksa kalıtsal bir miras mı olduğuna dair çeşitli bakış açıları bulunmaktadır. Optimist düşüncenin ve mutluluğun insanların yaşantısındaki doyumu nasıl etkilediğine dair aralarındaki korelasyonu açıklayabilmek adına çeşitli çalışmalar yürütülmektedir. Optimizm ile alakalı önemli iki bakış açısı bulunmaktadır. Bu görüşlerden ilki; hayattaki tüm sıkıntılara ve kötülöklere rağmen kişinin iyi olmasını, iyi düşünmesini ve her daim pozitif düşünmesinin ve olumlu bir gelecek beklentisinin kişilik özelliği halinde olmasıdır (Scheier ve Carver, 1992). Diğer önemli görüş ise; optimist kişilerin, hayatları boyunca karşılarına çıkan başarısızlık ya da kötü vakaları; kalıcı olmayan, kontrol edilebilir, aleni bir probleme has ve çevresel etmenlere dayalı olarak geliştiğini düşünmektedirler. Pesimist kişilerse; problemleri ve olumsuz durumları geçmeyecek durumlar, kendisine özgü ve geniş çaplı olduğunu düşünmektedirler (Peterson, 1991; Seligman, 2006). Ayrıca Seligman, optimizmin sonradan edinilebilir bir özellik olduğunu da belirtmiştir.

Mutluluk nosyonuysa, kişilerin hal ve hareketlerinin sonucunda ulaşılmak istenilen amaç olarak belirtilmektedir. Mutluluk hakkında da çeşitli görüşler bulunmaktadır. Lyubomirsky (2007) saadeti, sevinç tatmin ya da bolluk ve rahat içerisinde hayattan alınan hazların birleşimi bir kıvanç olarak betimlemektedir. Görüşlerden bir diğeri Diener (1984) ise, saadeti pozitif hislerin sıklıkla, negatif hislerin ise daha az yaşanması durumunda hayattan maksimum doyumunu alabilmek olarak betimlemektedir. Tanımlar değerlendirildiğinde üç önemli nokta dikkat çekmektedir. İlk olarak pozitif hislerin ne kadar yaşandığı, ardından negatif duyguların ne kadar yaşandığı ve son olarak ise yaşamdan alınan tatmindir. Negatif ve pozitif hislerin yaşanması saadetin duygusal kısmını oluştururken diğeri de yaşamdan alınan tatminin zihinsel boyutunu tamamlamaktadır (Çeçen, 2007; Diener, 1984).

Duygusal boyutu oluşturan pozitif duygulara, keyif, sevinç, erdem, coşku, aşk, umut gibi hisler örnek gösterilebilir. Kin, güvensizlik, ayrılık, esaret gibi duygular söylenebilir. Saadetin zihinsel boyutunu oluşturan yaşamsal tatmin ise, kişinin hayatının farklı alanlarına (arkadaş çevresi, ailesi, sıhhati vs.) olan düşünceleri, değerlendirmeleridir. Kişinin sözü edilen alanlara bağlı duyduğu kıvancın güçlü olması kişinin mutlu olduğunun belirtilerindendir (Argyle, Martin ve Crossland, 1989; Lyubomirsky, 2001; Myers ve Diener, 1995). Mutlu olmak bireye yalnızca kendini iyi hissettirmez; kişinin hayatına da pozitif yönde getirileri olmaktadır.

Yapılan bir araştırmaya göre; mutlu kişilerin daha az hastalandığı, kendilerini daha güçlü ve enerji dolu hissettikleri, dışarı ile olan ilişkilerinde daha sağlam ve tercih edilir oldukları, çalışma hayatlarında daha üretken yahut verimkâr çalışmalar yaptıkları ve de normale göre daha uzun bir ömür geçirdikleri saptanmıştır koymaktadır (Lyubomirsky, King ve Diener, 2005). Optimist kişiler kendi psikolojilerini korur ve geliştirir. Ancak optimizm ve pesimizm psikolojik ve fiziki sağlık bağlamında da riskli etkenler olarak görülmektedir (Rasmussen, Scheier ve Greenhouse, 2009; Scheier, Carver ve Bridges, 1994). Dolayısıyla, psikoloji ve optimizm arasındaki korelasyonu inceleyen çalışmalarda iyimser kişilerin sıkıntı, özgüven yitimi, bunalım, çöküntü oranlarının oldukça düşük olduğu saptanmıştır (McIntosh, Stern ve Ferguson, 2004; Scheier, Carver ve Bridges, 1994).

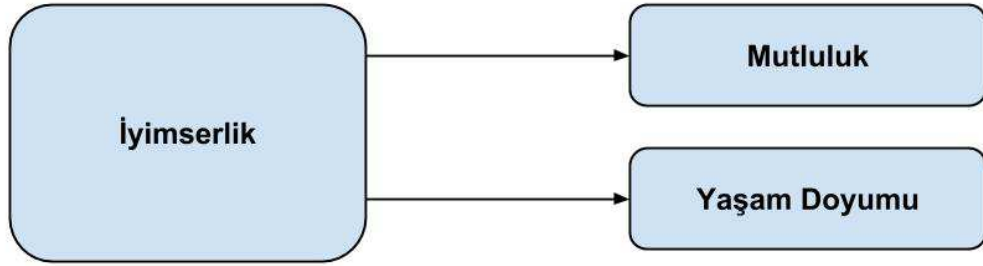
Türkiye’de de çeşitli araştırmalar yürütölmekle birlikte ancak yeteri kadar olduğu söylenemeyebilir. Dolayısıyla kültürel olarak bakıldığında iyimserliğin saadeti ne oranda olumlu yönde etkilediğinin saptanması ile kaynaklara önemli bir veri daha katılacağı düşünölmektedir. Çalışmaların artması doğrultusunda kültürel mukayeselerde bulunulabilecektir.

İstatistiksel verilere bakıldığında; optimizm, mutluluk ve yaşamsal doyum arasında doğru orantılı olumlu yönde bağlar saptanmıştır. Optimist kişilerde, iki değişkeninde (mutluluk ve yaşamsal doyum) olumlu yönde etkilediğine yönelik nihai değerlere varılmıştır. Henüz buluğ döneminde olanlarda ise iyimserlik ve kişisel iyilik arasındaki bağ üzerine yapılan araştırmada, optimizmin kişisel iyiliği yüksek oranda olumlu olarak yordadığı sonucuna ulaşmışlardır (Eryılmaz ve Atak, 2011). Optimizm ile alakalı yapılan araştırmalarda, iyi düşünöyen kişilerin diğerlerine oranla özgüvenlerinin daha sağlam olduğu (Puskar ve ark., 2010), hayat standartlarının kötüleşmesi ya da engeller karşısında direnmeye devam ettikleri (Segestrom, 2001) sonuçlarına erişilmiştir. Tüm bunların dışında iyimserler, hayatın engellerini genel geçer, çevresel faktörlere ilişkin ve sadece bir duruma has olarak değerlendirmektedirler (Seligman, 2006). Sonuç olarak, optimistler daha çok pozitif hisler, daha az negatif duygular yaşamaktadır ve bu bağlamda da mutluluk oranları pesimist kişilere karşı çok daha yüksektir.

BÖLÜM 3:YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma “tarama modeli” olarak tasarlanmıştır. “Tarama modelleri, geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekilde betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır. Araştırmaya konu olan olay, birey ya da nesne, kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır. Onları herhangi bir şekilde değiştirme, etkileme çabası gösterilmez” (Karasar, 2009,s.77).



Şekil 1. Araştırmanın Modeli

3.2 Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini İstanbul’da vakıf ve devlet üniversitelerinde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmaya lisans bölümü olmayan üniversiteler, Tıp fakülteleri ve askeri okullar ile polis akademileri alınmamıştır. ÖSYM verilerine göre İstanbul’da öğrenim gören 363285 üniversite öğrencisi olduğu bilinmektedir. Söz konusu ana kitleyi temsil edecek örneklem büyüklüğünün belirlenmesinde aşağıdaki formül kullanılmıştır.

$$n = N t^2 p q / d^2 (N-1) + t^2 p q^1$$

¹ Priscilla Salant ve Don A. Dillman, How to Conduct Your Own Survey, John Wiley & Sons, Inc. Newyork, 1994, s. 55.

N: Hedef kitledeki birey sayısı

n: Örneklem alınacak birey sayısı

p: İncelenen olayın görülüş sıklığı (gerçekleşme olasılığı)

q: İncelenen olayın görülmemiş sıklığı (gerçekleşmeme olasılığı)

t: Belirli bir anlamlılık düzeyinde, t tablosuna göre bulunan teorik değer

d: Olayın görülüş sıklığına göre kabul edilen \pm örneklem hatasıdır.

Formül kullanılarak homojen bir yapıda olmayan bu evren için % 95 güven aralığında, \pm % 5 örneklem hatası ile gerekli örneklem büyüklüğü $n = 384$ olarak hesaplanmıştır. Bu örneklem sayısı üzerinden üniversitelere ait toplam öğrenci sayıları bilindiği için evrendeki yoğunluklarına göre tabakalı olarak üniversitelerden örnek sayısı alınması daha uygun olacaktır. Evren içerisindeki yoğunluğa göre örneklemi oluşturmak temsil oranını arttıracak ve bilimsel araştırmaya yönelik örneklem seçilmesine ilişkin gelebilecek eleştirileri engelleyecektir. Evren içerisindeki yoğunluklarına göre örneklem hesaplamaları ve üniversitelere ait toplam öğrenci sayıları Tablo 1 de verilmiştir.

Tablo 1. Örneklem Alınan Öğrencilerin Üniversitelerine Göre Dağılımı

ÜNİVERSİTE	Türü	Öğrenci sayısı	Örneklem
İSTANBUL ÜNİVERSİTESİ	DEVLET	90079	92
MARMARA ÜNİVERSİTESİ	DEVLET	54531	56
YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ	DEVLET	25607	26
İSTANBUL TEKNİK ÜNİVERSİTESİ	DEVLET	21842	22
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ	VAKIF	19643	20
YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ	VAKIF	16903	17
BEYKENT ÜNİVERSİTESİ	VAKIF	14768	15
FATİH ÜNİVERSİTESİ	VAKIF	11097	11
BOĞAZIÇI ÜNİVERSİTESİ	DEVLET	10054	10
İSTANBUL BİLGİ ÜNİVERSİTESİ	VAKIF	10003	10

BAHÇEŞEHİR ÜNİVERSİTESİ	VAKIF	9898	10
İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ	VAKIF	9382	10
OKAN ÜNİVERSİTESİ	VAKIF	8175	8
İSTANBUL KÜLTÜR ÜNİVERSİTESİ	VAKIF	7896	8
MALTEPE ÜNİVERSİTESİ	VAKIF	6457	7
MİMAR SİNAN GÜZEL SANATLAR ÜNİVERSİTESİ	DEVLET	6150	6
HALIÇ ÜNİVERSİTESİ	VAKIF	6100	6
İSTANBUL TİCARET ÜNİVERSİTESİ	VAKIF	5416	6
DOĞUŞ ÜNİVERSİTESİ	VAKIF	4670	5
KADİR HAS ÜNİVERSİTESİ	VAKIF	4655	5
KOÇ ÜNİVERSİTESİ	VAKIF	4389	5
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ	VAKIF	4199	4
İŞIK ÜNİVERSİTESİ	VAKIF	3339	3
SABANCI ÜNİVERSİTESİ	VAKIF	2953	3
ÖZYEĞİN ÜNİVERSİTESİ	VAKIF	2699	3
YENİ YÜZYIL ÜNİVERSİTESİ	VAKIF	2571	3
GALATASARAY ÜNİVERSİTESİ	DEVLET	2516	3
NİŞANTAŞI ÜNİVERSİTESİ	VAKIF	2455	3
İSTANBUL BİLİM ÜNİVERSİTESİ	VAKIF	2372	2
GEDİK ÜNİVERSİTESİ	VAKIF	1769	2
İSTANBUL MEDİPOL ÜNİVERSİTESİ	VAKIF	1630	2
İSTANBUL ŞEHİR ÜNİVERSİTESİ	VAKIF	1344	1
FATİH SULTAN MEHMET VAKIF ÜNİVERSİTESİ	VAKIF	1300	1
İSTANBUL KEMERBURGAZ ÜNİVERSİTESİ	VAKIF	1278	1

ACIBADEM ÜNİVERSİTESİ	VAKIF	990	1
SÜLEYMAN ŞAH ÜNİVERSİTESİ	VAKIF	714	1
BEZM-İ ALEM VAKIF ÜNİVERSİTESİ	VAKIF	710	1
PİRİ REİS ÜNİVERSİTESİ	VAKIF	684	1
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ	VAKIF	601	1
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ	VAKIF	525	1
İSTANBUL 29 MAYIS ÜNİVERSİTESİ	VAKIF	349	1
İSTANBUL MEDENİYET ÜNİVERSİTESİ	DEVLET	215	1
	Toplam:	382928	394

3.3 Veri Toplama Aracı

Araştırmada veri toplama aracı olarak anket kullanılmıştır. Ankette kullanılan ölçeklere ait bilgiler aşağıda verilmiştir.

3.3.1. Yaşam Doyumu Ölçeği

Araştırmada, yaşam doyumlarını ölçmek amacıyla, Diener ve arkadaşları tarafından 1985 yılında geliştirilen YDÖ - The Satisfaction With Life Scale (SWLS) kullanılmıştır. Yaşam Doyumu Ölçeği, bireylerin yaşamlarından aldıkları doyumunu belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek, likert tarzı 7 dereceli (1: kesinlikle katılmıyorum - 7: Kesinlikle katılıyorum) 5 maddeden oluşmaktadır. Diener ve arkadaşları orijinal çalışmada ölçeğin güvenilirliğini $\text{Alpha} = .87$ olarak, ölçüt bağımlı geçerliğini ise .82 olarak bulmuşlardır. Ölçek Yetim (1993) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Bu çalışmada ölçeğin güvenilirliği ($\text{Alpha} = .86$) ve test-tekrar test güvenilirliği .73 olarak bulunmuştur. Yaşam doyumunu ölçeğinden alınabilecek en yüksek puan 35, en düşük puan ise 5'tir. Ölçekten alınan puanın düşük olması yaşam doyumunun düşük olduğunun göstergesi olarak kabul edilmektedir.

3.3.2 Yaşam Yönelimi Testi (İyimserlik Ölçeği)

İyimserlik düzeyinin belirlenmesinde kullanılan bu ölçek, bireylerin yaşama bakış açısını belirlemek amacıyla, Scheiver ve Carver (1985) tarafından geliştirilmiştir.

Yaşam Yönelimi Testi, 12 maddeden oluşmaktadır. Maddelerden dört tanesi, yaşama olumlu (iyimser) bakış açısını, dört tanesi olumsuz (kötümser) bakış açısını yansıtmakta, diğer dört madde de, dolgu görevi yapmaktadır. Maddeler beş basamaklı ölçekler üzerinden değerlendirilmekte ve işaretlenen seçeneklerin sayısal değerleri toplanarak bir puan elde edilmektedir. Seçenekler, “0-Kesinlikle katılmıyorum”, “1-Katılmıyorum”, “2-Kararsızım”, “3- Katılıyorum” ve “4-Kesinlikle katılıyorum” biçimindedir. Testten alınabilecek en düşük puan 0, en yüksek puan 32’dir. Testten alınan yüksek puanlar yaşama olumlu bakış açısını (iyimserliği); düşük puanlar ise olumsuz (kötümser) bakış açısını yansıtmaktadır.

Yaşam Yönelimi Testi’nin Türkçe’ye uyarlaması Aydın ve Tezer (1991) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Türkçe formunun rapor edilen iç tutarlılık katsayısı 0,72; dört hafta süreli test-tekrar test güvenilirlik katsayısı ise 0,77’dir. Aydın ve Tezer (1991); ölçeğin geçerliliğini Beck Depresyon Ölçeği ile korelasyonuna bakarak incelemiş ve 0,56’lık bir korelasyon katsayısı elde etmiştir.

Üstündağ - Budak (1999) tarafından yapılan bir çalışmada, ölçeğin Türkçe formunun faktör yapısı incelenmiş ve orijinal ölçeğin Scheiver ve Carver (1985) tarafından rapor edilen iki faktörlü yapısını destekleyen bulgular elde edilmiştir.

3.3.3 Oxford Mutluluk Ölçeği

Mutluluk ölçeği Hills ve Argyle tarafından geliştirilmiştir. Oxford Mutluluk Ölçeği’nin (OMÖ) Türk üniversite öğrencilerinden oluşan bir örnekleme geçerlilik ve güvenilirliğinin incelenmesini Doğan ve Sapmaz(2012) yapmıştır. OMÖ’nün Türkçe formunun, özgün formuyla benzer psikometrik özellikler gösterdiğini ortaya koymuştur. Tek faktörden oluşan ölçeğin Türk üniversite öğrencilerinden oluşan örnekleme doğrulanıp doğrulanmayacağını test edilmiş ve tek faktörlü yapısının korunduğu sonucuna ulaşılmıştır. Mutluluk ölçeğindeki 29 maddeye verilen puanlar toplanarak mutluluk puanı elde edilmektedir. Ölçekten alınabilecek puan 29 ile 145 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan puanın yükseldikçe mutluluk artmaktadır.

3.3.4 Kişisel Bilgi Formu

Araştırmada örnekleme oluşturan bireylerin demografik özellikleri ile ilgili bilgi toplamak amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan ve cinsiyet, yaş, bölüm, sınıf,

medeni durum, üniversite türü v.b. soruları içeren “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır.

3.4 Verilerin İstatistiksel Analizi

Araştırmada elde edilen veriler SPSS (Statistical Package for Social Sciences) for Windows 21.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verileri değerlendirilirken tanımlayıcı istatistiksel metotları (Sayı, Yüzde, Ortalama, Standart sapma) kullanılmıştır.

Niceliksel verilerin karşılaştırılmasında iki grup arasındaki farkı t-testi, ikiden fazla grup durumunda parametrelerin gruplararası karşılaştırmalarında Tek yönlü (One way) Anova testi ve farklılığa neden olan grubun tespitinde Tukey Post Hoc testi kullanılmıştır.

Araştırmanın bağımlı ve bağımsız değişkenleri arasındaki ilişkiyi Pearson korelasyon, etki ise regresyon analizi ile test edilmiştir. Ölçekler arasındaki korelasyon ilişkileri aşağıdaki kriterlere göre değerlendirilmiştir (Kalaycı, 2006, s.116);

<i>r</i>	İlişki
0,00-0,25	Çok Zayıf
0,26-0,49	Zayıf
0,50-0,69	Orta
0,70-0,89	Yüksek
0,90-1,00	Çok Yüksek

Elde edilen bulgular %95 güven aralığında %5 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

BÖLÜM IV: BULGULAR VE YORUMLAR

Bu bölümde, araştırma probleminin çözümü için, araştırmaya katılan öğrencilerinden ölçekler yoluyla toplanan verilerin analizi sonucunda elde edilen bulgular yer almaktadır. Elde edilen bulgulara dayalı olarak açıklama ve yorumlar yapılmıştır.

4.1. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Demografik Özelliklere Göre Dağılımı

Tablo 2. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Demografik Özelliklere Göre Dağılımı

Tablolar	Gruplar	Frekans(n)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Erkek	169	42,9
	Bayan	225	57,1
	Toplam	394	100,0
Yaş	19-22 Yaş	240	60,9
	23-25 Yaş	154	39,1
	Toplam	394	100,0
Medeni Durumu	Evli	68	17,3
	Bekar	326	82,7
	Toplam	394	100,0
üniversite Türü	Devlet	216	54,8
	Vakıf	178	45,2
	Toplam	394	100,0
Öğrenim Gördüğü Sınıf	Hazırlık	101	25,6
	1 Sınıf	88	22,3
	2 Sınıf	111	28,2

	3 Sınıf	42	10,7
	4 Sınıf	52	13,2
	Toplam	394	100,0
İkamet Yeri	Yurt	105	26,6
	Kendi Ailesi İle	149	37,8
	Arkadaşlarla Evde	70	17,8
	Kendi Evinde	33	8,4
	Akraba Yanında	37	9,4
	Toplam	394	100,0
Babasının Öğrenim Durumu	Okur-yazar Değil	26	6,6
	Okur-yazar	37	9,4
	İlkokul Mezunu	97	24,6
	Ortaokul Mezunu	53	13,5
	Lise Mezunu	99	25,1
	Üniversite Mezunu	82	20,8
	Toplam	394	100,0
Annesinin Öğrenim Durumu	Okur-yazar	33	8,4
	İlkokul Mezunu	118	29,9
	Ortaokul Mezunu	66	16,8
	Lise Mezunu	128	32,5
	Üniversite Mezunu	49	12,4
	Toplam	394	100,0
Kardeş Sayısı	Yok	35	8,9
	1 Kardeş	94	23,9
	2 Kardeş	112	28,4

	3 Kardeş	82	20,8
	4 Kardeş Ve üstü	71	18,0
	Toplam	394	100,0
Ailesinin Sosyo Ekonomik Düzeyi	Düşük	22	5,6
	Orta	151	38,3
	İyi	167	42,4
	Çok İyi	54	13,7
	Toplam	394	100,0

Genç yetişkinler cinsiyet değişkenine göre 169'u (%42,9) Erkek, 225'i (%57,1) Bayan olarak dağılmaktadır.

Genç yetişkinler yaş değişkenine göre 240'ı (%60,9) 19-22 yaş, 154'ü (%39,1) 23-25 yaş olarak dağılmaktadır.

Genç yetişkinler medeni durumu değişkenine göre 68'i (%17,3) Evli, 326'sı (%82,7) Bekar olarak dağılmaktadır.

Genç yetişkinler üniversite türü değişkenine göre 216'si (%54,8) Devlet, 178'si (%45,2) Vakıf olarak dağılmaktadır.

Genç yetişkinler öğrenim gördüğü sınıf değişkenine göre 101'i (%25,6) Hazırlık, 88'i (%22,3) 1 sınıf, 111'i (%28,2) 2 sınıf, 42'si (%10,7) 3 sınıf, 52'si (%13,2) 4 sınıf olarak dağılmaktadır.

Genç yetişkinler ikamet yeri değişkenine göre 105'i (%26,6) Yurt, 149'u (%37,8) Kendi ailesi ile, 70'i (%17,8) Arkadaşlarla evde, 33'ü (%8,4) Kendi evinde, 37'si (%9,4) Akraba yanında olarak dağılmaktadır.

Genç yetişkinler babasının öğrenim durumu değişkenine göre 26'sı (%6,6) Okur-yazar değil, 37'si (%9,4) Okur-yazar, 97'si (%24,6) İlkokul mezunu, 53'ü (%13,5) Ortaokul mezunu, 99'u (%25,1) Lise mezunu, 82'si (%20,8) Üniversite mezunu olarak dağılmaktadır.

Genç yetişkinler annesinin öğrenim durumu değişkenine göre 33'ü (%8,4) Okur-yazar, 118'i (%29,9) İlkokul mezunu, 66'sı (%16,8) Ortaokul mezunu, 128'i (%32,5) Lise mezunu, 49'u (%12,4) Üniversite mezunu olarak dağılmaktadır.

Genç yetişkinler kardeş sayısı değişkenine göre 35'i (%8,9) Yok, 94'ü (%23,9) 1 kardeş, 112'si (%28,4) 2 kardeş, 82'si (%20,8) 3 kardeş, 71'i (%18,0) 4 kardeş ve üstü olarak dağılmaktadır.

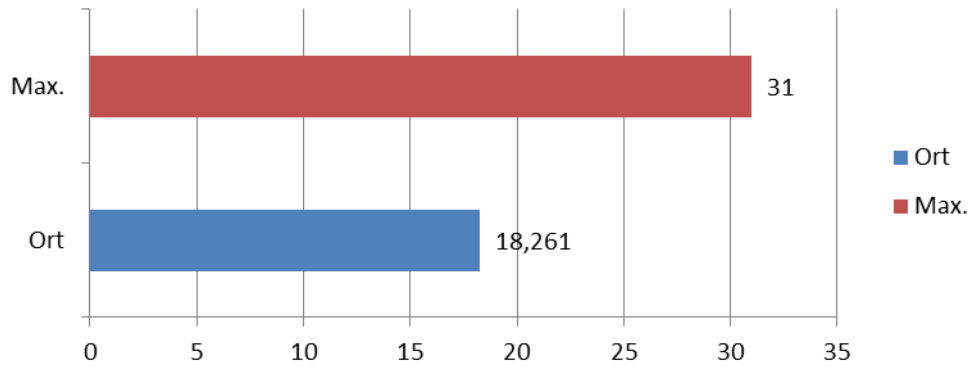
Genç yetişkinler ailesinin sosyo ekonomik düzeyi değişkenine göre 22'si (%5,6) Düşük, 151'i (%38,3) Orta, 167'si (%42,4) İyi, 54'ü (%13,7) Çok iyi olarak dağılmaktadır.

4.2 Araştırmaya Katılan Öğrencilerin İyimserlik, Mutluluk ve Yaşam Doyumu Düzeylerinin Ortalamaları

Tablo 3. Araştırmaya Katılan Öğrencilerinin İyimserlik Düzeyi Ortalaması

	N	Ort	Ss	Min.	Max.
İyimserlik	394	18,261	4,599	0,000	31,000

Araştırmaya katılan öğrencilerinin iyimserlik düzeyi ortalamasının ($18,261 \pm 4,599$) düzeyde olduğu görülmektedir.



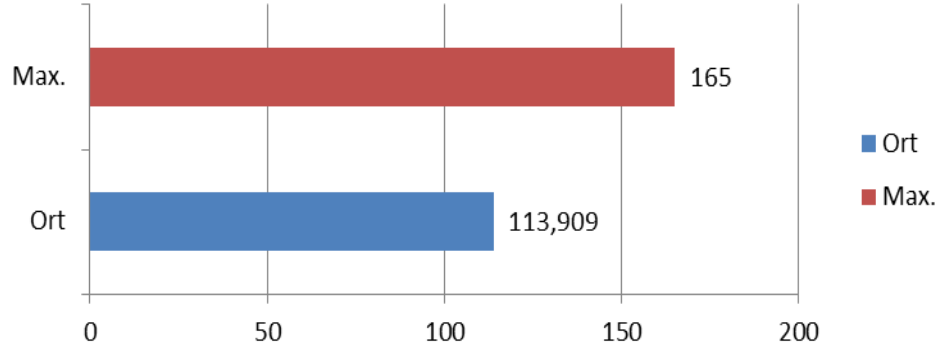
Şekil 2. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin İyimserlik Düzeyi Ortalaması

Tablo 4. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Mutluluk Düzeyi Ortalaması

	N	Ort	Ss	Min.	Max.
--	---	-----	----	------	------

Mutluluk	394	113,909	17,422	81,000	165,000
----------	-----	---------	--------	--------	---------

Araştırmaya katılan öğrencilerinin mutluluk düzeyi ortalamasının (113,909 ± 17,422) düzeyde olduğu görülmektedir.

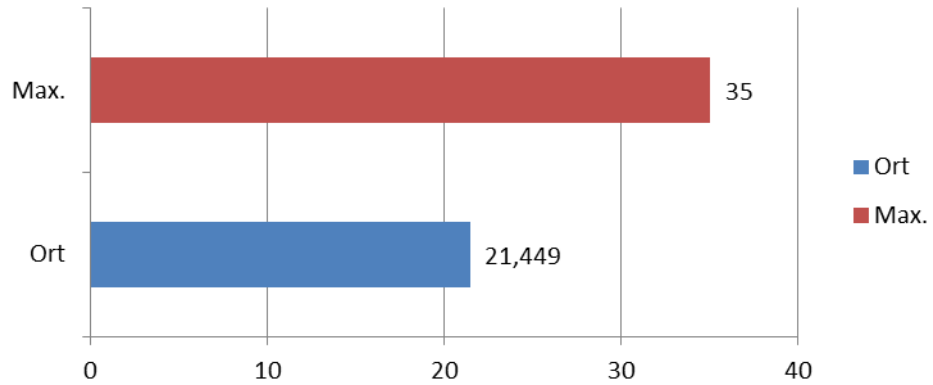


Şekil 3. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Mutluluk Düzeyi Ortalaması

Tablo 5. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Yaşam Doymu Düzeyi Ortalaması

	N	Ort	Ss	Min.	Max.
Yaşam Doymu	394	21,449	6,996	5,000	35,000

Araştırmaya katılan öğrencilerinin yaşam doymu düzeyi ortalamasının (21,449 ± 6,996) düzeyde olduğu görülmektedir.



Şekil 4. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Yaşam Doymu Düzeyi Ortalaması

4.3 Araştırmaya Katılan Öğrencilerin İyimserlik, Mutluluk ve Yaşam Doyumu Düzeyleri Aralarındaki İlişkinin Korelasyon Analizi ile İncelenmesi

Tablo 6. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin İyimserlik, Mutluluk ve Yaşam Doyumu Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Korelasyon Analizi ile İncelenmesi

		Mutluluk	YaşamDoyumu	İyimserlik
Mutluluk	r	1,000		
	p	0,000		
Yaşam Doyumu	r	0,518**	1,000	
	p	0,000	0,000	
İyimserlik	r	0,371**	0,225**	1,000
	p	0,000	0,000	0,000

Yaşam doyumu ile mutluluk arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunmuştur($r=0.518$; $p=0,000<0.05$). Buna göre yaşam doyumu arttıkça mutluluk artmaktadır.

İyimserlik ile mutluluk arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunmuştur($r=0.371$; $p=0,000<0.05$). Buna göre iyimserlik arttıkça mutluluk artmaktadır.

İyimserlik ile yaşam doyumu arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunmuştur($r=0.225$; $p=0,000<0.05$). Buna göre iyimserlik arttıkça yaşam doyumu artmaktadır.

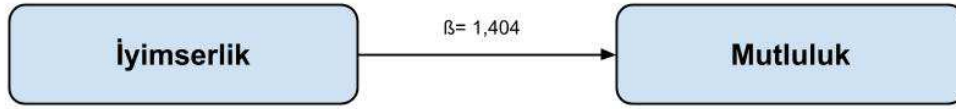
4.4 İyimserlik Düzeyinin Mutluluk ve Yaşam Doyumunu Yordamasına İlişkin Regresyon Analizleri

Tablo 7. İyimserlik Düzeyinin Mutluluğu Yordaması

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	β	t	p	F	Model (p)	R²
Mutluluk	Sabit	88,271	26,378	0,000	62,407	0,000	0,135

	İyimserlik	1,404	7,900	0,000			
--	------------	-------	-------	--------------	--	--	--

İyimserlik ile mutluluk arasındaki ilişki belirlemek üzere yapılan regresyon analizi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F=62,407$; $p=0,000<0,05$). Genç yetişkinlerin iyimserlik düzeyi mutluluk düzeyini yordamaktadır ($\beta=1,404$). Araştırmaya Katılan Öğrencilerinin Mutluluk Düzeyinin belirleyicisi olarak iyimserlik değişkenleri ile ilişkisinin (açıklayıcılık gücünün) zayıf olduğu görülmüştür($R^2=0,135$).

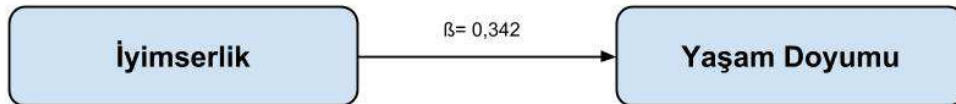


Şekil 5. İyimserlik Düzeyinin Mutluluğu Yordamasına İlişkin Sonuç Modeli

Tablo 8. İyimserlik Düzeyinin Yaşam Doyumunu Yordaması

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	β	t	p	F	Model (p)	R^2
Yaşam Doyumu	Sabit	15,197	10,781	0,000	20,916	0,000	0,048
	İyimserlik	0,342	4,573	0,000			

İyimserlik ile yaşam doyumunu arasındaki ilişki belirlemek üzere yapılan regresyon analizi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F=20,916$; $p=0,000<0,05$). Araştırmaya Katılan Öğrencilerinin Yaşam Doyumu Düzeyinin belirleyicisi olarak iyimserlik değişkenleri ile ilişkisinin (açıklayıcılık gücünün) zayıf olduğu görülmüştür($R^2=0,048$). Genç yetişkinlerin iyimserlik düzeyi yaşam doyumunu yordamaktadır($\beta=0,342$).



Şekil 6. İyimserlik Düzeyinin Yaşam Doyumunu Yordamasına İlişkin Sonuç Modeli

4.5 Araştırmaya Katılan Öğrencilerin İyimserlik Düzeyinin Demografik Özelliklere Göre Ortalamaları

Tablo 9. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin İyimserlik Düzeyinin Cinsiyete Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	t	p
İyimserlik	Erkek	169	18,065	4,262	-0,734	0,463
	Bayan	225	18,409	4,840		

Araştırmaya katılan öğrencilerinin iyimserlik puanları ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır($t=-0,734$; $p=0,463>0,05$).

Tablo 10. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin İyimserlik Düzeyinin Yaşa Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	t	p
İyimserlik	19-22 Yaş	240	18,338	4,830	0,409	0,682
	23-25 Yaş	154	18,143	4,226		

Araştırmaya katılan öğrencilerinin iyimserlik puanları ortalamalarının yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır($t=0,409$; $p=0,682>0,05$).

Tablo 11. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin İyimserlik Düzeyinin Medeni Duruma Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	t	p
İyimserlik	Evli	68	17,515	4,220	-1,474	0,141
	Bekar	326	18,417	4,665		

Araştırmaya katılan öğrencilerinin iyimserlik puanları ortalamalarının medeni durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek

amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır($t=-1,474$; $p=0,141>0,05$).

Tablo 12. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin İyimserlik Düzeyinin Üniversite Türüne Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	t	p
İyimserlik	Devlet	216	18,472	5,211	0,628	0,531
	Vakıf	178	18,161	4,284		

Araştırmaya katılan öğrencilerinin iyimserlik puanları ortalamalarının üniversite türü değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır($t=0,628$; $p=0,531>0,05$).

Tablo 13. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin İyimserlik Düzeyinin Öğrenim Gördüğü Sınıf Düzeyine Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	F	p
İyimserlik	Hazırlık	101	17,525	4,029	2,169	0,072
	1 Sınıf	88	18,136	4,049		
	2 Sınıf	111	18,333	5,082		
	3 Sınıf	42	18,191	6,165		
	4 Sınıf	52	19,808	3,657		

Araştırmaya katılan öğrencilerinin iyimserlik puanları ortalamalarının öğrenim gördüğü sınıf değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır($F=2,169$; $p=0,072>0,05$).

Tablo 14. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin İyimserlik Düzeyinin Yaşanılan Yere Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	F	p
İyimserlik	Yurt	105	17,771	3,635	0,574	0,682

	Kendi Ailesi İle	149	18,289	5,778		
	Arkadaşlarla Evde	70	18,429	4,356		
	Kendi Evinde	33	19,000	2,727		
	Akraba Yanında	37	18,568	3,338		

Araştırmaya katılan öğrencilerinin iyimserlik puanları ortalamalarının ikamet yeri değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($F=0,574$; $p=0,682>0.05$).

Tablo 15. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin İyimserlik Düzeyinin Babasının Öğrenim Durumuna Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	F	p	Fark
İyimserlik	Okur-yazar Değil	26	15,539	4,752	5,380	0,000	3 > 1 4 > 1 6 > 1 4 > 2 6 > 2
	Okur-yazar	37	16,324	5,380			
	İlkokul Mezunu	97	18,650	4,502			
	Ortaokul Mezunu	53	19,396	4,307			
	Lise Mezunu	99	17,788	5,088			
	Üniversite Mezunu	82	19,378	2,980			

Araştırmaya katılan öğrencilerinin iyimserlik puanları ortalamalarının babasının öğrenim durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($F=5,380$; $p=0<0.05$). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizi yapılmıştır. Babasının öğrenim durumu ilkokul mezunu olan öğrencilerinin iyimserlik puanları ($18,650 \pm 4,502$), babasının öğrenim durumu okur-yazar olmayan öğrencilerinin iyimserlik puanlarından ($15,539 \pm 4,752$) yüksek bulunmuştur. Babasının öğrenim durumu Ortaokul mezunu olan öğrencilerinin iyimserlik puanları ($19,396 \pm 4,307$), babasının öğrenim durumu okur-yazar olmayan öğrencilerinin iyimserlik puanlarından ($15,539 \pm 4,752$) yüksek bulunmuştur. Babasının öğrenim durumu Üniversite mezunu olan öğrencilerinin iyimserlik puanları ($19,378 \pm 2,980$),

babasının öğrenim durumu okur-yazar olmayan öğrencilerinin iyimserlik puanlarından (15,539 ± 4,752) yüksek bulunmuştur. Babasının öğrenim durumu ortaokul mezunu olan öğrencilerinin iyimserlik puanları (19,396 ± 4,307), babasının öğrenim durumu okur-yazar olan öğrencilerinin iyimserlik puanlarından (16,324 ± 5,380) yüksek bulunmuştur. Babasının öğrenim durumu üniversite mezunu olan öğrencilerinin iyimserlik puanları (19,378 ± 2,980), babasının öğrenim durumu okur-yazar olan öğrencilerinin iyimserlik puanlarından (16,324 ± 5,380) yüksek bulunmuştur.

Tablo 16. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin İyimserlik Düzeyinin Annesinin Öğrenim Durumuna Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	F	p
İyimserlik	Okur-yazar	33	17,091	6,095	1,453	0,216
	İlkokul Mezunu	118	18,881	3,888		
	Ortaokul Mezunu	66	17,773	5,155		
	Lise Mezunu	128	18,063	4,903		
	Üniversite Mezunu	49	18,735	3,067		

Araştırmaya katılan öğrencilerinin iyimserlik puanları ortalamalarının annesinin öğrenim durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır (F=1,453; p=0,216>0.05).

Tablo 17. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin İyimserlik Düzeyinin Kardeş Sayısına Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	F	p	Fark
İyimserlik	Yok	35	15,829	5,909	3,561	0,007	4 > 1 5 > 1
	1 Kardeş	94	18,032	5,403			
	2 Kardeş	112	18,232	3,710			
	3 Kardeş	82	18,866	3,754			

	4 Kardeş Ve üstü	71	19,113	4,547			
--	------------------	----	--------	-------	--	--	--

Araştırmaya katılan öğrencilerinin iyimserlik puanları ortalamalarının kardeş sayısı değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($F=3,561$; $p=0.007<0.05$). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı Tukey post-hoc analizi yapılmıştır. Kardeş sayısı 3 kardeş olan öğrencilerinin iyimserlik puanları ($18,866 \pm 3,754$), kardeşi olmayan öğrencilerinin iyimserlik puanlarından ($15,829 \pm 5,909$) yüksek bulunmuştur. Kardeş sayısı 4 kardeş ve üstü olan öğrencilerinin iyimserlik puanları ($19,113 \pm 4,547$), kardeşi olmayan öğrencilerinin iyimserlik puanlarından ($15,829 \pm 5,909$) yüksek bulunmuştur.

Tablo 18. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin İyimserlik Düzeyinin Ailesinin Sosyo Ekonomik Düzeyine Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	F	p	Fark
İyimserlik	Düşük	22	16,727	6,265	4,978	0,002	3 > 2
	Orta	151	17,616	5,000			
	İyi	167	19,264	3,408			
	Çok İyi	54	17,593	5,325			

Araştırmaya katılan öğrencilerinin iyimserlik puanları ortalamalarının ailesinin sosyo ekonomik düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($F=4,978$; $p=0.002<0.05$). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizi yapılmıştır. Ailesinin sosyo ekonomik düzeyi iyi olan öğrencilerinin iyimserlik puanları ($19,264 \pm 3,408$), ailesinin sosyo ekonomik düzeyi orta olan öğrencilerinin iyimserlik puanlarından ($17,616 \pm 5,000$) yüksek bulunmuştur.

4.6 Araştırmaya Katılan Öğrencilerinin Mutluluk Düzeyinin Demografik Özelliklere Göre Ortalamaları

Tablo 19. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Mutluluk Düzeyinin Cinsiyete Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	t	p
Mutluluk	Erkek	169	110,101	16,471	-3,825	0,000
	Bayan	225	116,769	17,604		

Araştırmaya katılan öğrencilerinin mutluluk puanları ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($t=-3,825$; $p=0,000<0,05$). Kız öğrencilerinin mutluluk puanları ($x=116,769$), erkek öğrencilerinin mutluluk puanlarından ($x=110,101$) yüksek bulunmuştur.

Tablo 20. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Mutluluk Düzeyinin Yaşa Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	t	p
Mutluluk	19-22 Yaş	240	117,179	17,716	4,779	0,000
	23-25 Yaş	154	108,812	15,700		

Araştırmaya katılan öğrencilerinin mutluluk puanları ortalamalarının yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($t=4,779$; $p=0,000<0,05$). 19-22 yaş aralığındaki öğrencilerinin mutluluk puanları ($x=117,179$), 23-25 yaş aralığındaki öğrencilerinin mutluluk puanlarından ($x=108,812$) yüksek bulunmuştur.

Tablo 21. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Mutluluk Düzeyinin Medeni Durumuna Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	t	p
Mutluluk	Evli	68	104,515	9,679	-5,037	0,000
	Bekar	326	115,868	18,039		

Araştırmaya katılan öğrencilerinin mutluluk puanları ortalamalarının medeni durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur($t=-5,037$; $p=0,000<0,05$). Bekar öğrencilerinin mutluluk puanları ($x=115,868$), evli öğrencilerinin mutluluk puanlarından ($x=104,515$) yüksek bulunmuştur.

Tablo 22. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Mutluluk Düzeyinin Üniversite Türüne Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	t	p
Mutluluk	Devlet	216	114,843	18,126	0,733	0,464
	Vakıf	178	113,464	17,094		

Araştırmaya katılan öğrencilerinin mutluluk puanları ortalamalarının üniversite türü değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır($t=0,733$; $p=0,464>0,05$).

Tablo 23. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Mutluluk Düzeyinin Öğrenim Gördüğü Sınıf Düzeyine Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	F	p	Fark
Mutluluk	Hazırlık	101	106,168	12,843	7,685	0,000	2 > 1 3 > 1 4 > 1 5 > 1
	1 Sınıf	88	118,455	17,271			
	2 Sınıf	111	114,973	17,865			
	3 Sınıf	42	116,571	19,411			

	4 Sınıf	52	116,827	18,550			
--	---------	----	---------	--------	--	--	--

Araştırmaya katılan öğrencilerinin mutluluk puanları ortalamalarının öğrenim gördüğü sınıf değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($F=7,685$; $p=0<0.05$). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizi yapılmıştır. Öğrenim gördüğü sınıf 1.sınıf olan öğrencilerinin mutluluk puanları ($118,455 \pm 17,271$), öğrenim gördüğü sınıf hazırlık sınıfı olan öğrencilerinin mutluluk puanlarından ($106,168 \pm 12,843$) yüksek bulunmuştur. Öğrenim gördüğü sınıf 2.sınıf olan öğrencilerinin mutluluk puanları ($114,973 \pm 17,865$), öğrenim gördüğü sınıf hazırlık sınıfı olan öğrencilerinin mutluluk puanlarından ($106,168 \pm 12,843$) yüksek bulunmuştur. Öğrenim gördüğü sınıf 3.sınıf olan öğrencilerinin mutluluk puanları ($116,571 \pm 19,411$), öğrenim gördüğü sınıf hazırlık sınıfı olan öğrencilerinin mutluluk puanlarından ($106,168 \pm 12,843$) yüksek bulunmuştur. Öğrenim gördüğü sınıf 4.sınıf olan öğrencilerinin mutluluk puanları ($116,827 \pm 18,550$), öğrenim gördüğü sınıf Hazırlık sınıfı olan öğrencilerinin mutluluk puanlarından ($106,168 \pm 12,843$) yüksek bulunmuştur.

Tablo 24. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Mutluluk Düzeyinin Yaşanılan Yere Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	F	p
Mutluluk	Yurt	105	115,571	16,580	1,237	0,294
	Kendi Ailesi İle	149	112,571	17,763		
	Arkadaşlarla Evde	70	114,014	16,608		
	Kendi Evinde	33	118,030	19,125		
	Akraba Yanında	37	110,703	18,080		

Araştırmaya katılan öğrencilerinin mutluluk puanları ortalamalarının ikamet yeri değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($F=1,237$; $p=0,294>0.05$).

Tablo 25. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Mutluluk Düzeyinin Babasının Öğrenim Durumuna Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	F	p	Fark
Mutluluk	Okur-yazar Değil	26	104,115	14,384	10,842	0,000	3 > 1
	Okur-yazar	37	101,487	9,805			4 > 1
	İlkokul Mezunu	97	114,680	17,185			6 > 1
	Ortaokul Mezunu	53	117,019	18,998			3 > 2
	Lise Mezunu	99	111,939	16,191			4 > 2
	Üniversite Mezunu	82	122,073	16,932			5 > 2
							6 > 2
							6 > 3
							6 > 5

Araştırmaya katılan öğrencilerinin mutluluk puanları ortalamalarının babasının öğrenim durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($F=10,842$; $p=0<0.05$). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizi yapılmıştır. Babasının öğrenim durumu İlkokul mezunu olan öğrencilerinin mutluluk puanları ($114,680 \pm 17,185$), babasının öğrenim durumu okur-yazar olmayan öğrencilerinin mutluluk puanlarından ($104,115 \pm 14,384$) yüksek bulunmuştur. Babasının öğrenim durumu Ortaokul mezunu olan öğrencilerinin mutluluk puanları ($117,019 \pm 18,998$), babasının öğrenim durumu okur-yazar olmayan öğrencilerinin mutluluk puanlarından ($104,115 \pm 14,384$) yüksek bulunmuştur. Babasının öğrenim durumu Üniversite mezunu olan öğrencilerinin mutluluk puanları ($122,073 \pm 16,932$), babasının öğrenim durumu okur-yazar olmayan öğrencilerinin mutluluk puanlarından ($104,115 \pm 14,384$) yüksek bulunmuştur. Babasının öğrenim durumu İlkokul mezunu olan öğrencilerinin mutluluk puanları ($114,680 \pm 17,185$), babasının öğrenim durumu Okur-yazar olan öğrencilerinin mutluluk puanlarından ($101,487 \pm 9,805$) yüksek bulunmuştur. Babasının öğrenim durumu Ortaokul mezunu olan öğrencilerinin mutluluk puanları ($117,019 \pm 18,998$), babasının öğrenim durumu okur-yazar olan öğrencilerinin mutluluk puanlarından ($101,487 \pm 9,805$) yüksek bulunmuştur. Babasının öğrenim durumu Lise mezunu olan öğrencilerinin mutluluk puanları ($111,939 \pm 16,191$), babasının öğrenim durumu Okur-yazar olan öğrencilerinin mutluluk

puanlarından ($101,487 \pm 9,805$) yüksek bulunmuştur. Babasının öğrenim durumu Üniversite mezunu olan öğrencilerinin mutluluk puanları ($122,073 \pm 16,932$), babasının öğrenim durumu Okur-yazar olan öğrencilerinin mutluluk puanlarından ($101,487 \pm 9,805$) yüksek bulunmuştur. Babasının öğrenim durumu üniversite mezunu olan öğrencilerinin mutluluk puanları ($122,073 \pm 16,932$), babasının öğrenim durumu İlkokul mezunu olan öğrencilerinin mutluluk puanlarından ($114,680 \pm 17,185$) yüksek bulunmuştur. Babasının öğrenim durumu Üniversite mezunu olan öğrencilerinin mutluluk puanları ($122,073 \pm 16,932$), babasının öğrenim durumu Lise mezunu olan öğrencilerinin mutluluk puanlarından ($111,939 \pm 16,191$) yüksek bulunmuştur.

Tablo 26. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Mutluluk Düzeyinin Annesinin Öğrenim Durumuna Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	F	p
Mutluluk	Okur-yazar	33	113,242	17,364	0,295	0,881
	İlkokul Mezunu	118	115,034	16,613		
	Ortaokul Mezunu	66	113,409	18,669		
	Lise Mezunu	128	114,031	17,402		
	Üniversite Mezunu	49	112,000	18,188		

Araştırmaya katılan öğrencilerinin mutluluk puanları ortalamalarının annesinin öğrenim durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($F=0,295$; $p=0,881 > 0,05$).

Tablo 27. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Mutluluk Düzeyinin Kardeş Sayısına Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	F	p
Mutluluk	Yok	35	112,457	16,746	0,459	0,766
	1 Kardeş	94	114,489	16,303		

	2 Kardeş	112	114,277	17,144		
	3 Kardeş	82	112,061	16,690		
	4 Kardeş Ve üstü	71	115,409	20,454		

Araştırmaya katılan öğrencilerinin mutluluk puanları ortalamalarının kardeş sayısı değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($F=0,459$; $p=0,766>0.05$).

Tablo 28. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Mutluluk Düzeyinin Ailesinin Sosyo Ekonomik Düzeyine Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	F	p	Fark
Mutluluk	Düşük	22	106,318	16,205	2,858	0,037	3 > 1 3 > 2
	Orta	151	112,470	16,654			
	İyi	167	116,329	16,041			
	Çok İyi	54	113,537	22,525			

Araştırmaya katılan öğrencilerinin mutluluk puanları ortalamalarının ailesinin sosyo ekonomik düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($F=2,858$; $p=0.037<0.05$). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizi yapılmıştır. Ailesinin sosyo ekonomik düzeyi İyi olan öğrencilerinin mutluluk puanları ($116,329 \pm 16,041$), ailesinin sosyo ekonomik düzeyi Düşük olan öğrencilerinin mutluluk puanlarından ($106,318 \pm 16,205$) yüksek bulunmuştur. Ailesinin sosyo ekonomik düzeyi İyi olan öğrencilerinin mutluluk puanları ($116,329 \pm 16,041$), ailesinin sosyo ekonomik düzeyi Orta olan öğrencilerinin mutluluk puanlarından ($112,470 \pm 16,654$) yüksek bulunmuştur. (LSD testi)

4.7 Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Yaşam Doyumu Düzeyinin Demografik Özelliklere Göre Ortalamaları

Tablo 29. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Yaşam Doyumu Düzeyinin Cinsiyete Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	t	p
Yaşam Doyumu	Erkek	169	19,574	7,159	-4,735	0,000
	Bayan	225	22,858	6,541		

Araştırmaya katılan öğrencilerinin yaşam doyumu puanları ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($t=-4,735$; $p=0,000<0,05$). Kız öğrencilerinin yaşam doyumu puanları ($x=22,858$), erkek öğrencilerinin yaşam doyumu puanlarından ($x=19,574$) yüksek bulunmuştur.

Tablo 30. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Yaşam Doyumu Düzeyinin Yaşa Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	t	p
Yaşam Doyumu	19-22 Yaş	240	22,717	6,616	4,603	0,000
	23-25 Yaş	154	19,474	7,134		

Araştırmaya katılan öğrencilerinin yaşam doyumu puanları ortalamalarının yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($t=4,603$; $p=0,000<0,05$). 19-22 yaş aralığındaki öğrencilerinin yaşam doyumu puanları ($x=22,717$), 23-25 yaş aralığındaki öğrencilerinin yaşam doyumu puanlarından ($x=19,474$) yüksek bulunmuştur.

Tablo 31. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Yaşam Doyumu Düzeyinin Medeni Duruma Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	t	p
Yaşam Doyumu	Evli	68	16,603	6,299	-6,613	0,000
	Bekar	326	22,460	6,713		

Araştırmaya katılan öğrencilerinin yaşam doyumu puanları ortalamalarının medeni durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur($t=-6,613$; $p=0,000<0,05$). Bekar öğrencilerinin yaşam doyumu puanları ($x=22,460$), evli öğrencilerinin yaşam doyumu puanlarından ($x=16,603$) yüksek bulunmuştur.

Tablo 32. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Yaşam Doyumu Düzeyinin Üniversite Türüne Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	t	p
Yaşam Doyumu	Devlet	216	23,087	6,554	3,243	0,001
	Vakıf	178	20,670	7,076		

Araştırmaya katılan öğrencilerinin yaşam doyumu puanları ortalamalarının üniversite türü değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur($t=3,243$; $p=0,001<0,05$). Devlet üniversitesinde öğrenim gören öğrencilerinin yaşam doyumu puanları ($x=23,087$), vakıf üniversitesinde öğrenim gören öğrencilerinin yaşam doyumu puanlarından ($x=20,670$) yüksek bulunmuştur.

Tablo 33. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Yaşam Doyumu Düzeyinin Öğrenim Gördüğü Sınıf Düzeyine Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	F	p	Fark
Yaşam doyumu	Hazırlık	101	17,891	6,117	10,835	0,000	2 > 1
	1 Sınıf	88	21,557	6,992			3 > 1
	2 Sınıf	111	23,559	5,733			4 > 1
	3 Sınıf	42	22,286	8,483			5 > 1
	4 Sınıf	52	23,000	7,335			

Araştırmaya katılan öğrencilerinin yaşam doyumu puanları ortalamalarının öğrenim gördüğü sınıf değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup

ortalamları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur($F=10,835$; $p=0<0.05$). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizi yapılmıştır. Öğrenim gördüğü sınıf 1.sınıf olan öğrencilerinin yaşam doyumu puanları ($21,557 \pm 6,992$), öğrenim gördüğü sınıf Hazırlık sınıfı olan öğrencilerinin yaşam doyumu puanlarından ($17,891 \pm 6,117$) yüksek bulunmuştur. Öğrenim gördüğü sınıf 2.sınıf olan öğrencilerinin yaşam doyumu puanları ($23,559 \pm 5,733$), öğrenim gördüğü sınıf Hazırlık sınıfı olan öğrencilerinin yaşam doyumu puanlarından ($17,891 \pm 6,117$) yüksek bulunmuştur. Öğrenim gördüğü sınıf 3.sınıf olan öğrencilerinin yaşam doyumu puanları ($22,286 \pm 8,483$), öğrenim gördüğü sınıf Hazırlık sınıfı olan öğrencilerinin yaşam doyumu puanlarından ($17,891 \pm 6,117$) yüksek bulunmuştur. Öğrenim gördüğü sınıf 4.sınıf olan öğrencilerinin yaşam doyumu puanları ($23,000 \pm 7,335$), öğrenim gördüğü sınıf Hazırlık sınıfı olan öğrencilerinin yaşam doyumu puanlarından ($17,891 \pm 6,117$) yüksek bulunmuştur.

Tablo 34. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Yaşam Doyumu Düzeyinin Yaşanılan Yere Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	F	p	Fark
Yaşam doyumu	Yurt	105	21,076	7,322	4,156	0,003	2 > 3
	Kendi Ailesi İle	149	22,819	6,677			
	Arkadaşlarla Evde	70	19,100	6,603			
	Kendi Evinde	33	22,758	7,098			
	Akraba Yanında	37	20,270	6,773			

Araştırmaya katılan öğrencilerinin yaşam doyumu puanları ortalamalarının ikamet yeri değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur($F=4,156$; $p=0.003<0.05$). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizi yapılmıştır. Kendi ailesinin yanında yaşayan öğrencilerinin yaşam doyumu puanları ($22,819 \pm 6,677$), arkadaşlarının yanında kalan öğrencilerinin yaşam doyumu puanlarından ($19,100 \pm 6,603$) yüksek bulunmuştur.

Tablo 35. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Yaşam Doyumu Düzeyinin Babasının Öğrenim Durumuna Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	F	p	Fark
Yaşam doyumu	Okur-yazar Değil	26	15,154	6,944	15,110	0,000	3 > 1
	Okur-yazar	37	14,973	6,025			4 > 1
	İlkokul Mezunu	97	22,165	7,091			5 > 1
	Ortaokul Mezunu	53	23,189	6,136			6 > 1
	Lise Mezunu	99	22,485	6,458			3 > 2
	Üniversite Mezunu	82	23,146	5,789			4 > 2

Araştırmaya katılan öğrencilerinin yaşam doyumu puanları ortalamalarının babasının öğrenim durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($F=15,110$; $p=0<0.05$). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hocanalizi yapılmıştır. Babasının öğrenim durumu ilkökul mezunu olan öğrencilerinin yaşam doyumu puanları ($22,165 \pm 7,091$), babasının öğrenim durumu okur-yazar değil olan öğrencilerinin yaşam doyumu puanlarından ($15,154 \pm 6,944$) yüksek bulunmuştur. Babasının öğrenim durumu Ortaokul mezunu olan öğrencilerinin yaşam doyumu puanları ($23,189 \pm 6,136$), babasının öğrenim durumu okur-yazar olmayan öğrencilerinin yaşam doyumu puanlarından ($15,154 \pm 6,944$) yüksek bulunmuştur. Babasının öğrenim durumu Lise mezunu olan öğrencilerinin yaşam doyumu puanları ($22,485 \pm 6,458$), babasının öğrenim durumu okur-yazar olmayan öğrencilerinin yaşam doyumu puanlarından ($15,154 \pm 6,944$) yüksek bulunmuştur. Babasının öğrenim durumu üniversite mezunu olan öğrencilerinin yaşam doyumu puanları ($23,146 \pm 5,789$), babasının öğrenim durumu okur-yazar olmayan öğrencilerinin yaşam doyumu puanlarından ($15,154 \pm 6,944$) yüksek bulunmuştur. Babasının öğrenim durumu İlkokul mezunu olan öğrencilerinin yaşam doyumu puanları ($22,165 \pm 7,091$), babasının öğrenim durumu Okur-yazar olan öğrencilerinin yaşam doyumu puanlarından ($14,973 \pm 6,025$) yüksek bulunmuştur. Babasının öğrenim durumu Ortaokul mezunu olan öğrencilerinin yaşam doyumu puanları ($23,189 \pm 6,136$), babasının öğrenim durumu Okur-yazar olan öğrencilerinin

yaşam doyumu puanlarından ($14,973 \pm 6,025$) yüksek bulunmuştur. Babasının öğrenim durumu Lise mezunu olan öğrencilerinin yaşam doyumu puanları ($22,485 \pm 6,458$), babasının öğrenim durumu Okur-yazar olan öğrencilerinin yaşam doyumu puanlarından ($14,973 \pm 6,025$) yüksek bulunmuştur. Babasının öğrenim durumu Üniversite mezunu olan öğrencilerinin yaşam doyumu puanları ($23,146 \pm 5,789$), babasının öğrenim durumu Okur-yazar olan öğrencilerinin yaşam doyumu puanlarından ($14,973 \pm 6,025$) yüksek bulunmuştur.

Tablo 36. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Yaşam Doymu Düzeyinin Annesinin Öğrenim Durumuna Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	F	p
Yaşam doyumu	Okur-yazar	33	21,970	7,231	1,325	0,260
	İlkokul Mezunu	118	21,856	7,018		
	Ortaokul Mezunu	66	22,152	6,514		
	Lise Mezunu	128	21,344	7,141		
	Üniversite Mezunu	49	19,449	6,928		

Araştırmaya katılan öğrencilerinin yaşam doyumu puanları ortalamalarının annesinin öğrenim durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($F=1,325$; $p=0,260 > 0,05$).

Tablo 37. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Yaşam Doymu Düzeyinin Kardeş Sayısına Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	F	p	Fark
Yaşam doyumu	Yok	35	20,429	6,891	2,719	0,029	2 > 5
	1 Kardeş	94	23,457	6,755			
	2 Kardeş	112	21,089	6,068			
	3 Kardeş	82	20,951	6,804			
	4 Kardeş Ve üstü	71	20,437	8,465			

Araştırmaya katılan öğrencilerinin yaşam doyumu puanları ortalamalarının kardeş sayısı değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur($F=2,719$; $p=0.029<0.05$). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizi yapılmıştır. Kardeş sayısı 1 kardeş olan öğrencilerinin yaşam doyumu puanları ($23,457 \pm 6,755$), kardeş sayısı 4 kardeş ve üstü olan öğrencilerinin yaşam doyumu puanlarından ($20,437 \pm 8,465$) yüksek bulunmuştur.

Tablo 38. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Yaşam Doyumu Düzeyinin Ailesinin Sosyo Ekonomik Düzeyine Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	F	p
Yaşam doyumu	Düşük	22	20,500	6,809	1,450	0,228
	Orta	151	20,715	7,629		
	İyi	167	22,264	6,195		
	Çok İyi	54	21,370	7,456		

Araştırmaya katılan öğrencilerinin yaşam doyumu puanları ortalamalarının ailesinin sosyo ekonomik düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır($F=1,450$; $p=0,228>0.05$).

BÖLÜM V:SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

5.1 Sonuç ve Tartışma

Bu çalışmada iyimserliğin, mutluluk ve yaşam doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi hedeflenmiştir. Araştırmadan elde edilen sonuçlar iyimserlikle, mutluluk ve yaşam doyumu arasında anlamlı düzeyde pozitif bir korelasyon olduğunu göstermiştir. Bu doğrultuda, genç yetişkinlerde iyimserlik düzeyinin, mutluluk ve yaşam doyumu düzeyini yordama oranını saptamak adına gerçekleştirilen analizler sonucu iyimserliğin her iki değişkeni de pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir ($p=0,000<0.05$). İyimserlik hem mutluluğu hem de yaşam doyumunu olumlu etkilemektedir. Sapmaz ve Doğan (2012) da iyimserliğin, mutluluk ve yaşam doyumu düzeyini yordadığını belirtmişlerdir. Literatürde benzer olarak saptanmış tek çalışma bu olduğundan, literatürün birbirini desteklediğini söylemek mümkündür. İyimserliğin kişinin hayata bakışını ve karşılaştığı durumu değerlendirmesini etkilediği düşünüldüğünde böyle bir sonuç şaşırtıcı olmamıştır.

İyimserlik cinsiyet değişkeni ile birlikte değerlendirildiğinde, istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde bir farklılaşma yaratmadığı anlaşılmıştır. Benzer çalışmalar incelendiğinde çalışmalarda, kadın katılımcıların istatistiksel olarak anlamlı düzeyde erkek katılımcılardan daha iyimser ortalamaya sahip oldukları görülmektedir (Ruthig ve Allery, 2008; Puskar, Bernardo, Ren, Haley, Tark vd. 2010). Bunun nedeni, kadınların genellikle daha sosyal olması ve daha olumlu yaşam kalitesi düzeyine sahip olmaları ifade edilmiştir. Bu çalışmada, cinsiyetin anlamlı düzeyde farklılaşma yaratmamış olmasının seçilen örneklemin özellikleri ile açıklamak mümkündür. Toplumsal cinsiyet rollerinden daha az etkilenmiş örneklem seçimi ile böyle bir sonuç elde edilmiş olunabilir. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeyinin cinsiyete göre ortalamaları incelendiğinde; kadınların erkeklere nazaran daha yüksek mutluluk düzeyine sahip oldukları saptanmıştır. Literatürdeki diğer

çalışmalar da incelendiğinde, mutluluk üzerinde cinsiyetin belirgin bir etkisinden söz etmek mümkün görülmemektedir. Diener ve Myers (1997) mutluluğa dair kadın-erkek eşitliğini vurgulamaktadır. Bunun açıklaması kadınların erkeklere oranla depresyon ve anksiyeteye daha yüksek düzeyde eğilimli olmaları şeklinde yapılmıştır. Aynı çalışmalarda, erkeklerin problemle başa çıkmaları adına alkol gibi kötüye kullanım alışkanlıkları kadınlara nazaran daha yüksek oranda olması da ifade edilmiştir. Böylelikle, iki cinsiyet arasında mutluluğa dair net bir ifade sunmak mümkün olmamaktadır. Kimball ve Willis (2005) de benzer şekilde net bir yaklaşımdan bahsedilemeyeceğini belirtmişlerdir. Yaşam boyu farklı dönemlerde; kadınların ve erkeklerin birbirlerinden daha yüksek düzeyde mutluluk düzeyi ifade ettikleri görülmektedir. Bu duruma cinsiyetin toplumsal roller doğrultusunda yaşam boyu algıları etkileyen bir değişken olması sonuca etki etmiş olabilir. Araştırmaya katılan öğrencilerin yaşam doyumu düzeyinin cinsiyete göre ortalamaları detaylandırıldığında ise; kadınların erkeklere nazaran daha yüksek puan ortalamasına sahip oldukları dikkat çekmektedir. Bir çalışmada, açık uçlu soruların yanıtları doğrultusunda kadınların büyük bir oranda erkeklere nazaran hallerinden daha memnun, daha az endişe, değişim için arzu ve gelecek için planlara sahip olduklarının belirtildiği görülmektedir (Péladeau ve Tempier 1998; Blanchflower ve Oswald 2004). Literatürde kadınların erkeklere göre yaşam doyumunun daha yüksek olduğunun belirtildiğini söylemek dolayısıyla elde edilen sonuçları destekleyici olduğunu belirtmek mümkündür. Kadın ve erkek öğrencilerin gelecekte farklı roller üstlenecek olmaları sonucun bu şekilde çıkmasında etkili olmuş olabilir.

İyimserlik, yaş değişkeni ile birlikte değerlendirildiğinde istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde bir farklılaşma oluşturmadığı saptanmıştır. Yaşla beraber optimizmin arttığı ifade edilmiştir (Isaacowitz, 2005; Schoppera vd. 2000). Yaşla beraber artan deneyimin buna sebep olduğu belirtilmiştir. Aynı zamanda artan yaşla beraber azalan işlevsellik ve fiziksel yakınmaların yaşam kalitesini düşürüyor olması (Dikmenoğlu 2000) açıklaması çelişki oluşturmaktadır. Dolayısıyla literatüre dayalı olarak , yaşın iyimserlik üzerinde doğrudan etkisine yönelik açıklama yapmak mümkün olmamaktadır. Ancak bu çalışmada sonucun böyle çıkmış olması seçilen örneklemin yaş grubunun homojen olması, genç yetişkinlerden oluşması ve dolayısıyla hayatlarının zorlu bölümlerine geçmemiş olmalarından kaynaklanmış olabilir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin mutluluk düzeyinin yaşa göre ortalamaları detaylandırıldığında; yaş arttıkça mutluluk düzeyi ortalamasının azaldığı ve bu farklılaşmanın istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde olduğu görülmektedir. Genç bireylerin yaşını almış olanlara nazaran daha yüksek mutluluk düzeyine sahip olacakları şeklindeki inanç, mevcut çalışmalar dolayısıyla kanıtlamıştır. Yaşla beraber artan deneyimlerin ve imkânların iyi oluş düzeyini arttırdığı düşünülse de Diener ve Myers'ın (1997) çalışmaları aksini göstermiştir. Her yaş döneminin kendine ait bir takım problemleri ve çatışmaları olduğunu vurgulayarak yaş ile mutluluk düzeyini doğrudan ilişkilendirmenin doğru olmayacağını söylemişlerdir. Mutluluk yaşamda belli dönemlerde belli farklılıklar gösterdiğini, fakat kişinin mutluluk düzeyini tahmin etme aşamasında herhangi bir direkt etkisinin olmadığını saptamışlardır. Bu çalışmada ise gençlerin yaşları ile birlikte sorumluluklarının artmasıyla beraber mezuniyete yaklaşmalarının, iş bulup bulamama düşüncesinin, hayata atılmalarının, mesleki yetersizlik hissi gibi yaşadıkları çeşitli kaygılar neticesinde böyle bir sonuç çıkmış olduğu düşünülebilir. Araştırmaya katılan öğrencilerin yaşam doyumu düzeyinin yaşa göre ortalamaları incelendiğinde ise; yaş arttıkça yaşam doyumu azalmaktadır. Yaş arttıkça beklentileri, hayalleri azalan, hayata daha gerçekçi ve olgun bakmaya başlayan bireyin yaşamdan daha az doyum aldığını söylemek olasıdır

İyimserlik, medeni durum ile birlikte araştırıldığında, istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde bir farklılaşma oluşturmadığı saptanmıştır. Literatürde genellikle evlilerde bekârlara nazaran daha yüksek iyimserlik düzeyi olduğu belirtilmektedir (Saucier ve Ambert 1982; Cowan 2005). Bu çalışmada farklı bir sonuç elde edilmiştir. Mutluluk için literature destekleyen bir medeni durum farklılaşması söz konusu iken iyimserlik için sonucun farklı olması şaşırtıcı olmuştur. Bu durumda, katılımcıların evlilik kaliteleri ve evlilikten bağımsız diğer demografik değişkenleri etkili olabilir. Ayrıca genç yetişkinlerin, öğrenci iken evlilik sorumluluğunu üstlendikleri için hayata daha iyimser bakamıyor olmaları düşünülebilir. Araştırmaya katılan öğrencilerin mutluluk düzeyinin medeni duruma göre ortalamaları detaylandırıldığında; bekâr kişilerin mutluluk düzeyi ortalamasının evli katılımcılara oranla arttığını ve bu farklılaşmanın istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde olduğunu söylemek mümkündür. Mutluluk düzeyinin medeni durum ile ilişkilendirildiği birçok

çalışma bulunmaktadır (Gove, Style ve Hughes, 1990). McKenry ve Kim (2002) birlikte yaşayan kişilerin yaşam kalitesi ve memnuniyetlerinin oldukça yüksek olduğunu dolayısıyla ilişki düzeyi kaliteli ise mutluluk düzeyinin de olumlu etkileneceğini belirtmişlerdir. Çalışmaları, evliliğin koruyucu etkileri doğrultusunda birlikte yaşayan çiftlerin psikolojik iyilik ve mutluluk düzeylerinin daha fazla olduğu şeklinde sonuçlanmıştır. Evliliklerini olumsuz olarak nitelendiren kişilerde psikolojik iyi olma düzeyleri daha düşük olarak saptanırken, olumlu olarak nitelendirenlerde durum tam tersidir. Dolayısıyla çalışma kapsamında elde edilen sonucun mutsuz evliliklerden kaynaklı olduğunu belirtmek mümkündür. Evliliğin mutluluk üzerinde etkileri belirlenirken evliliğin kişiler üzerinde büyük bir sosyal destek olduğu düşünülmelidir. Gove ve meslektaşları (1990) evli çiftlerin yaşam doyumları ve mutluluk düzeylerinin boşanmış ya da eşi vefat etmiş diğerlerine oranla daha yüksek olduğunu belirlemişlerdir. Framo'nun (1992) evlilik tanımında yer aldığı gibi kişilerin birbirlerine derin duygularla bağlı olduğu, birbirlerinin doğuştan ihtiyacı olduğu şekilde aidiyet, sevgi, saygı ve ilgi gibi psikolojik birçok gereksinimlerini karşıladıkları bir olgu olduğundan bahsetmektedir. Böylelikle mutluluk düzeyindeki artışı bu ihtiyaçların karşılanıyor olmasına bağlamak muhtemeldir. Benzer şekilde Kiecolt-Glaser ve Newton (2001) da mutlu evliliklerin fiziksel ve psikolojik sağlık ile doğrudan ilişkili olduğunu saptamışlardır. Görüldüğü üzere elde edilen sonuç literatürden farklılık göstermektedir. Araştırma grubunun erken yaşta ve öğrencilik bitmeden evlenmiş olmaları, bekârların mutsuz evlilik yapmamış olmalarının bunun üzerindeki etkisinden bahsetmek mümkündür. Araştırmaya katılan öğrencilerinin yaşam doyumu düzeyinin medeni duruma göre ortalamaları incelendiğinde ise; bekarlık yaşam doyumunu arttırmakta, evlilik yaşam doyumu düzeyini azaltmaktadır. Bekar bireylerde evlilere nazaran daha az sorumluluk olması bu açıdan sonucu etkilemiş olabilir. Evlilik mutluluk yörüngesinde yaşam doyumu, mutluluk ve depresif belirtiler ile ilişkili bulunmuştur (Waite ve arkadaşları 2009; Kamp Dush ve ark 2008). Birkaç çalışmada da mutsuz evliliklerde ve boşandıktan sonraki dönemde duygusal refahı küçük düşüşler ile ifade etmek mümkündür (Johnson & Wu, 2002). Dolayısıyla, alan yazında desteklenen bir bulgudan bahsetmek olasıdır.

İyimserlik ve mutluluk düzeyi üniversite türü ile birlikte araştırıldığında istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde bir farklılaşma oluşturmadığı saptanmıştır. Bu sonuca göre vakıf üniversitesinde okuyan ve sosyoekonomik düzeyi yüksek olan öğrencilerin daha mutlu olduğu varsayılsa bile çıkan sonuca göre maddi durumun mutluluk ve iyimserlik üzerinde etki etmediği düşünülebilir. Araştırmaya katılan öğrencilerinin yaşam doyumu düzeyinin üniversite türüne göre ortalamaları incelendiğinde ise; devlet üniversitesinde öğrenim gören öğrencilerin yaşam doyumu ortalamaları, vakıf üniversitesinde öğrenim gören öğrencilerin yaşam doyumu ortalamalarından yüksek olduğu görülmüştür. Literatürde bu konu ile ilgili yapılmış çalışmaya rastlanılmamıştır. Bu şekilde bir sonucun çıkmasında vakıf üniversitesinde okuyan öğrencilerin küçük yaştan itibaren istedikleri her şeyi elde etmiş olmaları düşünülebilir.

İyimserlik ve mutluluk düzeyi yaşadığı yer (yurt,kendi ailesi ile,arkadaşlarıyla birlikte,...) değişkeni ile birlikte araştırıldığında, istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde bir farklılaşma oluşturmadığı saptanmıştır. Literatürde bu değişkenlerle ilgili çalışmaya rastlanmamakla birlikte, sonucun böyle çıkmasında kişilerin iyimserlik düzeyinin daha çok genetik faktörlerden, mutluluk düzeylerinde farklılaşmama olmamasının ise genç yetişkinlerin yaşadıkları yere adaptasyon sağlamakta zorlanmadıklarından kaynaklanmış olduğu düşünülebilir. Kendi ailesi ile kendi evinde yaşayan katılımcıların, yaşam doyumlarının yaşanılan yer değişkenlerine göre farklılaştığı anlaşılmaktadır. Literatürde çalışmaların yaşanılan yer, akademik başarı düzeyi, sınıf tekrarı değişkenlerine göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı belirtilmektedir (Göker 2013). Bu açıdan bulguların desteklenmediğini söylemek mümkündür. Yaşam doyumunun yaşanılan yerden etkilenmiş olması şaşırtıcı olmamıştır. Yaşanılan yer, tüm yaşam standardını değiştirdiğinden yaşam doyumunu etkileyecek olması da kaçınılmazdır.

İyimserlik, öğrenim gördüğü sınıf düzeyi değişkeni ile birlikte araştırıldığında, istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde bir farklılaşma olmadığı saptanmıştır. Başka araştırmalarda iyimserlik puanının üniversite mezunu katılımcılarda en yüksek, okur-yazar olmayanlarda en düşük düzeyde belirlendiği görülmüştür. Howell ve Howell (2008) gelişmekte olan ülkeler üzerine derledikleri bir araştırmalarında, eğitim düzeyi düşük ülkelerde psikolojik iyi oluş ile iyimserlik arasında anlamlı düzeyde bir

ilişki olduğunu belirtmişlerdir. Çalışmalarında, eğitim ve iyimserlik düzeyleri arasındaki pozitif ilişki dikkat çekmiştir. Argyle (1999) da benzer şekilde, iyimserlik ve mutlulukta eğitim durumunun etkisini .10 oranında belirlemiştir. Eğitim düzeyi kontrol edildiğinde yaşama yönelik olumlu hissetme dahil iyimserliğin daha da azalabileceği hatta tamamen yok edilebileceği belirtilmiştir. Bu çalışmada eğitim düzeyi sınıflamasının sadece üniversite öğrencilerini kapsamı ve bundan kaynaklanan sınıflamanın dar bir bölümde yapılması nedeniyle sonucun böyle çıkması şaşırtıcı olmamıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin mutluluk düzeyinin ve yaşam doyumunun öğrenim gördüğü sınıfa göre ortalamaları detaylandırıldığında; birinci, ikinci, üçüncü ve dördüncü sınıflarda okuyan öğrencilerin mutluluk düzeyleri ve yaşam doyum düzeyleri hazırlık sınıfında okuyan öğrencilerle karşılaştırıldığında ortalamalar arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunduğu görülmüştür. Eğitim ve mutluluk arasındaki ilişki bugüne kadar pek ilgi görmemiş görülmektedir. Frey ve Stutzer (2002, s. 59) gibi araştırmacılar, çalışmalarında eğitim düzeyi ile mutluluğa yönelik az düzeyde bir ilişki tanımlamaktadır. Bu da araştırmacıların kendilerini konu ile ilgili sınırlandırmalarını sağlamıştır. Eğitim düzeyi yüksek gelir ile ilişkili kabul edildiğinden dolayı değişen ortamlara iyi bir uyum sağlayarak mutluluğuna katkıda bulunabilir kabul edilmektedir. Bu örneğin, eğitilmiş insanların yoğun olduğu çalışmalarda daha az sıkıntı ve yüksek mutluluk düzeyi ile ilişkilendirilmiştir (Clark ve Oswald, 1994). Dolayısıyla, çalışmadan elde edilen sonucun literatür ile desteklendiğini söylemek mümkündür. Üniversite öğrencilerinin öğrenim gördükleri sınıf düzeyi yükseldikçe sahip olacakları mesleğe ulaşma hayallerine yaklaşmaları sonucu böyle çıkmasını açıklamada etkili olabilir.

İyimserlik, mutluluk ve yaşam doyumunu babanın öğrenim durumu değişkeni ile birlikte araştırıldığında, istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde bir farklılaşma olduğu saptanmıştır. Eğitim düzeyi arttıkça iyimserlik, mutluluk ve yaşam doyumunu düzeyleride artış göstermektedir. Babanın eğitim durumunun genel yaşam doyumunu yordamadığını ortaya koyan çalışmalar bulunmaktadır (Ben-Zur 2003). Bu açıdan ilgili konuya yönelik çalışmaların artırılması gerektiği anlaşılmaktadır. Sonucun böyle çıkmasında kültürümüzden kaynaklanan babanın ailenin otoritesi olması ve babanın aile fertlerine karşı uyguladığı tutumlar olabilir. Bununla birlikte

alınan eğitimin kişilerin yaşam standardını değiştirmesi nedeniyle yaşam standardı iyileşen bireylerin yaşam doyumunun daha yüksek olduğunu söylemek olasıdır.

İyimserlik, mutluluk ve yaşam doyumu annenin öğrenim durumu değişkeni ile birlikte araştırıldığında, istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde bir farklılaşma oluşturmadığı saptanmıştır. Toplumumuzda genelde annenin, annelik kimliği daha ağır bastığı için sahip olduğu eğitim düzeyinin iyimserlik düzeyine etkisinin yansımamış olduğu, bununla birlikte annelerin sadece öğrenim aldıkları fakat öğrendikleri bilgileri hayatlarında uygulamaya geçiremedikleri için çocuk yetiştirme kalitelerini ve çocuklarının hayat kalitelerini yükseltmedikleri düşünülebilir. Annenin aldığı eğitimler ile kendi yaşam doyumunu arttıramadığı dolayısıyla çocuk yetiştirmede en etkili rolü üstlenen annenin çocuklarında yaşam doyumunu yükseltmediği olası olabilir.

İyimserlik, kardeş sayısı değişkeni ile birlikte araştırıldığında, kardeşi olmayan öğrencilerle bir ve daha fazla kardeşi olan öğrenciler karşılaştığında istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde bir farklılaşma olduğu saptanmıştır. Kardeş sayısı arttıkça paylaşımların artması (sevinç, üzüntü vb.)ile birlikte iyimserlik düzeylerinin artması olası bir sonuçtur. Araştırmaya katılan öğrencilerin mutluluk düzeyi kardeş sayısı değişkenine göre araştırıldığında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmamıştır. Üniversite öğrencilerinin kardeşleri ile yaşadıkları paylaşımların(sevinç, üzüntü vb.) yerini, arkadaş paylaşımlarının alması ve günümüzde sosyal medyanın da yaygınlaşması nedeniyle kardeş yokluğunun bile hissedilmemesi düşüncesini akla getirmektedir. Araştırmaya katılan öğrencilerinin yaşam doyumu düzeyinin kardeş sayısına göre ortalamaları incelendiğinde; kardeş sayısı arttıkça yaşam doyumlarının azaldığı görülmüştür. Literatürde bu değişkenlerle ilgili yapılmış çalışmaya rastlanılmamıştır. Kardeş sayısı arttıkça ailenin çocuklarına sağlayacağı imkânlarda azalma olabileceğinden böyle bir sonuç çıkmış olabilir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin iyimserlik düzeyinin ailesinin sosyo-ekonomik düzeyi ile ilgisi incelendiğinde; sosyo-ekonomik düzeyi iyi olanların en yüksek iyimserlik ortalamasına, düşük olanların en düşük iyimserlik ortalamasına sahip oldukları görülmektedir. Parmaksız ve Avşaroğlu (2012) öğretmen adayları ile gerçekleştirdikleri çalışmalarında iyimserlik düzey ortalamalarının, sosyo-ekonomik

durumlarına göre anlamlı düzeyde farklılaştığını belirtmişlerdir. Çalışmalarında, sosyo-ekonomik düzeyi orta düzeyde saptanan katılımcıların düşük olanlara oranla anlamlı düzeyde yüksek iyimserlik puan ortalamalarına sahip oldukları anlaşılmaktadır. Çalışma sonuçlarının birbirine benzediğini, sahip olunan imkanların ve yaşam kalitesinin bu sonuç üzerinde etkisi olabildiğini söylemek mümkündür. Araştırmaya katılan öğrencilerin mutluluk düzeyinin ailesinin sosyo ekonomik düzeye göre ortalamaları detaylandırıldığında; ailesinin sosyo ekonomik düzeyi arttıkça katılımcıların mutluluk düzeyi ortalamasının da arttığı görülmektedir. Sahip olunan imkanların artması ile birlikte yaşam standartlarının da yükselmesiyle böyle bir sonucu doğurmuş olabilir. Yaşam doyumu ile sosyo ekonomik düzey incelendiğinde, istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde bir farklılaşma oluşmadığı saptanmıştır. Literatür incelendiğinde yaşam doyumu ile sosyoekonomik düzey arasında anlamlı bir ilişki bulunduğu görülmüştür. (Gündoğar,Gül, Uskun Demirci ve Keçeci, 2007; Chow 2005, Tuzgöl Dost 2006). Mutluluk ve yaşam doyumuna yönelik literatürde en çok eşleştirilen değişkenin ekonomik faktörler olduğu bilinmektedir (Timur, 2008). Bireyin gelir düzeyinin yaşam doyumu ile ilişkili olup olmadığını saptamaya dair çalışmalar (Braun, 1977) söz konusu ilişki yönünü pozitif olarak belirlemiştir. Diener (1984) yaptığı benzer bir çalışma ile de sosyo ekonomik düzey ve yaşam doyumu arasında pozitif bir korelasyon olduğunu vurgulamıştır. Easterlin'e (2003) göre kişinin yaşadığı süre zarfında, belirli bir yaşa kadar sosyoekonomik statüsündeki yükselişin hayattaki genel mutluluk ve dolayısıyla yaşam doyumu üzerinde pozitif etkisi söz konusudur. Bir başka deyişle sosyoekonomik statü yükseldikçe, yaşam doyumu düzeyinde de artış gözlemlenmektedir. Ancak araştırma bulguları ile literatürden farklı bir sonuç elde edilmiştir. Sosyo ekonomik düzeyi yüksek olan bireylerin bu avantajı, ülkemizin kültürel yapısını da göz önüne bulduğumuzda yaşam doyumuna dönüştüremedikleri düşünülebilir.

5.2 Öneriler

Bu araştırmadan elde edilen sonuçlar neticesinde araştırmacılara, eğitimcilere ve ebeveynlere aşağıdaki önerilerde bulunulabilir:

1. Literatürde, negatif ve patolojik konulara ağırlık veren çalışmaların çoğunlukta olduğu dikkat çekmektedir. Özellikle pozitif psikolojide, olumlu

kavramların ele alınması gerekliliği vurgulanması gereken en önemli konudur. Sadece psikolojik problem ve negatif öğelere dair çalışmaların yapılıyor olması yaşam kalitesi, yaşam doyumunu, psikolojik iyi oluş, iyimserlik, mutluluk gibi öğelerin ele alınmıyor olmasını azaltmaktadır. Bu açıdan, ilgili çalışmaların artırılması önem kazanmaktadır. Pozitif kavramları araştıran çalışmaların karşılaştırılabilir dotaları mümkün kılması açısından oğaltılması,

2. İyimserlik eğiliminin mutluluk ve yaşam doyumunu arttırdığı düşüncesiyle; ilk, orta ve yüksek öğrenim kurumlarının rehberlik servislerinde öğrencilere uygulanan programlarda iyimserlik eğilimini artırıcı eğitim programları, seminerler, bireysel ve grupta psikolojik danışma çalışmaları düzenlenmesi ve bu becerinin kazandırılması,
3. Farklı öğrenim kademelerinde çalışan öğretmenlerin iyimserliği daha kalıcı ve işlevsel öğretebilecekleri düşüncesiyle, öğretmenlere yönelik bir iyimserlik programı geliştirilmesi, öncelikle öğretmenlerin iyimserlik eğilimlerini arttırmaya yönelik çalışmalar yapılması ve akabinde danışman öğrenci öğretmen üçlüsünü kapsayacak bir programın hazırlanması ve uygulanması,
4. Anne babaların çocuk yetiştirme tutumlarının iyimserlik eğilimi üzerindeki etkisinin incelemesi,
5. İyimserliğin bireylerin gelişimsel süreçleri içinde nasıl bir değişim gösterdiğini görebilmek için, boylamsal çalışmalar yapılması,
6. Bu araştırma üniversite okuyan genç yetişkin öğrenciler üzerinde yapılmıştır. Farklı popülasyon gruplarıyla daha geniş yaş aralığındaki örneklem gruplarında benzer çalışmalar yapılması,
7. İyimserliğin, mutluluğa ve yaşam doyumuna olan etkisinin deneysel çalışmalarla araştırılması,
8. İyimserlik düzeyi ile ebeveynlerin iyimserlik düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi,
9. Çalışma hayatına atılan genç yetişkinlerin iyimserlik düzeyleri ile iş yaşamında gösterdikleri performans düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi,

10. İyimserliğin okul ve iş yaşantısında başarıyı arttırdığı düşüncesiyle, iyimserliğin kariyer planlama ile ilişkisinin incelenmesi,
11. Araştırma, İstanbul ilindeki devlet ve vakıf üniversitelerinin değişik bölümlerinde okuyan öğrenciler ile gerçekleştirilmiştir. Türkiye'nin farklı bölgelerinde bulunan üniversitelere ulaşılarak daha geniş örneklem grubuyla benzer çalışmaların yapılması ve sonuçların karşılaştırılması,
12. Bu çalışma yalnızca üniversitede okuyan genç yetişkin öğrenciler üzerinde yapılmıştır. Gelecek çalışmalarda iyimserlik eğiliminin meslek grupları açısından da nasıl farklılaştığının araştırılması adına farklı meslek gruplarına sahip kişiler üzerinde benzer çalışmanın yapılması, Önerilmektedir.

KAYNAKÇA

Acar, M. (2009), Zihinsel Ve Fiziksel Özürlü Çocuğa Sahip Anne Ve Babaların Yaşam Doyumu Ve Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi: Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı.

Açıköz, S (2006). Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları ile Özyetkinlik ve İyimserlik İlişkisi: Ankara Üniversitesi Örneği. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimler Enstitüsü. Ankara.

Akarsu, B.,1997. Mutluluk Ahlakı, Onkılap Yayınevi, Ostanbul, 176s.

Akpınar, R. B. (2004). Duygusal yüz ifadelerini anlama becerisini geliştirmeye yönelik örnek bir eğitim programı. Uluslar arası İnsan Bilimleri Dergisi, 1-10.

Alaon, 1992. Mutlu Olma Sanatı, Çev.:Ayda YÖRÜKAN, Bilgi Yayınevi, Ostanbul,228s.

Altunbaş, F (2005). Astım Hastalarında Hastalığa Uyum İle Algılanan Sosyal Destek, Stresle Başa çıkma Tarzı, İyimserlik ve Açıklama Biçimi Arasındaki İlişkiler. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Annak, B. (2005), Sosyal Destek, Sosyal Ağ, Yaşam Kalitesi Ve Yaşam Doyumu: Duygu-Durum Ve Anksiyete Bozukluğu Tanısı Alan Kişiler Ve Düzenli Hemodiyaliz Tedavisi Gören Hastalar Açısından Bir Karşılaştırma: Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı

Argyle, M . (1999) Causes and Correlates of Happiness. Kahneman, D., Deiner, E. Ve Schwarz, N. (Editörlüğünde). Well-Being: The Foundations of Hedonic Psychology. California: Sage Publications.

Argyle, M. (2001) . The psychology of happiness. (2nd ed.) . London: Routledge.

Argyle, M., Martin, M., & Crossland, J. (1989). Happiness as a function of personality and social encounters. In J. P. Forgas and J. M. Innes (Eds.), Recent advances in social psychology: An international perspective (s.189-203). Amsterdam: Elsevier Science.

Avşaroğlu , S. Deniz, M.E. ve Kahraman, A. (2005), Teknik Öğretmenlerde Yaşam Doyumu, İş doyumunu ve Meslekî Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi, Selçuk Üniversitesi sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, Sayı:14 ss. 115-129

Aydın ve Tezer (1991) ve Üstündağ - Budak (1999) tarafından rapor edilen bulgular, Yaşam Yönelimi Testinin Türkçe formunun uygun psikometrik özelliklere sahip olduğunu göstermektedir.

Aydın, G., Tezer, E. (1991). İyimserlik, sağlık sorunları ve akademik başarı ilişkisi. Psikoloji Dergisi, 7: 2-9.

Aymir, C (2004). Sigorta Çalışanlarının Performansını Yordayan Bir Faktör Olarak İyimser Kötümser Açıklama Tarzı. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Aysan, F. Ve Bozkurt, N. (2004). Okul Psikolojik Danışmanlarının Yaşam Doyumu, Stresle Başa Çıkma Stratejileri ile Olumsuz Otomatik Düşünceleri: İzmir İli Örnekleme, XIII. Ulusal Eğitim bilimleri Kurultayı Bildiriler Kitabı, 6-9 Temmuz 2004, İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Malatya.

Baker, B.L., Blacker, J., Olson, M.B. “Preschool Children With and Without Developmental Delay: Behaviour Problems, Parents’ Optimism and Well-Being” Journal of Intellectual Disability Research, Vol: 49, No: 8.2005, s. 575-590.

Balcı, Seher, Müge Yılmaz, “İyimserlik Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması”, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 14, 2002, s. 55.

Baştemur, Y (2006) İş Tatmini ile Yaşam Tatmini Arasındaki İlişkiler: Kayseri Emniyet Müdürlüğü’nde Bir Araştırma. Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Ana Bilim Dalı, Kayseri.

Beck, A (2005). Bilişsel Terapi ve Duygusal Bozukluklar (Çev. A. Türkcan)İstanbul: Liter Yayıncılık.

Bedi, Gillinder., Brown, Stephen L., “Optimism Coping Style and Emotional Well-Being in Celiac Patients” British Journal of Health Psychology, Vol:10, 2005, s. 57-70.

Ben-Zur, H. (2003). Happy adolescents: The link between subjective well-being, internal resources, and parental factors. Journal of Youth and Adolescence, 32, 67-79

Bower, G.H. (1981). Mood and Memory. American Psychologist. 36.

Bradburn, N. M., & Nolen, C. E. (1969) . The structure of psychological well-being. Chicago: Aldine.

Braun, P.M.W. (1977) . Psychological well being and location in the social structure. Doctoral dissertation University of Southern California.

Brickman, P., Coates, D., ve Janoff -Bulman, R. (1978) . Lottery winners and accident victims - is happiness relative? Journal of Personality and Social Psychology, 36, 917-927.

Bruni, Luigino and Pier Luigi Porta. (2007). Introduction. In Luigino Bruni and Pier Luigi Porta, eds. Handbook on the Economics of Happiness. Cheltenham, UK: Edward Elgar.

Campbell, A., Converse, P., & Rogers, W. (1976). The quality of American life. New York: Russell Sage Foundation

Carver, S. C., Reynolds, S. L. And Scheier, M. F. (1994). The Possible Selves Of Optimists And Pessimists. Journal Of Research in Personality, 28; 133-141

Cenkseven, F. ve Akbaş, T. (2007). Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3 (27), 43-65

Chang, Edward C., (1996) “Cultural Differences in Optimism, Pesimism, and Coping: Predictors of Subsequent Adjustment in Asian and Caucasian Amerikan Collage Students” *Journal of Counseling Psychology*, Vol: 43, No: 1, p.113-123.

Chang, Edward C., Farrehi, Angela S., “Optimism/pesimism and Informaiton-Processing Styles: can Their Đnfluences be distinguished in Predicting Psychological Adjustment.” *Personality and Individual Differences*. Vol: 31, 2001, s. 555-562.

Chang, Edward C., Sana, Lawrence J., Yang, Kye-Min., “Optimism, Pesimism, Affectivity, and Psychological Adjustment in US and Korea: A Test of a Mediation Model”, *Personality and Individual Differences*, Vol: 34, No: 1, 2003, s. 1195-1208.

Chow, H. P. H. (2005). Life satisfaction among university students in a Canadian Prairie City: A multivariateAnalysis. *Social Indicators Research*, 70, 139-150.

Clark, A. E. & Oswald, A. J. (1994), “Unhappiness and Unemployment”, *Economic Journal*, Vol. 14, No. 424

Cohen, S. (1988) . Psychosocial models of social support in the etiology of physicaldisease. *Health Psychology*, 7, 269-297.

Collingwood, J. (2010). The Relationship Between Mental and Physical Health. *Psych Central*. Erişim Ocak 2014, <http://psychcentral.com/lib/the-relationship-between-mental-and-physical-health/0002949>

Condor , B. (1998) . In pursuit of happiness: social connections. *ChicagoTribune*.

Cowan, J. (2005). Optimism and the leisure experience. Erişim 22. 2014 <http://lin.ca/sites/default/files/attachments/CCLR11-23.pdf>

Çeçen, R. A. (2007). Üniversite öğrencilerinin cinsiyet ve yaşam doyumu düzeylerine göre sosyal ve duygusal yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(2), 180-190.

Çetinkaya, H.(2004) Beden İmgesi, Beden Organlarından Memnuniyet, Benlik Saygısı, Yaşam Doyumu ve SosyalKarşılaştırma Düzeyinin Demografik Değişkenlere Göre Farklılaşması, Mersin Üniversitesi

Çivitci, A.(2009) “İlk Ergenlikte Mantıkdışı İnançlar Ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkiler” Ejer(Eurasian Journal Of Educational Research), Sonbahar Sayı 37.

Daco, Pierre, (1989) Çağdaş Psikolojinin Olağanüstü Başarıları. İstanbul, İnkılap Kitabevi.

Danner, D.,ve Snowdon, D. (2001). Positive emotion in early life and longevity: Findings from the nun study. Journal of Personality and Social Psychology, 80, 804-813.

Demirel, S. & Canat, S. (2004). Ankara'daki Beş Eğitim Kurumunda Kendini Yaralama Davranışı Üzerine Bir Çalışma. Kriz Dergisi, 12 (3), 1-9

Diener , E., Suh, E. M., Lucas, R. E., ve Smith, H. L. (1999). Subjective wellbeing: Three decades of progress. Psychological Bulletin, 125(2) , 276-302

Diener , E., ve Diener , C. (1996) . Most people are happy. Psychological Science, 7, 181-185.

Diener E; Seligman MEP. Beyond money: Toward an economy of well-being. Psychological Science in the Public Interest, 2004 - 5:1-31.

Diener, E. (1984). Subjective well- being. Psychological Bulletin.

Diener, E. (1984). Subjective well-being. Psychological Bulletin, 95, 542-575.

Diener, E.,& Seligman, M.E.P. (2002). Very happy people. Psychological Science, 13 (1), 81-84.

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., Griffen, S. (1985). The satisfaction with life scale. Journal of Personality Assessment, 49, 71-77.

Diener, E., Myers D. G. (1997) The Science of Happiness (Cover Story). Futurist, 31(5), 3.

Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., 81. Smith, H. L. (1999). Subjectivewell-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276—302

Dikmen, A.A. (1995) Kamu Çalışanlarında İş doyumunu ve Yaşam Doyumu Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal bilimler Enstitüsü Kamu Yönetimi ve Siyaset Bilimi Yönetim Bilimleri Anabilim Dalı, Ankara.

Dikmen, A.A. (1995). İş Doyumu ve Yaşam Doyumu İlişkisi, Ankara Sosyal Bilimler Fakültesi Dergisi, Cilt: 50, No: 3-4, Haziran-Aralık, ss 115-140.

Dikmenoğlu, N. (2000) Değişik Sistemlerde Yaşlanma Olgusu, Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon (ed: Beyazova, M., Gökçe – Kutsal, Y.) Güneş Kitapevi, Ankara

Dilmaç, B. ve Ekşi, H. (2008), Meslek yüksek okullarında öğrenim gören öğrencilerin yaşam doyumları ve benlik saygılarının incelenmesi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 20, 279-289.

Dingiltepe, T. (2009), Parçalanmış Ve Tam Aileye Sahip Ergenlerin Yaşam Doyumu Düzeyleri İle Yaşam Kalite Düzeylerinin Karşılaştırılması: Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı.

Dockery, A., (2004). Happiness, Life Satisfaction and The Role of Work: Evidence from Two Australian Surveys, Unpublished Mimeo).

Doğan, B. Moralı, S. (1999), Üniversite Elemanlarının Sporla İlgili Tutumları ile Yaşam ve İş doyum Düzeylerinin spor Yapma Alışkanlıkları İle İncelenmesi, Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, Cilt:3, Sayı:1 ss.16-27.

Doherty, D. , Gerber , A.,ve Green, D. (2006) . Personal Income and Attitudes toward Redistribution: A Study of Lottery Winners . *Political Psychology*, 27(3), 441-458.

Dost, M. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 22, Sayı. 132.

Easterlin, R.A., 2003. "Explaining Happiness." Proceedings of the National Academy of Sciences, 100:19, September 16, 11176-11183.

El-Anzi, Freih Owayed., (2005)"Akademic Achievemsent and Its Relationship With Anxiety, Self-Esteem, Optimism, And Pessimism, in Kuwaiti Students".Social Behavior and Personality, Vol:33, No: 1, p. 95-104.

Eren, T. A. (2008), Onkoloji Hemşirelerinin İş Doyumu Ve Yaşam Doyumunun İncelenmesi: Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelik Esasları Anabilim Dalı.

Eryılmaz A., ve Atak, H. (2011). Ergen öznel iyi olusunun özsaygı ve iyimserlik eğilimi ile ilişkisinin incelenmesi. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi 10(37),170-181.

Ewen, R. B. (2003), An Introduction to Theories of Personality, Third Edition, Lawrence Erlbaum Associates, Inc. , USA.

Fellman, Eric, (2000) Olumlu Düşünme Gücü, Çev; Başak Başak, Sema Özçalı, Beyaz Yayınları, İstanbul

Flanagan JC. (1978) A research approach to improving our quality of life. Am Psychologist;33:138-14

Fontaine, Kevin R., Seal, Anne., (1997)"Optimism, Social Support, and Premenstrual Dysphoria", Journal of Clinical Psychology, Vol:53 (3), s.243-247.

Framo, J. L. (1992). Family of Origin theory: An intergenerational approach. New York: Brunner/ Mazel.

Frederick, S.,ve Loewenstein, G. (1999) . Hedonic adaptation. In E. Diener , N.Schwarz & D. Kahneman (Eds.), Hedonic Psychology: Scientific Approaches toEnjoyment, Suffering, and Wellbeing (s. 302-329). New York: Russell SageFoundation.

Fromm, E (2005). "Erich Fromm'un 'Psikanaliz ve Din' Adlı Yapıtı Üzerine BazıDüşünceler", OMÜ0FD, (18- 19), Samsun, ss.163- 192.

Fromm, E., 1994. Sevginin ve Sıddetin Kaynağı, Çev.: Y. Salman- N. Oçten, PayelYay., Ostanbul, 143s

Gençoğlu, C (2006). Üniversite Öğrencilerinin İyimsenlik Düzeyleri ile Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Samsun.

Goleman, D, (2000) Duygusal Zeka, İstanbul, Varlık Yayınları.

Goleman, D., 1996. Duygusal Zeka, Çev.: B. S. Yüksel, Varlık Yay., Ostanbul, 421s.

Gove, W. R., Style, C. B., & Hughes, M. (1990). The effect of marriage on the well-being of adults: A theoretical analysis. Journal of Family Issues, 11(1), 4-35.

Göker Y. (2013) Türkiye'de öğrenim gören yabancı uyruklu üniversite öğrencilerinin yaşam doyumları ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Ankara

Gümüşbaş, B (2008) “Stresle Başa Çıkma Yolları Eğitim Programının İlköğretim 2. Kademe Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Ve Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi” Yüksek Lisans Tezi İzmir.

Hançerlioğlu, O.,1996. Felsefe Sözlüğü, Remzi Kitapevi, Ostanbul, 519.

Hilooğlu, S. (2009), İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Zorbaca Davranışlarını Yordamada Sosyal Beceri Ve Yaşam Doyumunun Rolü: Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı.

Holt-Lunstad, J., Birmingham, W., Jones, B.Q.(2008). Is There Something Unique about Marriage? The Relative Impact of Marital Status, Relationship Quality, and Network Social Support on Ambulatory Blood Pressure and Mental Health. Annual Behavior Medicine,35, 239–244

Howell, R. T. Howell, C. J. (2008). The relation of economic status to subjective well-being in developing countries: A meta-analysis. Psychological Bulletin, 134(4), 536-560.

Isaacowitz, D.M. (2005). The gaze of the optimist. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31, 407–415

Johnson, D.R, & Wu, J.(2002). An empirical test of crisis, social selection, and role explanations of the relationship between marital disruption and psychological distress: A pooled time-series analysis of four-wave panel data. *Journal of Marriage and Family*, 64,211-224.

Kamp Dush, C.M., Taylor, M.G.,& Kroeger, R.A.(2008). Marital Happiness and Psychological Well-Being Across the Life Course. *Family Relations*,57,211–226

Keser, A. (2003). Çalışmanın Anlamı, İnsan Yaşamındaki Yeri ve Yaşam Doyumu Üzerine Bir Uygulama. Doktora Tezi, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.

Keser, A. (2005), İş Doyumu ve Yaşam Doyumu İlişkisi: Otomotiv Sektöründe Bir Uygulama, Çalışma ve Toplum Dergisi, Sayı:4, ss.77-95.

Khakoo, I. G., (2004). Quality of Life: Satisfaction & Its Subjective Determinants. University of Michigan.

Kırtıl, S. (2009), İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Duygusal Zekâ Düzeyleri İle Yaşam Doyum Düzeylerinin İncelenmesi: Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi,

Kiecolt-Glaser ve J.K., Newton, T.L. (2001). Marriage and health: His and Hers. *Psychological Bulletin*, 127(4), 472-503.

Kimball M. & Willis R. (2005) Utility and happiness. University of Michigan, mimeo.

Kozma, A. ve Stones, M.J (1980). The measurement of happiness. Development of the memorial University of Newfoundland Scale of Happiness. *Journal of Gerontology*.

Li-Jun, Ji., Zhang, Zhiyong., Usborne, Ester., Guan, Yanjun., (2004) "Optimism Across Cultures: In Response to Severe Acute Respiratory Syndrome Outbreak" Asian Journal of Social Psychology, Vo: 7 (1) s.25-34.

Lopez ve C. R. Snyder (Eds.) , Positive psychological assessment: a handbook of models and measures (1st ed.,s, 495) . Washington, DC: American Psychological Association.

Lucas, R. E. (2005) . Time does not heal all wounds: A longitudinal study of reaction and adaptation to divorce. Psychological Science, 16, 945-950.

Lucas, R. E., Diener , E., & Larsen, R. J. (2003). Measuring positive emotions. In S. J Lucas, R. E., Clark, A. E. , Georgell, Y. , & Diener , E. (2004). Unemployment as the set point for life satisfaction. Psychological Science, 15, 8-13.

Lyubomirsky, S. (2007). The How of happiness: A scientific approach to getting the life you want. New York: The Penguin Press.

Lyubomirsky, S., King, L., ve Diener, E. (2005). The benefit of frequent positive affect: Does happiness lead to success? Psychological Bulletin, 131, 803-855.

Makin, E. Peter ve Lindley, Patricia A (1995) Pozitif Stres Yönetimi, Çev. Aysun Arslan, Rota, İstanbul.

Mastekaasa, A. (1992). Marriage and psychological well-being: Some evidence on selection into marriage. Journal of marriage and the Family, 54, 901-911

Mastekaasa, A. (1994) . Marital status, distress, and well -being: An international comparison. Journal of Comparative Family Studies, 25, 183-205

McGinnis, Alan Loy, (1998) İyimserliğin Gücü, Çev: Asude Kayaş, İstanbul Beyaz Yayınları.

McKenry, P.C. & Kim, H.K. (2002). The relationship between marriage and psychological well-being. Journal of Family Issues, 23(8), 885-911.

Mercier C1, Péladeau N, Tempier R. (1998) Age, gender and quality of life. Community Ment Health J. 34 (5): 487-500.

Metalsky, G. I., Abramson, L. Y., Seligman, M., Semmel, A., Peterson, C. (1982). Attributional Styles And Life Events in The Classroom: Vulnerability And Invulnerability To Depressive Mood Reactions. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 43(3); 612-617.

Motzer SU, Stewart BS. (1996) Sense of coherence as a predictor of quality of life in persons with coronary heart disease surviving cardiac arrest. *Res Nurs Health*;19:287-298

Myers, D. G. (1999). Closer relationships and quality of life. In D. Kahneman, E. Diener & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The Foundations of Hedonic Psychology* (s. 374-391). New York: Russell Sage.

Myers, D. G., ve Diener, E. (1996). The pursuit of happiness. *Scientific American*, 274, 54-56.

Myers, D.G. ve Diener, E. (1995). Who Is Happy?, *American Psychological Society*. 6 (1), 10-17

Myers, Lynn B., Reynolds, Donna., (2000) "How optimistic are Repressors? The relationship Between Repressive Coping, Controllability, Self-esteem and Comparative optimism For Health-Related Events", *Psychology and Health*, Vol:15, s.677-687.

Myers. D. G. (2000). The funds, friends, and faith of happy people. *American Psychologist*, 55, 56—67

Nicholls, A. R., Polman, R. C., Levy, A. R. and Backhouse, S. H (2008). Mental toughness, Optimism, Pessimism And Coping Among Athletes. *Personality and Individual Differences*, 44 (5), 1182-1192.

Ogier-Price, A. (2007). Can happiness be taught? The effects on subjective wellbeing of attending a course in positive psychology that includes the practice of multiple interventions. New Zealand: University of Canterbury. Yüksek Lisans Tezi

Onur, B. (1997). *Gelişim Psikolojisi. Yetişkinlik Yaşlılık Ölüm*. Ankara: imge Kitabevi Yayınları

Ostir , G. V., Markides , K. S. , Black, S. A. , ve Goodwin, J . S. (2000) . Emotional well -being predicts subsequent functional independence and survival . Journal of the American Geriatrics Society, 48, 473-478.

Özdevecioğlu M. (2003)İş Tatmini ve Yaşam Tatmini Arasındaki İlişkinin Belirlenmesine Yönelik Bir Araştırma, 11.Ulusal Yönetim ve Organizasyon Kongresi, Afyon.

Özdevecioğlu, M. Aktaş, A. (2007), Kariyer Bağlılığı Meslekî Bağlılık ve Örgütsel Bağlılığın Yaşam Tatmini Üzerindeki Etkisi: İş-Aile Çatışmasının Rolü, Erciyes Üniversitesi İktisadî ve İdarî Bilimler Fakültesi Dergisi, Sayı:28, Ocak- Haziran 2007, ss. 1-20.

Özgüven, LE. (1992). Hacettepe kişilik envanteri el kitabı, Ankara: Odak Ofset, 1 - 74.

Parmaksız, İ., Avşaroğlu, S. (2012). “Öğretmen Adaylarının Benlik Saygısı Düzeylerine Göre İyimserlik ve Stresle Başa Çıkma Stilllerinin İncelenmesi”. İlköğretim Online, 11(2), 543-555

Peterson, C. (1991). The meaning and measurement of explanatory style. Psychological Inquiry, 2(1), 1- 10.

Peterson, C. (2000) . The future of optimism. American Psychologist , 55(1), 44-55.

Peterson, C. (2006) . A Primer in Positive Psychology. New York: Oxford University Press.

Peterson, C., Park, N., Seligman, M.E.P. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction. Journal of Happiness Studies.

Puskar KR, Bernardo LM, Ren D, Haley TM, Tark KH, Switala J, Siemon L. (2010) Self-esteem and optimism in rural youth: gender differences. Contemp Nurse. 34(2):190-8.

Puskar, K. R., Bernardo, L. M., Ren, D., Haley, T. M., Tark, K. H., Switala, J., & Siemon, L. (2010). Self-esteem and optimism in rural youth: Gender differences. *Contemporary Nurse*, 34(2), 90-198.

Puskar, Kathryn R., Sereika, Susan M., Lamb, Jacline., Tusaie- Mumford, Kathleen. McGuinness, Teena., "Optimism and Its Relationship to Depression. Coping, Anger, and Life Events in Rural Adolescents", *Issues in Mental Health Nursing*, Vol: 20, 1999, s.115-130.

Raikkönen, Katri., Matthews, Karen A., Flory, Janine D., Owens, Jane F., Gump, Brooks B (1999) "Effects of Optimism, Pesimism, and Trait Anxiety on Ambulatory Blood Pressure and Mood During Everyday Life", *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol: 76 No: 1, s.104-113

Russel, B., 2003. *Mutluluk Yolu*, Çev.: N. Özyürek, Varlık Yay., Ostanbul, 135 s.

Ruthig, J. C., ve Allery, A. (2008). Native American elders' health congruence: The role of gender and corresponding functional well-being, hospital admissions, and social engagement. *Journal of Health Psychology*, 13, 1072-1081

Ryan, R.M., ve Deci, E.L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141–166

Ryff, C. D. , Singer, B., (1996), "Psychological Well-Being: Meaning, Measurement and Implications for Psychotherapy Research", *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65, s. 14-23

Ryff, C.D. (1989)"Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being." *Journal of Personality and Social Psychology*. 51, 1173-1182

Sapmaz, F. , Doğan, T. , (2012). Mutluluk ve Yaşam Doyumunun Yordayıcısı Olarak İyimserlik. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Cilt 8, Sayı 3, ss.63-69.

Saucier JF1, Ambert AM. (1982) Parental marital status and adolescents' optimism about their future. *J Youth Adolesc*. 11(5):345-54.

SCHEIER, M. F., CARVER, C. S. (1985). Optimism, coping and health: assesment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4: 219-247.

Scheier, M. F.,& Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4, 219-247

Scheier, M. F.,& Carver, C. S. (1992). Effects of optimism on psychological and physical well-being: Theoretical overview and empirical update. *Cognitive Therapy and Research*, 16, 201–228.

Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A reevaluation of the life orientation test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 1063-1078.

Schoppera D, Pereirab J, Torresb A, Cuendeb N, Alonsob M, Baylinb A, Ammona C, Rougemonta A. (2000) Estimating the burden of disease in one Swill canton: what do disability adjusted life years (DALY) tell us? *International Journal of Epidemiology* 29: 871-877.

Seegerstrom, S. C. (2001). Optimism, goal conflict and stressor-related immune change. *Journal of Behavioral Medicine*, 24, 441-467.

Seligman, M. E. P. (1992) . *Learned optimism*. Milsons Point , N.S.W.: Random House Australia.

Seligman, M. E. P. (1996). *The Optimistic Child*. New York: Harper Paperbacks.

Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment* . New York: Free Press .

Seligman, M. E. P. (2006). *Learned optimism. How to change your mind and your life*. New York: Vintage Books.

Seligman, M. E. P., Schulman, P., DeRubeis, R. J., ve Hollon, S. D. (1999) . The prevention of depression and anxiety. *Prevention and Treatment*, 2 (8) 1-4.

Smith, T., McCullough, M., & Pol 1, J . (2003). Religiousness and Depression: Evidence for a Main Effect and Moderating Influence of Stressful Life Events. *Psychological Bulletin*, 129(4), 614-636.

Snyder , M., ve Omoto, A. M. (2001) . Basic research and practical problems: Volunteerism and the psychology of individual and collective action. In W. Wosinska, R. B. Cialdini , D. W. Barrett & J. Reyskowski (Eds.) , *The practice of social influence in multiple cultures*. (s. 287-307) . Mahwah, NJ : Lawrence Erlbaum Associates

Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara,131.

Stansfeld, S. A. , Fuhrerb, R., Shipley, M. J . ve Marmot , M. G. (2002) . Psychological distress as a risk factor for coronary heart disease in the Whitehall II Study. *International Journal of Epidemiology*, 31, 248-255.

Şahin,Ş. (2008), *Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Tükenmişlik Ve Yaşam Doyumu Düzeyleri: Yüksek Lisans Tezi*, Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü *Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı*.

Şener, A (2009), “Yaşlılık, Yaşam Doyumu Ve Boş Zaman Faaliyetleri”, *Çağın Polisi Dergisi*, Sayı 93, Ankara. <httpwww.sdergi.hacettepe.edu.tryasamdoyumu.pdf>
28.08.2010

Şimşek, U, E (2003)”Bilişsel Davranışçı Yaklaşımla Bütünleştirilmiş Film Terapisi ve Rol Değiştirme Uygulamasının Üniversite Öğrencilerinin İşlevsel Olmayan Düşüncelerinin Azalmasında ve İyimserliklerine Etkisi”, *Doktora Tezi*, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Tarhan, N., 2005. *Mutluluk Psikolojisi*, Tımas Yay., Ostanbul, 184s.

Taylor , S. E. , Kemeny, M. E., Reed, G. M., Bower , J. E., ve Gruenewald, T. L. (2000) .Psychological resources, positive illusions, and health. *American Psychologist* 55(1), 99-109.

TDK, 1983.*Yeni Tarama Sözlüğü*, Düz.: C. Dilçin, TDK. Yay., Ankara, 476s.

Telman N, Ünsal P. Çalışan Memnuniyeti. 1. Baskı, İstanbul: Epsilon Yayınevi, 2004.

Temiz,K. (2010), Görme Engellilerde Ruhsal Belirtilerin, Yaşam Doyumunun Ve Stresle Baş Etme Tarzlarının Araştırılması: Uzmanlık Tezi, İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı, Malatya.

Timur, M. (2008) Boşanma Sürecinde Olan ve Olmayan Evli Bireylerin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerini Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi.

Topuz , C. (2013) Üniversite Öğrencilerinde Özgeciliğin Öznel İyi Oluş ve Psikolojik İyi Oluş İle İlişkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Fatih Üniversitesi.

Tuğrul, C. and Sayılğan, M.A. (1997). Depression and Ways to Deal with It, Nr.1, Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları

Tuzgöl- Dost, M. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarının bazı demografik değişkenlere göre incelenmesi. Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2 (22), 132-143.

Tümkaya, S. , Hamarta, E. , Deniz, M.E. , ve Çelik, M. , (2008). Duygusal Zeka Mizah Tarzı ve Yaşam Doyumu: Üniversite Öğretim Elemanları Üzerine Bir Araştırma, Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, Cilt:3, Sayı:30, ss: 1-18.

Türküm, A. Sibel, (1999) İyimserlik ve Stresle Başa Çıkma, Anadolu Üniversitesi Yayınları, Eskişehir.

Ünal,S. Karlıdağ, R. Ve Yoloğlu, S. (2001), Hekimlerde Tükenmişlik ve İş doyumunu Düzeylerinin Yaşam Doyumu Düzeyleri ile İlişkisi, Klinik Psikiyatri Dergisi, Sayı:4 ss. 113-118.

Üstündağ-Budak, A. M. (1999). The role of personality variables in predicting the reported physical symptoms of male and female college students. Unpublished Master's Thesis, Middle East Technical University. The Department of Educational Sciences.

Veenhoven, R. (1996). Happy life-expectancy. *Social Indicators Research*, 39, 1-58.

Waite, L.J, Luo, Y, Lewin, A.C.(2009). Marital happiness and marital stability: Consequences for psychological well-being. *Social Science Research*, 38, 201–212

Weinstein, N. D. (1989). Optimistic biases about personal risks. *Science*, 246, 1232-1233.

Wood, W., Rhodes, N., & Whelan, M. (1989). Sex differences in positive well-being: A consideration of emotional style and marital status. *Psychological Bulletin*, 106, 249–264

Yetim, Ü. (1991). Kişisel Projelerin Organizasyonu ve Örüntüsü Açısından Yaşam Doyumu. Doktora Tezi, Ege Üniversitesi, izmir.

Yetim, Ü. (2001). Toplumdan Bireye Mutluluk Resimleri. istanbul: Bağlam Yayınları.

Yıldız, H., 1997. Kur'an'da Mutluluk, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi

Yılmaz, G. Keser, A. ve Yorgun, S. (2010). Konaklama İşletmelerinde Çalışan Sendika Üyelerinin İş ve Yaşam Doyumlarını Belirlemeye Yönelik Bir Alan Araştırması, *Paradoks Ekonomi, Sosyoloji ve Politika Dergisi*, Cilt:6 Sayı:1, ss. 87-107.

EKLER

EK 1: İYİMSERLİK ÖLÇEĞİ

Aşağıda 12 cümle verilmiştir. Her cümleyi dikkatli okuyarak beşli ölçek üzerinde size uygun dereceyi işaretleyiniz. İşaretlerken seçmeniz gerektiğini düşündüğünüz veya doğru olmasını arzu ettiğiniz cümleyi değil, gerçekten size uygun olan dereceyi seçiniz. 'Doğru' yada 'Yanlış' cevap diye bir şey söz konusu değildir. Yardımlarınız için teşekkür ederim.					
	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1. Ne olacağının önceden kestirilemediği durumlarda hep en iyi sonucu beklerim.					
2. Kolayca gevşeyip rahatlayabilirim.					
3. Bir işimin ters gitme olasılığı varsa mutlaka ters gider.					
4. Her şeyi hep iyi tarafından alırım.					
5. Geleceğim konusunda hep iyimserimdir.					
6. Arkadaşlarımla birlikte olmaktan hoşlanırım.					
7. Yapacak bir şeylerin olması benim için önemlidir.					
8. İşlerin istediğim gibi yürüyeceğini neredeyse hiç beklemem.					
9. Hiçbir şey benim istediğim gibi gitmez.					

10. Moralim öyle kolay kolay bozulmaz.					
11. Her kötü bir olayda iyi bir yön bulmaya çalışırım.					
12. Başıma iyi şeylerin geleceğine pek bel bağlamam.					

EK 2:YAŞAM DOYUMU ÖLÇEĞİ

Aşağıda 5 cümle ve her bir cümlenin yanında da cevaplarınızı işaretlemeniz için 1'den 7'ye kadar rakamlar verilmiştir. Her cümlede söylenenin sizin için ne kadar çok doğru olduğunu veya olmadığını belirtmek için o cümlenin yanındaki rakamlardan yalnız bir tanesini daire içine alarak işaretleyiniz. Bu şekilde 5 cümlenin her birine bir işaret koyarak cevaplarınızı veriniz.

		Kesinlikle	Katılmıyorum	Kesinlikle	Katılmıyorum	Kesinlikle	Katılmıyorum	Kesinlikle	Katılmıyorum
1	Hayatım birçok yönden idealimdekine yakın.	1	2	3	4	5	6	7	
2	Hayat şartlarım mükemmel.	1	2	3	4	5	6	7	
3	Hayatımdan memnunum.	1	2	3	4	5	6	7	
4	Hayattan şimdiye kadar istediğim önemli şeyleri elde ettim.	1	2	3	4	5	6	7	
5	Eğer hayata yeniden başlasaydım hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim.	1	2	3	4	5	6	7	

EK 3:OXFORD MUTLULUK ÖLÇEĞİ

	Hiç katılmıyorum	Çoğunlukla katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Katılıyorum	Çoğunlukla katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1. Kendimden hoşnut değilim.	1	2	3	4	5	6
2. Diğer insanlara karşı oldukça ilgiliyim.	1	2	3	4	5	6
3. Hayatın oldukça ödüllendirici olduğunu düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6
4. Neredeyse herkese karşı oldukça sıcak duygular besliyorum.	1	2	3	4	5	6
5. Sabahları dinlenmiş olarak uyanırım.	1	2	3	4	5	6
6. Geleceğim hakkında pek iyimser değilim.	1	2	3	4	5	6
7. Pek çok şeyi eğlenceli buluyorum.	1	2	3	4	5	6
8. Yaptığım şeylere karşı ilgili ve kendini adayan birisiyim.	1	2	3	4	5	6
9. Hayat güzeldir.	1	2	3	4	5	6
10. Dünyanın iyi bir yer olduğunu <u>düşünmüyorum.</u>	1	2	3	4	5	6
11. Çok gülen birisiyim.	1	2	3	4	5	6
12. Hayatımdaki her şeyden oldukça	1	2	3	4	5	6

memnunum.						
13. Çekici birisi olduğumu düşünmüyorum.	1	2	3	4	5	6
14. Yaptıklarım ile yapmak istediklerim arasında büyük fark var.	1	2	3	4	5	6
15. Çok mutluyum.	1	2	3	4	5	6
16. Çevremdeki güzellikleri fark ederim.	1	2	3	4	5	6
17. Diğer insanlar üzerinde daima neşeli bir etki bırakırım.	1	2	3	4	5	6
18. Yapmak istediğim her şeye zaman bulabilirim.	1	2	3	4	5	6
19. Yaşamımın kontrolü elimde değilmiş gibi hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
20. Kendimi herhangi bir konuda sorumluluk alabilecek güçte hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
21. Zihinsel olarak kendimi tamamen zinde (dinç) hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
22. Genellikle neşeli ve sevinçliyim.	1	2	3	4	5	6
23. Herhangi bir konuda karar vermekte zorlanırım.	1	2	3	4	5	6
24. Yaşamımın belli bir amacı ve anlamı yok.	1	2	3	4	5	6
25. Kendimi oldukça enerjik hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
26. Genellikle olaylar üzerinde olumlu etkim vardır.	1	2	3	4	5	6
27. Diğer insanlarla birlikte olmaktan keyif	1	2	3	4	5	6

<u>almıyorum.</u>						
28. Kendimi çok sağlıklı <u>hissetmiyorum.</u>	1	2	3	4	5	6
29. Geçmişimle ilgili pek mutlu anılara sahip değilim.	1	2	3	4	5	6

EK 4: KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Bilgi formuna içtenlikle cevap vermenizi önemle rica ederim. Cevaplarınız bilimsel bir araştırmada veri olarak kullanılacaktır. Yardımlarınız için şimdiden teşekkür ederim.

1. Cinsiyetiniz:

a) Erkek

b) Kadın

2. Yaşınız:

a) 19-22

b) 23-25

3. Medeni Durumunuz:

a) Evli

b) Bekâr

4. Üniversite Türü:

a) Devlet

b) Vakıf

5. Sınıfınız :

6. Nerede kalıyorsunuz?

a) Yurt

b) Kendi ailesi ile

c) Arkadaşlarla evde

d) Kendi evinde

e) Akraba yanında

7. Babanızın ve annenizin öğrenim durumu nedir?

.....
.....

Anne

- a) Okur-yazar değil
- b) Okur-yazar
- c) İlkokul mezunu
- d) Ortaokul mezunu
- e) Lise mezunu
- f) Üniversite mezunu

8.Kardeş sayısı ?

- a)Yok
- b)1
- c)2
- d)3
- e) 4 ve üstü

9.Ailenin soysso ekonomik düzeyi

- a)düşük
- b) orta
- c) iyi
- d)çok iyi

10.Geçimini sağlama yolu(birden fazla şık işaretleyebiliriz)?

- a)Burs
- b)aile desteği
- c)kendi kazancım
- d)diğer