

Mutluluk ve Yaşam Doyumunun Yordayıcısı Olarak İyimserlik*

Fatma SAPMAZ², Tayfun DOĞAN³

Özet- İyimserlik ve mutluluk pozitif psikolojinin iki temel kavramı olarak değerlendirilmektedir. Bu çalışmada iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumu üzerindeki yordayıcı rolünün belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın katılımcılarını Sakarya Üniversitesinde öğrenim gören 206 (131 kadın/75 erkek) üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Çalışmada veri toplama araçları olarak Yaşam Yönelimi Testi, Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa Formu ve Yaşam Doyumu Ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen bulgular iyimserliğin, mutluluk ve yaşam doyumu ile pozitif yönde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca iyimserliğin mutluluğa ilişkin varyansın % 59'unu, yaşam doyumuna ilişkin varyansın ise % 60'ını açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen bulgular alanyazın bağlamında ele alınıp tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: İyimserlik, mutluluk, yaşam doyumu, öznel iyi oluş

Abstract- Optimism as a Predictor of Happiness and Life Satisfaction. Optimism and happiness are evaluated as two basic concept of positive psychology. In this study, it was aimed to examine the relations between optimism, happiness and life satisfaction. The participants of this research consisted of 206 (131 female/75 male) university students studying in Sakarya University. Life Orientation Test (LOT), Oxford Happiness Questionnaire -Short Form (OHQ-SF) and the Satisfaction with Life Scale (SWLS), were used as data collection means in the study. The findings obtained proved that optimism is related with happiness and life satisfaction in a positive way. In addition, it was concluded that happiness explained the 59% of the variance of happiness and 60% of the variance of life satisfaction. The obtained findings are addressed and discussed within the context of the literature.

Key Words: Optimism, happiness, life satisfaction, subjective well-being

Giriş

Pozitif psikoloji ile ilgili araştırmalara dünyada giderek artan bir ilgi söz konusudur. Türkiye'de de son yıllarda, dünyadaki bu gelişmeye paralel olarak pozitif psikolojiye yönelik ilgi artmaktadır. Bu çalışmada, pozitif psikolojinin temel konularından olan iyimserlik ile mutluluk ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiler ele alınmıştır. Alanyazın incelendiğinde, iyimserlikle ilgili iki farklı görüş ileri sürülmektedir. Bunlardan ilki iyimserliği bir kişilik özelliği olarak ele alan görüştür. Buna göre iyimserlik, yaşamdaki zorluklara ve engellemelere rağmen genel olarak hayatta her şeyin iyi gideceğine yönelik olumlu beklenti eğilimi içinde olma olarak tanımlanmaktadır (Scheier ve Carver, 1992). İkinci görüş ise iyimserliği, bir yüklenme biçimi olarak tanımlamaktadır. Bu görüşe göre iyimserler; yaşamda karşılaştıkları başarısızlık ya da olumsuzlukları, geçici, denetlenebilir, belli bir soruna özgü ve dışsal faktörlere bağlı olarak değerlendirmektedirler. Kötümserler ise; sorunları ve olumsuzlukları kalıcı, kapsamlı ve kişisel olarak değerlendirmektedirler (Peterson, 1991; Seligman, 2006). İyimserliğin, kalıtsal bir özellik mi yoksa çevre yoluyla sonradan mı kazanıldığı ile ilgili yine farklı görüşler bulunmaktadır. Mosing, Zietsch, Shekar, Wright ve Martin (2009), 3.053 ikiz üzerinde yaptıkları araştırmada, genetik faktörlerin iyimserlikteki varyansın % 36'sını açıkladığını ortaya koymuşlardır. Seligman (2006) ise, iyimserliğin öğrenilebilir bir özellik olduğunu, geçmiş yaşantılara bağlı olarak bireylerin olaylara olumlu ya da olumsuz yüklemeler yaptıklarını ve yeni bazı bilişsel beceriler edinilerek iyimserliğin kazanılabileceğini ileri sürmektedir. Nitekim iyimserliği geliştirmeye yönelik gerçekleştirilen grupla danışma uygulamaları ve eğitim programları incelendiğinde olumlu sonuçlar alındığı ve bireylerin iyimserlik düzeylerinde anlamlı düzeyde artışlar meydana geldiği görülmektedir (Karagöz, 2011; Seligman, 2006; Şimşek, 2003).

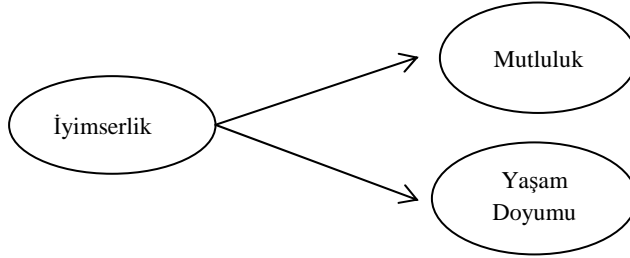
Mutluluk kavramı ise, insan davranışlarının nihai amacı olarak değerlendirilmektedir. Lyubomirsky (2007) mutluluğu, neşe tatmin ya da refah ile yaşamdan duyulan memnuniyetin bir birleşimi olarak tanımlamaktadır. Diener (1984) ise, mutluluğu olumlu duyguların sık, olumsuz duyguların az yaşanması ve yaşamdan yüksek doyum alma olarak tanımlamaktadır. Mutluluğa yönelik bu tanımlarda üç bileşen ön plana çıkmaktadır. Bunlardan ilki olumlu duyguların yaşanma sıklığı, ikincisi olumsuz duyguların yaşanma sıklığı, üçüncüsü ise yaşam doyumdur. Olumlu ve olumsuz duyguların yaşanması mutluluğun duyuşsal boyutunu oluştururken, yaşam doyumu bilişsel boyutunu oluşturmaktadır (Çeçen, 2007; Diener, 1984). Mutluluğun duyuşsal boyutunu oluşturan olumlu duygulara, sevinç, neşe, heyecan, umut, güven,

*Bu çalışmanın bir bölümü 23-25 Kasım 2011'de Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'nde düzenlenen "New Trends on Global Education Conference" isimli konferansta sözlü bildiri olarak sunulmuştur.

²Yrd. Doç. Dr. Fatma SAPMAZ. Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik ABD, Sakarya, Türkiye. E posta: sapmazfatma@gmail.com

³Yrd. Doç. Dr. Tayfun DOĞAN. Niğde Üniversitesi Eğitim Fakültesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik ABD, Niğde, Türkiye. E posta: tayfun@tayfundogan.net

cesaret gibi duygular örnek olarak verilebilir. Öfke, nefret, kaygı, korku, umutsuzluk, üzüntü gibi duygular da olumsuz duygulara örnek olarak verilebilir. Mutluluğun bilişsel boyutunu oluşturan yaşam doyumunu ise, bireyin yaşamın çeşitli alan ve boyutlarına (sosyal yaşam, aile yaşamı, sağlık, iş yaşamı vs.) ilişkin değerlendirme ve yargılamalarını ifade etmektedir. Söz konusu yaşam alanlarına yönelik olarak duyulan memnuniyetin yüksek olması bireyin mutluluğunun göstergelerinden birisi olarak değerlendirilmektedir (Argyle, Martin ve Crossland, 1989; Lyubomirsky, 2001; Myers ve Diener, 1995). Mutluluğun bireye olumlu duygular yaşatmasının yanı sıra, bireyin yaşamıyla ilgili pek çok alanda da olumlu getirileri bulunmaktadır. Araştırma sonuçları mutluluğun bireyin bağışıklık sistemini güçlendirdiğini, enerji ve yaratıcılığını artırdığını, sosyal ilişkilerinde daha çok tercih edilmesini ve sevilmesini sağladığını, iş yerinde verimliliğini artırdığını ve daha uzun yaşamasını sağladığını ortaya koymaktadır (Lyubomirsky, King ve Diener, 2005).



Şekil 1. İyimserlik, Mutluluk ve Yaşam Doyumu İlişkisine Yönelik Olarak Önerilen Model

İyimserlik ve mutluluk pozitif psikolojinin iki temel kavramı olmaları açısından önemlidir. Daha öncede belirtildiği gibi iyimserlik, yaşamın tüm zorluklarına ve engellemelerine rağmen kişinin hayata karşı olumlu bakabilmesini sağlamaktadır. Bu yönüyle iyimserlik kişinin ruh sağlığını korumasında ya da geliştirmesinde de önemli bir rol oynamaktadır. Nitekim iyimserlik-kötümserlik kavramları psikolojik ve fiziksel sağlık açısından da kritik kavramlar olarak değerlendirilmektedir (Rasmussen, Scheier ve Greenhouse, 2009; Scheier, Carver ve Bridges, 1994). Bu bağlamda ruh sağlığı ve iyimserlik arasındaki ilişkileri ele alan çalışmalarda iyimserlik ile depresyon, anksiyete, stres ve düşük benlik saygısı arasında negatif ilişkiler olduğu saptanmıştır (McIntosh, Stern ve Ferguson, 2004; Scheier, Carver ve Bridges, 1994). Ruh sağlığı üzerindeki olumlu tüm bu yansımalarından yola çıkarak, iyimserliğin nihai olarak kişilerin iyi olma- mutluluk düzeylerinin yükselmesine de katkı sağlayacağı düşünülebilir. Nitekim Diener (1984) tarafından, olumlu duyguların sık, olumsuz duyguların az yaşanması ve yaşamdan yüksek doyum alma olarak tanımlanan mutluluk üzerine yapılan araştırmalar, mutlu bireylerin kendilerini iyi hissettiklerine ve olumlu duygular yaşadıklarına vurgu yapmaktadır. Sonuç olarak hayata karşı olumlu bir bakış açısına ve iyimser yüklemelere sahip olmak, kişilerinin mutluluklarına ve yaşamdan aldıkları doyum düzeyine de katkı sağlayacaktır. Alan yazın incelendiğinde de yaşam doyumunu yüksek olan bireylerin daha iyimser olduklarına dair açıklamaların olduğu görülmektedir (Ryan ve Deci, 2001). Kuramsal açıklamalar başta olmak üzere ilgili değişkenlerle yapılan çalışmaların da gösterdiği üzere, iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumunu üzerinde nasıl ve ne düzeyde bir etkiye sahip olduğunun belirlenmesinin, gerek iyimserliği gerekse mutluluk ve yaşam doyumunu artırma stratejilerine yönelik araştırma ve uygulamalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu bağlamda araştırma sonuçlarının ruh sağlığının korunması ve geliştirilmesine yönelik çalışmalara da zenginlik katacağı söylenebilir. Son olarak her ne kadar farklı kültürlerde iyimserlikle mutluluk arasındaki ilişkileri ele alan çalışmalar olduğu görülse de (örneğin; Cummins ve Nistico, 2002; Bailey, Eng, Frisch ve Snyder, 2007) Türkiye’de bu çalışmaların sınırlı sayıda olduğu söylenebilir. Bu bağlamda Türk kültüründe iyimserliğin mutluluğu ne düzeyde yordadığının belirlenmesinin literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu bakış açısıyla çalışmanın aynı zamanda gerek kültürel gerekse kültürler arası karşılaştırmalara da katkı sağlayacağı söylenebilir. Sunulan bu gerekçelerden yola çıkarak bu çalışmada üniversite öğrencilerinde iyimserliğin, mutluluk ve yaşam doyumuyla ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu doğrultuda iyimserliğin, mutluluk ve yaşam doyumunu yordama düzeyi belirlenmeye çalışılmıştır. Araştırmada, iyimserlik ile mutluluk ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkinin kuramsal modeline yönelik grafik Şekil 1’de verilmiştir. Modelde, iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumunu pozitif yönde yordadığı varsayılmaktadır. Buna göre modelde *iyimserlik* bağımsız gizil değişken, *mutluluk* ve *yaşam doyumunu* ise bağımlı gizil değişkenler olarak belirlenmiştir ve iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumunu üzerindeki yordayıcı rolünün belirlenmesi amaçlanmıştır.

Yöntem**Çalışma Grubu**

Çalışmanın katılımcılarının 2010-2011 öğretim yılında Sakarya Üniversitesi Fen-Edebiyat ve Eğitim Fakültelerinde öğrenim gören 206 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Katılımcıların 131'i kadın (% 63.6) ve 75'si erkektir (% 36.4). Çalışma grubunun yaş aralığı 19-28 ve yaş ortalaması 22.43'tür (Ss=1.32). Yapısal eşitlik modeli için, örneklemin yeterliliğini belirlemek üzere CN (Critical N) puanından faydalanılmaktadır. Bu çalışmada CN puanı 116,78 olarak bulunmuştur. Bu kriter doğrultusunda çalışma grubunu oluşturan 206 kişinin araştırmayı yürütmek için yeterli olduğuna karar verilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Yaşam Yönelimi Testi (YYT): Yaşam Yönelimi Testi (YYT): Ölçek, Scheier ve Carver (1985) tarafından iyimserliği ölçmek üzere geliştirilmiştir. 12 maddeden (dört madde dolgu maddesi) oluşmaktadır. YYT, 5'li Likert tipi (1-Hiç katılmıyorum, 5-Tamamen katılıyorum), öz-bildirim tarzı bir ölçektir. Tersten kodlanan maddeler çevrildikten sonra ölçekten alınan yüksek puanlar iyimserliğin yüksek olduğuna işaret etmektedir. YYT' nin Türkçe uyarlaması Aydın ve Tezer (1991) tarafından yapılmıştır. Buna göre ölçeğin iç tutarlık katsayısı .72 ve dört hafta aralığıyla uygulama sonucu elde edilen test tekrar test güvenilirlik katsayısı .77 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada YYT'nin iç tutarlık katsayısı ise .73 olarak saptanmıştır.

Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa Formu (OMÖ-K): Ölçek, Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 8 maddeden oluşmaktadır ve 29 maddelik orijinal formuyla arasında .93 (p<.001) korelasyon bulunmuştur. OMÖ-K'nin Türkçe uyarlaması Doğan ve Çötök (2011) tarafından yapılmıştır. Buna göre açılımlayıcı faktör analizi sonucu, 7 maddelik, öz-değeri 2.782 olan ve toplam varyansın % 39.74' ünü açıklayan tek faktörlü bir yapı elde edilmiştir. OMÖ-K'nin tek faktörlü yapısı doğrulayıcı faktör analizi ile incelenmiş ve uyum iyiliği indeksleri ($\chi^2/df=2.77$, AGFI=0.93, GFI=0.97, CFI=0.95, NFI=0.92, IFI=0.95, RMSEA=0.074) olarak bulunmuştur. Ölçüt bağıntılı geçerlik kapsamında OMÖ-K ile Yaşam Doymu Ölçeği (Diener, Emmons, Larsen ve Griffin, 1985), Yaşam Yönelimi Testi (Scheier ve Carver, 1985) ve Zung Depresyon Ölçeği (Zung, 1965) arasındaki ilişkiler incelenmiş ve sırasıyla .61 (p<.001), .51 (p<.001) ve (-.48, p<.001) korelasyon bulunmuştur. OMÖ-K'nin güvenilirliğine yönelik olarak iç tutarlık katsayısı .74, test tekrar test güvenilirlik katsayısı ise .85 olarak bulunmuştur. OMÖ-K'nin iç tutarlık katsayısı bu çalışmada ise .73 olarak bulunmuştur.

Yaşam Doymu Ölçeği (YDÖ): Diener ve ark., (1985) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 5 maddeden oluşmaktadır ve 7'li Likert tipi bir cevaplama anahtarına sahiptir. Ölçekten alınabilecek puanlar 5-35 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan yüksek puan yüksek yaşam doyumuna işaret etmektedir. Diener ve ark., (1985) ölçeğin iç tutarlığını .87 ve test tekrar test güvenilirlik katsayısını .82 olarak rapor etmişlerdir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Yetim (1991) tarafından gerçekleştirilmiştir. Yetim (1991), ölçeğin test tekrar test güvenilirliğini .85 olarak, iç tutarlığını ise .76 olarak rapor etmiştir. Bu çalışmada YDÖ'nün güvenilirlik katsayısı .84 olarak bulunmuştur.

Veri Analizi

Çalışmada, iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumunu yordama gücü incelenmiştir. Bu doğrultuda araştırmada yapısal eşitlik modeli kullanılmıştır. Araştırmada, iyimserlik bağımsız değişken, mutluluk ve yaşam doymu ise bağımlı değişken olarak işlem görmüştür. Çalışmada ayrıca, ilgili değişkenlere yönelik betimsel istatistiklere de yer verilmiştir. Verilerin analizinde Lisrel 8.70 istatistik programı kullanılmıştır.

Bulgular**Betimsel İstatistikler**

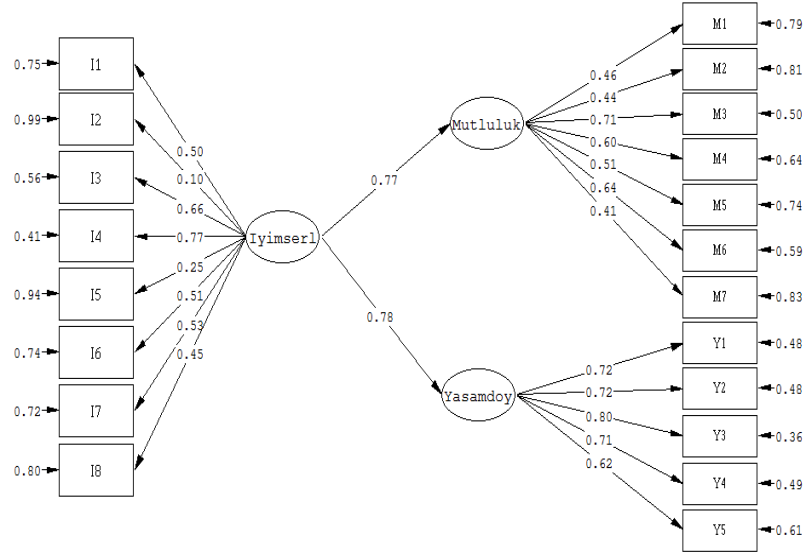
Tablo 1 incelendiğinde çalışmanın bağımlı ve bağımsız değişkenlerine ilişkin ortalama puanlar ve standart sapma değerleri görülmektedir. Buna göre iyimserliğe ilişkin puan ortalaması, 8-40 puan aralığında 26.68 (Ss=4.78) olarak bulunmuştur. Mutluluğa ilişkin puan ortalaması ise, 10-33 puan aralığında 24.06 (Ss=4.22) olarak saptanmıştır. Yaşam doymuna ilişkin puan ortalaması incelendiğinde ise 5-35 puan aralığında 21.46 (Ss=5.98) olduğu görülmüştür.

Tablo 1. İyimserlik, Mutluluk ve Yaşam Doymuna İlişkin Betimsel İstatistikler

Değişkenler	N	Minimum	Maksimum	Ortalama	Standart Sapma
İyimserlik	206	8.00	40.00	26.68	4.78
Mutluluk	206	10	33	24.06	4.22
Yaşam Doymu	206	5	35	21.46	5.98

Yapısal Eşitlik Modeli

İyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumunu üzerindeki yordayıcı etkisini belirlemek üzere yapısal eşitlik modeli kurulmuştur. Modelin uyumunun değerlendirilmesinde kullanılan bir çok uyum iyiliği indeksi bulunmaktadır. Bunlardan en sık kullanılanları, χ^2/sd oranı, CFI, AGFI, NNFI, IFI, RMSEA, SRMR gibi uyum indeksleridir. Bu uyum indekslerine ilişkin olarak, χ^2/sd oranının 3' ten küçük olması mükemmel uyum değeri, 5'ten küçük olması ise kabul edilebilir değer olarak belirtilmektedir CFI, NNFI, IFI için kabul edilebilir uyum değerleri .90 ve üzeri, mükemmel uyum değerleri ise .95 ve üzeri olarak kabul edilmektedir. RMSEA ve SRMR için ise değerlerin .05'ten küçük olması mükemmel, .10'den küçük olması ise kabul edilebilir değerler olarak belirtilmektedir (Hair, Anderson, Tatham ve Black, 1998; Hoyle, 1995; Hu ve Bentler, 1999; Kline, 2005).



Şekil 2. İyimserlik ile mutluluk ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkiler için önerilen modelin path diagramı

Bu çalışmada elde edilen uyum iyiliği indeksleri modelin kabul edilebilir düzeyde uyum değerlerine sahip olduğunu göstermektedir (χ^2/sd (370.14/164) = 2.26, CFI=.93, IFI=.94, NNFI=.92, AGFI=.81, RMSEA=.076, SRMR=.077). Bu sonuçlar belirlenen modelin doğrulandığını göstermektedir. Ayrıca, iyimserlik değişkeni, mutluluğa ilişkin varyansın % 59'unu, yaşam doyumuna ilişkin varyansın ise % 60'ını açıklamaktadır. İlişkinin yönü açısından ele aldığımızda ise, iyimserliğin, mutluluğu ($\beta=0.77$) ve yaşam doyumunu ($\beta=0.78$) pozitif yönde anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır (Bkz. Şekil 2).

Tartışma ve Sonuç

Bu çalışmada iyimserliğin, mutluluk ve yaşam doyumunu üzerindeki yordayıcı rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma sonucunda, iyimserlikle, mutluluk ve yaşam doyumunu arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler bulunmuştur. İyimserliğin, mutluluğu ve yaşam doyumunu yordama düzeyini belirlemek üzere yapılan analizler sonucu iyimserliğin her iki değişkeni de pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Alan yazın incelendiğinde, iyimserlik ve ruh sağlığı arasındaki ilişkileri belirlemeye yönelik çalışmalarda, iyimserliğin ruh sağlığı bozuklukları ile negatif yönde ilişkili olduğuna yönelik bulgular söz konusudur (McIntosh, Stern ve Ferguson, 2004; Scheier, Carver ve Bridges, 1994). İyimserlik ve mutluluk üzerine yapılan çalışmalarda elde edilen sonuçlar ise bu araştırmanın bulgularıyla paralel yöndedir. Eryılmaz ve Atak (2011), ergenlerde iyimserlik ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkileri inceledikleri çalışmada, iyimserlik ve öznel iyi oluş arasında .50 ($p<.001$) korelasyon bulmuşlar ve iyimserliğin öznel iyi oluşu anlamlı düzeyde yordadığını ortaya koymuşlardır. Güler ve Emeç (2006), üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdikleri bir çalışmada iyimserlik ve yaşam doyumunu arasında .42 ($p<.001$) korelasyon bulmuşlardır. İyimserlikle ilgili yapılan çalışmalar, iyimserlerin daha yüksek benlik saygısına sahip olduklarını (Puskar ve ark., 2010), olumsuzluklar karşısında kolayca pes etmediklerini (Segerstrom, 2001), olumsuz durumlarla baş etme konusunda daha başarılı olduklarını (Scheier, Weingtraub ve Carver, 1986) göstermektedir. Ayrıca iyimserler, yaşam zorluklarını ve engelleri geçici, dış faktörlere bağlı ve tek bir olaya özgü olarak değerlendirmektedirler (Seligman, 2006). Tüm bunların sonucu olarak iyimserler daha çok olumlu duygular, daha az olumsuz duygular yaşamaktadır ve mutluluk düzeyleri yükselmektedir.

İyimserlik konusunda, genetik faktörlerin de önemli düzeyde etkili olduğu bilinmektedir (Mosing ve ark., 2009). Bununla birlikte iyimserliğin öğrenilebilir, değiştirilebilir ve geliştirilebilir bir özellik olduğuna yönelik pek çok çalışma da bulunmaktadır (Karagöz, 2011; Seligman, 2006; Şimşek, 2003). Araştırmanın bulguları bu bağlamda ele alındığında, bireylerin iyimserlik düzeylerinin yükseltilmesi sağlanarak mutluluk düzeylerine de katkı sağlanacağı söylenebilir. Nitekim alan yazın da iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumuna olan katkılarına dikkat çeken çalışmaların olduğu görülmektedir (Ryan ve Deci, 2001; Cummins ve Nistico, 2002; Bailey, ve ark., 2007). Ayrıca iyimserlik düzeyinin yükseltilmesi, depresyon, anksiyete, başta olmak üzere olumsuz bakış açılarının tetiklediği pek çok ruhsal problem için de önleyici bir faktör olarak ele alınabilir.

Son olarak elde edilen sonuçlar, araştırmanın yürütüldüğü grup açısından da ele alınabilir. Çünkü üniversite öğrencileri, toplumun gelecek iş ve insan gücünü oluşturmaktadır. Özellikle araştırmanın yürütüldüğü öğrenci grubu çalışma yaşamına girme aşamasında olan ve büyük oranda öğretmen olarak görev yapacak olan bireylerden oluşmaktadır. Bu bağlamda öğretmen adayı olan üniversite öğrencilerinin mesleklerinde verimli olabilmelerinde moral-motivasyon olarak iyi durumda olmalarının ve mutlu hissetmelerinin önemli bir rol oynayacağı düşünülmektedir. Dolayısıyla, öğretmen adaylarının iyimserlik düzeylerini yükseltmeye yönelik çalışmalardan ve eğitim programlarından hem bireysel olarak hem de toplum açısından faydalı sonuçlar alınacağı söylenebilir. Bu bağlamda elde edilen sonuçlara dayalı olarak, temel bileşeni iyimserlik olan yardım modelleri üzerine kurulu mutluluğu artırmaya yönelik bireysel ya da grupla danışma programların hazırlanması ve etkililiğinin sınanmasının ve hali hazırdaki programlarla karşılaştırmalı olarak incelenmesinin alana önemli bir katkı sağlayacağı söylenebilir.

Araştırmanın bazı sınırlılıkları da söz konusudur. Öncelikle bu çalışma yalnızca üniversite öğrencilerinden oluşan bir örneklem üzerinde yürütülmüştür. Elde edilen sonuçların özellikle Türk kültüründe benzer ve farklı çalışma grupları ile yapılan araştırmalarla desteklenmesinin önemli olacağı düşünülmektedir. Bunun dışında iyimserliğin mutluluğa olan etkisinin deneysel çalışmalarla da araştırılması literatüre önemli katkılar sağlayacaktır.

Kaynaklar

- 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* (pp.189-203). Amsterdam: Elsevier Science.
- Aydın, G., ve Tezer, E. (1991). İyimserlik, sağlık sorunları ve akademik başarı ilişkisi. *Psikoloji Dergisi*, 7(26), 2-9.
- Bailey, T. C., Eng, W., Frisch, M. B., & Snyder, C. R. (2007). Hope and optimism as related to life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology: Dedicated to furthering research and promoting good practice*, 2(3), 168-175.
- Cummins, R. A., & Nistico, H. (2002). Maintaining life satisfaction: The role of positive cognitive bias. *Journal of Happiness Studies*, 3,37-69.
- Çeçen, R. A. (2007). Üniversite öğrencilerinin cinsiyet ve yaşam doyumunu düzeylerine göre sosyal ve duygusal yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(2), 180-190.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-75.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Doğan, T., ve Çötök, N. A. (2011). Oxford mutluluk ölçeği kısa formunun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4,165-132.
- 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.
- Güler, B. K., ve Emeç, H. (2006). Yaşam memnuniyeti ve akademik başarıda iyimserlik etkisi. *Dokuz Eylül Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi*, 21(2), 129-149.
- Hair, F. J., Anderson, E. R., Tatham, L. R., & Black, C. W. (1998). *Multivariate data analysis*. New Jersey: Prentice Hall.
- Hills, P., & Argyle, M. (2002). The Oxford happiness questionnaire: A compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 33, 1073-1082.
- Hoyle, R. H. (1995). *Structural equation modeling: Concepts, issues and applications*. Thousands Oaks, CA: Sage Publications.

- Hu, L., & Bentler, P. M. (1999). Cut-of criteria for fit indexes in covariance structure analysis: conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling*, 6, 1-55.
- Karagöz, Y. (2011). *Olumlu düşünme eğitim programının ergenlerin geleceğe yönelik iyimserlik, depresyon ve bilişsel çarpıtma düzeylerine etkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Kline, B. R. (2005). *Principles and practice of structural equation modeling*. New York: The Guilford Press.
- 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., & Diener, E. (2005). The benefit of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131, 803-855.
- Lyubomirsky, S. (2001). Why are some people happier than others: The role of cognitive and motivational processes in well-being. *American Psychologist*, 56, 239-249.
- McIntosh, B. J., Stern, M., & Ferguson, K. S. (2004). Optimism, coping and psychological distress: maternal reactions to NICU hospitalization. *Child Health Care*, 33(1), 59-76.
- Mosing, M. A., Zietsch, B. P., Shekar, S. N., Wright, M. J., & Martin, N. G. (2009). Genetic and environmental influences on optimism and its relationship to mental and self-rated health: A study of aging twins. *Behavior Genetics*, 39, 597-604.
- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6(1), 10-17.
- Peterson, C. (1991). The meaning and measurement of explanatory style. *Psychological Inquiry*, 2(1), 1-10.
- 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.
- Rasmussen, H. N., Scheier, M. F., & Greenhouse, J. B. (2009). Optimism and physical health: A Meta-analytic review. *Annals of Behavioral Medicine*, 37, 239-256.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
- 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.
- Scheier, M. F., Weingtraub, J. K., & Carver, C. S. (1986). Coping with stress: Divergent strategies of optimists and pessimists. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1257-1264.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4, 219-247.
- Seegerstrom, S. C. (2001). Optimism, goal conflict and stressor-related immune change. *Journal of Behavioral Medicine*, 24, 441-467.
- Seligman, M. E. P. (2006). *Learned optimism. How to change your mind and your life*. New York: Vintage Books.
- Şimşek, E. U. (2003). *Bilişsel-davranışçı yaklaşımla ve rol değiştirme tekniğiyle bütünleştirilmiş film terapisi uygulamasının işlevsel olmayan düşüncelere ve iyimserliğe etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Yetim, Ü. (1991). *Kişisel projelerin organizasyonu ve örüntüsü açısından yaşam doyumu*. Yayınlanmamış doktora tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Zung, W.W. K. (1965). A self-rating depression scale. *Archives of General Psychiatry*, 12, 63-70..

Extended Abstract

The researches on positive psychology have been increasingly drawing attention in the world recently. In parallel with this development in the world, interest in positive psychology in Turkey has been increasing in recent years. In this study, the relations between optimism and happiness and life satisfaction that are among the basic subjects of positive psychology are addressed. When the literature is analyzed, two different opinions on optimism are suggested. The first one of them is the opinion which addresses optimism as a personal trait. Accordingly, optimism is defined as being in tendency to be in positive expectations that everything in life is going to go well generally despite of all difficulties and preventions in life (Scheier and Carver, 1992). Second opinion defines optimism as an attribution method. According to this opinion, optimists evaluate the failures or negativities they face depending on the temporary, controllable, external factors specific to a certain problem. Pessimists evaluate problems and negativities as

permanent, extensive and personal (Peterson, 1991; Seligman, 2006). When addressed to in terms of both opinions, optimism can be evaluated as a concept which is closely related with positive mood, mainly happiness. In this concept, it is thought that examination the relation of optimism with happiness and life satisfaction will contribute to both the development of positive mental health and doing preventive studies for mental problems. In this study, it is aimed to examine the relation of optimism in university students with happiness and life satisfaction.

In the study, the strength of optimism to predict happiness and life satisfaction was examined. Accordingly, structural equation model was used in the study. Optimism was considered as independent variable and happiness and life satisfaction were considered as dependent variable. The participants of this study are constituted by 206 (131 female 75 male) university students studying in Sakarya University Faculties of Sciences and Letters and Education in 2010-2011 education year. Life Orientation Test (LOT), Happiness Questionnaire -Short Form (OHQ-SF) and the Satisfaction with Life Scale (SWLS), were used as data collection means in the study. In accordance with the aim of the study, firstly the fact that the sample was sufficient or not was examined with CN (Critical N) and it was decided that study group of 206 people was sufficient to carry out the research. Afterwards, structural equation model was established in order to determine the predicative effect of optimism on happiness and life satisfaction and in evaluation of the conformity of the model, χ^2/sd rate and CFI, IFI, NNFI, AGFI, RMSEA and SRMR fit indexes were used. Goodness of fit indexes obtained in this study indicates that the model has fit values in acceptable levels (χ^2/sd (370.14/164) = 2.26, CFI=.93, IFI=.94, NNFI=.92, AGFI=.81, RMSEA=.076, SRMR=.077). Accordingly, optimism variable explained the 59% of the variance on happiness and 60% of the variance on life satisfaction. In addition, it was concluded that optimism predict happiness ($\beta=0.77$) and life satisfaction ($\beta=0.78$) positively and significantly.

As a result of the research, positive and statistically significant relations were found between optimism and happiness and life satisfaction. It was concluded that optimism predicts both variables in a positive and significant way as a result of the analysis carried out to determine the prediction levels of optimism regarding happiness and life satisfaction. In addition, it was examined to see if optimism scores differ according to gender or not and no statistically significant difference was found according to gender. In the light of these obtained results, it can be said that by making the optimism levels increase, happiness levels can be contributed to. In addition, increasing optimism level can be considered as a preventive factor for many mental problems triggered by negative perspectives mainly, depression and anxiety. Lastly, the obtained results can be addressed in terms of the group the research was performed. It is considered that being in a good condition regarding morale-motivation and feeling good of the university students who are teacher candidates can play an important role in being effective in their professions. Therefore, it can be said that beneficial results can be obtained from studies and education programs for increasing the optimism levels of teacher candidates both individually and socially.