

Toplum ve Sosyal Hizmet

ISSN: 2147-3374 / E-ISSN: 2602-280X

Araştırma Makalesi / Research Article

Sosyal Hizmet Öğrencilerinin İyimserlik Eğilimleri ve Yaşam Doyumu İlişkisi

The Relationship between Social Work Students' Optimism Tendencies and Life Satisfaction

Melike PAK¹, Fulya AKGÜL GÖK², Emine ÖZMETE³

¹Atatürk Üniversitesi, Sosyal Hizmet Bölümü, e-posta: melike_pakk@hotmail.com, ORCID: 0000-0002-4391-3024

²Doç. Dr. Fulya AKGÜL GÖK, Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Sosyal Hizmet Bölümü, e-posta: fullyagok@gmail.com, ORCID: 0000-0003-3657-8704

³Prof. Dr. Emine ÖZMETE, Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Sosyal Hizmet Bölümü, e-posta: eozmete@yahoo.com, ORCID: 0000-0002-9264-5660

Başvuru:01.08.2022

Kabul:04.04.2023

Atıf:
Pak, M., Akgül Gök, F. ve Özmete, E. (2023). Sosyal Hizmet Öğrencilerinin İyimserlik Eğilimleri ve Yaşam Doyumu İlişkisi. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 34(2), 489-512. DOI: 10.33417/tsh.1152491

ÖZ

Bu araştırmanın amacı sosyal hizmet öğrencilerinin iyimserlik eğilimleri ve yaşam doyumları arasındaki ilişkiyi incelemek ve iyimserliğin yaşam doyumunu yordama gücünü ortaya koymaktır. Araştırmada nicel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Çalışmada öğrencilerin sosyo-demografik özelliklerini içeren, iyimserlik düzeylerine ve yaşam doyumuna etki edebilecek sorulardan oluşan bir anket formu oluşturulmuştur. Ayrıca Yaşam Yönelimi Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmada örneklem boyutu %95 güven düzeyine göre 400 öğrencidir. Elde edilen veriler IBM SPSS22 programı ile analiz edilmiştir. Analizler sonucunda, iyimserlik eğiliminin üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu yordadığı görülmektedir. Öğrenciler arasında iyimserlik düzeyi arttıkça yaşam doyumuna da anlamlı olarak yükselmektedir. Araştırmada üniversite öğrencileri arasında iyimserlik düzeyi hafif düzeyde yüksek ve yaşam doyumuna hafif düzeyde düşük olarak değerlendirilmiştir. Bu çalışmanın bulguları gelecek çalışmalar için uygulayıcılara ve araştırmacılara, ruh sağlığı çalışmalarında yaşam doyumunu geliştirmeye yardımcı olabilecek fikirler sunmaktadır.

Anahtar kelimeler: İyimserlik, yaşam doyumuna, sosyal hizmet, öğrenci

ABSTRACT

The aim of this study is to examine the relationship between optimism tendencies and life satisfaction of social work students and to reveal the predictive power of optimism for life satisfaction. The quantitative research method was used in the study. In the study, a questionnaire form was created that includes the students' socio-demographic characteristics and consists of questions that can affect their optimism levels and life satisfaction. In addition, the Life Orientation Scale and the Life Satisfaction Scale were used. The sample size in the study is 400 students according to 95% of their confidence level. Obtained data were analyzed with the IBM SPSS22 program. As a result of the analysis, it is seen that optimism tendency predicts life satisfaction in university students. As the level of optimism increases among students, life satisfaction also increases significantly. In the study, the level of optimism among university students was considered to be slightly high and life satisfaction slightly low. The findings of this study provide ideas for future studies that can help practitioners and researchers to improve life satisfaction in mental health studies.

Keywords: Optimism, life satisfaction, social work, student

GİRİŞ

Üniversiteye geçiş süreci öğrencilerin yaşamlarında hem kişisel/duygusal hem de sosyal/profesyonel alanlara ilişkin bir dizi değişikliği içeren ve öğrencilerin yeni bir yaşam bağlamına uyum sağlama becerilerini geliştirdikleri karmaşık ve hassas bir dönemdir. Üniversite yılları, öğrencilerin yeni bir akademik ortam başta olmak üzere birçok değişiklikle yüzleşmek için öz kaynaklarını kullanmalarını gerektiren zorlu bir süreci temsil etmektedir (Cabras ve Mundo, 2018). Üniversite dönemi aynı zamanda öğrencilerin duygularını, bağımsızlığı ve başarıyı keşfetme çabalarını içeren, bireysel özelliklerini geliştirme konusunda bir geçiş sürecidir (Cavanaugh, 2016).

Üniversite öğrencilerinin gelişimsel süreçlerini inceleyen bazı teoriler öğrencilerin sergiledikleri bazı davranışları ve özellikleri anlamamıza yardımcı olmaktadır. Örneğin, Erikson'un gelişimsel teorisi (1959) ve Chickering'in yedi gelişim vektörü teorisi (1969), bu dönemin psikososyal özelliklerini açıklamaktadır. Üniversite yılları Erikson'un psikososyal gelişim teorisinde kimlik oluşturma ve yakınlık oluşturma gelişimsel görevlerine karşılık gelmektedir. Chickering'in (1969), üniversite yıllarını kapsayan teorisinde bu süreç yedi gelişim boyutuyla açıklanmaktadır. Chickering üniversitelerin insan potansiyelinin gelişimini teşvik ettiğini savunmaktadır. Reisser ile birlikte 1993'te revize ettikleri teoride, bu yıllardaki psikososyal gelişimi yeterlilik geliştirme, duyguları yönetme, özerklikten karşılıklı bağımlılığa doğru ilerleme, olgun kişilerarası ilişkiler geliştirme, kimlik oluşturma, amaç geliştirme ve bütünlüğü geliştirme olmak üzere yedi gelişimsel alanla açıklamaktadırlar (Erikson, 1959; Chickering, 1969; Chickering ve Reisser, 1993; akt. Liversage vd., 2018).

Arnett (2016) ise üniversite yıllarını ergenlik döneminden genç yetişkinliğe kadar olan süreyi kapsayan beliren yetişkinlik kavramıyla ele almış ve üniversiteleri kimlik keşfi için uygun ortamlar olarak ifade etmiştir. Arnett (2016), üniversiteleri toplumun geri kalanından ayrılan bir sosyal ada, gelişmekte olan yetişkinlerin özel yaşamları, iş yaşantıları ve dünya görüşlerindeki olasılıkları keşfedebilecekleri ve yetişkin yaşamının birçok sorumluluğundan uzak geçici bir güvenli sığınak olarak tasvir etmektedir.

Üniversite yaşamının öğrenciler için gelişime açık bir alan oluşturmaya yanında aileden ayrılma, bireyselleşme, bağımsız bir yetişkin kimliği oluşturma, iş yaşamına geçiş gibi gelişimsel roller stres oluşturan zorlayıcı durumlardır (Pedrelli vd., 2015). Bu durum psikolojik sağlık açısından üniversite döneminde sorunların yaşanmasına neden olabilmektedir. Örneğin, Kaya ve diğerleri (2015) tarafından yapılan bir çalışmada, üniversite öğrencileri arasında algılanan stres düzeyinin yüksek olduğu saptanmıştır. Bir diğer araştırma genç yetişkin üniversite öğrencilerinin artan düzeyde depresyon, kaygı ve stres yaşadıklarını göstermiştir (Mahmoud vd., 2012). Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ)'nün 8 ülkeden (Avustralya, Belçika, Almanya, Meksika, Kuzey İrlanda, Güney Afrika, İspanya, Amerika Birleşik Devletleri) toplam 19 üniversiteyi kapsayan Uluslararası Dünya Üniversite Öğrencileri Ruh Sağlığı Projesi sonuçlarına göre, öğrencilerin %35'i yaygın ruh sağlığı bozukluklarından en az birini taşımakta ve %31'i en az 12 aydır devam eden bir ruh sağlığı sorunu

deneyimlemektedir. Bu bulgulara dayanarak kampüslerde ruh sağlığı ve rehberlik hizmetlerine ihtiyaç duyulduğu değerlendirilmiştir (Auerbach vd., 2018).

Yaşam doyumu üniversite öğrencilerinin akademik, sosyal ve fiziksel sağlık alanlarında işlevselliğinin ayırt edici bir göstergesi ve ayrıca klinik ruh sağlığı sorunlarının yordayıcısı olarak değerlendirilen temel bir kavramdır (Renshaw ve Cohen, 2014). Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde, üniversite öğrencileri arasında yüksek yaşam doyumu daha iyi bir sağlık durumu ile ilişkili bulunmuştur (Sosnowski vd., 2017; Tavakoly Sany vd., 2021). Mahmoud ve diğerlerinin (2012) gerçekleştirdiği çalışmaya göre, üniversite öğrencilerinin stres, anksiyete ve depresyon düzeyleri ile yaşam doyumları arasında olumsuz yönde ilişkiler belirlenmiştir (Mahmoud vd., 2012). Türkiye’de yapılan bir çalışmada öğrencilerin yaşam doyumu puanları ile algılanan stres düzeylerinin ilişkili olduğu görülmüştür (Kaya vd., 2015). Bir diğer çalışmada yaşam doyumu yüksek olan öğrencilerin akademik performans açısından önemli bir avantaja sahip oldukları görülmüştür (Antaramian ve Lee, 2017). Üniversite yıllarındaki yaşam doyumunun genel yaşam doyumu üzerinde önemli bir rolü olduğu düşünülmektedir (Arslan ve Altınbaş Akkaş, 2014).

Yaşam doyumu, kişinin yaşamının kalitesine ilişkin değerlendirmesi olarak tanımlanmakta ve iyi oluşun önemli bir göstergesi olarak kabul edilmektedir (Diener vd., 1995). Bu kavram belirli bir zaman noktasında kişinin hayatı hakkındaki duygu ve tutumlarının genel bir değerlendirmesi olarak da tanımlanmaktadır (Buetell, 2006). İyi oluş kavramı hakkındaki mevcut literatürün çoğu mutluluk, yaşam doyumu ve öznel iyi oluş gibi terimleri birbirinin yerine kullansa da bu kavramlar bazı farklılıkları taşımaktadır. İyi oluş, bireylerin kendileri tarafından tanımlanıyor veya değerlendiriliyorsa buna öznel iyi oluş adı verilir. Öznel iyi oluşun bir duygusal (olumlu/olumsuz duygulanım) ve bilişsel bir bileşeni (yaşam doyumu) vardır. Öznel iyi oluşun bilişsel bileşeni olan yaşam doyumu ise deneklerin kendi yaşamlarından doyum aldıklarına ilişkin algılarını yansıtır (Diener, Lucas ve Oishi, 2005; Zhang vd., 2014). Ayrıca, yaşam doyumu kavramının zaman zaman psikoloji ve genel tıp alanlarında, yaşam kalitesi kavramıyla eş değer bir şekilde kullanıldığı görülmektedir. Yaşam doyumu, insanların yaşam kalitelerini kendi kriterlerine göre değerlendirdiği bilişsel-yargısal bir süreci ifade eden yaşam kalitesinin önemli bir öznel bileşenidir (Yalçın, 2011).

Yaşam doyumuyla ilgili teoriler iki yaklaşımda kümelenmektedir. Aşağıdan yukarıya teoriler: iş, ilişkiler, aile ve arkadaşlar, kişisel gelişim, sağlık gibi yaşamın birçok alanındaki doyumun birleşerek genel yaşam doyumumuzu oluşturduğunu savunur. Öte yandan, yukarıdan aşağıya teoriler, genel yaşam doyumunun birçok farklı alanda yaşam doyumumuzu etkilediğini belirtmektedir (Heady, Veenhoven, ve Wearing, 1991; Arslan ve Altınbaş Akkaş, 2014).

İyimserlik ise yaşam boyu sağlığı koruyabilecek ve yaşam doyumunu arttırabilecek psikososyal bir kaynak olarak ifade edilmektedir (Boehm ve Kubzansky, 2012; Boehm vd., 2015). İyimserlik, sağlık araştırmalarında giderek daha fazla incelenen ve tıbbi ve psikolojik alandaki olumlu sonuçlarla ilişkisi vurgulanan bir kavramdır. Uribe ve diğerleri (2020) tarafından gerçekleştirilen çalışmada gençler

arasında olumlu ruh sağlığı göstergelerinin sürdürülmesinde iyimserliğin rolü vurgulanmaktadır. İyimserlik kavramı Carver, Scheier ve Segerstrom (2010) tarafından "insanların gelecekle için geliştirilmiş olumlu beklentilere sahip olma derecesini yansıtan bir eğilim" olarak tanımlanmıştır. Ruh sağlığı literatüründe insanları genel olarak "iyimser" veya "kötümser" olarak sınıflandırmak yaygın olsa da bu terimler aslında bir yelpazenin iki kutbunu temsil eder. İyimserlik kavramının özünde, geleceğe ilişkin olumlu beklentilere sahip olmaya yönelik bir eğilim yatmaktadır (Carver vd., 2010). İyimserlik eğilimi özellikle pozitif psikolojide büyük ilgi görmektedir. Pozitif psikoloji, insanların doğal pozitif gücünü ve kaliteli yaşamı motive etmek için psikolojinin pozitif yönelimini savunur (Jiang vd., 2014).

İyimserlik kavramı iki açıdan kavramsallaştırılmaktadır. Bunların ilki motivasyonel bileşenler içeren iyimserlik eğilimi (Scheier vd., 1994, akt., Blackwell vd., 2013), diğeri ise bilişsel ve duygusal unsurları içeren açıklayıcı (stil) iyimserliktir (Peterson ve Seligman 1984, akt., Blackwell vd., 2013). Açıklayıcı stil iyimserlik geçmişteki olumlu ve olumsuz olayların nedenleri hakkında yüklem kalıplarına dayanarak, gelecekle ilgili beklentilerin oluşturulduğu varsayımına dayanır. Buna göre, olumlu bir yüklem stili, olumlu olayların nedenlerini içsel, istikrarlı ve genel olarak ve olumsuz olayların nedenlerini dışsal, geçici ve duruma özgü olarak ilişkilendirme eğilimindedir (Seligman vd., 1979; Peterson ve Seligman, 1984, akt. Blackwell vd., 2013). Örneğin, Hecht (2013) hayatımızın öğelerini değiştirebileceğimize veya kontrol edebileceğimize dair güvenimizi ifade eden bir potansiyel bilişsel mekanizma olarak içsel kontrol odağını tanımlar. İçsel kontrol odağı, iyimserlikle ilişkilidir, çünkü örneğin, sınav sonuçlarını, iş performansını veya genel olarak çevremizdeki şeyleri kontrol etmede aktif rol alabileceğiniz inancını yansıtır (Hecht, 2013).

Bu çalışmada iyimserlik kavramı iyimserlik eğilimi üzerinden kavramsallaştırılmıştır. Scheier ve diğerleri (1986), iyimserliği bir kişilik özelliği olarak kabul etmiş ve buna iyimserlik eğilimi adını vermiştir. İyimserlik eğilimi, bir bireyin, insanlara ve nesnelere karşı tutumunu yansıtan ve bireyin biliş ve davranışını önemli ölçüde etkileyen gelecekteki olumlu olayların ortaya çıkması için genel beklentisini ifade eder (Scheier vd., 1986; Scheier ve Carver, 1987). İyimserlik eğiliminin çeşitli yaşam alanlarında hedeflere ulaşmak için ne kadar çaba göstereceğimizi etkileyeceği öngörülmektedir. Örneğin, bir kişi bir hedefe ulaşabileceğinden şüphe ederse, çabalarını zamanından önce geri çekebilir veya asla o hedef için çabalamayabilir (Carver vd., 2010). İyimserlik, dış veya iç nedensel faktörlerden bağımsız olarak sürekli bir şekilde olumlu sonuçların ortaya çıkmasını beklemeyi içerir. İyimserlik, olumlu davranışı seçmenin veya sosyal veya kişisel fırsatlardan yararlanmanın bir yolu olarak düşünülebilir (Mosallanejad vd., 2013).

İyimserlik eğilimi üzerine çalışan araştırmacılar, hedeflere ulaşma konusunda iyimser ve kötümserlerin farklı davranış kalıplarına ve beklentilere sahip olduğunu savunmaktadırlar (Scheier ve Carver 1985; Blackwell vd., 2013). Kötümserlerden çok iyimserler, gelecekle için planlar yapar ve kendileri için hedefler belirlerler. Ayrıca, iyimserler sıkıntılı deneyimlerin olumsuz yönlerini önemsemezler. İlişkilerinde daha kolay yakınlık kurabilir ve tatmin duyabilirler (Jiang vd., 2014).

İyimserlerin çok çeşitli sosyal durumlarda daha başarılı oldukları gösterilmiştir. Genel olarak iyimserler, karamsarlardan daha fazla sosyal desteğe sahip olduklarını ve daha geniş ve daha çeşitli ağlara sahip olduklarını algılamaya eğilimlidirler (Andersson, 2012). İyimser kişiler problem odaklı baş etme becerileri benimserlerken, kötümserler problemlerle yüzleşmekten kaçınırlar veya duygu odaklı baş etme yöntemlerini benimseyebilirler. İyimser kişiler sağlıklarını korumak için proaktif adımlar atarak, daha iyi başa çıkma davranışları sergilerler (Singh ve Jha 2013; Jobin vd., 2013).

İyimserlik psikolojik iyi oluş ve iyi bir ruh sağlığının göstergesidir. Yapılan bir çalışmada hem iyimserlik hem de kötümserlik, bağımsız olarak depresyon ve yaşam doyumunu yordamıştır (Plomin vd., 1992). Bir başka çalışmada algılanan stres düzeyi ve iyimserlik arasında olumsuz yönde ilişkiler belirlenmiştir (Mazé ve Verhac, 2013). Çeşitli çalışmalarda iyimserlik eğilimi daha yüksek öznel iyi oluş (Zhang vd., 2014), kronik hastalarda daha düşük depresyon düzeyi (Vollmann vd., 2013) ve daha yüksek travma sonrası iyileşme ve psikolojik dayanıklılık (He vd., 2013) ile ilişkilendirilmiştir.

İyimserlik, farklı ülkelerde üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilen çalışmalarda öğrenciler arasında daha düşük kaygı ile ilişkilendirilmiştir (Singh ve Jha, 2013; Yu, Chen, Liu, Yu ve Zhao, 2015). Gençler arasında iyimserlik ile artan dayanıklılık ve azalan depresyon arasında önemli ilişkiler bildirilmiştir (Niu, Fan, Zhou, Tian ve Lian, 2015). Meta-analiz çalışmalarında, Alarcon, Bowling ve Khazon (2013), iyimserliğin gençler arasında kaygı ve depresyon ile olumsuz yönde ilişkili olduğunu belirlemişlerdir. Bir diğer çalışmada, akademik başarısı daha yüksek olan gençlerin, akademik başarısı daha düşük olanlara göre daha yüksek iyimserlik düzeylerine sahip oldukları görülmüştür (Cenk ve Demir, 2015).

Yaşam doyumunu, iyimserlik gibi olumlu özellikler, araştırmacıların ve profesyonellerin ilgisini gittikçe daha fazla çekmektedir. Ancak, bu kavramlar arası ilişkiler yeteri kadar incelenmemiştir (Cabras ve Mondo, 2018; Tavakoly Sany vd., 2021). İyimserlik mutluluk ve yaşam doyumunu dahil olmak üzere psikolojik esenliğin birçok yönü ile ilişkilidir (Alarcon vd., 2013). Bir çalışmada üniversite öğrencileri arasında iyimserliğin baş etme düzeyini ve yaşam doyumunu arttırdığı görülmüştür (Cabras ve Mondo, 2018). Bir başka çalışmanın bulguları iyimserlik eğiliminin yaşam doyumunu etkilediğini ve pozitif psikolojinin insanların yaşam doyumunun artırabileceğine dair kanıtlar sunmuştur (Jiang vd., 2014).

İyimserlik üniversite öğrencilerinin yaşam kalitesini etkileyen bir faktör olarak değerlendirilmiştir (Tavakoly Sany vd., 2021). İyimserlik, genç bireyler arasında daha yüksek yaşam doyumunu ile ilişkilidir, çünkü insanların yaşamları hakkında olumlu düşüncelerine ve daha fazla tatmin olmalarına yardımcı olabilir (Yalçın, 2011; Santilli vd., 2017).

İyimserlik eğilimine sahip olmak, koruyucu bir faktör olarak sosyal hizmet uzmanlarının başa çıkma düzeyini ve dayanıklılığını etkilemektedir. Bu noktada akademisyenler sosyal hizmet öğrencilerinin iyimserlik gibi iyi oluş boyutlarını geliştirmelidirler. Bu boyutlar sosyal hizmet öğrencilerinin lisans eğitimleri boyunca öğretim süreçleri kapsamında kullanılmalıdır (Beddoe vd., 2013).

Literatür çalışmalarından elde edilen bulgular doğrultusunda, yaşamlarında değişimler ve keşifler gibi kimlik oluşturma deneyimleriyle yetişkinliğe geçiş dönemini deneyimleyen üniversite öğrencilerinin ve bu çalışma özelinde sosyal hizmet bölümü öğrencilerinin iyimserlik eğilimlerini ve yaşam doyumu düzeylerini ve bu kavramları etkileyen faktörleri incelemek, öğrencilerin şimdiki ve sonraki yaşamlarında olumlu gelişmelerini, akademik ve mesleki performanslarını ve psikososyal işlevselliklerini arttıracaktır. Bu ilişkiler göz önünde bulundurularak sosyal hizmet bölümü öğrencileri arasında yaşam doyumunu ve iyimserliği arttıracak müdahalelerin öğrencilerin hem psikolojik iyi oluş halini destekleyerek genel yaşamlarına hem de mesleki yaşamda dayanıklılıklarına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu varsayımlar temel alındığında bu araştırmanın amacı sosyal hizmet öğrencilerinin iyimserlik eğilimleri ve yaşam doyumları arasındaki ilişkiyi incelemek ve iyimserliğin yaşam doyumunu yordama gücünü ortaya koymaktır. Bu doğrultuda bu araştırmanın soruları aşağıda sıralanmıştır:

1. Sosyal hizmet bölümü lisans öğrencilerinin iyimserlik ve yaşam doyumu düzeyleri nedir?
2. Sosyal hizmet bölümü lisans öğrencilerinin iyimserlik ve yaşam doyumu düzeylerinde farklılığa neden olabilecek sosyodemografik değişkenler nelerdir?
3. Sosyal hizmet bölümü lisans öğrencilerinin iyimserlik ve yaşam doyumu arasında ne yönde bir ilişki bulunmaktadır?
4. Sosyal hizmet bölümü lisans öğrencilerinin yaşam doyumunu yordayan değişkenler nelerdir?

YÖNTEM

Bu çalışmada nicel araştırma yöntemleri arasında yer alan betimsel ve ilişkisel tarama modelleri kullanılmıştır. Betimsel tarama araştırmaları değişkenlerle ilgili bir durum tespiti sunarken, ilişkisel tarama bağımlı değişkenin bağımsız değişkenlerle olan ilişkilerini belirlemek için kullanılmaktadır. Tarama yöntemi istatistiksel olarak analiz edilecek çalışma evreninin bazı yönleri hakkında nicel veya sayısal açıklamalar sunmaktadır (Fowler, 2013).

Çalışma Grubu

Bu çalışmanın evrenini Türkiye’de sosyal hizmet bölümlerinde aktif eğitim gören lisans öğrencileri oluşturmaktadır. Evrenin tamamına ulaşmak mümkün olmadığından, evreni temsil etmeye üzere kartopu örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntemde ilk adımda ulaşılabilen katılımcılar ile uygulamalar yapılır ve daha sonra bu kişilerin önerebileceği/yönlendirebileceği kişilerle görüşülür. Bu şekilde örneklem hacminin artırılması amaçlanır (İslamoğlu ve Alnıaçık, 2014). Bu çalışma kapsamında örneklem boyutunu %95 güven seviyesiyle ve %5 hata payına göre 380 ve/veya daha fazla olarak belirlenmiştir (Büyüköztürk vd., 2014). Bu çalışmaya katılmayı gönüllü olarak kabul ederek çalışmaya dahil olan toplam örneklem sayısı $n=400$ öğrencidir.

Veri Toplama Araçları

Yaşam Yönelimi Ölçeği: Orijinali formu (Life Orientation Test) Scheier ve Carver (1987) tarafından geliştirilen ölçek, Aydın ve Tezer (1991) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Bu çalışmada test tekrar test güvenirlik katsayısı .77 olarak belirlenmiştir. Yaşam Yönelimi Testi, 12 maddeden ve kesinlikle katılmıyorum (0) - kesinlikle katılıyorum (4) yanıtlarından oluşan 5'li Likert ölçek yapısındadır. Testin her maddesinde deneklere olumlu (iyimser) veya olumsuz (kötümser) ifadeler sunulmakta ve kendilerine uygun seçeneği işaretlemeleri istenmektedir. Ölçeğin 4 maddesi olumlu yönde puanlanmakta, 4 maddesi olumsuz yönde puanlanmaktadır. Ayrıca, ölçekte hiçbir yönde puanlanmayan 4 nötr madde (filler item) bulunmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 0 en yüksek puan ise 32'dir. Ölçekten alınan yüksek puan iyimserlik veya yaşama yönelik olumlu bir bakış açısını ifade ederken, düşük puan ise kötümserliğe veya yaşama yönelik olumsuz bir bakış açısına sahip olunduğuna işaret etmektedir.

Yaşam Doyumu Ölçeği: Orijinal formu (Life Satisfaction Scale) Diener vd.(1985) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması Bekmezci ve Mert (2018) tarafından gerçekleştirilmiş ve güvenirlik katsayısı .876 olarak belirlenmiştir. Yaşam Doyumu Ölçeği 5 maddeden oluşan 7'li Likert ölçek yapısındadır. Ölçek uygulanan kişinin yaşamının bir bütün olarak değerlendirilmesine olanak sağlamaktadır. Ölçekten alınan puanlar 20'nin üzerinde ise kişinin genel olarak hayatından memnun olduğu, 20'nin altında ise genel olarak hayatından memnun olmadığı değerlendirilmektedir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 5 iken, en yüksek puan 35 olarak hesaplanmaktadır. Ölçekten alınan puanların yüksek olması yüksek yaşam doyumunu göstermektedir.

Verilerin Toplanması ve Veri Analizi

Bu araştırmanın COVID-19 pandemi sürecinde gerçekleştirilmesi nedeniyle veriler online anket formu üzerinden toplanmıştır. Veri toplama araçları tek bir anket formu içerisinde birleştirilmiş ve Google Formlar platformuna aktarılmıştır. Online anketin başlangıcında, katılımcılar gönüllü bilgilendirilmiş onam formu imzalayarak çalışmaya dahil olmuşlardır. Online anket formu sosyal medya uygulamaları üzerinden paylaşılarak sosyal hizmet bölümü öğrencilerine ulaştırılmıştır. Araştırmanın verileri Nisan-Haziran 2021 tarihleri arasında toplanmıştır.

Verilerin analizi IBM SPSS 22.0 programı ile gerçekleştirilmiştir. Betimsel analizde frekans ve yüzdelik tabloları kullanılarak katılımcıların sosyo-demografik bilgileri, iyimserlik ve yaşam düzeyi ortalamaları ve yaygınlığı belirlenmiştir. İlişkisel analizde öğrencilerin iyimserlik eğilimini ve yaşam doyumunu düzeyini etkileyebilecek bazı değişkenler Independent Samples t-test ve One Way Anova analizleri ile incelenmiştir. Ayrıca, iyimserlik eğilimi ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon analizi ile incelenmiştir. Son olarak çoklu doğrusal regresyon analizi ile çalışmanın değişkenlerinin dahil edildiği regresyon modelinde üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu yordayan değişkenler araştırılmıştır. Çoklu doğrusal regresyon analizinin normallik ve doğrusallık

varsayımları sağlanmıştır. Ayrıca, regresyon analizi öncesinde kategorik değişkenler kukla değişkenlere dönüştürülerek analize sokulmuştur.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmada verileri araştırmanın yapıldığı tarihlerle sınırlıdır. Araştırma verileri online anket üzerinden toplandığı için internete erişim fırsatı olmayanları kapsamamaktadır. Katılımcılar arasında erkeklerin sayısı kadınlara göre düşük kalmıştır. Bu durumun cinsiyet açısından farklılıkları etkileyebileceği düşünülmektedir.

BULGULAR

Sosyal hizmet bölümü öğrencilerini kapsayan katılımcıların büyük bir çoğunluğu kadınlardan oluşmakta olup (%78,7), yaşları 17 ve 38 aralığında değişmektedir. Katılımcıların yaş ortalaması 21,03 iken, kardeş sayısı ortalaması 2,81 olarak belirlenmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların Sosyo-demografik Bilgileri (n= 400)

Değişken	Sayı (n)	Yüzde (%)
Cinsiyet		
Kadın	314	78,7
Erkek	85	21,3
Yaşanılan yer		
İl	278	69,7
İlçe	71	17,8
Köy	50	12,5
Baba eğitim durumu		
Okuma-yazma yok	2	,5
Okuma-yazma var	9	2,3
İlkokul	98	24,6
Ortaokul	75	18,8
Lise	120	30,2
Üniversite	85	21,4
Yüksek lisans	9	2,3
Anne eğitim durumu		
Okuma-yazma yok	17	4,3
Okuma-yazma var	14	3,5

Tablo 1. Katılımcıların Sosyo-demografik Bilgileri (n= 400) (devamı)

İlkokul	146	36,5
Ortaokul	64	16,0
Lise	115	28,7
Üniversite	42	10,5
Yüksek lisans	2	,5
Gelir memnuniyeti		
Çok memnunum	36	9,0
Memnunum	162	40,5
Kararsızım, idare eder	121	30,3
Memnun değilim	38	9,5
Hiç memnun değilim	43	10,8
Okul dışı faaliyetlere katılım		
Sıklıkla katılıyorum	33	8,3
Katılıyorum	131	32,8
Bazen katılıyorum	194	48,5
Katılmıyorum	32	8,0
Hiç katılmıyorum	10	2,5
Yaş	21,03± 2,834 (Ortalama ±Ss)	17-38 (min.-max.)
Bireysel aylık gelir	1394,29±1710,957 (Ortalama ±Ss)	0-12,000 (min.-max.)
Kardeş sayısı	2,81±1,347 (Ortalama ±Ss)	0-9 (min.-max.)

Sosyal hizmet öğrencilerinin büyük bir çoğunluğu il merkezinde yaşadıklarını (%69,7) ifade etmişlerdir. Katılımcıların anne-baba eğitim durumları incelendiğinde, annelerin %36,5'i ilkokul mezunu iken, babaların %30,2'si lise mezunudur. Babaların eğitim düzeyinin annelerden yüksek olduğu görülmektedir. Öğrencilerin %40,5'i gelirlerinden memnun olduklarını belirtirken, %31,3'ü bu konuda kararsızlıklarını dile getirmektedir. Katılımcıların bireysel aylık gelir ortalaması ise 1394,29 TL olarak belirlenmiştir. Öğrencilerin yarıya yakını (%48,5) okul dışı faaliyetlere bazen katılım sağladıklarını belirtmektedir (Tablo 1).

Tablo 2. Ölçeklere İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

Ölçekler	Min.- Maks.	Puan ort.	Median	ss
İyimserlik Ölçeği	,00- 32,00	17,3718	17,7990	5,59002
Yaşam Doyumunu Ölçeği	5-35,00	19,5136	19,0000	6,31399

Tablo 2 incelendiğinde, sosyal hizmet öğrencilerinin İyimserlik Ölçeği'nden aldıkları puanların ortalaması 17,3718 iken, Yaşam Doyumunu Ölçeği'nden aldıkları puanların ortalamasının 19,5136 olduğu görülmektedir. Yaşam doyumunu ölçeğinde ortalama puanlar kesme değeri olan 20'nin hemen altında yer almaktadır. Yaşam yönelimi ölçeğinde ise kesme değeri olan 16'nın hemen üstünde yer almaktadır (Tablo 2).

Tablo 3. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Yaşam Doyumunu ve İyimserlik Düzeylerinin Karşılaştırılması

Ölçekler	Cinsiyet	n	\bar{x}	t	p	%95 güven aralığı	
Yaşam doyumunu	Kadın	314	19,7902	1,669	,098	-,26205	3,06038
	Erkek	85	18,3910				
İyimserlik	Kadın	314	17,4228	,321	,748	-1,19927	1,66421
	Erkek	85	17,1903				

Tablo 3'te görüldüğü gibi Independent Samples t testi sonucuna göre, sosyal hizmet öğrencilerinin yaşam doyumunu puanları ($t= 1,669$) ve iyimserlik puanları ($t= ,321$) cinsiyete göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermemektedir ($p> .05$) (Tablo 3).

Tablo 4. Katılımcıların Ebeveyn Eğitim Düzeyine Göre Yaşam Doyumunu ve İyimserlik Düzeylerinin Karşılaştırılması

Ölçekler	Değişkenler	n	\bar{x}	F	p	Farklılık
Anne eğitim düzeyi						
Yaşam Doyumunu	Okuma-yazma yok	17	17,3037	,773	,592	-
	Okuma-yazma var	14	17,7000			
	İlkokul	146	19,9133			
	Ortaokul	64	18,5755			
	Lise	115	19,7828			

Tablo 4. Katılımcıların Ebeveyn Eğitim Düzeyine Göre Yaşam Doymu ve İyimserlik Düzeylerinin Karşılaştırılması (devamı)

Ölçekler	Değişkenler	n	\bar{x}	F	p	Farklılık
	Üniversite	42	20,0444			
	Yüksek lisans	2	22,5000			
İyimserlik	Okuma-yazma yok	17	18,8003	,677	,669	-
	Okuma-yazma var	14	16,5000			
	İlkokul	146	16,8770			
	Ortaokul	64	16,7568			
	Lise	115	17,7589			
	Üniversite	42	18,2658			
	Yüksek lisans	2	19,5000			
Baba eğitim düzeyi						
Yaşam doymu	Okuma-yazma yok	2	19,1612	1,387	,219	-
	Okuma-yazma var	9	20,6667			
	İlkokul	98	18,6328			
	Ortaokul	75	19,3942			
	Lise	120	18,7772			
	Üniversite	85	20,5611			
	Yüksek lisans	9	23,3322			
İyimserlik	Okuma-yazma yok	2	19,3120	3,226	,004**	7>3
	Okuma-yazma var	9	18,9965			7>4
	İlkokul	98	16,4200			7>5
	Ortaokul	75	16,7565			7>6
	Lise	120	17,9390			
	Üniversite	85	16,7625			
	Yüksek lisans	9	23,8835			

Tablo 4'te görüldüğü gibi One Way Anova testi sonuçlarına göre, sosyal hizmet öğrencilerinin iyimserlik puanları F (,677) ve yaşam doyumu puanları F (,773) anne eğitim düzeyine göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermemektedir ($p > .05$). Öğrencilerin yaşam doyumu puanları F(1,387) baba eğitim düzeyine göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermezken ($p > .05$), iyimserlik puanlarının F (3,226) baba eğitim düzeyine göre anlamlı düzeyde farklı olduğu görülmektedir ($p < .05$) (Tablo 4).

Sosyal hizmet öğrencilerinin baba eğitim düzeyine göre iyimserlik puanları incelendiğinde babaları yüksek lisans mezunu olanların babaları ilkokul, ortaokul, lise ve üniversite mezunu olanlara göre iyimserlik eğilimleri anlamlı düzeyde yüksek olarak belirlenmiştir (Tablo 4).

Tablo 5. Katılımcıların Ebeveynleri ile İlişki Düzeylerine Göre Yaşam Doymu ve İyimserlik Düzeylerinin Karşılaştırılması

Ölçekler	Değişkenler	n	\bar{x}	F	p	Farklılık
Anne ilişki düzeyi						
Yaşam Doymu	Çok iyi	233	20,5605	5,296	,000***	1>3
	İyi	129	18,7517			1>4
	Ne iyi ne kötü	28	15,0708			
	Kötü	8	15,7171			
	Çok kötü	2	16,8126			
İyimserlik	Çok iyi	233	18,2181	6,135	,000***	1>2
	İyi	129	17,0964			1>3
	Ne iyi ne kötü	28	12,4375			
	Kötü	8	14,7431			
	Çok kötü	2	13,3333			
Baba ilişki düzeyi						
Yaşam Doymu	Çok iyi	161	21,0511	4,370	,002**	1>3
	İyi	160	18,5526			2>3
	Ne iyi ne kötü	57	17,5798			
	Kötü	14	17,9971			
	Çok kötü	5	16,7396			
İyimserlik	Çok iyi	161	18,3357	3,947	,004**	1>5
	İyi	160	17,1314			

Tablo 5. Katılımcıların Ebeveynleri ile İlişki Düzeylerine Göre Yaşam Doyumunu ve İyimserlik Düzeylerinin Karşılaştırılması (devamı)

Ölçekler	Değişkenler	n	\bar{x}	F	p	Farklılık
	Ne iyi ne kötü	57	16,6004			
	Kötü	14	14,2500			
	Çok kötü	5	13,2500			

***p<0,001; **p<0,01; *p<0,05

Sosyal hizmet öğrencilerinin iyimserlik puanları F (6,135) ve yaşam doyumunu puanları F (5,296) anneleri ile ilişki düzeylerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır (p< .05) (Tablo 5).

Sosyal hizmet öğrencilerinin anne ilişki düzeyine göre yaşam doyumunu puanları incelendiğinde anneleri ile ilişkilerini çok iyi ifade eden katılımcıların, anneleriyle ilişkilerini ne iyi ne kötü ifade edenlere ve kötü olarak ifade edenlere göre yaşam doyumunu düzeyleri anlamlı düzeyde yüksek olarak belirlenmiştir (Tablo 5).

Öğrencilerin anne ilişki düzeyine göre iyimserlik puanları incelendiğinde anneleri ile ilişkilerini çok iyi olarak belirten kişilerin anneleriyle ilişkilerini iyi ifade edenler ve ne iyi ne kötü ifade edenlere göre iyimserlik eğilimleri daha yüksektir (Tablo 5).

Sosyal hizmet öğrencilerinin iyimserlik puanları F (3,947) ve yaşam doyumunu puanları F (4,370) babaları ile ilişki düzeylerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır (p< .05) (Tablo 5).

Sosyal hizmet öğrencilerinin baba ilişki düzeyine göre yaşam doyumunu puanları incelendiğinde babaları ile ilişkilerini çok iyi ve iyi olarak ifade eden katılımcıların, babalarıyla ilişkilerini ne iyi ne kötü ifade edenlere göre yaşam doyumunu düzeyleri anlamlı düzeyde yüksek olarak belirlenmiştir (Tablo 5).

Öğrencilerin baba ilişki düzeyine göre iyimserlik puanları incelendiğinde babaları ile ilişkilerini çok iyi olarak belirten kişilerin babalarıyla ilişkilerini çok kötü olarak ifade edenlere göre iyimserlik eğilimleri daha yüksektir (Tablo 5).

Tablo 6. Katılımcıların Gelir Memnuniyeti Düzeylerine Göre Yaşam Doyumunu ve İyimserlik Düzeylerinin Karşılaştırılması

Ölçekler	Gelir memnuniyeti düzeyi	n	\bar{x}	F	p	Farklılık
Yaşam Doyumu	Çok memnunum	36	23,1975	11,529	,000***	1>3
	Memnunum	162	20,8929			1>4
	Kararsızım, idare eder	121	18,3995			1>5

Tablo 6. Katılımcıların Gelir Memnuniyeti Düzeylerine Göre Yaşam Doymu ve İyimserlik Düzeylerinin Karşılaştırılması (devamı)

Ölçekler	Gelir memnuniyeti düzeyi	n	\bar{x}	F	p	Farklılık
	Memnun değilim	38	17,1042			
	Hiç memnun değilim	43	14,6355			
İyimserlik	Çok memnunum	36	20,6749	7,348	,000***	1>3
	Memnunum	162	18,1526			1>5
	Kararsızım, idare eder	121	16,4078			2>5
	Memnun değilim	38	16,3798			
	Hiç memnun değilim	43	14,1326			

***p<0,001

Sosyal hizmet öğrencilerinin iyimserlik puanları F (7,348) ve yaşam doymu puanları F (11,529) gelir memnuniyeti düzeylerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır (p< .05) (Tablo 6).

Sosyal hizmet öğrencilerinin gelir memnuniyeti düzeyine göre yaşam doymu puanları incelendiğinde, gelirlerinden çok memnun olduğunu ifade eden katılımcıların, kararsız olanlar, memnun olmayanlar ve hiç memnun olmayanlara göre; gelir düzeyinden memnun olanların kararsız olanlar ve hiç memnun olmayanlara göre; kararsız olanların ise gelir düzeyinden hiç memnun olmayanlara göre yaşam doymu düzeyleri anlamlı düzeyde daha yüksektir (Tablo 6).

Öğrencilerin gelir memnuniyeti düzeyine göre iyimserlik puanları incelendiğinde, gelirlerinden çok memnun olduğunu ifade eden katılımcıların, kararsız olanlar ve hiç memnun olmayanlara göre; memnun olanların hiç memnun olmayanlara göre iyimserlik eğilimi anlamlı düzeyde daha yüksek olarak değerlendirilmiştir (Tablo 6).

Tablo 7. Katılımcıların Yaşam Doymu ile İyimserlik Eğilimleri Arasındaki Korelasyona İlişkin Bulgular

	İyimserlik Eğilimi	Yaşam Doymu
İyimserlik Eğilimi	*	,416**
Yaşam Doymu		*

**p<0,01

Tablo 7'de görüldüğü gibi Pearson Korelasyon Analizi sonucunda üniversite öğrencilerinin iyimserlik eğilimleri ile yaşam doymuları arasında orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (p< ,01). Buna göre sosyal hizmet bölümü öğrencilerinin iyimserlik eğilimleri arttığında yaşam doymuları ve yaşam doymuları arttığında iyimserlik eğilimleri yükselmektedir (Tablo 7).

Tablo 8. Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumunu Yordayan Değişkenler Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Bulguları

Değişkenler	B	β	t	p	% 95 güven aralığı	
Sabit	9,792	-	3,380	,001	4,089	15,495
Yaş	-,037	-,015	-,276	,783	-,301	,227
Cinsiyet	1,035	,069	1,272	,204	-,567	2,636
Yaşanılan yer	,603	,044	,823	,411	-,841	2,047
Anne eğitim	-,174	-,002	-,042	,966	-8,271	7,922
Baba eğitim	,846	,021	,384	,701	-3,485	5,176
Kardeş sayısı	-,045	-,009	-,169	,866	-,565	,476
Anne ile ilişki	1,290	,098	1,676	,095	-,225	2,804
Baba ile ilişki	1,579	,123	2,110	,036*	,105	3,052
Aylık gelir	,000	,061	1,126	,261	,000	,001
Gelir memnuniyeti	1,250	,060	1,085	,279	-1,017	3,518
Okul dışı faaliyetler	-1,489	-,070	-1,308	,192	-3,730	,751
İyimserlik	,430	,379	6,685	,000***	,304	,557

*** $p < 0,001$; ** $p < 0,01$; * $p < 0,05$; $R = 502$, $R^2 = ,252$

Tablo 8'de görüldüğü gibi çalışmanın tüm değişkenlerinin dahil edildiği çoklu regresyon analizi sonuçlarına göre baba ilişkisinin iyi olması ($\beta = ,123$ $p < 0,5$) ve iyimserlik eğiliminin yüksek olması ($\beta = ,379$, $p < 0,000$) sosyal hizmet öğrencileri arasında yaşam doyumunu anlamlı düzeyde yordamaktadır. R^2 değeri incelendiğinde oluşturulan regresyon modeli yaşam doyumunu varyansının %25'ini açıklamaktadır. Sosyodemografik değişkenler kontrol altına alındığında dahi iyimserlik üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunu arttıran en önemli değişken olarak belirlenmiştir.

TARTIŞMA

Bu araştırmadan elde edilen bulgulara göre, üniversite öğrencileri arasında iyimserlik düzeyi hafif düzeyde yüksek ve yaşam doyumunu hafif düzeyde düşük olarak değerlendirilmiştir. Üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilen bir çalışmada öğrencilerin yarıdan çoğu (56.7%) düşük iyimserlik göstermiştir. İyimserlik öğrenciler arasında stresin önemli bir yordayıcısı olarak belirlenmiştir (Saleh vd., 2017). Türkiye'de üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilen bir diğer çalışmada öğrencilerin yaşam doyumunu oldukça düşük olarak değerlendirilmiştir. Bu sonuçlara göre üniversite yönetimlerinin

öğrencilerin üniversite hayatından memnuniyetlerini artırmak için sosyal hizmetleri artırmaya odaklanmaları önerilmektedir (Arslan ve Altınbaş Akkaş, 2014).

Cinsiyet değişkeni açısından farklılıklar incelendiğinde, literatürdeki çalışmalarda erkek öğrencilerin kız öğrencilere kıyasla gelecekle ilgili daha olumlu eğilime sahip oldukları görülmektedir (Jacobsen et al. 2014; Cabras ve Mondo, 2018). Ülkemizde üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilen bir çalışmada, kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha iyimser oldukları tespit edilmiştir (Özpehriz, 2020). Yaşam doyumu açısından literatürde erkek öğrenciler kız öğrencilere göre yaşamlarından daha memnundur (Jacobsen et al. 2014; Cabras ve Mondo, 2018). Türkiye’de yapılan bir çalışmada ise kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu görülmüştür (Kaya vd., 2015). Bu çalışmada üniversite öğrencileri arasında iyimserlik eğilimi ve yaşam doyumu değişkenleri cinsiyete göre değişiklik göstermemiştir. Bu çalışmanın bulgularına benzer olarak, bazı çalışmalarda iyimserlik eğilimi ve yaşam doyumu cinsiyete göre farklılık göstermemiştir (Saleh vd., 2017).

Ayrıca, bu çalışmada iyimserlik eğilimleri yüksek olan öğrencilerin baba eğitim düzeylerinin yüksek olması önemli bir bulgudur. Literatürdeki çalışmalarda daha iyimser olan bireyler daha yüksek eğitilmiş olma eğilimindedir. Bu çalışmanın bulgularını destekleyecek şekilde, bir diğer çalışmada, iyimserlik eğitilmiş bir ebeveyne sahip olma ile ilişkili değerlendirilmiştir (Boehm vd., 2015). Ancak, ülkemizden bir çalışmada ortaokul mezunu babaların çocukları, üniversite/lisansüstü babaların çocuklarına göre daha iyimser olarak değerlendirilmiştir (Özpehriz, 2020). Başka çalışmalarda baba eğitim düzeyi yaşam doyumunu etkilemektedir (Tavakoly Sany vd., 2021). Ancak, çalışmamızda anne-baba eğitim düzeyinin yaşam doyumuyla bir ilişkisi belirlenmemiştir.

Bu çalışmada gelir memnuniyeti üniversite öğrencilerinin hem iyimserlik hem de yaşam doyumu düzeylerinde anlamlı değişimlere neden olmaktadır. Bir çalışmada iyimserlik eğilimi daha yüksek gelire sahip olma ile ilişkili bulunmuştur. Bu noktada iyimserlik ve yaşam doyumu, sosyoekonomik avantajlılıkla tutarlı bir şekilde bağlantılıdır ve sosyal eşitsizliklerin sağlık üzerindeki olumsuz etkileri için bir yol oluşturabilir. İyimserlik, eşitsizliklerle ilgili faktörlerle ilişkilendirilebilir, çünkü bu faktörler, iyimser eğilimlerin geliştirilmesi veya sınırlandırılması için bir bağlam sağlar (Boehm vd., 2015). Mutluluk ve yaşam doyumu bireyin hanesindeki ve yerel yönetim düzeyindeki faktörlerle de güçlü bir şekilde ilişkilidir. Ekonomik refahı daha iyi olan hanelerde ve kamu hizmetlerinin daha iyi sunulduğu yerlerde yaşayan bireyler daha mutludurlar ve yaşam doyumları daha yüksektir. Ayrıca, kötü sağlık koşulları ve işsizlik, yaşam doyumu üzerinde olumsuz bir etkiye sahiptir (Sujarwoto vd., 2017). Diğer taraftan bazı çalışmalar yaşam koşullarının ve gelirin öznel iyi oluş üzerindeki etkilerinin, temel kişilik özelliklerine bağlı olarak bireyler arasında önemli ölçüde değişebileceğini göstermektedir (Soto ve Luhmann, 2013). Örneğin, bu çalışmada iyimserlik eğilimi bu özellikler arasında değerlendirilebilecek bir koruyucu faktör olarak yaşam doyumunu artırmaktadır.

Bu çalışmada ebeveynlerle ilişki düzeyinin olumlu olması daha yüksek yaşam doyumu ve iyimserlik eğilimi ile ilişkili bulunmuştur. Özellikle olumlu algılanan baba ilişkisi yaşam doyumunun

yordayıcılarından birisi olarak belirlenmiştir. Ebeveynler, gençlere, sosyalleşme sürecinde iyimserliği güçlendirebilecek sosyal destek sağlarlar. Örneğin, bir çalışmada daha yüksek ebeveyn desteği, daha yüksek iyimserlikle ilişkili bulunmuştur (Piko vd., 2013). Beliren yetişkinlik dönemindeki gençlerin ebeveynlerini halen önemli bir destek kaynağı olarak gördükleri belirtilmektedir. Gençlere yönelik özerklik duygularını destekleyici olarak algılayan gençler olumlu ilişkiler geliştirebilmekte ve psikolojik iyi oluşları artmaktadır (Inguglia vd., 2015). Bu çalışmanın bulgularına paralel olan bir diğer çalışmada babayla kurulan güvenli bağlanma ilişkisinin beliren yetişkinlik döneminde yaşam doyumu ile olumlu yönde ilişkili olduğu görülmüştür (Zagefka vd., 2022). Ebeveyn işlevleri göz önünde bulundurulduğunda özellikle istikrarsızlık ve geçiş dönemlerinde babayla güvenli bağlanmaya dayalı ilişkilerin gençlerin daha bağımsız ve öz güvenli olarak yeni yaşamlarını keşfetmelerine katkı sağlayabileceği belirtilmektedir (Duchesne ve Ratelle, 2014).

Bu çalışmadan elde edilen en önemli bulgu iyimserlik eğiliminin üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu güçlü bir şekilde yordamasıdır. Öğrenciler arasında iyimserlik düzeyi arttıkça yaşam doyumu da anlamlı olarak yükselmektedir. Literatürde kanıta dayalı yaşam doyumu müdahalelerine ilişkin çalışmalar, geleneksel ruh sağlığı müdahalelerine göre yetersizdir (Renshaw ve Cohen, 2014). Bu çalışmanın bulguları gelecek çalışmalar için uygulayıcılara ve araştırmacılara, ruh sağlığı çalışmalarında yaşam doyumunu geliştirmeye yardımcı olabilecek fikirler sunmaktadır. Gençlerin iyimserlik düzeylerini artıran unsurları incelemek ve değerlendirmek, başetme becerilerini artırarak yaşam doyumunu yükseltebilir. Çünkü İyimserlik eğilimi koruyucu bir faktör olarak yaşam doyumunu artırmaktadır. İyimserlik gibi olumlu bireysel özelliklerin gençlerin ruh sağlığı üzerindeki etkisinin belirlenmesi, erken müdahalelerin geliştirilmesi ve bilimsel kanıtlara dayalı klinik ve halk sağlığı uygulamalarının yapılandırılması için önem taşımaktadır (Uribe vd., 2020). Üniversite ruh sağlığı hizmeti sağlayıcılarının, öğrencilerin zorlanmalarını azaltmada yardımcı olmak için hangi stratejileri kullanabileceği konusunda içeriklerin oluşturulması gerekmektedir (Mahmoud vd., 2012). İyimserlik eğiliminin pekiştirilmesi için güçlere odaklanma, olumsuz düşünceleri yeniden çerçevelendirme, öz farkındalığı geliştirme ve farkındalık temelli müdahaleler, olumlu duyguları geliştirme, bir amaç duygusu oluşturma dayanıklılığı arttırma gibi terapötik müdahaleler kullanılabilir (Laranjeira ve Querido, 2022). Örneğin, öz-şefkat temelli kısa süreli bir grup müdahalesinin üniversite öğrencileri arasında farkındalık, iyimserlik, öz yeterlilik ve yaşam doyumunda önemli ölçüde artışa yol açtığını göstermiştir (Smeets vd., 2014). Üniversite öğrencilerine yönelik umut odaklı müdahaleler, gençlerin olumlu duygulanım deneyimlerini ve yaşam doyumunu düzeylerini arttırabilir. Ayrıca, iyimser düşünme tarzı pekiştirilerek, öğrencilerin üniversite yaşamına dair stres faktörlerini daha olumlu değerlendirmesi sağlanarak dayanıklılıkları arttırılabilir (Rand vd., 2020). Gençler için oluşturulan bir dayanıklılık programının duygu düzenleme ve öz yeterlilik gibi temel bileşenlerinden birisi de gerçekçi iyimserlik olarak belirlenmiştir. İyimserlik odaklı terapötik yaklaşımların amacı öğrencilerin yalnızca olumsuz düşünceleri iyimser düşüncelerle değiştirmelerinden çok problemlerin çoklu ve çeşitli nedenleri hakkında daha esnek düşünmelerine yardımcı olmaktır (Reivich vd., 2013).

Bazı araştırmalar, iyimserlik müdahalelerinin yüz yüze görüşmelerle insanların iyimserliğini önemli ölçüde artırbileceğini savunmaktadır. İyimserlik eğilimi olası en iyi kendi kendine yardım müdahaleleri arasında yer almaktadır (Layous, Nelson, ve Lyubomirsky, 2013; Malouff ve Schutte, 2016). Örneğin, ğrenilmiş iyimserlik, olumsuz i konuşmalarımızı tanıyarak ve onlara meydan okuyarak tutum ve davranışlarımızı değiştirebileceğimizi savunan yeni bir kavramdır. Bu kavram, bireylerin stresli olayları koşullarını değiştirmeyeceklerine inandıkları bir olgu olarak ifade ettikleri öğrenilmiş çaresizliğin tam tersidir (Maier ve Seligman, 2016). Seligman, ğrenilmiş İyimserlik'te Albert Ellis'in ABC tekniğini önerir ve değiştirilmesi gereken bilişsel çarpıtmaları vurgular. ğrenilmiş iyimserlik karamsar alışkanlıkları kırmak ve onları değiştirmekle ilgili pratik tekniklerin ve iyimserlik becerilerinin bir kombinasyonudur. Kendi ABC sürecini yeniden öğrenmek, bu bilişsel çarpıtmaların veya karamsar açıklama tarzlarının daha fazla farkına varmak, onlarla yüzleşmek ve onları daha iyimser ve uyarlanabilir düşüncelerle değiştirmeyi içerir (Saelid ve Nordahl, 2017).

Sosyal hizmet disiplini bağlamında pek çok sosyal hizmet uzmanı, seçtikleri kariyerde profesyonel iyimserliği ve bireysel iyi oluş hallerini korumada zorluklarla karşılaşmaktadırlar. Bu noktada meslek elemanlarının alana hazırlanırken dayanıklılıklarını geliştirici becerilerle donatılması gerekmektedir (Beddoe vd., 2013). Bir çalışmada sosyal hizmet öğrencileri dayanıklı insanların özellikleri arasında iyimserliği vurgulamışlar ve bu kavramı durumlardan olumlu bir şekilde öğrenebilmek ve ilerleyebilmek ifadesiyle açıklamışlardır. Bu doğrultuda sosyal hizmet okulları ve birimlerinin, kariyerlerinin her aşamasında sosyal hizmet uzmanlarının dayanıklılığını arttırmaya yönelik iyimser, yansıtıcı, işbirlikçi ve destekleyici bir öğrenme ortamını teşvik etmelidir (Grant ve Kinman, 2013).

SONUÇ

Bu çalışmanın bulguları öğrencilerin niversite ortamında deneyimledikleri yaşam geçişiyle daha iyi yüzleşmelerine yardımcı olabilir, akademik performansı arttırabilir ve böylece yaşam doyumunu yükseltebilir. Bu doğrultuda niversite ğrencilerinin iyimserlik eğilimi geliştirebilmelerini desteklemek için danışmanlık hizmetlerinin verilmesi önemlidir. Özellikle sosyal hizmet gibi zorlayıcı yardım mesleklerinde bu becerilerin meslek hayatına atılmadan önce kazandırılması ayrı bir yere sahiptir. Toplum genelinde eğitim düzeyinin ve özellikle yükseköğretimin yaygınlaştırılması iyimserlik, yaşam doyumunu gibi psikososyal boyutların desteklenmesine katkı sağlayabilir. Yüksek eğitimi ebeveynler bu çalışmada baba eğitim düzeyinde olduğu gibi, kendi iyi oluş becerilerini arttırabilecekleri gibi bu pozitif eğilimleri çocuklarına da aktarabilirler. Dezavantajlı ğrenciler ve ailelerinin tespit edilerek danışmanlık hizmetleri ve uygun kaynaklarla desteklenmesi ve bunun için kampüslerde okul sosyal hizmetlerinin kullanılması gerekmektedir. Bu alışma göstermiştir ki, pozitif ebeveyn-ocuk ilişkileri niversite yıllarında gençlerde iyi oluş düzeyini etkilemektedir. Özellikle babaların ebeveynlik becerilerini ve çocuklarıyla ilişkilerini yaşam boyunca destekleyecek programlar yaygınlaştırılmalı ve ihmal edilen bu alan geliştirilmelidir. Üniversite ğrencilerine yönelik rehberlik ve sosyal hizmet birimlerinde ihtiyaç duyulduğunda ebeveynlerle görüşmeler yapılabilir ya da aileler uygun bir ruh sağlığı birimine havale edilebilir.

ARAŞTIRMAYA İLİŞKİN ETİK BİLGİLER

Bu araştırmanın gerçekleştirilmesi için Ankara Üniversitesi Etik Kurulu'ndan 1/10/2020 tarihli ve 15 nolu toplantısında 220 sıra sayılı kararı ile izin alınmıştır.

ARAŞTIRMACILARIN KATKI ORAN

Yazarlar çalışmaya eşit oranda katkı sağlamıştır.

ÇATIŞMA BEYANI

Bu çalışmada herhangi bir potansiyel çıkar çatışması bulunmamaktadır.

KAYNAKÇA

- Alarcon, G., Bowling, N., & Khazon, S. (2013). Great expectations: A meta-analytic examination of optimism and hope. *Personality & Individual Differences*, 54, 821–827. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.12.004>
- Andersson, M. A. (2012). Dispositional optimism and the emergence of social network diversity. *The Sociological Quarterly*, 53(1), 92-115. <https://doi.org/10.1111/j.1533-8525.2011.01227.x>
- Antaramian, S. (2017). The importance of very high life satisfaction for students' academic success. *Cogent Education*, 4(1), 1307622. <https://doi.org/10.1080/2331186X.2017.1307622>
- Arnett, J. J. (2016). College students as emerging adults: The developmental implications of the college context. *Emerging Adulthood*, 4(3), 219-222. <https://doi.org/10.1177%2F2167696815587422>
- Arslan, S., & Akkas, O. A. (2014). Quality of college life (QCL) of students in Turkey: Students' life satisfaction and identification. *Social Indicators Research*, 115(2), 869-884. <https://doi.org/10.1007/s11205-013-0235-9>
- Auerbach, R. P., Mortier, P., Bruffaerts, R., Alonso, J., Benjet, C., Cuijpers, P., ... & Kessler, R. C. (2018). WHO World Mental Health Surveys International College Student Project: Prevalence and distribution of mental disorders. *Journal of Abnormal Psychology*, 127(7), 623–638. <https://doi.apa.org/doi/10.1037/abn0000362>
- Beddoe, L., Davys, A., & Adamson, C. (2013). Educating resilient practitioners. *Social Work Education*, 32(1), 100-117. <https://doi.org/10.1080/02615479.2011.644532>
- Blackwell, S. E., Rius-Ottenheim, N., Schulte-van Maaren, Y. W., Carlier, I. V., Middelkoop, V. D., Zitman, F. G., ... & Giltay, E. J. (2013). Optimism and mental imagery: a possible cognitive marker to promote well-being?. *Psychiatry Research*, 206(1), 56-61. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2012.09.047>

- Boehm JK, Kubzansky LD (2012) The heart's content: the association between positive psychological well-being and cardiovascular health. *Psychological Bulletin*, 138: 655–691. <https://doi:10.1037/a0027448>
- Boehm, J. K., Chen, Y., Williams, D. R., Ryff, C., & Kubzansky, L. D. (2015). Unequally distributed psychological assets: are there social disparities in optimism, life satisfaction, and positive affect?. *Plos One*, 10(2), e0118066. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0118066>
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2014). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri* (17. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Cabras, C., & Mondo, M. (2018). Coping strategies, optimism, and life satisfaction among first-year university students in Italy: Gender and age differences. *Higher Education*, 75(4), 643-654. <https://doi.org/10.1007/s10734-017-0161-x>
- Cavanaugh, G. (2016). College student development and emerging adulthood. Honors Theses. 2710. https://scholarworks.wmich.edu/honors_theses/2710
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Segerstrom, S. C. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 879-889. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.01.006>
- Cenk, D. S., & Demir, A. (2016). The relationship between parenting style, gender and academic achievement with optimism among Turkish adolescents. *Current Psychology*, 35(4), 720-728. <https://doi.org/10.1007/s12144-015-9375-1>
- Chickering, A. W. (1969). *Education and Identity*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Chickering, A. W. and Reisser, L. (1993). *Education and Identity*. 2nd Ed. San Francisco: Jossey-Bass.
- Duchesne, S., & Ratelle, C.F. (2014). Attachment Security to Mothers and Fathers and the Developmental Trajectories of Depressive Symptoms in Adolescence: Which Parent for Which Trajectory?. *Journal of Youth & Adolescence*, 43, 641–654. <https://doi.org/10.1007/s10964-013-0029-z>
- Fowler Jr, F. J. (2013). *Survey Research Methods*. Sage Publications.
- Grant, L., & Kinman, G. (2013). 'Bouncing back?' Personal representations of resilience of student and experienced social workers. *Practice*, 25(5), 349-366. <https://doi.org/10.1080/09503153.2013.860092>
- He F, Cao R, Feng Z, Guan H, Peng J (2013) The Impacts of Dispositional Optimism and Psychological Resilience on the Subjective Well-Being of Burn Patients: A Structural Equation Modelling Analysis. *Plos One*, 8(12): e82939. <https://doi:10.1371/journal.pone.0082939>

- Hecht D. (2013). The neural basis of optimism and pessimism. *Experimental Neurobiology*, 22(3), 173–199. <https://doi.org/10.5607/en.2013.22.3.173>
- Inguglia, C., Ingoglia, S., Liga, F., Lo Coco, A., & Lo Cricchio, M. G. (2015). Autonomy and relatedness in adolescence and emerging adulthood: Relationships with parental support and psychological distress. *Journal of Adult Development*, 22(1), 1-13. <https://doi.org/10.1007/s10804-014-9196-8>
- İslamoğlu, A. H., & Alnıaçık, Ü. (2014). Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri (4. Baskı). *İstanbul: Beta Yayınevi*.
- Jacobsen, B., Lee, J. B., Marquering, W., & Zhang, C. Y. (2014). Gender differences in optimism and asset allocation. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 107, 630-651. <https://doi.org/10.1016/j.jebo.2014.03.007>
- Jiang, W., Li, F., Jiang, H., Yu, L., Liu, W., Li, Q., & Zuo, L. (2014). Core self-evaluations mediate the associations of dispositional optimism and life satisfaction. *PLoS One*, 9(6), e97752. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0097752>
- Jobin, J., Wrosch, C., & Scheier, M. F. (2014). Associations between dispositional optimism and diurnal cortisol in a community sample: when stress is perceived as higher than normal. *Health Psychology*, 33(4), 382-391. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/a0032736>
- Kaya, C., Tansey, T. N., Melekoğlu, M., & Çakiroğlu, O. (2015). Stress and life satisfaction of Turkish college students. *College Student Journal*, 49(2), 257-261.
- Laranjeira, C., & Querido, A. (2022). Hope and optimism as an opportunity to improve the “positive mental health” demand. *Frontiers in Psychology*, 13, 827320. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.827320>
- Layous, K., Nelson, S. K., & Lyubomirsky, S. (2013). What is the optimal way to deliver a positive activity intervention? The case of writing about one’s best possible selves. *Journal of Happiness Studies*, 14, 635–654. <https://doi.org/10.1007/s10902-012-9346-2>
- Liversage, L., Naudé, L., & Botha, A. (2018). Vectors of identity development during the first year: black first-generation students’ reflections. *Teaching in Higher Education*, 23(1), 63-83. <https://doi.org/10.1080/13562517.2017.1359159>
- Mahmoud, J. S. R., Staten, R. T., Hall, L. A., & Lennie, T. A. (2012). The relationship among young adult college students’ depression, anxiety, stress, demographics, life satisfaction, and coping styles. *Issues in Mental Health Nursing*, 33(3), 149-156. <https://doi.org/10.3109/01612840.2011.632708>
- Maier, S. F., & Seligman, M. E. (2016). Learned helplessness at fifty: Insights from neuroscience. *Psychological Review*, 123(4), 349–367. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/rev0000033>

- Malouff, J. M., & Schutte, N. S. (2016). Can psychological interventions increase optimism? A meta-analysis. *The Journal of Positive Psychology*, 12(6), 594–604. <https://doi.org/10.1080/17439760.2016.1221122>
- Mazé, C., and Verliac, J.-F. (2013). Stress and coping strategies of first-year students: Distinctive roles of transactional and dispositional factors. *Psychologie Française*, 58, 89–105. <https://doi:10.1016/j.psfr.2012.11.001>
- Mosallanejad, L., Peyma, Z. B., & Mahmoodi, Y. (2013). The association between religious attitude and optimism in students of Nursing and Paramedicine Faculty of Jahrom University. *Islam Life Center Health*, 1(4), 27–30. <https://doi:10.5812/ilch.13914>
- Niu, G. F., Fan, C. Y., Zhou, Z. K., Tian, Y., & Lian, S. L. (2015). The effect of adolescents' optimism on depression: The mediating role of resilience. *Chinese Journal of Clinical Psychology*. 23(4), 709–711. <https://psycnet.apa.org/record/2015-51880-032>
- Özpehriz, H. S. (2020). Positive prevention theory: The investigation of parenting styles as a predictor of optimism. *Research on Education and Psychology*, 4(1), 114-132. <https://dergipark.org.tr/en/pub/rep/issue/51863/726637>
- Pedrelli, P., Nyer, M., Yeung, A. et al. College Students: Mental Health Problems and Treatment Considerations. *Acad Psychiatry*, 39, 503–511 (2015). <https://doi.org/10.1007/s40596-014-0205-9>
- Piko, B. F., Luszczynska, A., & Fitzpatrick, K. M. (2013). Social inequalities in adolescent depression: The role of parental social support and optimism. *International Journal of Social Psychiatry*, 59(5), 474-481. <https://doi.org/10.1177%2F0020764012440788>
- Plomin, R., Scheier, M. F., Bergeman, C. S., Pedersen, N. L., Nesselroade, J. R., & McClearn, G. E. (1992). Optimism, pessimism, and mental health: A twin/adoption analysis. *Personality and Individual Differences*, 13(8), 921-930. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(92\)90009-E](https://doi.org/10.1016/0191-8869(92)90009-E)
- Rand, K. L., Shanahan, M. L., Fischer, I. C., & Fortney, S. K. (2020). Hope and optimism as predictors of academic performance and subjective well-being in college students. *Learning and Individual Differences*, 81, 101906. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2020.101906>
- Reivich, K., Gillham, J. E., Chaplin, T. M., & Seligman, M. E. (2013). From helplessness to optimism: The role of resilience in treating and preventing depression in youth. İçinde: *Handbook of Resilience in Children*, 201-214.
- Renshaw, T. L., & Cohen, A. S. (2014). Life satisfaction as a distinguishing indicator of college student functioning: Further validation of the two-continua model of mental health. *Social Indicators Research*, 117(1), 319-334. <https://doi.org/10.1007/s11205-013-0342-7>
- Saelid, G. A., & Nordahl, H.M. (2017). Rational emotive behaviour therapy in high schools to educate in mental health and empower youth health. A randomized controlled study of a brief

- intervention. *Cognitive Behaviour Therapy*, 46(3), 196–210. <https://doi.org/10.1080/16506073.2016.1233453>
- Saleh, D., Camart, N., & Romo, L. (2017). Predictors of stress in college students. *Frontiers in Psychology*, 8, 19. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00019>
- Santilli, S., Marcionetti, J., Rochat, S., Rossier, J., & Nota, L. (2017). Career adaptability, hope, optimism, and life satisfaction in Italian and Swiss adolescents. *Journal of Career Development*, 44(1), 62-76. <https://doi.org/10.1177/0894845316633793>
- Scheier, M. F., Weintraub, J. K., & Carver, C. S. (1986). Coping with stress: divergent strategies of optimists and pessimists. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1257–1264. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.6.1257>
- Scheier, M. E., & Carver, C. S. (1987). Dispositional optimism and physical well-being: The influence of generalized outcome expectancies on health. *Journal of Personality*, 55(2), 169-210. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1987.tb00434.x>
- 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(6), 1063. <https://psycnet.apa.org/buy/1995-07978-001>
- Singh, I., & Jha, A. (2013). Anxiety, optimism and academic achievement among students of private medical and engineering colleges: A comparative study. *Journal of Educational & Developmental Psychology*, 3, 222–233. <http://dx.doi.org/10.5539/jedp.v3n1p222>
- Smeets, E., Neff, K., Alberts, H., & Peters, M. (2014). Meeting suffering with kindness: Effects of a brief self-compassion intervention for female college students. *Journal of Clinical Psychology*, 70(9), 794-807. <https://doi.org/10.1002/jclp.22076>
- Sosnowski, R., Kulpa, M., Ziğtalewicz, U., Wolski, J. K., Nowakowski, R., Bakula, R., & Demkow, T. (2017). Basic issues concerning health-related quality of life. *Central European Journal of Urology*, 70(2), 206–211. <https://doi.org/10.5173/cej.2017.923>
- Soto, C. J., & Luhmann, M. (2013). Who can buy happiness? Personality traits moderate the effects of stable income differences and income fluctuations on life satisfaction. *Social Psychological and Personality Science*, 4(1), 46-53. <https://doi.org/10.1177%2F1948550612444139>
- Sujarwoto, S., Tampubolon, G. & Pierewan, A.C. Individual and Contextual Factors of Happiness and Life Satisfaction in a Low Middle Income Country. *Applied Research Quality Life*, 13, 927–945 (2018). <https://doi.org/10.1007/s11482-017-9567-y>
- Tavakoly Sany, S. B., Aman, N., Jangi, F., Lael-Monfared, E., Tehrani, H., & Jafari, A. (2021). Quality of life and life satisfaction among university students: Exploring, subjective norms, general

- health, optimism, and attitude as potential mediators. *Journal of American College Health*, 1-8. <https://doi.org/10.1080/07448481.2021.1920597>
- Uribe, F. A. R., Espejo, C. A. N., & da Silva Pedroso, J. (2020). Role of optimism in adolescent mental health: a protocol for a systematic review. *BMJ Open*, 10(7), e036177. <http://dx.doi.org/10.1136/bmjopen-2019-036177>
- Vollmann M, Scharloo M, Langguth B, Kalkouskaya N, Salewski C (2013) Illness representations as mediators of the relationship between dispositional optimism and depression in patients with chronic tinnitus: A cross-sectional study. *Psychology & Health*, 29, 81–93. <https://doi.org/10.1080/08870446.2013.828294>
- Yalçın İ. (2011). Social support and optimism as predictors of life satisfaction of college students. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 33(2):79–87. <https://doi:10.1007/s10447-011-9113-9>
- Yu, X., Chen, J., Liu, J., Yu, X., & Zhao, K. (2015). Dispositional optimism as a mediator of the effect of rumination on anxiety. *Social Behavior & Personality*, 43, 1233–1242. <https://doi.org/10.2224/sbp.2015.43.8.1233>
- Zagefka, H., Andrew, N., Boelen, B., Cummings, O., Denton, R., Harris, S., ... & Williams, R. (2022). Attachments to mother, father, and romantic partner as predictors of life satisfaction. *The Family Journal*, 30(4), 570-578. <https://doi.org/10.1177/10664807211064147>
- Zhang J, Miao D, Sun Y, Xiao R, Ren L, et al (2014) The Impacts of Attributional Styles and Dispositional Optimism on Subject Well-Being: A Structural Equation Modelling Analysis. *Social Indicators Research*, (119), 757–769. <https://doi.org/10.1007/s11205-013-0520-7>