

## Yaşam Doymumu ile Sıkıntıyı Tolere Etme Arasındaki İlişkide İyimserliğin Aracı Etkisi

The Mediation Effect of Optimism on the Relationship Between Life Satisfaction and Distress Tolerance

Selahattin Avşaroğlu<sup>ID</sup>, Hayri Koç<sup>ID</sup>

**Öz.** Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin yaşam doymumu ile sıkıntıyı tolere etme düzeyleri arasındaki ilişkide iyimserliğin aracılık etkisinin olup olmadığını saptamaktır. Araştırma 276 %77.1 kadın, 82 %22.9 erkek olmak üzere toplam 358 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilmiştir. Öğrencilerin yaş ortalaması 20.95'tir. Araştırmada; Yaşam Doymumu Ölçeği, Sıkıntıyı Tolere etme ölçeği, İyimserlik Ölçeği ve kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Öğrencilerinin yaşam doymumu ile sıkıntıyı tolere etme düzeyleri arasındaki ilişkide, iyimserliğin aracılık rolünü belirlemek için Yapısal Eşitlik Modeli kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre iyimserliğin yaşam doymumu ile sıkıntıyı tolere etme arasındaki dolaylı etkisinin anlamlı olduğu görülmüştür. Diğer bir ifadeyle üniversite öğrencilerinin yaşam doymumu ile sıkıntıyı tolere etme düzeyleri arasındaki ilişkide iyimserlik tam aracılık etmektedir. Sonuç olarak, öğrencilerin yaşam doymularının artması onların iyimserliğini yükseltebilmekte ve bu yükselişle birlikte sıkıntıyı tolere düzeyleri artmaktadır.

**Anahtar Kelimeler.** Yaşam doymumu, sıkıntı, sıkıntıyı tolere etme, iyimserlik

**Abstract.** between life satisfaction and the level of distress tolerance of university students. The research was conducted on 358 university students, 77.1% of which are females (276 female students) and 22.9% are males (82 male students). The average age of the students is 20.95. In this study "Life satisfaction scale", "Distress tolerance scale", "Optimism scale" and personal information scale were used. Structural equation model was used to determine the mediation effect of optimism on the relationship between life satisfaction and distress tolerance levels. According to results of the study it was observed that the indirect effect of optimism between life satisfaction and distress tolerance was significant. In other words, optimism fully mediates the relationship between university students' life satisfaction and the level of distress tolerance. As a result, the accession of students' life satisfaction raises their optimism levels and their distress tolerance levels are also increasing together with this rise.

**Keywords.** Life satisfaction, distress, distress tolerance, optimism.

**Selahattin Avşaroğlu**

Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Konya, Türkiye  
e-mail: seloavsar@gmail.com

**Hayri Koç**

Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Konya, Türkiye  
e-mail: hayri5067@gmail.com

\*Bu makale 18-21 Ekim 2017 tarihleri arasında Alanya'da düzenlenen II. Ines Uluslararası Akademik Araştırmalar Kongresinde sözlü bildiri olarak sunulmuştur.

Geliş / Received: 8 Mayıs 2019  
Düzeltilme / Revision: 22 Haziran 2019  
Kabul / Accepted: 23 Haziran 2019



Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği  
Turkish Psychological Counseling and Guidance Association  
Genel Merkez / Central Office

Son yıllarda pozitif psikoloji yaklaşımıyla birlikte bireylerin olumlu yönlerine odaklanma ön plana çıkmaya başlamıştır. Yaşam doyumu kavramı da pozitif psikoloji literatürde önemli bir yer edinmiştir. Yaşam doyumu, en genel anlamda bireyin kendi öznel kriterlerine göre yaşamını olumlu yönde değerlendirmesidir (Diener, Emmons, Larsen ve Griffin, 1985). Bu değerlendirme, bilişsel düzeyde bir değerlendirme değildir. Bireyin belli alanlardaki doyumlarından ziyade yaşamına ilişkin genel doyumu değerlendirmesidir (Pavot ve Diener, 1993). Bilişsel yapının, hatta üst bilişin de ilgilendiği bir kavramdır (Yaşar Ekici ve Balcı, 2018). Algısal ve yorumsal temelli olduğu için tutum olarak değerlendirilebilir. Yaşam doyumunun yüksek olması ya da düşük olmasını etkileyen faktörler Diener (1984) tarafından dışsal faktörler ve içsel faktörler olarak iki ana grupta sınıflandırılmıştır. Dışsal faktörler bireyin çabası ile kolay olarak değiştirilemeyecek değişkenlerdir. Bunlar cinsiyet, meslek, sosyal statü, aile durumu gibi değişkenlerdir. Bu değişkenlerin etkisi Argyle'a (1999) göre nispeten içsel faktörlere göre daha azdır. İçsel faktörler; kişilik, hedef yönelimli olma, yetkinlik beklentisi, öz değer, benlik tasarımı ve iyimserlik gibi kişiselliği öznelliği ifade eden değişkenlerdir (Çelik, Sanberk ve Deveci, 2017).

Yaşam doyumu yüksek olan kişilerin pozitif değerlendirmelerinden dolayı zorlamalı şartlar altında daha güçlü olmaları beklenebilir. Alibekiroğlu, Akbaş, Bulut-Ateş ve Kırdök (2018), yaşam doyumu ile zorlamalı durumlara uyum sağlama arasında pozitif yönlü bir ilişki tespit etmişlerdir. Bir başka araştırmada, Türker ve Çelik, (2019) iş ve aile çatışmalarından uzak olanların yaşam doyumlarının daha yüksek olduğunu vurgulamışlardır. Bireyin zorlamalı şartları deneyimlemesi ve bunlara dayanma kapasitesine sıkıntıyı tolere etme denir (Simons ve Gaher, 2005). Sıkıntı, bilişsel ve fiziksel süreçlerin sonucu olabilir ancak daha çok duygusal deneyimleme ile ilgilidir. Sıkıntıyı tolere etme kişinin olumsuz duygu deneyimlemesini değerlendirmesini içeren duygu yapısıdır (Akça ve Özyürek, 2019). Sıkıntıyı tolere etme seviyesi düşük olan bireyler karşılaştıkları olumsuz psikolojik durumları dayanılmaz olarak nitelendirir ve bu olumsuz duygudan kaçabilmek ve rahatlatmak için çeşitli yöntemler kullanarak yaşamdaki işlevselliklerini bozabilirler (Simons ve Gaher, 2005).

Sıkıntıyı tolere etme seviyesi düşük olan bireyler düzensiz yemek yeme (Anestis ve diğ., 2007), maddenin kötüye kullanımı (Howell ve diğ., 2010), kendine zarar verme (Nock ve Mendes 2008) gibi davranışlar gösterdikleri rapor edilmiştir. Sıkıntıyı tolere etme seviyesinin yüksek olması travma ile ilişkili semptomları azalttığı (Resick, Monson ve Chard, 2007) ve zorluklarla başa çıkma seviyeleri yüksek olduğu ortaya konulmuştur (Krause ve diğ. 2016). Ellis'e göre (1994), bireyin duygularının oluşmasında düşünceleri etkilidir. Bireyin bilişsel bir değerlendirmesi olan yaşam doyumunun, duygusal faktörlerin ön planda olduğu sıkıntıyı tolere etme üzerinde etkili olabileceği beklenebilir. Sonuç olarak bireyler yaşamlarında üzüntü, başarısızlık, ızdırap gibi kendine sıkıntı veren durumlar yaşar. Bu gibi sıkıntıları durumlarla baş edebilmesinde psikolojik sağlığını etkileyen faktörlerden birisi olan yaşam doyumunun etkisi olabileceği düşünülmektedir. Bu araştırmada birbiri ile ilişkili olan bu iki kavramın arasında iyimserliğin yeri incelenmek istenmektedir.

Olaylara olumlu bakış açısına sahip olan bireyler yaşadığı problemlere çözüm yolları üretmede olaylara olumsuz bakış açısına sahip olanlara göre daha başarılı olukları gözlemlenmektedir (Balcı ve Yılmaz, 2002). Bireylerin kendi yaşamına ilişkin pozitif değerlendirmede bulunması iyimser olması üzerinde etkili olabilir. İyimserlik bireyin karşılaştığı olaylarda olumlu bakış açısı sergilemek olarak tanımlanmaktadır (Harris ve Middleton, 1994). İyimserlik bireyin karşılaştığı sıkıntı veren durumlara rağmen genel olarak hayatta her şeyin iyi gideceğine dair beklentidir (Kutlu, Balcı ve Yılmaz, 2004). Araştırmacılar iyimserliği yaşamda karşılaşılan herhangi bir durumu açıklama stili (Peterson ve Seligman, 1984) ya da kişilik özelliği (Scheier ve Carver, 1985) olarak ele almışlardır. Peterson ve Seligman'a göre (1984), bireyler karşılaştıkları olayları yorumlama biçimine göre iyimser ya da kötümserdir. İyimser bireyler karşılaştıkları negatif olayları dışsal faktörlerle açıklarken, kötümser bireyler içsel faktörlerle açıklama eğilimindedir. Scheier ve Carver'e göre (1985) iyimserlik, bireyin geleceğe ilişkin beklentilerini oluşturan bir kişilik özelliğidir. İyimser bireyler karşılaştıkları zorlukların üstesinden gelebileceğine inanan, kendinde bulunan kaynakları harekete geçiren bireydir (Carver, Scheier ve Segerstrom, 2010). İyimserlik ile ilgili çalışmalar incelendiğinde; iyimserlik düzeyi yüksek olan bireylerin özsaygı ve öznel iyi oluş (Eryılmaz ve Atak, 2011), psikolojik doğum sırası (Gençoğlu ve Kalkan, 2015), yaşamın anlamı (Demir ve Murat, 2017) ve Akademik iyimserlik (2018) sağlık sorunlarıyla daha başarılı başa çıkma seviyesi (Segerstrom, Taylor, Kenedy ve

Fahey, 1998) gibi durumlarda daha başarılı oldukları vurgulanmıştır. Yapılan bu çalışmalar, iyimserlik düzeyinin psikolojik sağlıkla ilişkilerini vurgulamaktadır.

Bu çalışma, Türkiye'deki üniversite öğrencileri arasında iyimserlik, yaşam doyumu ve sıkıntıyı tolere etme arasındaki ilişkiyi tanımlayan nicel bir model sunmaya yönelik ilk girişim olması bakımından önemlidir.

Bu bağlamda yaşam doyumu ile sıkıntıyı tolere etme arasındaki ilişkide iyimserliğin rolü incelenmek istenmiştir. Teorik alt yapıdan yola çıkarak yaşam doyumu, sıkıntıyı tolere etme ve iyimserlik arasındaki ilişkiler ağını ortaya çıkarmak adına üniversite öğrencilerinin iyimserlikleri; yaşam doyumu ile sıkıntıyı tolere ilişkisinde aracılık yapmakta mıdır? Sorusuna cevap aranmıştır.

## YÖNTEM

Araştırma, genel tarama modellerinden ilişkisel tarama modeli ile gerçekleştirilmiştir. İlişkisel tarama modeli, iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişimin varlığının veya derecesinin belirlendiği araştırma modeli olarak ifade edilmektedir (Karasar, 2010).

### Araştırma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu Konya ilinde öğrenim gören gönüllü olarak çalışmaya katılan 276'sı kadın, 82'si erkek, 20.95 yaş ortalaması olan 358 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır.

### Veri Toplama Araçları

**Yaşam Doyumu Ölçeği:** Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilmiştir. Kökler (1991) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek 5 maddeden ve tek boyuttan oluşmaktadır. Ölçek 7'li likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin güvenilirlik çalışmaları sonucunda; test-tekrar test güvenilirliği .85, madde-test korelasyonları ise .71 ile .80 arasında hesaplanmıştır. Bu araştırma kapsamında üniversite öğrencilerine uygulanan ölçekte doğrulayıcı faktör analizi sonuçları ( $\chi^2/sd=0.011$ , RMSEA=.00, NFI=1, CFI=1, AGFI=1 SRMR=.0003)

doğrultusunda mükemmel uyum gösterdiği tespit edilmiştir. Ayrıca bu araştırmada iç tutarlılık katsayısı (Cronbach alfa) .87 şeklindedir.

**Sıkıntıyı Tolere Etme Ölçeği:** Simons ve Gaher (2005) tarafından geliştirilmiştir. Akın, Akça ve Gülşen (2014) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek 15 maddeden ve dört alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin alt boyutları dayanıklılık, yoğunlaşma, değerlendirme ve düzenleme şeklindedir. Ölçek 5'li likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin uyum indeksleri  $\chi^2/sd=3.76$ , RMSEA=.071, NFI=.94, CFI=.95, IFI=.95, RFI=.92, GFI=.93 SRMR=.053 şeklindedir. Ölçeğin faktör yükleri .27 ile .72 arasında değişmektedir. Ölçeğin test-tekrar test güvenilirlik katsayısı .63, madde-test korelasyonları ise .25 ile .59 arasında hesaplanmıştır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı (Cronbach alfa) .82 şeklindedir. Bu araştırmada iç tutarlılık katsayısı (Cronbach alfa) .85 bulunmuştur.

**İyimserlik Ölçeği:** Ölçek Balcı ve Yılmaz (2002) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 24 maddeden ve tek boyuttan oluşmaktadır. Ölçek 4'lü likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin geçerliği ise "Yaşam Yönelim Testi" ile iki ölçek arasındaki korelasyon katsayısı .55 olarak bulunmuştur. Testi yarılama yöntemi ile yapılan güvenilirlik katsayısı ise .91 olarak bulunmuştur. Bu araştırmada iç tutarlılık katsayısı (Cronbach alfa) .89 şeklindedir.

**Kişisel Bilgi Formu:** Katılımcıların cinsiyet, sınıf ve lisans programlarını belirlemek amacıyla araştırmacılar tarafından hazırlanmıştır.

### Verilerin Analizi

Üniversite öğrencilerinin algıladıkları sosyal destekleri, benlik saygıları ve sabırları arasındaki ilişkiler ağını belirleyebilmek için yürütülen bu çalışmada öncelikle değişkenlere ait betimsel istatistikler ve değişkenler arası ilişkiler ortaya konmuştur. Sonrasında, Yapısal Eşitlik Modellemesi (YEM) gerçekleştirilmiştir. Yapısal Eşitlik Modellemesi (YEM), teorik olarak desteklenmiş ilişkiler ağında istatistiksel neden-sonuç bağı kurmak için gerçekleştirilen ileri nicel tekniklerden biri olarak değerlendirilmektedir (Byrene, 2010).

Yaşam doyumu ve iyimserlik ölçekleri tek boyuttan oluştuğu için parselleme yöntemi kullanılmıştır. Parselleme yöntemi ölçümdeki standart hataları azaltarak güvenilirliği arttırmaktadır (Nasser-Abu Alhija ve Wisenbaker, 2006). Bu yöntem ile çok sayıdaki gözlemlenebilen değişkenler belli bir sistem dâhilinde sayısı azaltılmıştır. Madde korelasyonları kullanılarak parselleme yapılmış olup yaşam doyumu ölçeği üç parsele, iyimserlik ölçeği dört parsele ayrılmıştır. Verilerin

analizi IBM SPSS® Amos 24.00 ile IBM SPSS® Statistics 25.00 kullanılarak gerçekleştirilmiştir.

## BULGULAR

Bu bölümde, ilk olarak değişkenlere ait betimsel istatistikler ile değişkenler arası ilişkilere yönelik korelasyon analizine yer verilmiştir. Ardından Yapısal Eşitlik Modeline (YEM) ait bulgular sunulmuştur.

### Korelasyon ve Betimsel İstatistikler

Ölçeklerin ortalama skorları, standart sapmaları ve değişkenler arası korelasyon değerleri Tablo 1’de sunulmuştur. Elde edilen bulgular yaşam doyumunun sıkıntıyı tolere etmeyle anlamlı ve aynı yönde ( $r=.32$ ,  $p<.01$ ); yaşam doyumunun iyimserlikle anlamlı ve aynı yönde ( $r=.49$ ,  $p<.01$ ); sıkıntıyı tolere etmenin iyimserlikle anlamlı ve aynı yönde ( $r=.45$ ,  $p<.01$ ) ilişkili olduğunu göstermektedir.

**Tablo 1. Yaşam doyumu, sıkıntıyı tolere etme ve iyimserliğe ilişkin betimsel istatistikler ve korelasyon analizi sonuçları**

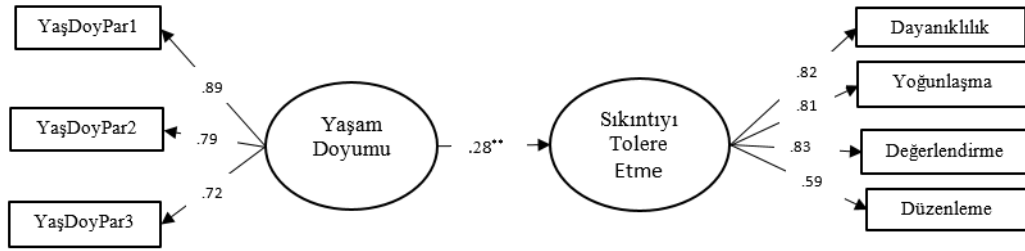
Değişkenler	Aritmetik Ort.	S.S	Min	Max	1	2	3
1 Yaşam Doyumu	23.25	6.35	5	35	-	-	-
2 Sıkıntıyı Tolere Etme	47.65	9.95	16	75	.32**	-	-
3 İyimserlik	75.80	10.60	27	95	.49**	.45**	-

Not. \*\* $p < 0.01$

### Yapısal Eşitlik Modellemesi

İyimserliğin, yaşam doyumu ile sıkıntıyı tolere etme arasındaki ilişkide ara değişkenin etkisini test etmek üzere, Baron ve Kenny (1986) tarafından önerilen üç aşamalı regresyon analizi, doğrudan ve dolaylı etkileri aynı anda görmek üzere iki ayrı yapısal eşitlik modeli ile test edilmiştir. Baron ve Kenny, bir aracılık etkisinden söz edilebilmesi için üç durumun var olması gerektiğini belirtmektedir: (1) Bağımsız değişkenin (yaşam doyumu) aracı değişken (iyimserlik) üzerinde bir etkisi olmalıdır; (2) Bağımsız değişkenin (yaşam

doymu ) bağımlı değişken (sıkıntıyı tolere etme) üzerinde etkisi olmalıdır; (3) Aracı değişken (iyimserlik) ikinci adımdaki regresyon analizine dâhil edildiğinde, bağımsız değişkenin (yaşam doymu ) bağımlı değişken (sıkıntıyı tolere etme) üzerindeki etkisi düşerken, ara değişkenin (iyimserlik) de bağımlı değişken (sıkıntıyı tolere etme) üzerinde anlamlı bir etkisi olmalıdır. Belirtilen etkileri araştırmak üzere iki ayrı model kurulmuştur.



**Şekil 1.** Model I'in Yaşam Doyumu ve Sıkıntıyı Tolere Etme Arasında Kurulan Yapısal Eşitlik Modeli Test Sonuçları

**Not.** \*\*p < 0.01, YaşDoyPar= Yaşam doymu parseli

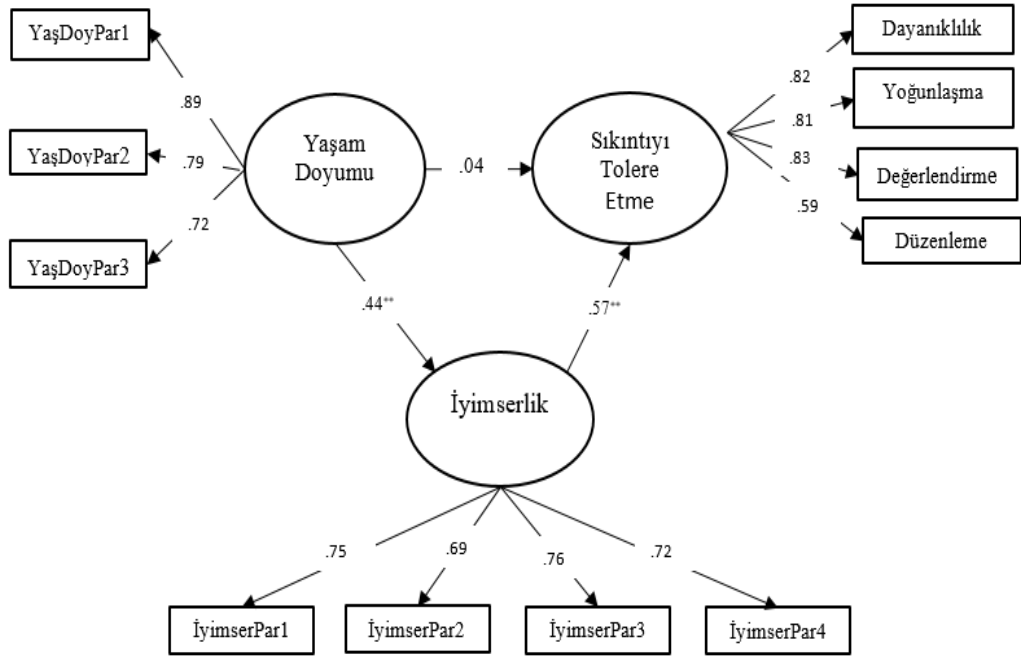
Şekil 1 de görüldüğü gibi I. Model olan, yaşam doymu ve sıkıntıyı tolere etme değişkeninin oluşturduğu model test edildiğinde, yaşam doymu ile sıkıntıyı tolere etme ( $\beta=.28$ ,  $p<.01$ ) arasında kurulan ilişkinin[[s21](#)] anlamlı düzeyde olduğu saptanmıştır. Modele ilişkin Ki kare  $\Delta\chi^2 = 52.85$ ,  $sd= 23$ ,  $p= .00$  düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Ki kare değerinin serbestlik derecesine oranı incelendiğinde, ( $\chi^2/sd= 2.30$ ) 3 değerinin altında olması iyi uyuma işaret etmektedir. Yapısal modele ait uyum indeksleri incelendiğinde  $RMSEA = .06$ ,  $RMR = .10$ ,  $SRMR = .07$ ,  $GFI = .97$ ,  $AGFI = .94$ ,  $CFI = .99$  ve  $TLI=.98$  değerlerini aldığı görülmektedir. Bu değerler, kurulan yapısal modelin kabul edilebilir sınırlar içinde olduğunu göstermektedir. Yaşam doymu değişkeninden sıkıntıyı tolere etmeye giden yola ait standardize edilmiş beta, standart hata ve anlamlılık değerleri Tablo-2'de gösterilmiştir. Elde edilen bu bulgulara göre yaşam doymu, sıkıntıyı tolere etme üzerinde etkilidir.

**Tablo 2. Model-1'in yol katsayıları**

Yol	Standardizeβ	Standart Hata	P
Yaşam Doyumu → Sıkıntıyı Tolere Etme	0.28	0.04	.00**

**Not.** \*\*p<.01

İkinci modelde, sıkıntıyı tolere etme bağımlı, yaşam doyumu bağımsız ve iyimserlik ise aracı değişken olarak alınmıştır. Böylece Baron ve Kenny'nin belirttiği ikinci ve üçüncü etkilerin varlığı araştırılmıştır.



**Şekil 2.** Model-II'nin yaşam doyumu ve sıkıntıyı tolere etme arasında kurulan yapısal eşitlik modeli test sonuçları

**Not.** \*\*p < 0.01, \*p < 0.05., YaşDoyPar= Yaşam doyumu parseli, İyimserPar= İyimserlik parseli.



Şekil 2’de verilen II. model test edildiğinde yaşam doyumu ile sıkıntıyı tolere etme değişkeni arasındaki yapıda iyimserlik değişkeninin aracılık rolü test edildiğinde, yaşam doyumu ile iyimserlik ( $\beta = .44, p < .01$ ), iyimserlik ile sıkıntıyı tolere etme ( $\beta = .57, p < .01$ ) arasında kurulan ilişkiler istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur.

Yaşam doyumu ile sıkıntıyı tolere etme ( $\beta = .04, p > .05$ ) arasındaki ilişki, iyimserliğin modele girmesiyle anlamsızlaştığı görülmüştür. Modele ilişkin Ki-kare değeri,  $\Delta\chi^2 = 1194.40, sd = 483, p = .00$  düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Ki-kare değerinin serbestlik derecesine oranı incelendiğinde ( $\chi^2/sd = 2.47$ ) 3 değerinin altında olması iyi uyuma işaret etmektedir. Yapısal modele ait uyum iyiliği indeksleri incelendiğinde RMSEA=.064, RMR=.08, SRMR=.079, GFI= .80, AGFI = .78, CFI=.87 ve TLI=.86 değerlerini aldığı görülmektedir. Bu değerler, kurulan yapısal modelinin iyi uyuma sahip olduğunu göstermektedir. Şekil-2’de gösterilen modelde belirtilen yollara ait standardize edilmiş beta, standart hata ve anlamlılık değerleri Tablo-3’te gösterilmiştir.

**Tablo 3. Model-2’nin Yol Katsayıları**

Yol	Standardizeβ	Standart Hata	P
Yaşam Doyumu → Sıkıntıyı Tolere Etme	0.04	0.03	.51
Yaşam Doyumu → İyimserlik	0.44	0.02	.00 **
İyimserlik → Sıkıntıyı Tolere Etme	0.57	0.09	.00 **

**Not.** \*\*p<.01

Elde edilen bu bulgulara göre yaşam doyumu değişkeni anlamlı olarak iyimserliği etkilemekte, iyimserlik de anlamlı olarak sıkıntıyı tolere etmeye etki etmektedir (standardize edilmiş  $\beta = .57, p < .01$ ). Bunun yanı sıra iyimserliğin modele dâhil edilmesiyle yaşam doyumunun sıkıntıyı tolere etme üzerindeki etkisi anlamsızlaşmıştır (standardize edilmiş  $\beta = .04, p < .01$ ). Buna göre iyimserlik, yaşam doyumu ve sıkıntıyı tolere etme üzerindeki etkisinde tam aracı değişken rolüne sahiptir.

## TARTIŞMA

Bu araştırmada iyimserlik ile sıkıntıyı tolere etme ilişkisinde iyimserliğin rolü araştırılmıştır. Araştırmanın beklentisi doğrultusunda yaşam doyumunun iyimserlik üzerinde doğrudan etkisi görülmüştür. Bireylerin yaşam doyumu seviyesi arttıkça iyimserlik düzeyi de artmaktadır. Bireyin yaşamını genel olarak

pozitif değerlendirme eğilimi arttıkça geleceğe ilişkin pozitif bakma eğiliminin de artması beklenebilir. Yaşam doyumu kavramı da iyimserlik kavramı da bireyin psikolojik sağlamlığına katkı sağlayan unsurlardır (Martínez-Martí ve Willibald Ruch, 2016). Bundan dolayıdır ki bu iki kavramın birbiriyle ilişkisi beklenebilir. Alan yazında bu bulguyu destekleyen çalışmalar da mevcuttur. Harju ve Bolen (1998) tarafından üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmada iyimserlik düzeyleri ile algılanan yaşam kalitesi incelenmiştir. Çalışma sonucunda iyimserlik düzeyi yüksek olan bireylerin yaşam kalitesini yüksek olarak değerlendirdikleri, zorlukların üstesine gitme ve olayları yeniden yorumlama yöntemlerini kullandıkları belirtilmiştir. Kümbül-Güler ve Emeç (2006) tarafından üniversite öğrencilerinde yaşam memnuniyeti ve akademik başarıda iyimserlik etkisi incelenmiştir. Yaşam memnuniyeti ile iyimserlik arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki gözlemlenmiştir. Yalçın (2011) tarafından üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdiği çalışmasında yaşam doyumunun yordayıcıları olarak sosyal destek ve iyimserliği incelemiştir. Çalışma sonucunda iyimserlik ile yaşam doyumu arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur ayrıca sosyal destek ve iyimserlik yaşam doyumunu anlamlı bir şekilde yordamıştır. Demir ve Murat (2017) gerçekleştirdikleri çalışmada öğretmen adaylarının mutluluk, iyimserlik, yaşam anlamı ve yaşam doyumlarını incelemişlerdir. Çalışmada iyimserlik ve yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Gülcan ve Nedim-Bal (2014) genç yetişkinler üzerine yaptıkları çalışmada iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumu üzerine etkisi incelemişlerdir. Çalışma sonucunda iyimserliğin hem mutluluk hem de yaşam doyumu ile pozitif yönlü anlamlı bir ilişkisini tespit etmişlerdir. Sapmaz ve Doğan (2012) üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada mutluluk ve yaşam doyumunun yordayıcısı olarak iyimserliği incelemişlerdir. Çalışma sonucunda elde edilen bulgulara göre iyimserlik mutluluğa ilişkin varyansın %59 unu açıklarken; yaşam doyumuna ilişkin varyansın %60'ını açıklamıştır. Eryılmaz ve Atak (2011) tarafından ergenler üzerine yapılan çalışmada öznel iyi oluşun öz saygı ve iyimserlik eğilimi ile ilişkisi incelenmiştir. Çalışma sonucunda iyimserlik ile öznel iyi oluş ve özsaygı arasında pozitif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir. Yapılan araştırmalar incelendiğinde yaşam doyumu ile iyimserlik arasında pozitif yönlü doğrusal bir ilişki bulunduğu sonucuna ulaşabiliriz. Elde edilen sonucun konu ile ilgili yapılmış araştırmalarla birbirini destekler nitelikte olduğunu söylemek mümkündür.

Araştırmanın beklentisi doğrultusunda iyimserliğin sıkıntıyı tolere etme üzerinde doğrudan etkisi görülmüştür. Bireylerin iyimserlik düzeyi arttıkça sıkıntıyı tolere

etme düzeyi de artmaktadır. Sıkıntıyı tolere etme kavramı genel olarak alan yazında sigara bağımlılığı (Brown, Lejuez, Kahler ve Strong, 2002), yeme bozuklukları (Anestis, Selby, Fink, & Joiner, 2007), alkol bağımlılığı (Buckner, Keough ve Schmidt, 2007) gibi klinik psikoloji yazınında ele alınmıştır. Pozitif psikolojide sıkıntıyı tolere etmeye benzer bir kavram olarak psikolojik sağlık ele alınmıştır. Psikolojik sağlık, bireyin zor koşullara uyum sağlama ve bunların üstesinden gelebilme becerisi olarak ele alınmaktadır (Fraser, Galinsky ve Richman, 1999). Bireylerin değişim için motivasyonlarını oluşturmada ve zorlukların üstesinden gelebilmesi noktasında iyimserlik etkilidir (Miller ve Rollnick, 2009). Hümanist yaklaşım, kısa süreli çözüm odaklı yaklaşım gibi psikolojik danışmanlık yaklaşımları insan doğasına ilişkin iyimser bir bakış açısına sahiptir (Sharf, 2015). İnsan doğasına iyimser bakan kuramlar bireylerin gelişime ve değişime açık olduğunu ortaya koymaktadırlar. Bu kuramlardaki temel vurgu zorlamalar karşısında bireyin olumlu bakabildikleri tarafı bulmaktır. İyimserlik düzeyi yüksek bireylerin zorlamalı koşullarla işlevsel bir biçimde baş etme becerilerinin yüksek olduğu rapor edilmiştir. Karaman ve Tarım (2018) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmada travma sonrası büyüme, sosyal problem çözme ve iyimserlik arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Yapılan çalışma sonucunda travma sonrası büyüme, problem çözme becerisi ve iyimserlik arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Türküm (1999) tarafından yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinde stresle başa çıkma biçimi, iyimserlik, bilişsel çarpıtma düzeyleri ve psikolojik yardıma ilişkin tutumlar arasındaki ilişkiler araştırılmıştır. Yapılan çalışmada iyimserliğin stresle başa çıkmayı yordayan değişkenlerden birisi olarak tespit edilmiştir. Hawlet (1999) tarafından yapılan çalışmada menepoza giren kadınlarda yaptığı çalışmada stres ve psikolojik sıkıntı arasındaki ilişkide iyimserliğin ve başa çıkma yöntemlerinin etkisini incelemiştir. Çalışma sonucunda iyimserliğin stres ve psikolojik sıkıntı arasındaki ilişkide düzenleyici bir rolü bulunamamıştır. Çalışma sonucunda iyimserliğin psikolojik sıkıntı üzerindeki anlamlı etkisi rapor edilmiştir. Cohen, Daniela ve Lorber (2010) tarafından beyin damarları yırtılan hastaların yaşamış olduğu psikolojik sorunlara iyimserlik düzeylerinin ve yaşam kalitelerinin etkileri araştırılmıştır. Çalışmaya 89 hasta dahil edilmiştir. Çalışma sonucunda iyimserlik ve yaşam kalitesini yüksek olarak değerlendiren hastaların depresyon, anksiyete gibi psikolojik sorunlarının seviyesinin düşük olduğu ortaya konulmuştur. Sumpio (2012) kanser hastalarıyla yaptığı çalışmada iyimserliğin, öz yeterliliğin ve psikolojik sıkıntıyla baş etmenin tedaviye etkisini incelemiştir. Çalışma sonucunda iyimserlik ve özyeterlik düzeyi düşük bireylerin daha çok psikolojik

sıkıntı çektikleri rapor edilmiştir. Elde edilen sonucun konu ile ilgili yapılmış araştırmalarla birbirini destekler nitelikte olduğunu söylemek mümkündür.

Araştırmanın diğer bir sonucunda; yaşam doyumunun sıkıntıyı tolere etme üzerinde doğrudan etkisi görülmüştür. Bireylerin yaşam doyumunu arttıkça sıkıntıyı tolere etme düzeyleri de artmaktadır. Yaşam doyumunu bireyin yaşam kalitesini bireysel olarak değerlendirmesidir (Veenhoven, 1991). Yaşam doyumunu ne kadar güçlü ise bireyin zorlamalı durumların üstesinden gelme ihtimali yüksektir (Krovetz, 1999). Olumlu duygular ve yaşantılar bireyin kendini daha güçlü hissetmesine katkı sağlayacaktır. Simons ve Gaher'e (2005) göre sıkıntıyı tolere etmenin öğelerinden biri olarak dayanıklılık yer almaktadır. Bundan dolayıdır ki yaşam doyumunu ile sıkıntıyı tolere etme arasında anlamlı bir ilişki beklenebilir. Nitekim yaşam doyumunu ile düzeyi yüksek bireylerin zorlamalı koşullarla işlevsel bir biçimde baş etme becerilerinin yüksek olduğu rapor edilmiştir. Oktan (2013) tarafından üniversite sınavına hazırlanan ergenler üzerinde yapılan çalışmada psikolojik sağlamlıklarını etkileyen bazı psikolojik faktörler incelenmiştir. Çalışmanın sonunda psikolojik dayanıklılık ile sosyal destek, umut ve öznel iyi oluş arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Martínez-Martí ve Willibald Ruch (2016) yetişkinler üzerinde yaptıkları çalışmada karakter gücü olarak psikolojik sağlamlığın üzerinde özyeterlilik, iyimserlik, sosyal destek, benlik saygısı ve yaşam doyumunun etkisi araştırılmıştır. Çalışmada psikolojik sağlamlık ile yaşam doyumunu arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Yee-Ho, Cheung ve Fai Cheung (2008) ergenlerle gerçekleştirdikleri çalışmada yaşam doyumunu etkileyen yaşam olayları ve kişilik özellikleri incelenmiştir. Yapılan çalışma sonucunda yaşam doyumunu arttıkça ergenlerin değerlendirdiği negatif yaşam olayları azalmaktadır. Marum, Clench-Aas, Nes ve Raanaas (2014) tarafından yapılan çalışmada negatif yaşam olayları, psikolojik sıkıntı ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkiler popülasyon bazlı incelenmiştir. Çalışma sonucunda negatif yaşam olayları, psikolojik sıkıntı ve düşük yaşam doyumunu arasında anlamlı yüksek düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Sanjuan, Ruiz ve Perez (2011) koroner kalp hastalığı olan erkeklerde duygusal sıkıntının yaşam doyumunu ve psikolojik sıkıntı açısından incelemişlerdir. Çalışma sonucunda yeterli düzeyde yaşam doyumunun duygusal sıkıntıları azaltmaya yardımcı olduğu tespit edilmiştir. Stasiowski (2008) tarafından yabancı dil öğrenen kişilerle gerçekleştirdiği çalışmasında iyimserlik ve dayanıklılığın psikolojik sıkıntıyla baş etmeye etkisi araştırılmıştır. Araştırma sonucunda iyimserlik ve dayanıklılık arttıkça bireylerin

psikolojik sıkıntı düzeyleri azalmıştır. Elde edilen sonucun konu ile ilgili yapılmış araştırmalarla birbirini destekler nitelikte olduğunu söylemek mümkündür.

Sonuç olarak, bu çalışma iyimserlik, yaşam doyumu ve sıkıntıyı tolere etme arasındaki ilişkilerinin yanında iyimserliğin, yaşam doyumu ile sıkıntıyı tolere etme arasındaki ilişkide tam aracılık rolünün olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgu göstermektedir ki yaşamını genel olarak pozitif değerlendiren bireylerin karşılaştıkları güçlüklerle dayanabilmesi, yaşamındaki olumlu olayları algılayabilmesi ile mümkündür. Karşılaştıkları zorluklar karşısında iyimser bakış açısına sahip olan bireyler bu zorlukları bir gelişim fırsatı olarak değerlendirir (Peterson, 2000). Yaşam doyumu, iyimserlik üzerinden sıkıntıyı tolere etmeyi etkilemektedir. Literatür incelendiğinde Kararınmak (2007) depremzedelerle yaptığı çalışmada psikolojik sağlamlığı açıklayan duygusal ve bilişsel faktörler incelenerek bir yapısal eşitlik modeli test edilmiştir. Yapılan çalışmanın sonucuna göre iyimserliğin yaşam doyumu üzerinden psikolojik sağlamlık üzerinde dolaylı etkisi mevcuttur. Karacaoğlu ve Köktaş (2016) hasta hane çalışanları üzerine yaptıkları çalışmada psikolojik dayanıklılık ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişkide iyimserliğin aracı rolünü araştırmışlardır. Araştırma sonucunda psikolojik dayanıklılık ve psikolojik iyi olma ilişkisinde iyimserliğin kısmi aracı değişken özelliği gösterdiği tespit edilmiştir. Limonero, Tomás-Sábado, Fernández-Castro, Gómez-Romero ve Ardilla-Herrero (2012) tarafından üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilen çalışmada psikolojik sağlamlık ile yaşam doyumu arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu ilişkide ayrıca duygu düzenlemenin rolü araştırılmıştır. Çalışma sonucunda psikolojik sağlamlık ile yaşam doyumu arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmuş ayrıca duygu düzenlemenin bu ilişkide aracılık yaptığı bulunmuştur. Diener ve Chan (2011) tarafından çalışmada yaşam doyumu, iyimserlik ve pozitif duygular ile ilgili yedi araştırmayı incelemişlerdir. Bu yedi araştırmanın nedensellikleri, etki, büyüklükleri ve istatistiksel kontrolleri yapılarak incelenmiştir. Yapılan sentez sonucunda bireylerin yaşam doyumları, iyimserlik ve pozitif duyguları yüksek olan bireylerin zorlukların üstesinden gelme konusunda daha başarılı oldukları, daha sağlıklı ve uzun yaşama sahip oldukları sonucu çıkarılmıştır. Banerjee (2012) tarafından üniversite çalışanlarında algılanan psikolojik stres ve depresyon arasındaki ilişkide iyimserliğin düzenleyici (moderatör) etkisi incelenmiştir. Yapılan çalışma sonucunda stres- depresyon ilişkisinde iyimserliğin hafifletici bir etkisi vardır. Jibeen (2004) tarafından üniversite çalışanları ile yapılan çalışmada iyimserliğin kişilik özellikleri ve öznel iyi oluş arasındaki aracı etkisi incelenmiştir. Yapılan çalışma sonucunda

iyimserliğin nevroizm kişilik özelliği ve yaşam doyumunu arasında aracı etkisi rapor edilmiştir. Elde edilen sonucun konu ile ilgili yapılmış araştırmalarla birbirini destekler nitelikte olduğunu söylemek mümkündür.

Bu çalışma, Türkiye'deki üniversite öğrencileri arasında iyimserlik, yaşam doyumunu ve sıkıntıyı tolere etme arasındaki ilişkiyi tanımlayan nicel bir model sunmaya yönelik ilk girişimdir. Ancak araştırmanın mevcut sınırlılıkları bulunmaktadır. Bu araştırmanın grubu üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır. İleriki araştırmalarda farklı örneklem gruplarında iyimserlik, yaşam doyumunu ve sıkıntıyı tolere etme arasındaki ilişkiler incelenebilir. Verilerin toplanmasında öz raporlama yöntemi kullanılmıştır. Bu nedenle, veri toplamak için farklı yöntemler kullanılabilir. Araştırmanın son sınırlılığı kesitsel bir çalışma olmasıdır. Bundan dolayı nedensellikten bahsedilemez. Boylamsal bir tasarım gibi farklı tasarımlar kullanabilecek gelecekteki çalışmalar nedensel yönlerin açıklığa kavuşturulmasına yardımcı olabilir. Bu çalışma üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu ve sıkıntıyı tolere etme arasındaki ilişkide iyimserliğin rolü test edilerek bir model ortaya koymuştur. Bu bulguların üniversite öğrencilerinde sıkıntıyı tolere etme ile ilgili psikolojik müdahalelerin tasarlanmasına yardımcı olabileceği söylenebilir.

**Yazarlar Hakkında / About Authors**

**Selahattin Avşaroğlu.** Doç. Dr. Necmettin Erbakan Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, (lisans Selçuk Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, yüksek lisans Selçuk Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, doktora Selçuk Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık), ilgi alanları rehberlik ve psikolojik danışmanlık, stres yönetimi ve pozitif psikoloji.

Associate Professor. Necmettin Erbakan University Department of Guidance and Psychological Counseling, (BSc Selçuk University Guidance and Psychological Counseling, MA, Selçuk University Guidance and Psychological Counseling, PhD Selçuk University Guidance and Psychological Counseling), interesting guidance and psychological counseling, stress management and positive psychology.

**Hayri Koç.** Arş. Gör. Necmettin Erbakan Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, (lisans Necmettin Erbakan Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, yüksek lisans Necmettin Erbakan Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık), ilgi alanları rehberlik ve psikolojik danışmanlık, bilişsel psikoloji, sosyal psikoloji, pozitif psikoloji.

Research Assistant. Necmettin Erbakan University Department of Guidance and Psychological Counseling, (BSc Necmettin Erbakan University Guidance and Psychological Counseling, MA, Necmettin Erbakan University Guidance and Psychological Counseling), interesting guidance and psychological counseling, cognitive psychology, social psychology, positive psychology.

**Yazar Katkıları / Author Contributions**

SA; Tasarım, veri toplama, süpervizyon ve makalenin raporlaştırılması,  
Design, data collection, supervision, and writing of the manuscript,

HK; Tasarım, veri toplama, makalenin raporlaştırılması,  
Design, data collection, and writing of the manuscript,

Tüm yazarlar araştırmaya kritik dönütler vermiş ve araştırmanın şekillenmesine yardım etmişlerdir.

All authors provided critical feedback and helped shape the research.

**Çıkar Çatışması/ Conflict of Interest**

Yazarlar tarafından çıkar çatışmasının olmadığı rapor edilmiştir.

It has been declared by the authors that there is no conflict of interest.

**Fonlama / Funding**

Herhangi bir fon desteği alınmamıştır.

This research was not grant-funded.

**Etik Bildirim / Ethical Standards**

Bu çalışma Helsinki Deklerasyon'u çerçevesince gerçekleştirilmiştir. Katılımcılar gönüllü olarak çalışmaya dahil edilmiş ve bilgilendirilmiş onam alınmıştır.

All procedures performed in studies involving human participants were in accordance with the ethical standards and with the 1964 Helsinki declaration. Informed consent was obtained from all individual participants included in the study.

**ORCID**

*Selahattin AVŞAROĞLU*  <https://orcid.org/0000-0002-0953-2922>

*Hayri KOÇ*  <https://orcid.org/0000-0002-4589-8999>

**NOT**

Bu çalışma 18-21 Ekim 2017 tarihinde Alanya/Antalya'da düzenlenen II. İNES Uluslararası Akademik Araştırmalar Kongresi'nde sözlü bildiri olarak sunulmuştur.

This study was presented as an oral presentation at the IIth INES International Academic Research Congress held in Alanya / Antalya on 11-14 October 2017.



## KAYNAKÇA

- Akça, F., ve Özyürek, A. (2019). Zihinsel yetersizlikten etkilenmiş ve normal gelişen çocuğa sahip ebeveynlerin sıkıntıyı tolere etme, depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri. *Tarih, Kültür ve Sanat Araştırmaları Dergisi*, 8(1), 347-361. doi:http://dx.doi.org/10.7596/taksad.v8i1.1787
- Akın, A., Akça, M. Ş., ve Gülşen, M. (2014). Sıkıntıyı tolere etme ölçeği türkçe formu: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 23(2), 619-630.
- Alibekiroğlu, P. B., Akbaş, T., Ateş, F. B., ve Kırdök, O. (2018). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkide öz-anlayışın aracı etkisi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 27(2), 1-17.
- Anestis, M. D., Selby, E. A., Fink, E. L., & Joiner, T. E. (2007). The multifaceted role of distress tolerance in dysregulated eating behaviors. *International Journal of Eating Disorders*, 40(8), 718-726.
- Argyle, M. (1999) "Causes and Correlates of Happiness," in D.D. Kahneman and N. Schwartz (eds) *Well-Being: The Foundations of Hedonic Psychology*, (pp. 353 – 373). New York: Russell Sage
- Avşaroğlu, S., & Güleş, E. (2019). Investigation of Life Satisfaction of The Parents Who Have Children With Special Needs in Terms of Their Compassion and Self-Understanding Levels. *Kastamonu Education Journal*, 27(1), 365-376.
- Avşaroğlu, S., Deniz, M. E., & Kahraman, A. (2005). Teknik öğretmenlerde yaşam doyumu iş doyumu ve mesleki tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (14), 115-129.
- Balcı, S. ve Yılmaz, M. (2002). İyimserlik ölçeğinin geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14, 54-60.
- Banerjee, P. (2012). Relationship between perceived psychological stress and depression: testing moderating effect of dispositional optimism. *Journal of Workplace Behavioral Health*, 27(1), 32-46.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of personality and social psychology*, 51(6), 1173.
- Brown, R. A., Lejuez, C. W., Kahler, C. W., & Strong, D. R. (2002). Distress tolerance and duration of past smoking cessation attempts. *Journal of abnormal psychology*, 111(1), 180.
- Buckner, J. D., Keough, M. E., & Schmidt, N. B. (2007). Problematic alcohol and cannabis use among young adults: The roles of depression and discomfort and distress tolerance. *Addictive behaviors*, 32(9), 1957-1963.
- Byrne, B. M. (2013). *Structural equation modeling with Mplus: Basic concepts, applications, and programming*. New York: Routledge.
- Carver, C., Scheier, M., Segerstrom, S., 2010. Optimism. *Clinical psychology review* 30, 879–889.

- Cohen, M., Daniela, M., & Lorber, A. (2010). Patent foramen ovale closure in post-CVA/TIA patients: psychological distress, quality of life and optimism. *International journal of clinical practice*, 64(2), 182-187.
- Creswell, J. W. (2016). *Araştırma deseni: Nitel, nicel ve karma yöntem yaklaşımları*. (S. B. Demir, Cev.). Ankara: Eğiten Kitap.
- Çelik, M., Sanberk, İ., & Devci, F. (2017). Öğretmen adaylarının yaşam doyumlarının yordayıcısı olarak psikolojik dayanıklılık ve umutsuzluk. *İlköğretim Online*, 16(2), 654-662
- Demir, R., & Murat, M. (2017). Öğretmen adaylarının mutluluk, iyimserlik, yaşam anlamı ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 7(13), 347-378.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological bulletin*, 95(3), 542.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, 49(1), 71-75.
- Diener, E., & Chan, M. Y. (2011). Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3(1), 1-43.
- Ellis, A. (1994). *Reason and emotion in psychotherapy revised*. New York: Carol Publishing.
- Eryılmaz, A., & Atak, H. (2011). Investigation of starting romantic intimacy in emerging adulthood in terms of self-esteem, gender and gender roles. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 11(2), 595-600.
- Fraser, M. W., Galinsky, M. J., & Richman, J. M. (1999). Risk, protection, and resilience: Toward a conceptual framework for social work practice. *Social Work Research*, 23(3), 131-143.
- Gençoğlu, C., & Kalkan, M. (2015). Psychological birth order and optimism in high school. *International Online Journal of Educational Sciences*, 7(3), 215-228
- Gilman, R., & Huebner, E. S. (2006). Characteristics of adolescents who report very high life satisfaction. *Journal of youth and adolescence*, 35(3), 293-301.
- Gülcan, A., ve Bal, P. N., (2014). Genç yetişkinlerde iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumunu üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Asya Öğretim Dergisi*, 2(1), 41-52.
- Harju, B. L., & Bolen, L. M. (1998). The effects of optimism on coping and perceived quality of life of college students. *Journal of Social Behavior and Personality*, 13(2), 185.
- Harris, P., & Middleton, W. (1994). The illusion of control and optimism about health: On being less at risk but no more in control than others. *British Journal of Social Psychology*, 33(4), 369-386.
- Hewlett, M. G. (1998). *Resiliency in symptomatic menopausal women: Dispositional optimism, coping strategy, and knowledge as moderators between stress and psychological distress* Unpublished doctoral dissertation, Alliant International University, Los Angeles.
- Howell, A. N., Leyro, T. M., Hogan, J., Buckner, J. D., & Zvolensky, M. J. (2010). Anxiety sensitivity, distress tolerance, and discomfort intolerance in relation to coping and conformity motives for alcohol use and alcohol use problems among young adult drinkers. *Addictive Behaviors*, 35(12), 1144-1147.

- Jibeem, T. (2014). Personality traits and subjective well-being: Moderating role of optimism in university employees. *Social indicators research*, 118(1), 157-172.
- Karacaoğlu, K., ve Köktaş, G. (2016). Psikolojik dayanıklılık ve psikolojik iyi olma ilişkisinde iyimserliğin aracı rolü: Hastane çalışanları üzerine bir araştırma. *İş ve İnsan Dergisi*, 3(2), 119-127.
- Kararımak, Ö. (2007). *Deprem yaşamış bireylerde psikolojik sağlamlığa etki eden kişisel faktörlerin incelenmesi: Bir model test etme çalışması*. Unpublished doctoral dissertation, Middle East Technical University, Institute of Social Sciences, Ankara.
- Karaman, Ö., ve Tarım, B. (2018). Travma sonrası büyüme, sosyal problem çözme ve iyimserlik arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10(20), 190-198.
- Karasar, N. (2010). *Bilimsel araştırma yöntemi* (21. Bs.). Ankara:Nobel Yayın Dağıtım.
- Köker, S. (1991). *Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeyinin karşılaştırılması* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Krause, N., Ironson, G., & Pargament, K. I. (2016). Spiritual struggles and resting pulse rates: Does strong distress tolerance promote more effective coping? *Personality and Individual Differences*, 98, 261–265.
- Krovetz, M. L. (1999). Resiliency: A key element for supporting youth at-risk. *The Clearing House*, 73(2), 121-123.
- Kutlu, M., Balcı, S., ve Yılmaz, M. (2004). *İletişim beceri eğitiminin öğrencilerin kendini ayarlama ve iyimserlik düzeylerine etkisi*. XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı'nda sunulan bildiri, İnönü Üniversitesi, Malatya <http://www.pegem.net/dosyalar/dokuman/467.pdf>
- Kümbül-Güler, B., ve Emeç, H. (2006). Yaşam memnuniyeti ve akademik başarıda iyimserlik etkisi. *Dokuz Eylül Üniversitesi İ.İ.B.F. Dergisi* 21(2), 129-149
- Lewinsohn, P. M., Redner, J., & Seeley, J. R. (1991). The relationship between life satisfaction and psychosocial variables: New perspectives. *Subjective well-being: An interdisciplinary perspective*, 21, 141-169.
- Limonero, J. T., Tomás Sábado, J., Fernández Castro, J., Gómez Romero, M. J., & Ardilla Herrero, A. (2012). Resilient coping strategies and emotion regulation: predictors of life satisfaction. *Psicol Conduct*, 20(1), 183-196.
- Martínez-Martí, M. L., & Ruch, W. (2017). The relationship between orientations to happiness and job satisfaction one year later in a representative sample of employees in Switzerland. *Journal of Happiness Studies*, 18(1), 1-15.
- Marum, G., Clench-Aas, J., Nes, R. B., & Raanaas, R. K. (2014). The relationship between negative life events, psychological distress and life satisfaction: a population-based study. *Quality of Life Research*, 23(2), 601-611.
- Miller, W. R., & Rollnick, S. (2009). Ten things that motivational interviewing is not. *Behavioural and cognitive psychotherapy*, 37(2), 129-140.

- Nasser-Abu Alhija, F. ve Wisenbaker, J. (2006). A Monte Carlo study investigating the impact of item parceling strategies on parameter estimates and their standard errors in CFA. *Structural Equation Modeling, 13*(2), 204-228.
- Nock, M. K., & Mendes, W. B. (2008). Physiological arousal, distress tolerance, and social problem-solving deficits among adolescent self-injurers. *Journal of consulting and clinical psychology, 76*(1), 28.
- Oktan, V. (2013). Hope as a moderator in the development of psychological resilience. *Journal of Human Sciences, 9*(2), 1691-1701.
- Pavot, W., & Diener, E. (1993). The affective and cognitive context of self-reported measures of subjective well-being. *Social Indicators Research, 28*(1), 1-20.
- Peterson, C. (2000). The future of optimism. *American psychologist, 55*(1), 44.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. (1984). Causal explanations as a risk factor for depression: Theory and evidence. *Psychological review, 91*(3), 347.
- Resick, P. A., Monson, C. M., & Chard, K. M. (2007). *Cognitive processing therapy: Veteran/military version*. Washington, DC: Department of Veterans' Affairs.
- Sanjuán, P., Ruiz, Á., & Pérez, A. (2011). Life satisfaction and positive adjustment as predictors of emotional distress in men with coronary heart disease. *Journal of Happiness Studies, 12*(6), 1035-1047.
- Sapmaz, F., ve Doğan, T. (2012). İyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumuna etkisinin incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 8*(3), 63-69.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health psychology, 4*(3), 219.
- Segerstrom, S. C., Taylor, S. E., Kemeny, M. E., & Fahey, J. L. (1998). Optimism is associated with mood, coping, and immune change in response to stress. *Journal of personality and social psychology, 74*(6), 1646.
- Sharf, R. S. (2015). *Theories of psychotherapy & counseling: Concepts and cases*. Boston: Cengage Learning.
- Simons, J. S., & Gaher, R. M. (2005). The Distress Tolerance Scale: Development and validation of a self-report measure. *Motivation and Emotion, 29*(2), 83-102.
- Stasiowski, S., 2008. *Optimism and hardiness: influence on coping and psychological distress*. Unpublished doctoral dissertation, Long Island University, New York.
- Suldo, S. M., & Huebner, E. S. (2006). Is extremely high life satisfaction during adolescence advantageous?. *Social indicators research, 78*(2), 179-203.
- Sumpio, C. Z. (2012). *An exploratory study of treatment complexity, optimism, self efficacy, coping and psychological distress in persons with advanced stage cancer diagnoses*. Unpublished Doctoral dissertation, Yale University, New Haven.
- Türker, Y., ve Çelik, K. (2019). Öğretmenlerde iş ve aile çatışmasının yaşam doyumunu üzerindeki etkisinde iş doyumunun aracı rolü. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 34*(1), 242-258. doi: 10.16986/HUJE.2018037287

- Türküm, A. S. (2001). Stresle başa çıkma biçimi, iyimserlik, bilişsel çarpıtma, düzeyleri ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlar arasındaki ilişkiler: Üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 1(2), 1-16.
- Türküm, S. (1999). Stresle başa çıkma ve iyimserlik. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 1(2), 1-16.
- Veenhoven, R. (1991). Is happiness relative?. *Social indicators research*, 24(1), 1-34.
- Yalçın, İ. (2011). Social support and optimism as predictors of life satisfaction of college students. *International Journal of Advance Counseling*, 33(2), 79-87.
- Yaşar Ekici, F., ve Balcı, S. (2018). Okulöncesi öğretmenliği ve çocuk gelişimi öğretmenlerinin üstbiliş düzeylerinin ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 2(4), 345-359.
- Yee Ho, M. Y., Cheung, F. M., & Cheung, S. F. (2008). Personality and life events as predictors of adolescents' life satisfaction: Do life events mediate the link between personality and life satisfaction?. *Social Indicators Research*, 89(3), 457-471.
- Yıldırım, A., ve Yılmaz, E.(2018). Öğretmenlerin okullardaki akademik iyimserlik algılarının tercih ettikleri öğretim stilleri açısından incelenmesi. *Journal of Human Sciences*, 15(3), 1623-1633.
- Yılmaz, E., ve Altınok, V. (2009). Okul yöneticilerinin yalnızlık ve yaşam doyum düzeylerinin incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi Dergisi*, 15(3), 451-470.

## Extended Abstract

### Introduction

In recent years, with the approach of positive psychology, the focus on the positive aspects of individuals has become significant. The concept of life satisfaction also has acquired an important place in positive psychology literature. Life satisfaction is an individual's positive evaluation of his life according to his subjective criteria. This evaluation is an assessment that is made at the cognitive level.

People with high life satisfaction can be expected to be stronger under forced conditions due to their positive evaluations. The capacity of an individual to experience forced conditions and to rely on them is called tolerability. Distress may be the result of cognitive and physical processes, but it is more about emotional experience. Tolerating the distress is a structure of upper feeling that involves the evaluation of one's negative emotion experience. Individuals with low level of distress tolerance describe negative psychological conditions they face as unbearable and they may disrupt their functionality in life by using various ways to escape this negative emotion and to relieve.

Individuals with low level of tolerance may experience undesirable behaviors such as disordered eating, of substance abuse, self-harm. A high level of tolerance may be explained by reduced trauma-related symptoms. On the other hand, coping with difficulties becomes easier. It may be expected that life satisfaction, which is a cognitive assessment of the individual, may be effective on tolerating the distress of the emotional factors. As a result, individuals face self-annoying situations in their lives, such as sadness, failure and suffering. It is thought that life satisfaction, which is considered to be one of the factors affecting psychological health, may have an effect on coping with such distressed situations. In this study, the role of optimism among these two inter-related concepts was examined.

The main purpose of this study is to determine the power of optimism in the relationship between life satisfaction and distress tolerance. We tried to find the answer to the following question: "Does students' optimism mediate the relationship between life satisfaction and distress tolerance?"

### Method

The research was conducted by relational screening model, one of the general survey models. The relational screening model is defined as a research model in which the presence or degree of interchange between two and more variables is determined.

The study sample of the study was selected by the proper/convenience sampling method from the university students studying in Konya. Proper/convenience sampling method is a type of non-probability sampling that provides easy access to participants.

Participants of the study are the students of four faculties, who took part in the study voluntarily. The mean age of the students is 20.95 (ss: 2.31). The research was conducted on 358 university students, 77.1% of which are females (276 female students) and 22.9% are males (82 male students).

“Life satisfaction scale” was used to determine the students’ life satisfaction levels; “Distress tolerance scale” was used to determine their ways of coping with difficulties they face; and “Optimism Scale” was used to identify their positive and optimistic viewpoints of life.

In this study, structural equation modeling was performed for data analysis. Structural Equation Modeling (SEM) is considered as one of the advanced quantitative techniques, the aim of which is to establish a statistical cause-effect relation in theoretically supported relations network. Data were analyzed using IBM SPSS® Amos 24.00 and IBM SPSS® Statistics 25.00.

### **Findings and discussion**

In this study the three-stage regression analysis proposed by Baron and Kenny (1986) was used to test the effect of the optimism, intermediate variable, in the relationship between life satisfaction and distress tolerance; and two different structural equation models were used to see the direct and indirect effects at the same time.

Baron and Kenny state that there must be three conditions for a mediation effect: (1) The independent variable (life satisfaction) should have an effect on the mediator variable (optimism); (2) The independent variable (life satisfaction) should have an effect on dependent variable (distress tolerance); (3) When the mediator variable (optimism) is included in the regression analysis in the second step, the independent variable (life satisfaction) should have a significant effect on the dependent variable (distress tolerance) while the effect on the dependent variable distress tolerance decreases. Two different models have been established to investigate the mentioned effects.

As a result of the analyzes, life satisfaction was found to be effective on distress tolerance. In the study, when the second model was tested, i.e. when the mediation effect of optimism in the structure between life satisfaction and distress tolerance, it was found that the relationships established between life satisfaction and optimism ( $\beta = .44$ ,  $p < .01$ ), optimism and distress tolerance ( $\beta = .57$ ,  $p < .01$ ) were significant.

According to these findings, life satisfaction variable significantly affects optimism and optimism significantly affects tolerance (standardized  $\beta = .57$ ,  $p < .01$ ). In addition, the effect of life satisfaction on tolerating distress has become meaningless by including optimism in the model (standardized  $\beta = .04$ ,  $p < .01$ ). According to this result, it has

been found that the mediator has a full role in effecting life satisfaction and distress tolerance.

These findings are very important in terms of mental health. It can be said that life satisfaction, which is seen as an independent variable, helps to gain distress tolerance behavior. On the other hand, it is understood that optimism, which is determined as mediator variable, is an important concept for human psychology. The effect of the mediator on life satisfaction and distress tolerance is quite high.

The findings of this study allow to state the importance of school counseling and guidance services. In terms of adult education, it is suggested that parents should develop optimistic viewpoints about their children.