

GENÇ YETİŞKİNLERDE İYİMSERLİĞİN MUTLULUK VE YAŞAM DOYUMU ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİN İNCELENMESİ^a

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

Aynur GÜLCAN*, Pervin NEDİM BAL**

ÖZET: İyimserlik, mutluluk ve yaşam doyumu pozitif psikolojinin önemli kavramları olarak değerlendirilmektedir. Bu çalışmada iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumu üzerindeki etkililiğinin saptanması hedeflenmiştir. Araştırmanın örneklemini üniversitede öğrenim gören 394 (225 kadın/169 erkek) genç yetişkin oluşturmuştur. Veri toplama aracı olarak, Yaşam Doyumu Ölçeği, Yaşam Yönelimi Testi ve Oxford Mutluluk Ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen veriler değerlendirilirken tanımlayıcı istatistiksel metotları (sayı, yüzde, ortalama, standart sapma) kullanılmıştır. Niceliksel verilerin karşılaştırılmasında t-testi kullanılmıştır. Araştırmanın bağımlı ve bağımsız değişkenleri arasındaki ilişkiyi Pearson korelasyon analizi, etki ise regresyon analizi ile test edilmiştir. Elde edilen bulgular %95 güven aralığında %5 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir. Araştırmada elde edilen bulgular iyimserliğin, mutluluk ve yaşam doyumu ile pozitif yönde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgular doğrultusunda, daha sağlıklı bir yaşam açısından olumlu kavramları araştırmanın öneminin büyük olmasına rağmen ülkemizde, psikolojik iyi olma, mutluluk ve yaşam doyumu gibi faktörleri ele alan çalışmaların azlığı dikkat çekmektedir. Bu alanda çalışmaların artırılması gereklilik göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: İyimserlik, mutluluk, yaşam doyumu

ABSTRACT: Although importance of investigating positive concepts is huge for a healthier life, in our country there are few studies investigating psychological well-being, happiness and life satisfaction. Optimism, happiness and life satisfaction are considered as important concepts of positive psychology. This study aims to investigate the effect of optimism on happiness and life satisfaction. The sample of the study constitutes of 394 (225 female/169 male) young adults who study in university. In order to obtain data, "The Satisfaction with Life Scale" (SWLS), "The Life Orientation Test" (LOT), and "Oxford Happiness Questionnaire Short Form" (OHQ-SF) were used. To evaluate the data descriptive statistical methods (Number, Percentage, Average, Standard deviation) were used. T-test was used for comparison of quantitative data. The correlation between dependent and independent variables of the study is tested with Pearson correlation analysis, and the effect was tested with regression analysis. Findings are calculated in 95% confidence interval, and 5% significance level. Findings of the study indicate that optimism is positively correlated with happiness and life satisfaction. In accordance with these findings, we can say that in our country insufficient studies were conducted to investigate psychological well-being, happiness and life-satisfaction while investigating positive concepts is important for a healthier life. There must be more studies in this area.

Key Words: optimism, happiness, life satisfaction, young adults

* Fatih Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü yüksek lisans Öğrencisi, aynurhtgulcan@hotmail.com

**Yrd. Doç. Dr., Fatih Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik, pervinbal@fatih.edu.tr

^a Bu çalışma, Fatih Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü'nde yüksek lisans yapmakta olan Aynur Gülcan'ın tezindeki bir kısım veriler kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Çalışma, YILDIZ International Conference on Educational Research and Social Science (YICER), (1-3 Eylül 2014, İstanbul, Turkey) sözlü sunuma kabul edilmiştir.

GİRİŞ

Bu araştırmada, genç üniversite öğrencilerinde iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumuna etkisi hakkında detaylı bilgiler sunmak, adaptasyonun önemli olduğu yaşam dönemi içinde ve sonraki evrelerde yaşanabilecek ruhsal problemlere dair olası açıklamalar oluşturmak amaçlanmıştır. Psikolojik iyilik ve iyimserlik bugün toplumda oldukça vurgulanması gereken bir noktadadır. Önceleri, toplumda genel olarak psikolojik iyi olma hali, fiziksel anlamda iyilik haliyle birlikte ele alınmaktaydı. Geçtiğimiz on yıl boyunca da, epidemiyolojik çalışmalar ve klinik çalışmalardan elde edilen bilgiler, fiziksel rahatlık ve psikolojik sağlık arasında pozitif bir ilişki göstererek bu durumu doğrulamıştır (Collingwood, 2010). Oysa modern toplumda kişisel sağlık doğrultusunda yaşam, psikolojik iyi olma halini içeren daha kapsamlı bir tanımla ifade etmektedir.

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

Çocuklukta hissedilen kabul görme ve onay yetişkinlikte bireyin öz değer algısı, saygısı, çevresinde var olan diğer kişilerle sıcak ve destekleyici ilişkiler geliştirmesi ile ilgilidir. Psikolojik iyi olma düzeyi yüksek olan kişi, kendisini ve çevresinde olan biteni merak eder, öğrenme eğilimindedir. Yaratıcı bir şekilde kendilerini ifade eden ve hayatından memnun olan kişi, ihtiyaçları karşılandığı doğrultuda esenlik duygusunu geliştirir. Hayat zorluklar ve mücadelelerle doludur, bu nedenle esnek olmak ve olumlu bir öğrenme isteğine sahip olmak yaşamak adına oldukça önemlidir. İyi olma halinin işlevsel yapısını ve şimdiye kadar mutluluğu ele alan çalışmalarda hangi faktörlere odaklanarak değerlendirildiğini araştıran bu niteliksel çalışmada birbirinden farklı teorilere yer verilmiştir. Ryan ve Deci (2001), günlük yaşam işleyişin düzeni ile gelen psikolojik refahı tek başına 'mutluluk' (hedonik) kavramı ile açıklanabileceğini vurgulamışlardır. Öz kabul, olumlu ilişkiler, özerklik, hayatın amacı da dâhil edilmektedir. Dolayısıyla bireyin kendine ve yaşama yönelik olumlu tutumunun onu mutlu edeceğini ve yaşama dair doyumunu destekleyeceğini söylemek mümkündür. Sonuç olarak refahı, onun öncülleri, zaman ve kültür genelinde istikrar niteliği ile ilgili ele alma gerekliliği belirtilmiştir.

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

Ona göre yaşamdan doyum alma ve mutluluk da bu faktörlerle ilişkilidir. Bu sebeple, ilgili değişkenlerin birbiri ile bağlantısının araştırılması amaçlanmıştır.

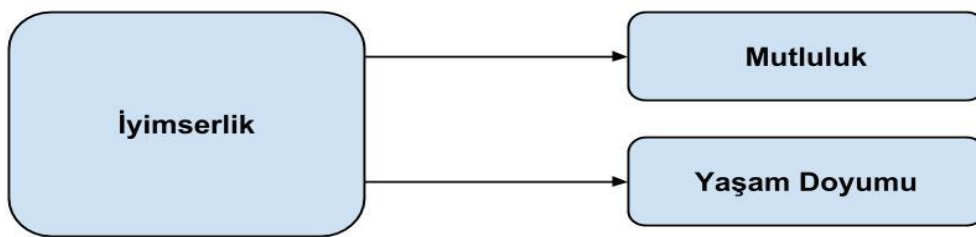
Ruh sağlığı psikolojik bir sorunun olmamasının yanı sıra olumlu psikolojik işleve sahip olmanın gerekliliğini de göstermektedir. Kişinin ömrü süresince birçok farklı zorluk ve birtakım mutsuzlukları yaşanmasının yaşam adına tartışılmaz bir gerçeklik olduğunu belirten Ewen (2003), yaşanan her ne olursa olsun psikolojik olarak sağlıklı bireylerde iki şeyi iyi yapabilmenin kısıtlanmadığını vurgulamıştır: sevmek ve çalışmak. Genel olarak sahip olunan iyimserliğin bu tür zorluk ve problemlerle başa çıkmada motivasyon kaynağı olarak değerlendirilmesi gerektiği belirtilmiştir (Ewen, 2003, s.34).

Ruhsal gelişim, yaşam doyumu ve iyimserlik gibi faktörlerin değerlendirilmesinde önemli bir yaşam evresi olduğu kabul edilmiştir. Bunun yanı sıra iyimserlik ve mutlu olma haline yönelik yapılan araştırmaların da kötü olmaya (depresyon, mutsuzluk, yas vb) kıyasla çok daha az olduğu dikkat çekmektedir. Myers ve Diener'de (1996) dünya çapında yaptıkları bir araştırmada genel olarak ruhsal problemlerin araştırılmaya eğilimli olduğunu belirtmişlerdir. Dolayısıyla ilgili konuya yönelik çalışmaların azlığı dikkat çekmektedir.

Psikolojik bağlamda yapılan literatür araştırmaları ile günümüzde genel olarak psikopatoloji ve olumsuz kavramlar üzerine yapılandırılan bir sistemden bahsetmek mümkündür. Psikolojik iyi olma, kariyer/okul başarı, fiziksel sağlık, sosyal ilişkiler başta olmak üzere yaşam kalitesi açısından son derece önemlidir. Konu seçimi yaparken özellikle dikkat çeken bu durum birçok değişkenle beraber ele alınması son derece detaylı ve kapsamlı bir çalışma imkânı sunmuştur. İyimser olma ve yaşamdan doyum alma insanın gelişimi üzerinde odaklanmaktadır. Psikolojik iyilik hali (duygu ve düşünce de dâhil olmak üzere) ve fiziksel refahı kapsayan iki ana unsura sahiptir. Bireyin, ailesi ve sosyal çevresindeki ilişkileri ve etkileşimleri iyi olma duygusuna ve hissine önemli ölçüde katkıda bulunmaktadır. Bu açıdan bireyin, değerli saygın, güçlü ve yeterli olduğunu hissetmesi gereklidir. Çevresi tarafından kabul gören, onaylanıp desteklenen kişilerin daha başarılı ve psikolojik iyi olma düzeyi yüksek kişiler olduğu saptanmıştır (Ryff, 1989). Bu doğrultuda, araştırmanın temel amacı, 19-25 yaşları arasındaki genç yetişkinlik döneminde olan bireylerin sahip oldukları yaşam doyumu, mutluluk ve iyimserlik halinin değerlendirilmesidir.

YÖNTEM

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



Araştırmanın Modeli

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, İstanbul’da vakıf ve devlet üniversitelerinde öğrenim gören 19 ve 25 yaşları arasındaki genç yetişkinlik dönemindeki öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmaya 4 yıllık lisans programı olmayan üniversiteler (sadece 2 yıllık meslek yüksekokul olan üniversiteler), Tıp fakülteleri ve askeri okullar ile polis akademileri alınmamıştır. ÖSYM (2013-2014 Eğitim Öğretim Yılı) verilerine göre İstanbul’da öğrenim gören 363285 üniversite öğrencisi olduğu bilinmektedir. Örneklem büyüklüğü $n = 384$ olarak hesaplanmıştır. Örneklem için 42 üniversiteden evren içerisindeki yoğunluklarına göre oranlama yöntemi ile örneklem hesaplamaları yapılarak öğrenci alınmıştır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada, yaşam doyumunu ölçmek amacıyla, Diener ve arkadaşları tarafından (1985) geliştirilen “The Satisfaction With Life Scale” (SWLS) ve Yetim (1993) tarafından Türkçeye uyarlanan “Yaşam Doyumu Ölçeği” (YDÖ) kullanılmıştır. Ölçek, likert tarzı 7 dereceli (1: kesinlikle katılmıyorum - 7: Kesinlikle katılıyorum) 5 maddeden oluşmaktadır. Diener ve arkadaşları orijinal çalışmada ölçeğin güvenilirliğini ($\text{Alpha} = .87$) olarak, ölçüt bağımlı geçerliğini ise .82 olarak bulmuşlardır. Ölçek Yetim (1993) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Bu çalışmada ölçeğin güvenilirliği ($\text{Alpha} = .86$) ve test-tekrar test güvenilirliği .73 olarak bulunmuştur. Yaşam doyumunu ölçeğinden alınabilecek en yüksek puan 35, en düşük puan ise 5’tir. Ölçekten alınan puanın düşük olması yaşam doyumunun düşük olduğunun göstergesi olarak kabul edilmektedir. Araştırmada, iyimserliği ölçmek amacıyla, Scheiver & Carver (1985) tarafından geliştirilen “The Life Orientation Test” (LOT), Aydın ve Tezer (1991) tarafından Türkçeye uyarlanması yapılan “Yaşam Yönelimi Testi” (İyimserlik Ölçeği) kullanılmıştır. Ölçeğin Türkçe formunun iç tutarlılık katsayısı 0,72; dört hafta süreli test-tekrar-test güvenilirlik katsayısı ise 0,77’dir. Bu ölçek, 12 maddeden oluşmaktadır. Maddelerden dört tanesi, yaşama olumlu (iyimser) bakış açısını, dört tanesi olumsuz (kötümser) bakış açısını yansıtmakta, diğer dört madde de, dolgu görevi yapmaktadır. Maddeler beş basamaklı ölçekler üzerinden değerlendirilmekte ve işaretlenen seçeneklerin sayısal değerleri toplanarak bir puan elde edilmektedir. Seçenekler, “0-Kesinlikle katılmıyorum”, “1-Katılmıyorum”, “2-Kararsızım”, “3-Katılıyorum” ve “4-Kesinlikle katılıyorum” biçimindedir. Testten alınabilecek en düşük puan 0, en yüksek puan 32’dir. Testten alınan yüksek puanlar yaşama olumlu bakış açısını (iyimserliği); düşük puanlar ise olumsuz (kötümser) bakış açısını yansıtmaktadır. Daha sonra, Üstündağ – Budak (1999) tarafından yapılan bir çalışmada, ölçeğin Türkçe formunun faktör yapısı incelenmiş ve orijinal ölçeğin Scheiver ve Carver (1985) tarafından rapor edilen iki faktörlü yapısını destekleyen bulgular elde edilmiştir. Aydın ve Tezer (1991) ve Üstündağ – Budak (1999) tarafından rapor edilen bulgular, Yaşam Yönelimi Testinin (İyimserlik Ölçeği) Türkçe formunun uygun psikometrik özelliklere sahip olduğunu göstermektedir. Araştırmada, mutluluğu ölçmek amacıyla, Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştirilen “Oxford Happiness Questionnaire Short Form” (OHQ-SF), Doğan ve Sapmaz (2012) tarafından geçerlilik ve güvenilirliğinin incelenmesinin yapılan “Oxford Mutluluk Ölçeği” (OMÖ) kullanılmıştır. Tek faktörden oluşan ölçeğin Türk üniversite öğrencilerinden oluşan örnekleme doğrulanıp doğrulanmayacağını test edilmiş ve tek faktörlü yapısının korunduğu sonucuna ulaşılmıştır. Mutluluk ölçeğindeki 29 maddeye verilen puanlar toplanarak mutluluk puanı elde edilmektedir. Ölçekten alınabilecek puan 29 ile 145 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan puan yükseldikçe mutluluk artmaktadır.

Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen veriler SPSS 21.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verileri değerlendirilirken tanımlayıcı istatistiksel metotlar (Sayı, Yüzde, Ortalama, Standart

sapma) kullanılmıştır. Niceliksel verilerin karşılaştırılmasında iki grup arasındaki farkı t-testi, araştırmanın bağımlı ve bağımsız değişkenleri arasındaki ilişkiyi Pearson korelasyon, etki ise regresyon analizi ile test edilmiştir. Elde edilen bulgular .95 güven aralığında .05 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

BULGULAR

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

Tablo 1. Örneklem İyimserlik, Mutluluk ve Yaşam Doyumu Düzeyleri Ortalaması

	N	Ort	Ss	Min.	Max.
İyimserlik	394	18,261	4,599	0,000	31,000
Mutluluk	394	113,909	17,422	81,000	165,000
Yaşam Doyumu	394	21,449	6,996	5,000	35,000

Örneklem iyimserlik düzeyi ortalamasının (18,261 ± 4,599) düzeyde, mutluluk düzeyi ortalamasının (113,909 ± 17,422), yaşam doyumu düzeyi ortalamasının (21,449 ± 6,996) olduğu görülmektedir.

Tablo 2. Örneklem iyimserlik, mutluluk ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkinin analizi

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

Yapılan Pearson korelasyon analizi sonucunda, iyimserlik ile mutluluk arasında (r=0.371; p=0,000<0.05), iyimserlik ile yaşam doyumu arasında (r=0.225; p=0,000<0.05), ve yaşam doyumu ile mutluluk arasında (r=0.518; p=0,000<0.05) istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Tablo 3. İyimserlik Düzeyinin Mutluluğu Yordama Gücüne İlişkin Bulgular

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	β	t	p	F	Model (p)	R ²
Mutluluk	Sabit	88,271	26,378	0,000	62,407	0,000	0,135
	İyimserlik	1,404	7,900	0,000			

İyimserliğin mutluluğu ne derecede yordadığını belirlemek amacıyla yapılan regresyon analizi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F=62,407$; $p=0,000<0,05$). Genç yetişkinlerin iyimserlik düzeylerinin mutluluk düzeylerini yordamakta olduğu gözlenmiştir ($\beta=1,404$).

Tablo 4. İyimserlik Düzeyinin Yaşam Doyumunu Yordama Gücüne İlişkin Bulgular

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

İyimserliğin yaşam doyumunu ne derecede yordadığını belirlemek amacıyla regresyon analizi yapılmış ve istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F=20,916$; $p=0,000<0,05$). Genç yetişkinlerin iyimserlik düzeyleri yaşam doyumunu düzeylerini yordamaktadır ($\beta=0,342$).

Tablo 5. Örneklemin İyimserlik Düzeyinin Cinsiyete, Yaşa ve Üniversite Türüne İlişkin Bulguları

	Grup	N	Ort	Ss	t	p
Cinsiyet	Erkek	169	18,065	4,262	-0,734	0,463
	Bayan	225	18,409	4,840		
Yaş	19-22 Yaş	240	18,338	4,830	0,409	0,682
	23-25 Yaş	154	18,143	4,226		
Üniversite Türü	Devlet	216	18,472	5,211	0,628	0,531
	Vakıf	178	18,161	4,284		

Araştırmaya katılan öğrencilerinin iyimserlik puanları ortalamalarının cinsiyet, yaş, üniversite türü değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla t-test uygulanmıştır. Sonuç olarak, iyimserlik puanları ortalamalarıyla cinsiyet değişkeni arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($t=-0,734$; $p=0,463>0,05$). İyimserlik puanları ortalamalarıyla yaş değişkeni arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($t=0,409$; $p=0,682>0,05$). Ayrıca, iyimserlik puanları ortalamalarıyla üniversite türü değişkenini arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($t=0,628$; $p=0,531>0,05$).

Tablo 6. Örneklemin Mutluluk Düzeyinin Cinsiyete, Yaşa ve Üniversite Türüne İlişkin Bulguları

	Grup	N	Ort	Ss	t	p
Cinsiyet	Erkek	169	110,101	16,471	-3,825	0,000
	Bayan	225	116,769	17,604		
Yaş	19-22	240	117,716	17,716	4,779	0,000
	23-25	154	108,812	15,700		
Üniversite Türü	Devlet	216	114,843	18,126	0,733	0,464
	Vakıf	178	113,464	17,094		

Araştırmaya katılan öğrencilerinin mutluluk puanları ortalamalarının cinsiyet, yaş ve üniversite türü değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla t-test yapılmış ve sonucunda mutluluk puanları grup ortalamalarıyla cinsiyet değişkeni arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($t=-3,825$; $p=0,000<0,05$). Kız öğrencilerinin mutluluk puanları ($x=116,769$), erkek öğrencilerinin mutluluk puanlarından ($x=110,101$) yüksek bulunmuştur. Mutluluk puanları ortalamalarıyla yaş değişkenini arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($t=4,779$; $p=0,000<0,05$). 19-22 yaş aralığındaki öğrencilerinin mutluluk puanları ($x=117,179$), 23-25 yaş aralığındaki öğrencilerinin mutluluk puanlarından ($x=108,812$) yüksek bulunmuştur. Ayrıca, mutluluk puanları ortalamalarıyla

üniversite türü değişkeni arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($t=0,733$; $p=0,464 > 0,05$).

Tablo 7. Örneklem Yaşam Doyumu Düzeyinin Cinsiyete, Yaşa ve Üniversite Türüne İlişkin Bulguları

	Grup	N	Ort	Ss	t	p
Cinsiyet	Erkek	169	19,574	7,159	-4,735	0,000
	Bayan	225	22,858	6,541		
Yaş	19-22	240	22,717	6,616	4,603	0,000
	23-25	154	19,474	7,134		
Üniversite Türü	Devlet	216	114,843	18,126	0,733	0,464
	Vakıf	178	113,464	17,094		

Araştırmaya katılan öğrencilerinin yaşam doyumu puanları ortalamalarının cinsiyet, yaş ve üniversite türü değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla t-test uygulanmıştır. T-test sonucunda yaşam doyumu puanları ortalamalarıyla cinsiyet değişkeni arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($t=-4,735$; $p=0,000 < 0,05$). Kız öğrencilerinin yaşam doyumu puanları ($x=22,858$), erkek öğrencilerinin yaşam doyumu puanlarından ($x=19,574$) yüksek bulunmuştur. Yaşam doyumu puanları ortalamalarıyla yaş değişkeni arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($t=4,603$; $p=0,000 < 0,05$). 19-22 yaş aralığındaki öğrencilerinin yaşam doyumu puanları ($x=22,717$), 23-25 yaş aralığındaki öğrencilerinin yaşam doyumu puanlarından ($x=19,474$) yüksek bulunmuştur. Yaşam doyumu puanları ortalamalarıyla üniversite türü değişkeni arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($t=3,243$; $p=0,001 < 0,05$). Devlet üniversitesinde öğrenim gören öğrencilerinin yaşam doyumu puanları ($x=23,087$), vakıf üniversitesinde öğrenim gören öğrencilerinin yaşam doyumu puanlarından ($x=20,670$) yüksek bulunmuştur.

SONUÇ

Bu çalışmada iyimserliğin, mutluluk ve yaşam doyumu üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırmadan elde edilen sonuçlar iyimserlikle, mutluluk ve yaşam doyumu arasında anlamlı düzeyde pozitif bir korelasyon olduğunu göstermiştir. Bu doğrultuda, genç yetişkinlerde iyimserlik düzeyinin, mutluluk ve yaşam doyumu düzeyini yordama oranını saptamak için gerçekleştirilen regresyon analizleri sonucu iyimserliğin her iki değişkeni de pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir ($p=0,000 < 0,05$). Sapmaz ve Doğan (2012) da iyimserliğin, mutluluk ve yaşam doyumu düzeyini yordadığını belirtmişlerdir. İyimserliğin kişinin hayata bakışını ve karşılaştığı durumu değerlendirmesini etkilediği düşünüldüğünde böyle bir sonuç beklenen bir sonuçtur. İyimserlik ve kişisel iyilik arasındaki bağ üzerine yapılan araştırmada, iyimserliğin kişisel iyiliği yüksek oranda olumlu olarak yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. (Eryılmaz ve Atak, 2011). İyimserlik ile alakalı yapılan başka araştırmalarda, iyimser düşünen kişilerin diğerlerine oranla özgüvenlerinin daha sağlam olduğu (Puskar ve ark., 2010), hayat standartlarının kötüleşmesi ya da engeller karşısında direnmeye devam ettikleri (Segestrom, 2001) sonuçlarına erişilmiştir. Tüm bunların dışında iyimserler, hayatın engellerini genel geçer, çevresel faktörlere ilişkin ve sadece bir duruma has olarak değerlendirmektedirler (Seligman, 2006). Sonuç olarak, iyimser kişiler daha çok pozitif hisler, daha az negatif duygular yaşamaktadır ve bu bağlamda da mutluluk oranları kötümser kişilere göre çok daha yüksektir.

İyimserlik cinsiyet değişkeni ile birlikte değerlendirildiğinde, istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde bir farklılaşma yaratmadığı anlaşılmıştır. Benzer çalışmalar incelendiğinde

çalışmalarda, kadın katılımcıların istatistiksel olarak anlamlı düzeyde erkek katılımcılardan daha iyimser ortalamaya sahip oldukları görülmektedir (Ruthig ve Allery, 2008; Puskar, Bernardo, Ren, Haley, Tark vd. 2010). Bunun nedeni, kadınların genellikle daha sosyal olması ve daha olumlu yaşam kalitesi düzeyine sahip olmaları ifade edilmiştir. Bu çalışmada, cinsiyetin anlamlı düzeyde farklılaşma yaratmamış olmasını seçilen örneklemin özellikleri ile açıklamak mümkündür. Toplumsal cinsiyet rollerinden daha az etkilenmiş örneklem seçimi ile böyle bir sonuç elde edilmiş olunabilir. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeyinin cinsiyete göre ortalamaları incelendiğinde; kadınların erkeklere nazaran daha yüksek mutluluk düzeyine sahip oldukları saptanmıştır. Literatürdeki diğer çalışmalar da incelendiğinde, mutluluk üzerinde cinsiyetin belirgin bir etkisinden söz etmek mümkün görülmemektedir. Diener ve Myers (1997) araştırmalarında, kadınların erkeklere oranla depresyona ve anksiyeteye daha yüksek düzeyde eğilimli olduklarını, erkeklerin ise problemle başa çıkmaları adına alkol gibi kötüye kullanım alışkanlıklarının kadınlar nazaran daha yüksek olduğunu ifade etmişlerdir. Böylelikle, iki cinsiyet arasında mutluluğa dair net bir ifade sunmak mümkün olmamaktadır. Kimball ve Willis (2005) de benzer şekilde net bir yaklaşımdan bahsedilemeyeceğini belirtmişlerdir. Yaşam boyu farklı dönemlerde; kadınların ve erkeklerin birbirlerinden daha yüksek düzeyde mutluluk düzeyi ifade ettikleri görülmektedir. Bu duruma, cinsiyetin toplumsal roller doğrultusunda yaşam boyu algıları etkileyen bir değişken olması etki etmiş olabilir. Araştırmaya katılan öğrencilerin yaşam doyumu düzeyinin cinsiyete göre ortalamaları detaylandırıldığında ise; kadınların erkeklere nazaran daha yüksek puan ortalamasına sahip oldukları dikkat çekmektedir. Bir çalışmada, açık uçlu soruların yanıtları doğrultusunda kadınların büyük bir oranda erkeklere nazaran hallerinden daha memnun, daha az endişe, değişim için arzu ve gelecek için planlara sahip olduklarını belirttikleri görülmektedir (Péladeau ve Tempier 1998; Blanchflower ve Oswald 2004). Literatürde kadınların erkeklere göre yaşam doyumunun daha yüksek olduğunu belirtildiğini söylemek, dolayısıyla elde edilen sonuçları destekleyici olduğunu belirtmek mümkündür. Kadın ve erkek öğrencilerin gelecekte farklı roller üstlenecek olmaları sonucun bu şekilde çıkmasında etkili olmuş olabilir.

İyimserlik, yaş değişkeni ile birlikte değerlendirildiğinde istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde bir farklılaşma oluşturmadığı saptanmıştır. Yaşla beraber iyimserliğin arttığı ifade edilmiştir (Isaacowitz, 2005; Schoppera vd. 2000). Yaşla beraber artan deneyimin buna sebep olduğu belirtilmiştir. Diğer yandan, artan yaşla beraber azalan işlevsellik ve fiziksel yakınmaların yaşam kalitesini düşürüyor olması (Dikmenoğlu 2000) açıklaması çelişki oluşturmaktadır. Dolayısıyla literatüre dayalı olarak, yaşın iyimserlik üzerinde doğrudan etkisine yönelik açıklama yapmak mümkün olmamaktadır. Ancak bu çalışmada sonucun böyle çıkmış olması seçilen örneklemin yaş grubunun homojen olması, genç yetişkinlerden oluşması ve dolayısıyla hayatlarının zorlu bölümlerine geçmemiş olmalarından kaynaklanmış olabilir. Araştırmaya katılan öğrencilerin mutluluk düzeyinin yaşa göre ortalamaları detaylandırıldığında; yaş arttıkça mutluluk düzeyi ortalamasının azaldığı ve bu farklılaşmanın istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde olduğu görülmektedir. Genç bireylerin yaşını almış olanlara nazaran daha yüksek mutluluk düzeyine sahip olacakları şeklindeki inanç, mevcut çalışmalar dolayısıyla kanıtlanmıştır. Yaşla beraber artan deneyimlerin ve imkânların iyi oluş düzeyini arttırdığı düşünülse de Diener ve Myers'ın (1997) çalışmaları aksini göstermiştir. Her yaş döneminin kendine ait bir takım problemleri ve çatışmaları olduğunu vurgulayarak yaş ile mutluluk düzeyini doğrudan ilişkilendirmenin doğru olmayacağını söylemişlerdir. Mutluluğun yaşamda belli dönemlerde belli farklılıklar gösterdiğini, fakat kişinin mutluluk düzeyini tahmin etme aşamasında yaşın herhangi bir direkt etkisinin olmadığını saptamışlardır. Bu araştırmada ise gençlerin yaşları ile birlikte sorumluluklarının artmasıyla beraber mezuniyete yaklaşımlarının, iş bulup bulamama düşüncesinin, hayata atılmalarının, mesleki yetersizlik hissi gibi yaşadıkları çeşitli kaygılar neticesinde böyle bir sonuç çıkmış olduğu düşünülebilir. Araştırmaya katılan öğrencilerin yaşam doyumu düzeyinin yaşa göre ortalamaları incelendiğinde ise; yaş arttıkça yaşam doyumunun azaldığı görülmektedir. Yaş arttıkça hayattan

beklentileri ve hayalleri azalan, hayata daha gerçekçi ve olgun bakmaya başlayan bireyin yaşamdan daha az doyum aldığını söylemek mümkündür.

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

Sonuç olarak; bu çalışmada iyimserliğin, mutluluk ve yaşam doyumu üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırmadan elde edilen sonuçlar iyimserlikle, mutluluk ve yaşam doyumu arasında anlamlı düzeyde pozitif bir korelasyon olduğunu göstermiştir. Bu doğrultuda, iyimserliğin her iki değişkeni de pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir ($p=0,000<0.05$). İyimserlik cinsiyet, yaş ve üniversite türü değişkenleri ile birlikte değerlendirildiğinde istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde bir farklılaşma oluşmadığı saptanmıştır. Mutluluk ve yaşam doyumu iyimserliğin her iki değişkeni de pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir ($p=0,000<0.05$). İyimserlik cinsiyet, yaş ve üniversite türü değişkenleri ile birlikte değerlendirildiğinde istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde bir farklılaşma oluşmadığı saptanmıştır. Mutluluk cinsiyet ve yaş değişkenleri ile birlikte değerlendirildiğinde istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde bir farklılaşma oluştuğu, ancak üniversite türü değişkenine göre anlamlı düzeyde bir farklılaşma oluşmadığı saptanmıştır. Yaşam doyumu cinsiyet, yaş ve üniversite türü değişkenleri ile birlikte değerlendirildiğinde istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde bir farklılaşma oluştuğu saptanmıştır.

ÖNERİLER

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

Sadece psikolojik problem ve negatif ögelere dair çalışmaların yapılıyor olması, fakat yaşam kalitesi, yaşam doyumu, psikolojik iyi oluş, iyimserlik, mutluluk gibi ögelerin ele alınmıyor olması pozitif psikoloji alanındaki çalışmaların azlığını ortaya koymuştur. Bu açıdan, elde edilen bilgilerin karşılaştırılabilmesi için bu alandaki çalışmaların artırılması,

1. İyimserlik eğiliminin mutluluk ve yaşam doyumunu arttırdığı düşüncesiyle; ilk, orta ve yükseköğretim kurumlarının rehberlik servislerinde öğrencilere uygulanan programlarda iyimserlik eğilimini artırıcı eğitim programları, seminerler, bireysel ve grupla psikolojik danışma çalışmaları düzenlenmesi ve bu becerinin kazandırılması,
2. Farklı öğretim kademelerinde çalışan öğretmenlerin iyimserliği daha kalıcı ve işlevsel öğretebilecekleri düşüncesiyle, öncelikle öğretmenlerin iyimserlik eğilimlerini arttırmaya yönelik çalışmalar yapılması ve akabinde danışman-öğrenci-öğretmen üçlüsünü kapsayacak bir programın hazırlanması ve uygulanması,
3. Anne babaların çocuk yetiştirme tutumlarının iyimserlik eğilimi üzerindeki etkisinin incelenmesi,

4. İyimserliğin bireylerin gelişimsel süreçleri içinde nasıl bir değişim gösterdiğini görebilmek için, boylamsal çalışmalar yapılması,
5. Bu araştırma üniversite okuyan genç yetişkin öğrenciler üzerinde yapılmıştır. Farklı popülasyon gruplarıyla daha geniş yaş aralığındaki örneklem gruplarında benzer çalışmalar yapılması,
6. İyimserliğin, mutluluğa ve yaşam doyumuna olan etkisinin deneysel çalışmalarla araştırılması,
7. İyimserlik düzeyi ile ebeveynlerin iyimserlik düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi,
8. Çalışma hayatına atılan genç yetişkinlerin iyimserlik düzeyleri ile iş yaşamında gösterdikleri performans düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi,
9. İyimserliğin okul ve iş yaşantısında başarıyı arttırdığı düşüncesiyle, iyimserliğin kariyer planlama ile ilişkisinin incelenmesi,
10. Araştırma, İstanbul ilindeki devlet ve vakıf üniversitelerinin değişik bölümlerinde okuyan öğrenciler ile gerçekleştirilmiştir. Türkiye'nin farklı bölgelerinde bulunan üniversitelere ulaşılarak daha geniş örneklem grubuyla benzer çalışmaların yapılması ve sonuçların karşılaştırılması,
11. Bu çalışma yalnızca üniversitede okuyan genç yetişkin öğrenciler üzerinde yapılmıştır. Gelecek çalışmalarda iyimserlik eğiliminin meslek grupları açısından da nasıl farklılaştığının araştırılması adına farklı meslek gruplarına sahip kişiler üzerinde benzer çalışmanın yapılması,

önerilmektedir.

KAYNAKÇA

Aydın ve Tezer (1991) ve Üstündağ - Budak (1999) tarafından rapor edilen bulgular, Yaşam

Yönelimi Testinin Türkçe formunun uygun psikometrik özelliklere sahip olduğunu göstermektedir.

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

Collingwood, J. (2010). The Relationship Between Mental and Physical Health. Psych Central.

Erişim Ocak 2014, <http://psychcentral.com/lib/the-relationship-between-mental-and-physical-health/0002949>

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., Griffen, S. (1985). The satisfaction with life scale.

Journal of Personality Assessment, 49, 71-77.

Eryılmaz A., ve Atak, H. (2011). Ergen öznel iyi olusunun özsayı ve iyimserlik eğilimi ile

ilişkinin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi* 10(37),170-181.

Ewen, R. B. (2003), *An Introduction to Theories of Personality*, Third Edition, Lawrence

Erlbaum Associates, Inc. , USA.

Hills, P., & Argyle, M. (2002). The Oxford happiness questionnaire: A compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 33, 1073-1082.

Levav, I., Brodsky, J., Shemesh, A. A., & Kohn, R. (2009). Psychiatric disorders and other

health dimensions among Holocaust survivors 6 decades later. *British Journal of Psychiatry*, 195, 331-335.

Karasar, Niyazi, (2012). Bilimsel araştırma yöntemi: kavramlar, ilkeler, teknikler. Nobel Yayın Dağıtım.

Puskar, K. R., Bernardo, L. M., Ren, D., Haley, T. M., Tark, K. H., Switala, J., & Siemon, L.

(2010). Self-esteem and optimism in rural youth: Gender differences. *Contemporary Nurse*, 34(2), 90-198.

Ryan, R.M., ve Deci, E.L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on

hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141–166.

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

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

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

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

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

Yetim, Ü. (1993). Life satisfaction: A study based on the organization of personal projects.

Social Indicators Research, 29 (3), 277-289