

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN İYİMSERLİK DÜZEYLERİNİN YAŞAM DOYUMUNA ETKİSİ

Vedat Bakır^{1*} 

Özet: Bu araştırma, pozitif psikoloji bağlamında üniversite öğrencilerinin iyimserlik düzeyi ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemektedir. Araştırma genel tarama modellerinden ilişkisel tarama türünde olup çalışma grubu ise 2020-2021 eğitim öğretim yılında öğrenim görmekte olan önlisans, lisans, yüksek lisans ve doktora programlarında 343'ü kadın 113'ü erkek olmak üzere 456 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırmanın çalışma grubunda bulunan öğrencilerin demografik özellikleriyle ilgili bilgi toplamak için Kişisel Bilgi Formu, iyimserlik düzeyini ölçmek için İyimserlik Ölçeği, yaşam doyumu düzeyini ölçmek için Yaşam Doyumu Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre iyimserliğin yaşam doyum düzeyini yordayıcı bir özelliğinin olduğu görülmüştür. Bununla birlikte üniversite öğrencilerinin iyimserlik düzeyinde cinsiyet, yaş ve öğrenim görülen program türüne göre anlamlı farklılığın olmadığı; yaşam doyumu düzeyinde ise cinsiyete göre anlamlı bir farklılığın olmadığı, yaş ve öğrenim görülen program türüne göre anlamlı bir farklılığın olduğu görülmüştür. Bunun yanı sıra iyimserlik ve yaşam doyumu düzeyinde ise algılanan gelir düzeyi, algılanan ebeveyn tutumları ve istediği program türünde okuyup/okumama açısından anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Pozitif psikoloji, üniversite öğrencileri, iyimserlik, yaşam doyumu.

THE EFFECT OF UNIVERSITY STUDENTS' OPTIMALITY LEVEL ON LIFE SATISFACTION

Abstract: This research analyzes the relationship between the level of satisfaction with life and optimism in college students regarding positive psychology. The research is a correlational survey model that belongs to general survey models, and the experimental group involves 456 students, 343 female and 113 male, studying in associate degree, undergraduate, graduate and PhD programs in the 2020-2021 academic year. To obtain demographic information about the students in the experimental group, Personal Information Form was applied. To measure the level of optimism, the Optimism Scale was used and for the level of satisfaction with life, the Satisfaction with Life Scale was applied. In the study, it was found out that optimism predicts satisfaction with life. On the other side, the optimism level of college students in terms of gender, age, and type of program was not statistically significant. Regarding the level of satisfaction with life, it was seen that there was no statistically significant difference in terms of gender. However, at the same time, there was a statistically significant difference in terms of age and programs that are received education. Moreover, it was seen that there was a statistically significant difference between the level of optimism and satisfaction with life in terms of perceived income level, perceived parental attitudes, and whether they study in the type of program they wanted.

Keywords: Positive psychology, university students, optimism, life satisfaction

¹**Adres:** Dumlupınar Üniversitesi, Emet Meslek Yüksekokulu, Kütahya, Türkiye

***Sorumlu Yazar:** vedat.bakir@dpu.edu.tr

Atıf: Bakır, V. (2022). Üniversite Öğrencilerinin İyimserlik Düzeylerinin Yaşam Doyumuna Etkisi. Bilge Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, 6(1): 30-38.

1. GİRİŞ

Pozitif psikoloji, bireyin var olan kapasitesini geliştiren, yaşam becerilerini arttıran, sahip olduğu gizil güçleri ön plana çıkararak insanların yaşama bağlanması ve hayatlarında buldukları noktadan daha iyi bir noktaya gelmelerine katkı sunan, bireyin zayıf yönlerinden ziyade güçlü yönlerine odaklanan ve olumluya yoğunlaşan bilimsel bir alan özelliği taşımaktadır (Peterson, 2000). Bu doğrultuda sağlıklı birey vurgusuna dikkat çekerek bireylerin sadece rahatsızlık ve problemlerinden başka onların iyilik haline ve yaşam kalitelerinin artmasına odaklanmaktadır. Pozitif psikoloji, kuramsal yapısı gereği insana olumlu bakan tüm çalışmaları ele aldığından dolayı geniş bir kavramsal çatıya sahiptir (Demir ve Türk, 2020). Bu çatıda yer alan birçok kavramla beraber iyimserlik ve yaşam doyumu kavramlarını da ele almaktadır (Brooke Russell, 2007). Pozitif psikoloji bağlamında, bireyin iyimserlik ve yaşam doyumu düzeylerinin yüksek olması bireylerin kişisel, sosyal ve duygusal anlamda güçlü olduklarının bir göstergesidir. İyimserlik özelliği zihinsel sağlık için bilişsel ve bağlamsal baş etme kaynakları sağlamaktadır (Carver vd., 2010). İyimserlik; insanlardaki iyilik halini oluşturan belirgin mizaç özelliklerinden en önemlilerinden biridir (Kümbül Güler ve Emeç, 2006). Daha çok, her şeyin olumlusuna odaklanarak hayatta iyi sonuçlar yaşanacağını ifade eden anlamıyla kullanılmaktadır. Özellikle son yıllarda yapılan çalışmalar iyimserliğin olumlu sonuçlarını vurgulamaktadır (Peters vd., 2010). İyimserlik pozitif gelişim süreçlerinde empati, saygı, stres durumlarıyla baş edebilme, problem çözme, gerçekçi yaşam amaçları oluşturma, sorumluluk alma gibi becerilerin geliştirilmesine katkı sunabilmektedir. İyimserlik, kişilerin gelecekle ilgili sahip oldukları olumlu beklentileri yansıtan bireysel farklılıklar değişkeni olarak kabul edilmektedir (Cabras ve Mondo, 2018). İyimserlik düzeyi, insanların geçmişe yönelik yorumları ve geleceğe dair beklentilerinden büyük ölçüde etkilenmektedir (Carver vd., 2010). Bireyler geçmişteki başarısızlıklarını kalıcı nedenlere bağlaması geleceğe yönelik bakış açısını da olumsuz etkilemektedir (Ümmet ve İme, 2020). Bu anlamda iyimserlik, olumsuzlukların ve başarısızlığın kişiselleştirilmeden sınırlı bir durum olarak geçici görülmesidir.

Sınırlı ve geçici görülen durumlar genel iyi oluş hali olan yaşam doyumuna önemli katkılar sunmaktadır. Yaşam doyumu bireyin yaşamındaki mükemmelliği ve iyiliği belirten kişisel ihtiyaç, amaç, arzu ve isteklerine yönelik öznel bir değerlendirmeyi ifade etmektedir. Yaşam doyumu, bireyin yaşam kalitesine yönelik yaptığı genel değerlendirmeyi kapsamaktadır. Bununla birlikte, bireylerin ruh haline ve yaşamındaki olayların anlık etkilerini kapsamakla birlikte bu etkilerin ötesine geçerek kişinin yaşamına yönelik bilişsel anlamda eleştirel bir değerlendirmeyi de içermektedir (Akt.: Ann McCabe-Fitch, 2009). Yaşam doyumu aynı zamanda bireyin hayatındaki memnuniyet düzeyi ile de yakın ilişkili olarak kullanılmaktadır. Yaşam doyumu çevresel faktörlerin yanında bireyin kişisel özellikleri ile bireysel farklılıklardan da etkilenmektedir (Çivitci, 2009). Bireyin kendisi ve çevresi ile ilişkilerini güçlendiren yaşam doyumunun olası psikopatolojik sorunları önlemesi ve pozitif gelişime katkı sunması bakımından önemli görülmektedir (Barış, 2017). Bu anlamda yaşam doyumunun bireyin belirlemiş olduğu ve bizzat seçtiği kriterler çerçevesinde yaşam niteliğini

değerlendirici bir özelliğe sahip olduğu belirtilmektedir (Tuzgöl Dost, 2007). Yaşam doyumu; geçmişten doyum, içerisinde bulunulan hazır zamandan doyum, geleceğe yönelik doyum ve bireyin çevresindeki insanlardan doyum gibi faktörleri kapsamaktadır.

İyimserlik ve yaşam doyumu kavramları bireylerin iyi oluş durumlarına önemli katkılarda bulunmaktadır. Bu sebeple yurtiçinden yapılan çalışmalara bakıldığında pozitif psikoloji bağlamında olumlu duygular, mutluluk, iyimserlik ve yaşam doyumuna benzer kavramların beraber ele alındığı görülmektedir. Kuyumcu (2012) tarafından üniversite öğrencilerinin pozitif ve negatif duygularına yönelik yapılan çalışmada pozitif duygulara sahip öğrencilerin diğer öğrencilere göre daha iyimser, enerjik ve sosyal olduğu görülmüştür. Ayrıca araştırma sonuçlarına göre psikolojik iyi oluş ile olumsuz duygular arasında negatif bir ilişkinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu anlamda pozitif duyguların psikolojik iyi oluşu olumlu etkilemesi iyimserlik ve yaşam doyumu kavramları açısından da önemli görülmektedir. Kümbül Güler ve Emeç (2006)'ın üniversite öğrencilerine yönelik yapmış oldukları çalışmada iyimserlik ile yaşam doyumunun birbiri ile ilişkili olduğu görülmektedir. Ayrıca akademik başarı ile iyimserlik arasında istatistiksel anlamda bir ilişki görülmemiştir. Bununla birlikte araştırma sonuçlarına göre sosyo-ekonomik düzeyi yüksek olan öğrencilerin yaşam memnuniyetleri daha yüksektir. Tuzgöl Dost (2007)'un üniversite öğrencilerine yönelik yaptığı çalışmada yaşam doyumu düzeyinin cinsiyet, akademik başarı, maddi durum ve beklentiler gibi çeşitli faktörlerle ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca kız öğrencilerin yaşam doyumu düzeylerinin erkek öğrencilerden daha yüksek olduğu görülmektedir. Bunun yanında gelecekle ilgili iyimserlik düzeyi arttıkça yaşam doyumu düzeyi de arttığı belirtilmektedir (Tuzgöl Dost, 2007). Sapmaz ve Doğan (2012) tarafından yapılan çalışmada iyimserlik ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Yapılan çalışmaya göre iyimserliğin yaşam doyumunu yordayıcı özelliğe sahip olduğu görülmüştür. Gülcan ve Nedim Bal (2014) tarafından genç yetişkinlerle yapılan çalışmada iyimserlik ile yaşam doyumu arasında anlamlı düzeyde ve pozitif yönde bir ilişkinin bulunduğu belirlenmiştir. Bu çalışmaya göre iyimserliğin yaşam doyumunu olumlu yönde etkilediği görülmektedir. Demir ve Murat (2017) tarafından öğretmen adaylarına yönelik yapılan çalışmaya göre iyimserlik ve yaşam doyumunun bireylerin mutluluğunu yordadığı görülmektedir. Özellikle yaşam doyumu kavramı çok boyutlu olması ve hayatın tüm yönlerini ele alması nedeniyle diğer kavramlar üzerindeki etkisini belirginleştirmektedir.

Ho vd. (2010)'nin yaşamdaki anlam ve iyimserlik üzerine yaptıkları çalışmada yaşamdaki varoluşsal anlam deneyiminin olumlu duygular geliştirmede önemli bir faktör olduğu görülmüştür. Buna bağlı olarak olumlu ruh hali bireylerin mutluluğunun üzerindeki etkisi önemli görülmektedir. Ayrıca yapılan çalışmada iyimserlik ve yaşam doyumunun birbirlerini karşılıklı olarak etkilediği bulunmuştur. Peters vd. (2010) tarafından yapılan çalışmaya göre iyimserliğin kısmen genetik olduğu belirtilmektedir. Kalıcı bir iyimserliği sağlamak için çeşitli senaryoları hayal etmekteyse gerçek olumlu sonuçları deneyimlemenin daha etkili olduğu vurgulanmaktadır (Bakır, 2021). Ayrıca gerçek anlamda iyimser olan kişilerde iyimserliği arttırmaya yönelik yapılan çalışmaların her zaman olumlu sonuç vermeyeceği belirtilmektedir. Krok

(2015)'un yaptığı çalışmada bireyin kendisi için değerli hedefler koyması amaçlı bir yaşam sürdürdüğüne göstergesi olarak kabul edilmektedir. Araştırmada iyimserliğin sadece gelecekle ilgili beklentilerle sınırlı olmadığı genel olarak olumlu beklentilerle ilgili olabileceği vurgulanmaktadır. Kwok ve Gu (2017) tarafından ergenlerle yapılan çalışmada iyimserliğin stres ve depresyonla başa çıkma stratejilerinde önemli katkılarda bulunduğu görülmüştür. Bu anlamda iyimserliğin depresyona karşı koruyucu bir işleve sahip olduğu belirtilmektedir. Ayrıca iyimser insanların kişilerarası ilişki kurma becerilerine sahip olduğu ve sağlıklı iletişim kurma eğiliminde oldukları görülmektedir. Hassan vd. (2018) tarafından yapılan çalışmaya göre umut ve iyimserlik, umut ve yaşam doyumu ile iyimserlik ve yaşam doyumu arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca araştırma sonuçlarına göre kadınların umut ve iyimserlik düzeyleri erkeklerle göre daha yüksektir. Usán Supervía vd. (2020) tarafından öğrencilerle yapılan çalışmada iyimserlik ile yaşam doyumu arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca geleceğe yönelik beklentilerin de iyimserlik ve yaşam doyumu üzerinde etkili olduğu görülmüştür. Araştırmanın önemli görülen bulgularından bir diğeri de iyimser öğrencilerin amaçlarına ulaşmak için daha fazla çaba harcadıkları yönündedir.

Bireylerin gelişim dönemleri boyunca yaşam doyumunu etkileyen birçok faktör bulunmaktadır. Özellikle yetişkinliğin ilk dönemlerine karşılık gelen üniversite yıllarını anlamak bireylerin olumlu yönlerine yoğunlaşan pozitif psikoloji bağlamında kullanılan kavramların aralarındaki ilişki ve etkileşim boyutunu görebilmeyi gerektirmektedir. Ortaöğretimden üniversite hayatına geçiş bireyler için önemli bir yaşam olayı niteliği taşımaktadır. Bu sebeple üniversite yıllarında öğrenciler çok farklı ve çeşitli zorlu yaşam olaylarıyla karşılaşmaları sebebiyle stres durumlarına maruz kalabilmektedirler. Alan yazında üniversite öğrencilerinin iyimserlik düzeyleri ile yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin bazı özellikler (cinsiyet, yaş, öğrenim görülen program, algılanan gelir düzeyi, algılanan ebeveyn tutumu ve istenilen bölümde okuma durumu gibi..) açısından yeterince ele alınmadığı düşünülmektedir. Bu nedenle iyimserlik ve yaşam doyumu arasındaki ilişki boyutunun anlaşılması ve çeşitli değişkenler açısından ele alınması ilgili alanda çalışan uzmanlarına; dolayısıyla da öğrencilere önemli katkılar sağlayacaktır. Bu anlamda cinsiyet, yaş, öğrenim görülen program, algılanan gelir düzeyi, algılanan ebeveyn tutumu ve istenilen bölümde okuma durumu değişkenleri ele alınmaktadır. Söz konusu değişkenler çerçevesinde üniversite öğrencilerinin iyimserlik düzeyleri ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi pozitif psikoloji bağlamında ortaya koyacak olan bu çalışma, pozitif psikoloji, rehberlik ve psikolojik danışma alanlarına katkıda bulunmayı amaçlamaktadır.

2. MATERYAL VE YÖNTEM

2.1. Araştırma Grubu

Araştırma, üniversite öğrencilerinin iyimserlik ve yaşam doyumu düzeylerinin cinsiyet ve eğitim görülen program (önlisans, lisans, yüksek lisans ve doktora) değişkenleri açısından incelemeyi amaçlayan ilişki/korelasyonel bir çalışmadır. Korelasyonel araştırma; iki veya daha fazla değişkene sahip bir çalışmada değişkenlerin birbiri ile

ilişkilerini ve neden-sonuç ipuçlarını görebilmek amacıyla yapılan bir çalışmadır (Büyüköztürk vd., 2017). Araştırmada basit tesadüfi örnekleme yöntemi ile örneklem seçimine gidilerek betimsel tarama modeli kullanılarak veri toplanmıştır. Araştırmanın çalışma grubu 2020-2021 eğitim ve öğretim yılında Kütahya Dumlupınar Üniversitesi'nin lisansüstü eğitim enstitüsünde, fakültelerinde ve meslek yüksekokullarında eğitim gören önlisans, lisans, yüksek lisans ve doktora öğrencileri oluşturmaktadır.

Tablo 1. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Demografik Özellikleri

Demografik	Faktör	N	%
Cinsiyet	Kadın	343	75.2
	Erkek	113	24.8
	17-20 yaş	210	46.1
Yaş	21-24 yaş	200	43.9
	25-29 yaş	15	3.3
	30 ve üzeri	31	6.8
Öğrenim Görülen Program	Önlisans	258	56.6
	Lisans	165	36.2
Program	Yüksek	29	6.4
	Doktora	4	0.9
	Düşük	83	18.2
	Ortanın altı	61	13.4
Algılanan Gelir Düzeyi	Orta	270	59.2
	Ortanın üstü	38	8.3
	Yüksek	4	0.9
	Tutarsız	33	7.2
Algılanan Ebeveyn Tutumu	Otoriter	79	17.3
	Demokratik	80	17.5
	Koruyucu	175	38.4
	İlgisiz	27	5.9
İstenilen Bölümde	Serbest	48	10.5
	Mükemmeliy	14	3.1
	Evet	364	79.8
Bölümde	Hayır	92	20.2

2.2. Veri Toplama Araçları

2.2.1 Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan "Kişisel Bilgi Formu" nda araştırma değişkenleri olan cinsiyet, öğrenim görülen program türü, yaş, algılanan ebeveyn tutumu, algılanan gelir düzeyi ve öğrenim gördüğü programın isteniler/istenilmeyen olduğuna yönelik bilgiler yer almaktadır.

2.2.2 İyimserlik Ölçeği

Bu çalışmada, Balcı ve Yılmaz (2002) tarafından yükseköğrenim öğrencilerine yönelik olarak onların iyimserlik düzeylerini ölçmek için geliştirilen İyimserlik Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek 4'lü likert tipi olup toplamda 24

maddeden oluşmaktadır. Ölçekten alabilecek en yüksek puan 96 iken en düşük puan ise 24'dür. Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması 290 öğrenciden toplanan veriler üzerinden gerçekleştirilmiştir. Bu ölçeğin güvenilirliğini belirlemek amacıyla iç tutarlılık, test yarımlama ve test tekrar test gibi yöntemlerle ele alınmıştır. İyimsellik ölçeğinin iç tutarlılığı görülebilen Cronbach Alpha katsayısı .96 bulunmuştur. Bununla birlikte bu çalışmada ise ölçeğin Cronbach Alpha güvenilirlik kat sayısı .87 olarak hesaplanmıştır.

Bunun yanında test-tekrar test yöntemi aracılığıyla yapılan güvenilirlik çalışmasında güvenilirlik katsayısı .61 iken test yarımlama yöntemi ile bulunan korelasyon katsayısı .91 şeklinde bulunmuştur. Ayrıca ölçeğin geçerliliğini saptamak amacıyla Aydın ve Tezer (1991)' in geliştirmiş olduğu Yaşam Yönelim Testi kullanılmıştır (Akt.: Balcı ve Yılmaz, 2002). İki ölçek arasındaki korelasyon katsayısı ise .55 şeklinde tespit edilmiştir. Bunun yanında genel olarak psikolojik ölçekler için kapsam geçerliğinin birinci derecede önem taşıdığı için ölçeğin temel boyutlarını ayırmak amacıyla faktör analizi uygulanmıştır. Varimax dik döndürme yöntemi yardımıyla yapılan faktör analizi sonucunda ise ölçeğin tek faktörlü olduğu belirlenmiştir (Balcı ve Yılmaz, 2002).

2.2.3. Yaşam Doyumu Ölçeği

Yaşam doyumu ölçeğinin özgün şekli Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985)'nin geliştirmiş olduğu "Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)" geçerlik ve güvenilirliği Türkiye'deki öğretmenlerden oluşturulan 200 katılımcı üzerinde incelenmiştir (Dağlı ve Baysal, 2016). Birinci adımda uyarlama çalışması için ilk başta özgün formundan Türkçeye, daha sonra ölçek tekrar İngilizceye çevrilmiştir. Gerekli karşılaştırma yapıldıktan sonra hazırlanan Türkçe ile İngilizce formun aynı özelliklere sahip olup olmadığının uygulamada belirlenmesi amaçlanmıştır. Orijinal ölçek ile çeviri olan Türkçe form on dört gün ara ile aynı grup öğretmenlere uygulanmıştır. Her iki uygulama sonucundan ortaya çıkan puanların korelasyon katsayılarıyla formlar arasında maksimum düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır ($r=0,92$; $p=0,000$). Bundan dolayı ölçeğin Türkçe dil formunun orijinal ölçekle dil anlamında eşdeğerliğini sağladığı kabul edilmiştir. Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)'nin güvenilirliği ise Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı ve test-tekrar test yöntemiyle tespit edilmeye çalışılmıştır. Ölçeğin tamamı için tutarlılık katsayısı $r=0,88$ şeklinde bulunmuştur. Mevcut çalışmamızda ise ölçeğin Cronbach alpha güvenilirlik kat sayısı .89 olarak hesaplanmıştır. Ölçekten elde edilen bulgular neticesinde ölçeğin yüksek düzeyde iç tutarlığa sahip olduğu görülmüştür. Ölçeğin test-tekrar test güvenilirliğini sınamak amacıyla Türkçe olan formlar on dört gün ara ile Diyarbakır il merkezinde bulunan resmi devlet ilkokullarında görev yapmakta olan 47 kişiden oluşan bir öğretmen grubuna uygulanmış olup ve iki uygulama arasındaki korelasyon katsayısı $r=0,97$ ($p=0,000$) olarak tespit edilmiştir. Ortaya çıkan sonuca bağlı olarak, YDÖ'nin test-tekrar test güvenilirlik katsayısının yeterli düzeyde olduğu söylenebilir. Ölçeğin yapı geçerliğini incelemek amacıyla doğrulayıcı faktör analizi (DFA) uygulanmıştır. Ölçeği oluşturan maddelerin dağılımına bakıldığında DFA sonucunda orijinal ölçekteki dağılım ile aynı olduğu belirlenmiştir. Yapılan geçerlik ve güvenilirlik analizleri sonucunda, 5'li Likert tipi olan Türkçe Yaşam Doyumu Ölçeğinin kültürel yapımıza

uygun geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu bulunmuştur.

2.3. Veri Analizi ve İşlem

Rastlantısal olarak seçilen öğrencilere Google Formlar aracılığıyla "kişisel bilgi formu", "iyimsellik ölçeği" ve "yaşam doyumu ölçeği" uygulanarak veriler dijital ortamda toplanmıştır. Veri seti kontrol edildikten sonra veri analizi yapılmıştır. Verilerin analizinde, çalışmanın amacı doğrultusunda betimsel istatistikler, Pearson korelasyon katsayısı, Basit Doğrusal Regresyon Analizi, Bağımsız Örneklem t Testi, ANOVA ve Post Hoc (LSD) testi kullanılmıştır. Analizler için SPSS 26.0 programı tercih edilmiştir. Parametrik testlerde anlamlı farkın derecesini belirlemek amacıyla eta-kare (η^2) hesaplaması yapılmıştır. Eta-kare, bağımlı değişkendir toplam varyansın bağımsız değişken tarafından ne kadarını açıkladığı hakkında bilgi vermektedir. Bu anlamda eta-kare (η^2) puanları 0.00 ile 1.00 arasında değer almakta olup; etki büyüklükleri .02 (küçük), .05 (orta) ve .08 (büyük) şeklinde yorumlanmaktadır.

3. BULGULAR

Tablo 2. Ölçeklere İlişkin Korelasyon Katsayıları

	Yaşam Doyumu
İyimsellik	.625

Katılımcıların iyimsellik ölçeği (Ort= 72.03, SS=10.48) ve yaşam doyumu ölçeği (Ort= 14.05, SS= 4.71) arasındaki ilişki Pearson Korelasyon ile ölçülmüştür. Bu değişkenler arasında orta seviyede pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r= .625$, $p<.01$).

Tablo 3. Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	B	SH	β	t	p
Sabit	-6.229	1.200		-5.190	.000
İyimsellik	.282	.016	.625	17.075	.000
$R^2=$.391	F=	P=	.000	
		291.568			

Yapılan analiz sonucunda regresyon modeli istatistiksel olarak anlamlı olup, iyimsellik düzeyinin yaşam doyumunu %39 ($R^2= .391$) kadarını açıkladığı görülmektedir.

Tablo 4. Dağılımın Normalliği Testi

Değişkenler	N	Skewness	Kurtosis		
			Std.	Std.	
İyimsellik Düzeyi	456	-.997	.114	1.032	.228
Yaşam Doyumu Düzeyi	456	0.20	.114	-.608	.228

Tablo 4. de belirtilen değerlere göre veriler üzerinde yapılan normallik testinde dağılımın normal olduğu görülmektedir. Araştırmalarda normal dağılım durumunun incelenmesinde kullanılan çarpıklık (skewness) değerinin "-1 ile +1" arasında olması puanların normal dağılıma sahip olduğunu göstermektedir (Büyüköztürk vd., 2017). Bununla birlikte histogram ve Q-Q Plot grafiği 45 derecelik açıya yakın çıktığından dolayı verilerin normal dağılım gösterdiği kabul edilmektedir.

Tablo 5. Cinsiyete Göre İyimsellik ve Yaşam Doyumu Ölçeklerine İlişkin t- Testi Sonuçları

Değişken	Kategori	N	\bar{X}	ss	sd	t	p
İyimsellik	Kadın	343	72.41	10.23	454	1.34	.178
	Erkek	113	70.88	11.16			
Yaşam Doyumu	Kadın	343	14.08	4.55	454	0.20	.842
	Erkek	113	13.97	5.19			

Tablo 5'te cinsiyet bağlamında gruplar arasındaki anlamlılığın test edilmesi amacıyla yapılan Bağımsız Gruplar *t*-Testi sonuçları yer almaktadır. Buna göre iyimserlik düzeyleri cinsiyet değişkeni açısından ($t= 1.34, p> .05$) anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Bununla birlikte yaşam doyumu düzeyleri de cinsiyet değişkeni açısından ($t= 0.20, p> .05$) anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

Tablo 6. İstenilen Programa Göre İyimserlik ve Yaşam Doyumu Ölçeklerine İlişkin *t*- Testi Sonuçları

Değişken	Kategori	N	\bar{X}	ss	sd	<i>t</i>	<i>p</i>	η^2
İyimserlik	Evet	364	73.41	9.88	454	5.78	.000	0.06
	Hayır	92	66.58	11.03				
Yaşam Doyumu	Evet	364	14.70	4.58	454	6.05	.000	0.07
	Hayır	92	11.49	4.36				

Tablo 6'da istenilen programda eğitim görme-görmeme bağlamında gruplar arasındaki anlamlılığın test edilmesi

Tablo 7. Yaş Değişkenine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Değişken	Kategori	N	\bar{X}	ss	F	<i>p</i>	LSD	η^2
İyimserlik	17-20 yaş	210	72.52	9.777	2.171	.091		
	21-24 yaş	200	70.89	11.360				
	25-29 yaş	15	73.07	9.758				
	30+ yaş	31	75.55	8.725				
Yaşam Doyumu	17-20 yaş	210	14.24	4.454	3.042	.029	21-24 yaş< 30 yaş ve üzeri	.019
	21-24 yaş	200	13.50	4.816				
	25-29 yaş	15	14.67	4.685				
	30+ yaş	31	16.06	5.360				

Tablo 7'de yer alan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonuçlarına göre, üniversite öğrencilerinin yaşlarına göre iyimserlik boyutunda ($F= 2.171, p> .05$) anlamlı bir fark görülmemektedir. Bununla birlikte yaşam doyumu ($F=$

amacıyla yapılan Bağımsız Gruplar *t*-Testi sonuçları yer almaktadır. Buna göre iyimserlik düzeyleri istenilen-istenilmeyen program değişkeni açısından ($t= 5.78, p> .05$) anlamlı bir farklılık göstermektedir. Etki büyüklüğü dikkate alındığında iyimserlik düzeyinin %6 oranında istenilen-istenilmeyen programda öğrenim görmeye ilgili olduğu düşünülebilir. Bu anlamda istediği programda öğrenim gören öğrencilerin iyimserlik düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir. Bununla birlikte yaşam doyumu düzeyleri istenilen-istenilmeyen program değişkeni açısından ($t= 6.05, p> .05$) anlamlı bir farklılık göstermektedir. Etki büyüklüğü dikkate alındığında iyimserlik düzeyinin %7 oranında istenilen-istenilmeyen programda öğrenim görmeye ilgili olduğu düşünülebilir. Bu anlamda istediği programda öğrenim gören öğrencilerin yaşam doyumu düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir.

3.042, $p> .05$) boyutunda anlamlı bir fark çıkmıştır. Bu anlamlılık 21-24 yaşa göre 30 yaş ve üzerinde olanların lehine görünmektedir.

Tablo 8. Öğrenim Görülen Programa Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Değişken	Kategori	N	\bar{X}	ss	F	<i>p</i>	LSD	η^2
İyimserlik	Önlisans	258	72.51	10.16	1.949	.121		
	Lisans	165	70.72	11.20				
	Yüksek Lisans	29	74.48	8.74				
	Doktora	4	77.50	5.19				
Yaşam Doyumu	Önlisans	258	13.98	4.47	3.148	.025	Önlisans<Doktora Lisans<Doktora	.02
	Lisans	165	13.77	5.01				
	Yüksek Lisans	29	15.52	4.80				
	Doktora	4	19.75	1.50				

Tablo 8'de yer alan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonuçlarına göre, üniversite öğrencilerinin öğrenim gördükleri programa göre iyimserlik boyutunda ($F= 1.949, p> .05$) anlamlı bir fark görülmemektedir. Bununla birlikte

yaşam doyumu ($F= 3.148, p> .05$) boyutunda anlamlı bir fark çıkmıştır. Bu anlamlılık doktora programında eğitim görenlerin lehinedir.

Tablo 9. Algılanan Gelir Duruma Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Değişken	Kategori	N	\bar{X}	ss	F	<i>p</i>	LSD	η^2
İyimserlik	Düşük	83	67.37	12.982	11.210	.000	Düşük<Ortanın altı Ortanın altı<Orta Orta<Ortanın üstü Ortanın üstü<yüksek	0.21
	Ortanın altı	61	68.54	11.136				
	Orta gelir	270	73.31	9.065				
	Ortanın üstü	38	78.24	7.365				
	Yüksek gelir	4	76.25	5.560				
Yaşam Doyumu	Düşük gelir	83	11.45	4.867	22.246	.000	Düşük<Ortanın altı Ortanın altı<Orta Orta<Ortanın üstü Ortanın üstü<yüksek	.052
	Ortanın altı	61	12.25	4.388				
	Orta gelir	270	14.57	4.193				
	Ortanın üstü	38	18.39	3.929				
	Yüksek	4	19.50	4.655				

Tablo 9'da yer alan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonuçlarına göre, üniversite öğrencilerinin algıladıkları gelir durumuna göre iyimserlik boyutunda ($F= 11.210, p> .05$) anlamlı bir fark olduğu görülmektedir. Bununla birlikte

yaşam doyumu ($F= 22.246, p> .05$) boyutunda da anlamlı bir fark çıkmıştır. Buna göre algılanan gelir seviyesi arttıkça iyimserlik ve yaşam doyumu düzeyinin de arttığı görülmektedir

Tablo 10. Algılanan Ebeveyn Tutumuna Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Değişken	Kategori	N	\bar{X}	ss	F	p	LSD	η^2
İyimserlik	Tutarsız	33	66.97	.619	7.872	.000	İlgisiz<tutarsız<mü	0.12
	Otoriter	79	71.95	0.182				
	Demokratik	80	76.75	.438				
	Koruyucu	175	72.82	.965				
	İlgisiz	27	64.07	4.185				
	Serbest	48	69.50	1.120				
	Mükemmeliyetçi	14	71.50	0.704				
Yaşam Doyumu	Tutarsız	33	11.64	.037	10.478	.000	İlgisiz<tutarsız<mü	.019
	Otoriter	79	13.70	.316				
	Demokratik	80	16.48	.600				
	Koruyucu	175	14.57	.482				
	İlgisiz	27	9.96	.424				
	Serbest	48	13.02	.470				
	Mükemmeliyetçi	14	12.79	.791				

Tablo 10'da yer alan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonuçlarına göre, üniversite öğrencilerinin algıladıkları ebeveyn tutumuna göre iyimserlik boyutunda ($F= 7.872, p> .05$) anlamlı bir fark olduğu görülmektedir. Bununla birlikte yaşam doyumu ($F= 10.478, p> .05$) boyutunda da anlamlı bir fark çıkmıştır. Buna göre algılanan ebeveyn tutumuna göre sırasıyla ilgisiz, tutarsız, mükemmeliyetçi, serbest, otoriter, koruyucu ve demokratik bağlamında bakıldığında ilgisiz ve demokratik tutum iki farklı uçta yer almaktadır. İlgisiz tutuma doğru iyimserlik ve yaşam doyumu düzeyinin düştüğü; demokratik tutuma doğru ise iyimserlik ve yaşam doyumu düzeyinin arttığı görülmektedir.

4. TARTIŞMA VE SONUÇLAR

Bu bölümde çalışmanın amacı doğrultusunda elde edilen bulgular tartışılarak, sonuç ve önerilere yer verilmektedir.

Bu çalışmada pozitif psikoloji bağlamında üniversite öğrencilerinin iyimserlik düzeyleri ile yaşam doyumu arasındaki ilişki incelenmektedir. Araştırmada elde edilen bulgular çerçevesinde iyimserlik ile yaşam doyumu arasında bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Bireylerin iyimserlik düzeyi arttıkça yaşam doyumu düzeyi de buna bağlı olarak artmaktadır. Bu anlamda hem iyimserlik kavramı hem de yaşam doyumu kavramı bireyin psikolojik iyi oluşuna katkı sunmaktadır (Martinez-Martí ve Willibald Ruch, 2016). Bu sebeple söz konusu iki kavramın birbiriyle ilişkisi beklenen bir durum niteliği taşımaktadır. Bununla birlikte çalışma kapsamında üniversite öğrencilerinin iyimserlik düzeyleri ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Bu bağlamda ilgili alanda yapılan çalışmalarda iyimserlik ile yaşam doyumun birbiriyle ilişkili olduğunu bulan araştırmalarla benzerlik göstermektedir (Kümbül Güler ve Emeç, 2006; Ho vd., 2010; Hassan vd., 2018; Avşaroğlu ve Okutan, 2018; Avşaroğlu ve Koç, 2019; Usán Supervía vd., 2020). Ayrıca çalışmada iyimserlik düzeyi arttıkça yaşam doyumu düzeyinin de arttığı görülmektedir. Bu anlamda iyimserliğin yaşam doyumunu yordayıcı özelliğe sahip olduğunu bulan çalışmalarda benzerlik göstermektedir (Ayyash-Abdo ve Alamuddin 2007; Sapmaz ve Doğan, 2012; Gülcan ve Nedim Bal, 2014).

Üniversite öğrencilerinin iyimserlik düzeyi ve yaşam doyumu düzeyi üzerinde cinsiyet faktörünün etkisi incelendiğinde anlamlı bir farklılığın olmadığı bulunmuştur. Bu bağlamda araştırma sonuçları alanyazında iyimserlik ve yaşam doyumu düzeyinin cinsiyete göre farklılaştığını bulan araştırmalarla benzerlik göstermediği görülmektedir (Tuzgöl Dost, 2007; Yalçın, 2011; Demir ve Murat, 2017; Hassan vd., 2018). Bununla birlikte iyimserlik ve yaşam doyumu

düzeyinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşan araştırmalarla benzerlik göstermektedir (Gündoğar vd., 2007; Tümkaya vd., 2008; Hırlak, Taşlıyan ve Sezer, 2017). Cinsiyet anlamında bir farklılığın olmaması toplumdaki davranış kalıplarının ve cinsiyet odaklı yüklemelerin etkisinin kırıldığına işaret ettiği söylenebilir. Geleneksel anlamda kadınların sosyal ilişkilerinin güçlü olması ve duygularını rahat ifade edebilmesi; erkeklerin ise duygularını ifade etmede çekingen davranışlar göstermesi, sosyal ilişkilerde yüzeysel olması ve ailenin geçimini sağlaması gibi rollerin değişmesi sebebiyle bu sonuçların elde edildiği düşünülmektedir.

Öğrenim görülen programın “istenilen-istenilmeyen program” olmasına göre yapılan incelemede üniversite öğrencilerinin istediği ve memnun olduğu programda öğrenim görmesinin iyimserlik ve yaşam doyumu açısından olumlu sonuçlar ortaya çıkardığına ilişkin bulgular elde edilmiştir. Bu anlamda araştırma bulguları alanyazında yapılan çalışmalarla benzerlik göstermektedir (Gündoğar vd., 2007; Gençay, 2009; İnci, 2014; Demir ve Murat, 2017). İsteddiği bölümde okuyan öğrencilerin ilgileri, yetenekleri ve kişilik özellikleri doğrultusunda hedeflerine ulaşmış olmanın meydana getirdiği olumlu duyguların iyimserlik ve yaşam doyumunu arttırdığı düşünülmektedir. Bireylerin kişisel özelliklerinin ve gizil güçlerinin farkında olması kariyer basamakları açısından uygun adımlar atmasını sağladığı; bu nedenle memnuniyet düzeyinin iyimserlik ve yaşam doyumu boyutlarını da etkilediği düşünülmektedir.

Yaş değişkenine göre üniversite öğrencilerinin iyimserlik düzeyinde anlamlı bir fark görülmezken yaşam doyumu düzeyinde anlamlı bir farklılığın olduğu görülmektedir. Bu anlamda 30 yaş ve üzeri öğrencilerin 21-24 yaşa göre yaşam doyumu düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu anlamda Hırlak (2017) tarafından yaş değişkenine göre iyimserlik ve yaşam doyumu arasında anlamlı bir farklılığın olmadığını bulan araştırma ile farklılık göstermektedir. Bu anlamda iyimserliğin yaş değişkenine göre farklılık göstermemesi tüm gelişim dönemlerinde kazandırılacak bir bakış açısı olduğunu ifade etmektedir. Yaşam doyumunun 30 yaş ve üzeri dönemlerde yüksek çıkması ise kariyer sürecindeki ilerlemeler, bireyin yaşamında belli standartların oluşması ve zamana bağlı olarak edindiği deneyimlerle ilgili olduğu düşünülmektedir. Ayrıca yaşın verdiği olgunluk, mantıklı değerlendirme ve gerçekçi bakış açısı da etkili olabilir.

Öğrenim görülen programa (önlisans, lisans, yüksek lisans, doktora) göre üniversite öğrencilerinin iyimserlik düzeyinde anlamlı bir fark görülmemektedir. Bununla birlikte öğrenim görülen programa göre yaşam doyumu düzeyinde anlamlı bir

farklılık görülmektedir. Bu bağlamda doktora eğitimine devam eden öğrencilerin yaşam doyumu düzeylerinin diğerlerine göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Alan yazında öğrenim programına göre yapılan herhangi bir çalışma bulunmamaktadır. Bu anlamda doktora öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerinin yüksek olması kariyer süreci, deneyimler ve öğrenim programı olarak en üst basamakta uzmanlık eğitimi sürdürme gibi olumlu duygu ve kazanımların etkili olduğu düşünülmektedir. Bununla birlikte doktora sonrası kariyer fırsatlarının artması da etkili olabilir. Ayrıca gelecekle ilgili endişelerin nitelikli eğitim basamaklarıyla azalması da etkili olabilir.

Algılanan gelir düzeyi bakımından üniversite öğrencilerinin düşük, ortanın altı, orta, ortanın üstü ve yüksek gelir şeklinde durumları incelenmiştir. Bu doğrultuda üniversite öğrencilerinin gelir durumuna göre iyimserlik ve yaşam doyumu düzeyi açısından anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Buna göre üniversite öğrencilerinin gelir düzeyi arttıkça iyimserlik ve yaşam doyumu düzeylerinin de arttığı görülmektedir. Araştırma sonuçları Kümbül Güler ve Emeç (2006)'ın çalışmasındaki bulgularla tutarlılık göstermektedir. Bunun yanı sıra Hırlak (2017) tarafından yapılan çalışmada algılanan gelir düzeyine göre iyimserlik ve yaşam doyumu arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmektedir. Bireylerin ekonomik durumu hayat standartlarını ve yaşam kalitesini arttıran önemli unsurlardan bir tanesi olduğundan dolayı iyimserlik ve yaşam doyumunu sağladığı düşünülmektedir. Maddi durumun iyi olması bireylere günlük hayatta, eğitim alanında, sosyal hayatta ve kültürel faaliyetlerde çeşitli imkânlar sağlayabilmektedir.

Üniversite öğrencilerinin algıladıkları ebeveyn tutumları ilgisiz, tutarsız, mükemmeliyetçi, serbest, otoriter, koruyucu ve demokratik şeklinde incelenmektedir. Araştırma bulgularına göre üniversite öğrencilerinin algıladıkları ebeveyn tutumları sırasıyla ilgisiz, tutarsız, mükemmeliyetçi, serbest, otoriter, koruyucu ve demokratik bağlamında bakıldığında ilgisiz ve demokratik tutum iki farklı uçta yer almaktadır. Buna göre ilgisiz tutumda iyimserlik ve yaşam doyumu düzeyinin en düşük değerlere sahip olduğu; demokratik tutumda ise diğerlerine göre en yüksek değerlere sahip olduğu görülmektedir. Kısaca ilgisiz tutuma doğru iyimserlik ve yaşam doyumu düzeyinin düştüğü; demokratik tutuma doğru ise iyimserlik ve yaşam doyumu düzeyinin arttığı bulunmuştur. Bu anlamda araştırma bulguları, Demir ve Murat (2017) tarafından yapılan çalışma ile benzerlik göstermektedir. Alan yazında algılanan ebeveyn tutumuna göre iyimserlik ve yaşam doyumu kavramlarının ele alındığı çalışmaların oldukça az olduğu görülmektedir. Bu anlamda yapılan çalışmalar da algılanan ebeveyn tutumu ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşan çalışmalarda bulunmaktadır (Tuzgöl-Dost, 2007; Ezerçe, 2016; Söylemez, 2016). Demokratik ve koruyucu tutuma sahip ebeveynleri olan üniversite öğrencilerinin diğer tutumlara göre iyimserlik ve yaşam doyumu düzeylerinin yüksek olması beklenen bir durumdur. Bu anlamda çocuklarına değer veren, saygı duyan, belli kurallar çerçevesinde yönlendiren, iletişime açık ve işbirliği yapan ailelerin tutumları çocuklarının geleceğe bakışını, psikolojik sağlamlığı ve iyi oluşunu olumlu yönde etkilediği söylenebilir. Ayrıca baskı unsurlarının olmaması ve bireyin yaşamı üzerinde yeterli kontrole sahip olması olumlu duygular yaşamasına neden olmaktadır.

Üniversite öğrencilerinin iyimserlik ve yaşam doyumu düzeylerini arttırmak amacıyla ders müfredatlarına “pozitif psikoloji” dersinin konulmasının oldukça faydalı olacağı düşünülmektedir. Bununla birlikte ders kapsamında pozitif psikolojinin diğer temel kavramlarının işlenmesi öğrencilerin psikolojik sağlamlığı açısından önemli katkılar sunacak ve farkındalık kazandıracaktır. Ayrıca psikolojik yardıma ihtiyaç duyan veya psikolojik iyi oluş düzeyini daha çok arttırmak isteyen öğrenciler için gerekli destek birimleri kurularak düzenli takip sağlanmalıdır. Bu doğrultuda üniversite kampüsü içerisinde hizmet verecek psikolojik danışma vb. şeklinde çeşitli birimler kurulabilir. Üniversite öğrencilerinin iyimserlik ve yaşam doyumu düzeylerini etkileyen bir unsur olan ekonomik duruma yönelik çeşitli burs, yardım ve yarı zamanlı çalışma imkânları sağlanabilir. Öte yandan aile tutumlarıyla ilgili okul öncesi eğitimden itibaren ebeveynlere yönelik çeşitli panel, seminer, konferans ve eğitimler düzenlenerek farkındalık sağlanabilir. Son olarak öğrencilerin eğitimlerin ilk yıllarından itibaren etkili ve işlevsel bir biçimde kariyer planlaması çalışmalarının yürütülmesi doğru kararlar alma açısından önemli görülmektedir.

Bu çalışma genel olarak üniversite öğrencilerinin cinsiyet, yaş, algılanan gelir düzeyi, algılanan ebeveyn tutumu, öğrenim görülen program ve istenilen programda okuma/okumama değişkenleri bağlamında iyimserlik ve yaşam doyumunu ele almaktadır. Çalışmanın bazı sınırlılıkları da bulunmaktadır. Öncelikle bu çalışma ilişkisel ve kesitsel bir özelliğe sahip olduğu için nedensellikten bahsetmek mümkün görünmemektedir. Ayrıca deneysel veya nitel yöntemler kullanılarak ilgili alana önemli katkılar sunulabilir. Gelecekteki araştırmacılara ise, yaşam doyumunun akademik başarı, romantik ilişki doyumu, umut ve benlik saygısı gibi diğer değişkenlerle nasıl ilişkili olduğunu yönelik durumların incelenmesi önerilmektedir. Bunun yanı sıra üniversite öğrencilerinin uyumlarında ve psikolojik sağlamlık durumlarında destekleyici rolü bulunan sosyal destek ağlarının takındıkları tutumsal duruşa odaklanması önemli katkılar sunacaktır.

KAYNAKLAR / REFERENCES

- ANN MCCABE-FITCH, K. (2009). *Examination of the Impact of an Intervention in Positive Psychology on the Happiness and Life Satisfaction of Children*. University of Connecticut.
- AVŞAROĞLU, S. ve KOÇ, H. (2019). Yaşam doyumu ile sıkıntıyı tolere etmede iyimserliğin aracı etkisi. *Türk Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi*, 9(53), 565-588.
- AVŞAROĞLU, S. ve OKUTAN, H. (2018). Zihinsel engelli çocuğu olan ailelerin yaşam doyumları, iyimserlik ve psikolojik belirti düzeylerinin incelenmesi. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(1), 59-76.
- AYYASH-ABDO, H., and ALAMUDDİN, R. (2007). Predictors of subjective well-being among college youth in Lebanon. *The Journal of Social Psychology*, 147(3), 265-284.
- BAKIR, V. (2021). Olağanüstü durumlara kuramsal yaklaşımlar. İçinde N. SARGIN (Ed.), *Çocuk ve ergenlere olağanüstü durumlarda psikososyal destek* (ss. 21-36). Nobel Akademik Yayıncılık.

BALCI, S. ve YILMAZ, M. (2002). İyimserlik ölçeğinin geliştirilmesi: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 14, 54-60.

BARIŞ, B. (2017). *Üniversitede Bir Dönem Boyunca Pozitif Psikoloji Dersi Almış Ve Almamış Öğrencilerin Bağlanma Stilleri ve Yaşam Doyumlarının Karşılaştırılması* [Üsküdar Üniversitesi]. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>

BROOKE RUSSELL, E. (2007). *Couples In Therapy: A Positive Psychology Investigation Of Similarity, Personality, Positive Affect, Life Satisfaction, And Relationship Problems*. University of Missouri-Kansas City.

BÜYÜKÖZTÜRK, Ş., KILIÇ ÇAKMAK, E., ERKAN AKGÜN, Ö., KARADENİZ, Ş., ve DEMİREL, F. (2017). Bilimsel araştırma yöntemleri. İçinde *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara:Pegem Akademi Yayıncılık. <https://doi.org/10.14527/9789944919289>

CABRAS, C., and 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>

CARVER, C. S., SCHEIER, M. F., and SEGERSTROM, S. C. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review* 30(7), 879–889. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.01.006>

ÇİVİTCİ, A. (2009). İlköğretim öğrencilerinde yaşam doyumunu: bazı kişisel ve ailesel özelliklerin rolü. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(1), 29-52.

DAĞLI, A., ve BAYSAL, N. (2016). Yaşam doyumunu ölçeğinin türkçe'ye uyarlanması: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59), 1252–1262. <https://doi.org/10.17755/esosder.75955>

DEMİR, R., ve MURAT, M. (2017). Öğretmen adaylarının mutluluk, iyimserlik, yaşam anlamı ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 7(13), 347–378. <https://doi.org/10.26466/opus.347656>

DEMİR, R., VE TÜRK, F. (2020). Pozitif psikoloji: Tarihçe, temel kavramlar, terapötik süreç, eleştiriler ve katkılar. *Humanistic Perspective*, 2(2), 108–125. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/hp/727363>

EZERÇE, E. (2016). Eşlerin suçu affetmesi ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkinin incelenmesi. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü]. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>

GENÇAY, S. (2009). Beden eğitimi öğretmeni adaylarının umutsuzluk ve yaşam doyumlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(27), 380-388

GÜLCAN, A., ve BAL, N. P. (2014). Genç yetişkinlerde iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumunu üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Asya Öğretim Dergisi*, 2(1), 41–52.

GÜNDOĞAR, D., GÜL, S. S., USKUN, E.,

DEMİRCİ, S., ve KEÇECİ, D. (2007). Investigation of the predictors of life satisfaction in university students. *Clinical Psychiatry*, 10, 14–27.

HASSAN, K., SADAF, S., SAEED, A., and IDREES, A. (2018). Relationship between Hope, Optimism and Life Satisfaction among Adolescents. *Article in International Journal of Scientific and Engineering Research*. <https://doi.org/10.14299/ijser.2018.10.09>

HIRLAK, B., TAŞLIYAN, M. VE SEZER, B. (2017). İyimserlik ve yaşam doyumunu arasındaki ilişki ve demografik özellikler bağlamında algı farklılıkları: bir alan araştırması. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 7(1), 95-116.

HO, M. Y., CHEUNG, F. M., VE CHEUNG, S. F. (2010). The role of meaning in life and optimism in promoting well-being. *Personality and Individual Differences*, 48(5), 658–663. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.01.008>

İNCİ, S. (2014). Aday öğretmenlerin duygusal zeka ile yaşam doyumunu düzeyleri arasındaki ilişki. [Yüksek lisans tezi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü]. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>

KROK, D. (2015). The mediating role of optimism in the relations between sense of coherence, subjective and psychological well-being among late adolescents. *Personality and Individual Differences*, 85, 134–139. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.05.006>

KÜMBÜL GÜLER, B., VE EMEÇ, H. (2006). Yaşam memnuniyeti ve akademik başarıda iyimserlik etkisi. *Dokuz Eylül Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 21(2), 129–149. <http://acikerisim.deu.edu.tr:8080/xmlui/handle/20.500.12397/1517>

KUYUMCU, B. (2012). Üniversite öğrencilerinin pozitif ve negatif duygu durumlarının psikolojik iyi oluşlarını yordama gücü. *Kuramsal Eğitimbilim Dergisi - Journal of Theoretical Educational Science*, 6(1), 62–76. <http://www.keg.aku.edu.tr>

KWOK, S. Y. C. L., VE GU, M. (2017). The role of emotional competence in the association between optimism and depression among chinese adolescents. *Child Indicators Research*, 10(1), 171–185. <https://doi.org/10.1007/s12187-016-9366-2>

MARTÍNEZ-MARTÍ, M. L., VE 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.

ÜMMET, D., ve İME, Y. (2020). Gelişimsel Pozitif Psikoloji Kavramları. D. Ümmet içinde, *Tüm Kavram ve Yaklaşımlarıyla Pozitif Psikoloji*. Ankara: Pegem Akademi.

PETERS, M. L., FLİNK, I. K., BOERSMA, K., VE LİNTON, S. J. (2010). Manipulating optimism: Can imagining a best possible self be used to increase positive future expectancies? *The Journal of Positive Psychology*, 5(3), 204–211. <https://doi.org/10.1080/17439761003790963>

SAPMAZ, F., VE DOĞAN, T. (2012). İyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumuna etkisinin incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(3), 63–69.

SÖYLEMEZ, A. (2016). Manevi zekânın yaşamın anlamı ve yaşam doyumunun yordayıcısı olarak incelenmesi. [Yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü]. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>

TUZGÖL DOST, M. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(22), 132–143.

TÜMKAYA, S., AYBEK, B., ve ÇELİK, M. (2008). An investigation of students' life satisfaction and loneliness level in a sample of Turkish students. *International Journal of Human Sciences*, 5(1), 1-15. Available at: <http://www.insanbilimleri.com>

USÁN SUPERVÍA, P., SALAVERA BORDÁS, C., and MURILLO LORENTE, V. (2020). Exploring the psychological effects of optimism on life satisfaction in students: the mediating role of goal orientations. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(21), 7887. <https://doi.org/10.3390/ijerph17217887>

YALÇIN, İ. (2011). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun yordayıcıları olarak sosyal destek ve iyimserlik. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 33, 79-87. <https://doi.org/10.1007/s10447-011-9113-9>