




İyimserlik ve kötümserlik düzeylerinin yaşam amacı ve yaşam doyumu ilişkisinde aracı rolü

Sena Daşkiran¹ , Ayça Nur Dişkaya² , Osman Tolga Arıcak³ 

Anahtar kelimeler

yaşam yönelimi,
iyimserlik, kötümserlik,
yaşam amacı, yaşam
doyumu

Keywords

life orientation,
optimism, pessimism,
life purpose, life
satisfaction

Öz

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin yaşam amaçları ile yaşam doyumları arasındaki ilişkide iyimserlik ve kötümserlik düzeylerinin aracı rolü incelenmiştir. Katılımcılar 18-25 yaş arası ($M = 20.03$) 407 kişiden oluşmaktadır. Katılımcıların 229'u (%56.3) kadın, 178'i (%43.7) erkektir. Araştırmada Yaşam Yönelimi Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Yaşam Amaçları Ölçeği kullanılmıştır. Çalışma kapsamında iyimserlik-kötümserlik düzeylerinin, yaşam amacı ve yaşam doyumu ilişkisindeki aracılık rolü yapısal eşitlik modellemesi bağlamında incelenmiştir. Bu modele alternatif model olarak yaşam amacının, yaşam yönelimi ve yaşam doyumu arasındaki aracılık rolü de test edilmiştir. İlk model için uyum düzeyi kabul edilebilir iken alternatif modelde uyum indeksleri kabul edilebilir çıkmamıştır. Yaşam yöneliminin, yaşam amacının sosyal sorumluluk ve maddi kazanç alt boyutları ile yaşam doyumu arasında anlamlı aracılık etkisi olduğu görülmektedir. Buna karşın bireysel farkındalık, fiziksel görünüm ve kişisel gelişim alt boyutlarında aracılık etkisi bulunmamıştır. Bulgular sonucunda sosyal sorumluluk ve maddi kazanç yaşam amaçları olan bireylerin iyimserlik düzeyleri yüksek olup yaşamdan aldıkları doyumun daha fazla olduğu tespit edilmiştir.

Abstract

Mediator role of optimism and pessimism levels in the relationship between life purpose and life satisfaction

In this study, the mediating role of optimism and pessimism levels in the relationship between university students' life goals and life satisfaction was examined. Participants consisted of 407 people between the ages of 18-25 ($M = 20.03$). Of the participants, 229 (56.3%) were female and 178 (43.7%) were male. Life Orientation Scale, Life Satisfaction Scale, and Life Goals Scale were used in the study. Within the scope of the study, the mediating role of optimism-pessimism levels in the relationship between life purpose and life satisfaction was examined in the context of structural equation modeling. As an alternative model to this model, the mediating role of life purpose between life orientation and life satisfaction was also tested. While the model fit indices were acceptable for the first model, the fit indices were not acceptable in the alternative model. It is seen that life orientation has a significant mediating effect between life purpose, social responsibility and financial gain sub-dimensions and life satisfaction. On the other hand, there was no mediation effect in the sub-dimensions of individual awareness, physical appearance, and personal development. As a result of the findings, it was determined that the optimism levels of the individuals who have social responsibility and financial gain life goals are high, and they have more life satisfaction.

Atıf için: Daşkiran, S., Dişkaya, A. N. ve Arıcak, O. T. (2024). İyimserlik ve kötümserlik düzeylerinin yaşam amacı ve yaşam doyumu ilişkisinde aracı rolü. *Klinik Psikoloji Dergisi*, 8(3), 320-334.

Sena Daşkiran · senadaskiran@gmail.com | ¹Öğr. Gör., Edirne Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu, Sosyal Hizmetler Programı, Edirne, Türkiye; ²Psikolojik Danışman, Kâhta Rehberlik ve Araştırma Merkezi, Adıyaman, Türkiye; ³Prof. Dr., Hasan Kalyoncu Üniversitesi, İktisadi İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Gaziantep, Türkiye.

Geliş: 29.12.2022, **Düzeltilme:** 29.03.2023/27.04.2023, **Kabul:** 25.07.2023

Ergenlik döneminden yetişkinliğe geçiş olan genç yetişkinlik döneminde (18-25) bireyler çeşitli rol değişimleri yaşamakta ya da bu değişimlere adım atmaktadır (Santrock, 2015). Bu adımlardan bazıları meslek seçiminde bulunmak, romantik ilişki yaşamak, evlenmek, iş bulmak ve belirli toplumsal normlarla karşılaşmak şeklinde sıralanabilir (Arnett, 2001; Damon, 2008). Özellikle eğitim almak üzere üniversiteye giden gençlerin yaşadığı koşullar, karşılaştıkları deneyimler ve hayatlarını sürdürme biçimleri giderek farklılaşmakta; hatta zorlaşmaktadır (Baş, 2017; Murat ve ark., 2009).

Ülkemizde 15-24 yaş arası gençler geniş bir kitleyi oluşturmaktadır. Bu yaş aralığı 2021 Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) verilerine bakıldığında ülke nüfusunun %15'ine denk gelmektedir (TÜİK, 2021). Genç nüfus bir yandan ülkelerin kalkınmasında önemli bir basamak olarak görülürken diğer taraftan risk olarak değerlendirilmektedir. Ergenlik döneminden yetişkinliğe geçiş olan bu dönemde psikososyal açıdan yakınlık kurmaya bağlı bireyselleşme süreci yaşanırken bir yandan da ilgi alanlarını keşfetme ve meslek edinme süreci de bu yıllarda başlamaktadır. Beslenme ve uyku problemlerinin yanı sıra alkol ve madde kullanımı bu süreçte gündemde olan diğer önemli konular arasında yer almaktadır (Santrock, 2015). Özellikle üniversiteye giden öğrencilerin oluşturduğu bu yaş aralığı alkol ve madde bağımlılığında daha yüksek risk grubunu oluşturmaktadır. İlişkilerin gündemde olduğu bu yıllarda bireyler riskli cinsel eylemler gerçekleştirmekte olup cinsel kimlik arayışı içindedir. Giderek azalmakta olan genç nüfusun refah düzeyinin artırılması ve topluma katılımının sağlanması gün geçtikçe önemli bir problem haline gelmektedir (Baş, 2017).

Damon'un (2008) gerçekleştirdiği bir araştırmada, 12-22 yaş aralığındaki bireylerin beşte biri nereye gitmek istediğini, neyi, niçin başarmak istediğini açıkça ifade edebilmiştir. Bunlardan %60'ı ise bu amacı nasıl gerçekleştireceği hakkında biraz bilgi sahibi olup yapılandırılmış ve gerçekçi bir hedef (davranış-aktivite) belirlememiştir. Günümüzde, gençlerin dörtte biri hayata dair ne yapacağı konusunda fikir sahibi değildir. Buna ek olarak "hayatta bir amaç edinmeyi" anlamsız bulmaktadır (Damon, 2008).

Yaşam amacı, bireylerin bir niyete veya kişisel anlam yükledikleri şeylere yönelmeleri olarak tanımlanmaktadır (Reker ve ark., 1987). Kişilerin hayatlarında mutlu olmalarının en büyük faktörlerinden biri amaç belirlemeleri ve belirledikleri bu amaçlara ulaşabilmek için çaba sarf etmeleridir (Diener, 1984). Yaşamın anlamı ve doyumunu ile ilgili çalışma yapan V. Frankl, Nazi kamplarında yaşamdan beklentileri olan kişilerin uğradıkları zulümler karşısında yaşama daha fazla tutunduklarını gözlemlemiştir. Buna bağlı olarak da hayatlarına yönelik amaçları olan kişilerin varoluşlarını sürdürme olasılıkları daha yüksektir. Frankl, yaşamın anlamı ile yaşam amacını benzer kavramlar şeklinde kullanmış olup yaşamın anlamını; bir eser yaratmak veya bir iş yapmak, bir kişi ile etkileşime girmek

veya bir şey yaşamak, acı verici durumlara yönelik tavır geliştirmek olarak tanımlamıştır (Frankl, 2009). Headey'e göre (2008) yaşam amaçları; başarı, toplumsal ve politik açıdan aktif olma ile başkalarına yardım etme ve aile yaşamı olarak üç başlıkta toplanmaktadır.

Aydiner (2011) ise üniversite öğrencileri ile yapmış olduğu çalışmada yaşam amaçlarının beş alt boyuttan oluştuğunu tespit etmiştir. Bunlar; kişisel gelişim, maddi kazanç, fiziksel görünüm, sosyal sorumluluk ve bireysel farkındalıktır. Kişisel gelişim, problemlerin bireyleri engellemediği müddetçe kişilerin tatmin olabilecekleri konuma doğru ilerledikleri doğal bir süreçtir (Burger, 2006). Maddi kazançlar, insanın yaşayabilmesi ve varlığını devam ettirebilmesi için bazı şeylere sahip olması, onları saklaması ve kullanması gereken şeylerden oluşmaktadır. Bunlar; ev, elbise gibi temel ihtiyaçlardan oluşan maddi unsurlar olabileceği gibi toplumsal koşulların meydana getirdiği sahip olma dürtüsü ile oluşan farklı nesnelere de olabilirler (Fromm, 2003). Fiziksel görünüm, kişilerin kendi bedenleri ile ilgili değerlendirmeleri, bedenleri üzerindeki ideal algıları, yakın çevre ve toplumdaki diğer kişilerin düşünceleri ve ideallerinden oluşmaktadır (Bayar, 2019). Sosyal sorumluluk, bireylerin toplumun değer yargılarına ve normlarına bağlı kalarak bir fayda beklemeden gönüllü olarak grubun ya da toplumun ihtiyaçlarına ve taleplerine yönelik hareket etmesidir (Eraslan, 2011). Bireylerin öz-düzenleme yapabilmeleri için dikkatlerini içsel süreçlerine, amaçlarına ve amaçlarını yansıtan davranışlarına, alışkanlıklarına, öğrenilmiş ve otomatikleşmiş tepkilerine yoğunlaştırma ihtiyaçları vardır. Bireylerin dış faktörler yerine bireysel süreçlerine odaklanmaları bireysel farkındalıklarını oluşturmaktadır (Brown ve ark., 2007).

Kişilerin içsel amaçlarının ve değerlerinin olması bireylerin genel iyi oluş halini ve yaşam doyumlarını etkilemektedir (Rodriguez ve ark., 2021). Mutluluk olarak da bilinen yaşam doyumunu; kişilerin ne istediği ile neye sahip olduğunun karşılaştırılmasıyla elde edilen sonuçtur (Özer ve Karabulut, 2003). Elde edilen durum ile istenilen durum arasındaki uyum, hayattan alınan doyumun seviyesini belirlemektedir (Veenhoven, 1996). Kişiler için hayattan alınan mutluluk, psikolojik olarak tamamlayıcı bir özellik olmanın yanında, yaşamdaki varlığın güçlendirici ve yarar sağlayıcı bir durumunu kapsamaktadır (Balcı ve ark., 2019; Veenhoven, 1996). Hayatı bütüncül olarak kapsayan yaşam doyumunu, bireyin nasıl bir ruh sağlığı içerisinde olduğunu göstermektedir (Demirel ve Canat, 2004). Bireyin geliri, sosyal statüsü ve mesleği, çevre, aile ve sosyal ilişkileri, sahip olduğu fırsatları ve sosyal hareketliliği, refah koşulları ve devlet politikası yaşam doyumunun bileşenleri arasında yer almaktadır (Appleton ve Song, 2008). Yaşam doyumları yüksek olan bireyler hayata pozitif bakmakta ve hayata pozitif bakan bireyler de yaşamı olumlu değerlendirme eğilimi göstermektedirler (Avşaroğlu ve Koç, 2019; Gülcan ve Nedim Bal, 2014). İyimser bir bakış açısı, bireylerin hem daha mutlu hissetmelerine hem de hayattan aldık-

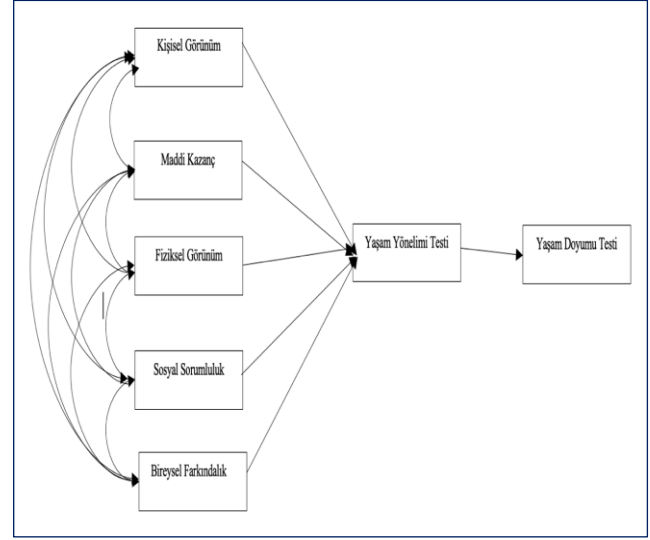
ları doyma etki etmektedir (Sapmaz ve Doğan, 2012). Rezaei ve Khosroshahi (2018), 332 üniversite öğrencisi üzerinde yaptıkları araştırmada pozitif duygulanımı olan öğrencilerin iyimserlik seviyelerinin ve yaşam doyumlarının yüksek olduğunu bulmuşlardır. Tuzgöl Dost da (2007) yaptığı bir çalışmada üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun geleceğe ilişkin beklentileri ile ilişkili olduğunu belirtmiştir. Yapılan bu çalışmada geleceğe daha iyimser bakan üniversite öğrencilerinin geleceğe yönelik hiçbir beklentisi olmayan öğrencilere göre yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Bir olay veya durum karşısındaki beklentiler olumsuz (negatif) ve olumlu (pozitif) olarak sınıflandırılabilir. Bireyin bir olay karşısında olumlu beklentide olması iyimserlik, olumsuz beklentide olması ise kötümserlik olarak tanımlanmaktadır (Scheier ve Carver, 1985). Öz-Düzenleme Teorisi'ne göre amaç odaklı davranışlar ve alınan kararlar kişilerin olay veya durum hakkındaki düşünce ve duygularından etkilenmektedir (Carver ve Scheier, 2013). İyimser olan bireyler, öncelikli olarak belirledikleri amaçlara hem davranışsal hem de bilişsel olarak daha kolay yönelmektedirler (Geers ve ark., 2009).

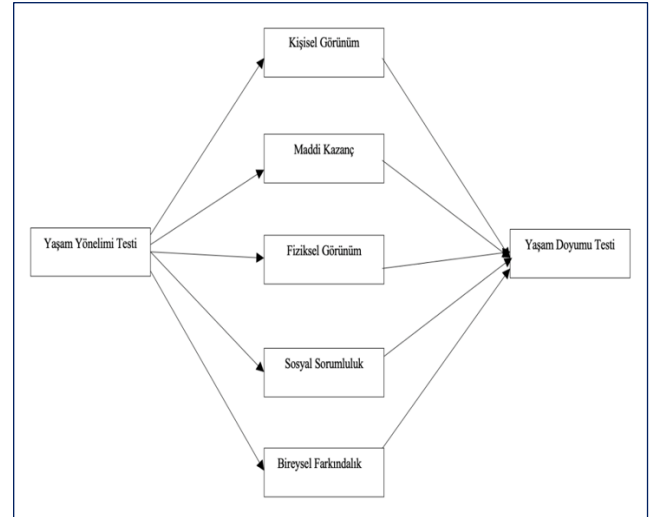
Beklenti-Değer Teorisi ise beklentiye ele alırken verilen değer (önem, yüklenen anlam) üzerinden incelemiştir. Bireylerin amaçlarına veya hedeflerine verdikleri değer (önem, anlam) ile bu hedef veya amacın gerçekleşmesine dair olumlu inanca verdikleri değer aynı etkiyi oluşturmaktadır. Bir bakıma bireyin hedefini ulaşılabilir olarak değerlendirmesi bir hedefe sahip olması ile benzerdir. Bu bağlamda kişiler amaçlarını seçerken ulaşılabilir olduğunu düşündükleri hedefleri seçmekte ve hedefe yönelik bir davranış sergilemektedirler (Carver ve Scheier, 2013; Scheier ve Carver, 1992). Carver ve Scheier (2013), yaptıkları bir deneyde; bir durumu başardığını hayal eden bireylerin (deney grubu 1) etmeyenlerden (kontrol grubu) ve başaramadığını hayal eden deneklerden (deney grubu 2) daha fazla problem çözdüğünü tespit etmişlerdir. Bu durum bireylerin olayın sonucu hakkındaki düşüncelerinin ve duygularının bireyin davranışlarını ve davranış sonucunda tekrar oluşan duygu ve düşüncelerini etkilediğini göstermektedir (Carver ve Scheier, 2013).

Alanyazında yaşam amacına sahip olmanın yaşam doymu üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu görülmektedir. Farklı kültür ve örneklerde yapılan araştırmalarda yaşam amaçlarının, iyimserlik ve yaşam doymu ilişkisinde aracı etkisi incelenmiştir. Bu araştırmaların sonucunda ise iyimser olan bireylerin yaşam amacına sahip olması yaşam doymunu beraberinde getirmektedir (Oriol ve ark., 2020; Usán Supervia ve ark., 2020). Bronk ve arkadaşlarının (2009) yapmış oldukları çalışmanın sonucunda ergenlik ve yetişkinlik dönemindeki bireylerin geleceğe dönük umutları (iyimser yaklaşımları) oluşturu, yaşam amacı ile yaşam doymu arasındaki ilişkide aracılık etmektedir. Alan-yazındaki bu farklı desenler; yani yaşam amacının mı

aracı değişken olduğu yoksa geleceğe dönük umudun mu aracı değişken olduğu sorusu gündeme gelmektedir. Bu çalışmanın araştırmacıları, yaşam amacının bağımsız bir değişken olarak geleceğe dönük iyimserliği (umudu) etkileyeceğini, iyimser ya da kötümser bir tuma sahip olmanın da yaşamdan alınan doymu belirleyeceğini düşünmektedirler. Araştırmanın temel hipotezini bu yaklaşım oluşturmaktadır. Bununla birlikte alternatif bir model olarak iyimserlik ve yaşam doymu ilişkisinde yaşam amacının aracı rolü de test edilmiştir. Temel hipotezimize bağlı birinci model Model 1 ve alternatif model Model 2'de gösterilmiştir.



Şekil 1. Model 1: Yaşam Yöneliminin Yaşam Amaçları Alt Boyutları ve Yaşam Doymu Arasındaki Aracı Rolü.



Şekil 2. Model 2: Yaşam Amaçları Alt Boyutlarının Yaşam Yönelimi ile Yaşam Doymu Arasındaki Aracı Rolü.

Sonuç olarak, her dönemde olduğu kadar günümüzde de genç nüfusun belirli bir yaşam amacına sahip olması ve var olan potansiyelini insanlık yararına açığa çıkarması önemli bir olgudur. Bu bağlamda yapılacak çalışmalar, bu konuda çalışan sosyal bilimcilere ve klinisyenlere olduğu kadar politika yapıcılara

da önemli bir veri sağlayacaktır.

Bu bağlamda araştırmanın temel hipotezleri şunlardır:

1. Yaşam amacının iyimserlik-kötümserlik düzeyi üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.
2. İyimserlik-kötümserlik düzeyi yaşam doyumunu yordamaktadır.
3. Yaşam amacı ile yaşam doyumunu arasında iyimserlik-kötümserlik düzeyinin aracı rolü bulunmaktadır.

YÖNTEM

Örneklem

Bu araştırmanın katılımcısı olarak Trakya Üniversitesi Edirne Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu'na devam eden 424 üniversite öğrencisine ulaşılması hedeflenmiştir¹. Katılımcılar verilerin toplandığı esnada çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden öğrencilerden uygun örnekleme yolu ile seçilmiş olup 432 öğrenciye ulaşılmıştır. Bu öğrencilerden 25 kişi 25 yaş üstü olduğu için genç yetişkin grubuna ait olmadığı düşünüldüğü için örneklemden çıkarılmıştır. Araştırmaya dahil edilen katılımcı sayısı 407 olup bu öğrencilerin 229'u (%56.3) kadın, 178'i (%43.7) de erkektir. Öğrencilerin yaş aralığı 18-25 arası olup ortalaması 20.03'tür (± 1.43).

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu Kişisel Bilgi Formu; cinsiyet, yaş ve sınıf bilgilerinden oluşmaktadır.

Yaşam Yönelimi Testi Scheier ve Carver tarafından (1985) geliştirilen beşli Likert tipi (0 = Hiç Katılmıyorum, 4 = Tamamen Katılıyorum) bir ölçektir. Ölçekte dört madde ne iyimser ne de kötümser (nötr) olarak puanlanmaktadır. Yaşam Yönelimi Testinin sekiz maddesi iyimserlik-kötümserlik düzeyini yansıtmaktadır. Testten alınabilecek en yüksek puan 32, en düşük puan ise 0'dır. Puanın yüksek olması bireylerin iyimserlik düzeyini, düşük olması ise kötümserlik düzeylerini yansıtmaktadır (Aydın ve Tezer, 1991).

Testin iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı (Cronbach alfa) .76, test-tekrar test güvenilirlik katsayısı ise .79 olarak bulunmuştur. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Aydın ve Tezer (1991) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Türkçe uyarlamasının iç tutarlılık katsayısı .72, dört hafta ara ile test-tekrar test güvenilirlik katsayısı ise .77 olarak bulunmuştur. Yaşam Yönelimi Testinin mevcut çalışmadaki güvenilirlik değeri .63'tür.

Yaşam Doyumu Ölçeği Yaşam Doyumu Ölçeği, Diener ve arkadaşları (1985) tarafından geliştirilmiştir. Dağlı ve Baysal (2016) tarafından da Türkçeye uyarlanmıştır. Bu ölçek, kişilerin yaşamdan aldıkları doyu-

mu ölçmektedir. Beşli Likert tipi (1 = Hiç Katılmıyorum, 5 = Tamamen Katılıyorum) olan bu ölçek beş maddeden oluşmaktadır. Ölçek 5 ile 25 arasında puanlanmaktadır. Ölçekten alınan puanlar yükseldikçe yaşamdan alınan doyumun da yüksek olduğu kabul edilmektedir. Ölçeğin yapı geçerliği açılımlayıcı faktör analizi ile test edilmiş ve ölçeğin tek faktörlü bir yapı gösterdiği görülmüştür. Orijinal form ile Türkçe formun Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı .92, Cronbach alfa iç tutarlılık kat sayısı .88 ve test-tekrar test güvenilirliği de .97 olarak bulunmuştur. Mevcut çalışmada Yaşam Doyumu Ölçeğinin güvenilirlik değeri .82'dir.

Yaşam Amacı Ölçeği Yaşam Amacı Ölçeği, Aydın (2011) tarafından geliştirilmiştir. Beşli Likert tipi (1 = Hiç, 5 = Çok Fazla) olan bu ölçek 31 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin yapı geçerliği açılımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi ile test edilmiştir. Açılımlayıcı faktör analizi sonucunda "kişisel gelişim", "maddi kazanç", "fiziksel görünüm", "sosyal sorumluluk" ve "bireysel farkındalık" olmak üzere toplam beş boyuttan oluştuğu tespit edilmiştir. Faktör yüklerinin kişisel gelişim için .44 ile .80, maddi kazanç için .43 ile .81, fiziksel görünüm için .45 ile .69, sosyal sorumluluk için .56 ile .71, bireysel farkındalık için .52 ile .67 arasında değiştiği bulunmuştur. Ölçeğin güvenilirliği madde toplam korelasyonu ile test edilmiştir. Madde toplam korelasyonları kişisel gelişim için .48 ile .66, maddi kazanç için .52 ile .79, fiziksel görünüm için .35 ile .67, sosyal sorumluluk için .55 ile .69, bireysel farkındalık için .48 ile .60 değerleri arasındadır. Yaşam Amacı Ölçeğinin Cronbach alfa değeri .87'dir. Mevcut çalışmada ölçeğin kişisel görünüm alt boyutunun Cronbach alfa değeri .72, maddi kazanç boyutunun .89, fiziksel görünüm boyutunun .76, sosyal sorumluluk boyutunun .78 ve bireysel farkındalık alt boyutunun değeri .57'dir.

İstatistiksel Analiz

Bu araştırma nicel araştırma yöntemlerinden korelasyonel desen kullanılarak gerçekleştirilmiştir (Büyükköztürk ve ark., 2016). Araştırmada test edilen modeller Model 1 ve Model 2'de görüldüğü gibidir. Doldurulan ölçekler Google Forms'tan SPSS programına aktarılmış ve araştırmanın istatistiksel analizi "SPSS 21" ve "AMOS" programı ile gerçekleştirilmiştir. Çalışma kapsamında iyimserlik-kötümserlik düzeylerinin, yaşam amacı ve yaşam doyumunu ilişkisinde aracılık etkisi yapısal eşitlik modeli ile test edilmiştir (Çokluk ve ark., 2021). Model oluşturulurken yaşam amaçlarının yaşam yönelimi üzerine etkisi, yaşam yöneliminin yaşam doyumunu üzerine etkisi, yaşam yöneliminin yaşam amacı ile yaşam doyumunu arasındaki aracı etkisi incelenmiştir (Model 1). Bu modele alternatif bir model o-

¹ Öğrenci sayısı G*Power'da $\alpha = 0.05$ hata payı, $1-\beta = 0.95$ (power), $f^2 = 0.05$ etki büyüklüğü ve 6 değişken kriterlerine göre

çoklu regresyon analizi için örneklem hesaplanarak 424 olarak bulunmuştur.

Tablo 1. Ölçme Modeli

| | | | B | β | SH | p |
|----------------------|---|-----|-------|---------|------|-------|
| Kişisel gelişim | → | YYT | -.106 | -.068 | .095 | .267 |
| Maddi kazanç | → | YYT | .294 | .310 | .060 | <.001 |
| Fiziksel görünüm | → | YYT | -.008 | -.006 | .086 | .930 |
| Sosyal sorumluluk | → | YYT | .379 | .192 | .119 | .001 |
| Bireysel farkındalık | → | YYT | .255 | .103 | .146 | .081 |
| Yaşam yönelimi | → | YDT | .218 | .304 | .034 | <.001 |

Not. YYT: Yaşam Yönelimi Testi, YDT: Yaşam Doymu Testi

larak da yaşam amacının yaşam yönelimi ile yaşam doymu arasındaki aracı etkisine bakılmıştır (Model 2).

İşlem

Uygulama öncesi Hasan Kalyoncu Üniversitesi Etik Kurulundan (Evrak Tarih ve Sayısı: 11.11.2022-E-97105791-050.01.01-25917) ve Edirne Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu Müdürlüğü'nden izin alınmıştır. Veriler 2022 yılı güz dönemi Kasım ve Aralık ayları içinde toplanmıştır. Ölçekler ve onam formu internet ortamında Google Forms aracılığı ile katılımcılara iletilmiştir. Ölçekler, Kişisel Bilgi Formu, Yaşam Amacı Ölçeği, Yaşam Yönelimi Testi ve Yaşam Doymu Ölçeği sıralaması ile uygulanmıştır. Ölçeklerin doldurulması yaklaşık 10 dakika sürmüştür.

BULGULAR

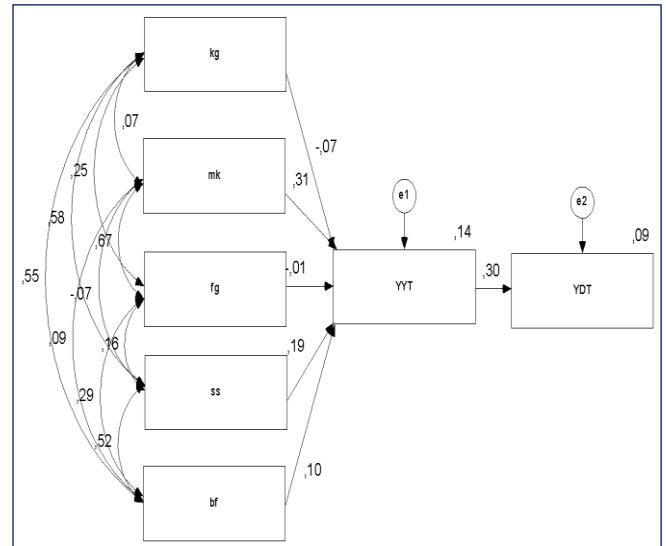
Analize başlamak için ilk olarak örneklemin normallik testi yapılmıştır. Kim'e (2013) göre normallik sonuçları değerlendirildiğinde tüm değişkenlerin normal dağıldığı tespit edilmiştir. Model 1'e ilişkin uyum değerleri $\chi^2/sd = 2.56 (12.80/5)$, $\chi^2/sd < 5$ (Marsh ve Hocevar, 1988), RMSEA (Root Mean Square Error of Approximation) = .06 RMSEA < .10 (Marsh ve ark., 1988), GFI (Goodness of Fit Index) = .99, GFI > .85 (Marsh ve ark., 1988), NFI (Normed Fit Index) = .98 ve CFI (Comparative Fit Index) = .99 olarak bulunmuş olup Model 1'in değerleri yukarıda belirtilen kriterler sınırı içerisinde yer almaktadır. Bu da modelin uyumlu olduğunu ifade etmektedir.

Birinci hipotez test edildiğinde yaşam amaçlarının yaşam yönelimi üzerindeki etkisi incelenmiştir. Analiz sonucunda kişisel gelişimin, bireysel farkındalığın ve fiziksel görünümün yaşam yönelimi üzerinde anlamlı bir etkisi tespit edilmemiştir. Ancak maddi kazanç ($\beta = .310$, $p < .001$) ve sosyal sorumluluğun ($\beta = .192$, $p < .001$) ise yaşam yönelimi üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. İkinci hipotez analizi sonucunda ise yaşam yöneliminin de yaşam doymunu anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir ($\beta = .304$, $p < .001$).

Yaşam Yöneliminin Aracı Etkisi

Son olarak ise yaşam yöneliminin yaşam amacı ve ya-

şam doymu arasındaki aracı etkisi test edildiğinde yaşam yönelimi, yaşam amaçlarının alt boyutlarından; sosyal sorumluluk ($\beta = .058$, $p = .001$) ve maddi kazanç ile ($\beta = .094$, $p = .002$) yaşam doymu arasında aracı rolü olduğu tespit edilmiştir. Sosyal sorumluluk puanındaki bir birimlik artış .058'lik, maddi kazanç puanındaki bir birimlik artış ise .094'lük artışa sebep olmaktadır. Yaşam yöneliminin yaşam amaçlarının alt boyutlarından; bireysel farkındalık, fiziksel görünüm ve kişisel gelişim boyutlarında yaşam doymu üzerinde aracı etkisi görülmemektedir (bkz., Şekil 3).

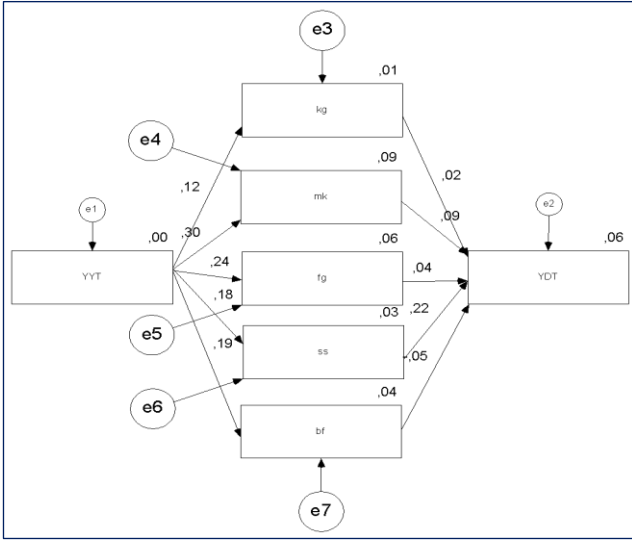


Şekil 3. Yaşam Yöneliminin Aracılık Etkisi.

Model 2'ye ilişkin uyum değerleri $\chi^2/sd = 58.289 (641.182/11)$, RMSEA = .376, NFI = .159, CFI = .150, GFI = .700 şeklinde bulunmuştur. Yol analizi uyumluluk değerleri; $\chi^2/sd < 5$ (Marsh ve Hocevar, 1988), RMSEA < .10 (Marsh ve ark., 1988), GFI > .85 (Marsh ve ark., 1988) ve NFI-CFI değerleri > .90'dır. Bu bilgilere dayanarak Model 2'nin gözlenen verilerle uyumlu olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (bkz., Şekil 4).

TARTIŞMA

Bu çalışmada yaşam amaçları ile yaşam doymu arasındaki ilişkide yaşam yöneliminin aracı rolü araştırılmıştır. Buna ek olarak alanyazına bakıldığında yaşam yönelimi ile yaşam doymu arasındaki ilişkide yaşam amacının aracı rolü olduğu görülmüştür. Araştırmada bu model de ek olarak analiz edilmiştir.



Şekil 4. Alternatif Model (Model 2).

Alanyazında yaşam amacı olarak kişisel gelişimin direkt olarak yaşam yönelimi üzerinde etkisinin olup olmadığını araştıran çalışmalara rastlanmamıştır. Ancak ruhsal gelişimin (spiritual) amaç haline gelmesi bireylerin içsel kaynaklarına bağlı bir hedeftir. Bireylerin yaşam amaçlarının içsel kaynaklara dayanması bireylerin yaşam doyumunu, beraberinde psikolojik iyilik halini olumlu yönde etkilemektedir (Emmons, 2003). Aynı zamanda Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinde yer alan kendilerini gerçekleştirme kişisel gelişim maddeleri ile benzerlik göstermektedir. Bireylerin kendilerini geliştirme yönünde yatırım yapmaları (ihtiyaçlarını karşıladıklarını düşünmeleri) bireylerin yaşam doyumlarını olumlu yönde etkilemektedir (Akçay ve Akyol, 2013) Bireylerin ekonomik motivasyonlara sahip olmalarının yani ekonomik hedeflerinin olmasının kişilerin yaşam doyumunu artırdığı görülürken (Joseph Sirgy ve ark., 2013) bu oran çalışmamızda düşük bulunmuştur. Bu oranın düşük olmasının nedeninin örneklemin yaş ortalamasının 20.03 olan henüz ekonomik bağımsızlığını elde etmemiş üniversite öğrencilerinden oluşması olduğu öngörülmüştür. Bu ilişkinin anlamlı çıkmasında ise kişilerin maddi kazanç hedeflerinin hayatta elde etmek istedikleri diğer hedeflere aracılık ederek ekonomik anlamda iyimser bakışta olmalarına ve yaşam doyumuna etki ettiği düşünülmektedir (Joseph Sirgy ve ark., 2013).

Davis ve arkadaşlarının (2020) yapmış oldukları çalışmada beden anlayışının yaşam doyumunu yordadığı görülmektedir. Aynı zamanda beden memnuniyetsizliği ile yaşam doyumunu arasında negatif bir ilişki olduğu saptanmıştır. Yapılan bir diğer çalışmada ise kronik HIV/AIDS olan hastaların normal örnekleme göre beden imaj tatmin düzeyleri düşük bulunup aynı zamanda bu düşük oran yaşam doyumlarını da olumsuz yönde etkilemektedir (Jain ve Tiwari, 2016). Alanyazında beden imajı/algısı ve yaşam doyumunu arasında anlamlı bir ilişkinin olmasına karşın bu çalışmada anlamlı bir sonuç elde edilmemiştir. Sonucun anlamlı çıkmamasının ölçeğin fiziksel görünüm alt boyutunun hem fiziksel sağlık hem de beden imajını kapsayan so-

rulardan oluşması ile ilişkili olabileceği düşünülmüştür. Bu bakımdan gelecek çalışmalarda ölçek maddelerinin boyutlandırılması yoluna gidilebilir veya maddelerinin güvenilirliği daha geniş bir örnekleme test edilebilir. Sosyal sorumluluk amacına sahip olmak, bireylerin amaçlarına verdikleri değere bağlı olarak, hem bireylerin sosyal alanda doyum sağlamalarında hem de genel olarak yaşamdan doyum almalarında önemli rol oynamaktadır (Sim ve Lui, 2022). Bireysel farkındalık amacına sahip olmak beraberinde yaşam doyumunu da getirmektedir (Lio ve ark., 2022).

Bireylerin kişisel gelişim, fiziksel görünüm ve bireysel farkındalık amaçlarının olması kişilerin yaşam yönelimlerini anlamlı bir şekilde etkilememektedir. Katılımcıların yaş ortalaması dikkate alındığında gelişimsel açıdan benlik oluşumu tamamlanmamıştır ve bireysel farkındalıkları yeni oluşmaya başlamaktadır (Santrock, 2015). Katılımcıların bu ölçek maddelerine verdikleri cevaplarda; maddeleri özümsemeye zorluk yaşayabileceklerinin ve bireysel yatırım olarak ne yapacaklarına araştırma sürecinde olmalarının (Santrock, 2015) etkili olduğu düşünülmektedir. Fiziksel görünüm boyutunun iyimserlik üzerindeki etkisinin anlamsız sonuçlanmasında; fiziksel görünüm boyutunda yer alan maddelerin beden imajı, sosyal görünüm ve fiziksel sağlık ile ilgili maddelerden oluşmasının etkili olabileceği düşünülmüştür.

Buna karşın bireylerin maddi kazanç ve sosyal sorumluluk amaçlarının olması kişilerin yaşam yönelimlerini olumlu yönde etkilemektedir. Alanyazına bakıldığında ise kendi ile uyumlu yaşam amacına (içsel) sahip olan bireylerin daha iyimser olduğu ve hatta yaşam amaçlarını gerçekleştirmeye yönelik pozitif tutum içinde oldukları bulunmuştur (Sheldon ve ark., 2022). Bu açıdan bireylerin maddi kazancı amaç edinmelerinde hangi kaynaktan (içsel-dışsal) beslenerek seçtikleri önemli bir sorudur. Bireylerin maddi kazancı içsel amaçlarını gerçekleştirmek üzere elde etmek istemeleri bireylerin iyimserlik düzeyini etkilemektedir (Kasser ve Ryan, 1993). Diğer bir bulgu ise sosyal sorumluluk amacı olan katılımcıların iyimser yönelimli olmasıdır. Sosyal sorumluluk amacı başkalarına yardım etme duygusu ve sosyal farkındalıkla birlikte ele alınmaktadır (Austin ve Vancouver, 1996). Başkaları için bir şeyler yapmak bireylerde olumlu duygular ve iyimser düşünceler oluşmasında etkili olmaktadır (Emmons, 2003).

Yaşam amacı ile yaşam yönelimi arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalara bakıldığında ise iyimserlik düzeyleri yüksek olan bireylerin yaşam amaçlarını gerçekleştirmek için daha fazla çaba sarf ettikleri görülmüştür. Aynı zamanda amaçlarını gerçekleştirirken karşılaştıkları zorluklarla daha kolay baş etmektedirler (Bakır, 2019; Segerstrom ve ark., 2017; Wrosch ve Scheier, 2003).

Yapılan analiz sonucunda yaşam yöneliminin yaşam doyumunu anlamlı bir şekilde yordadığı tespit edilmiştir. İyimserlik düzeyi yüksek olan bireyler yaşamdan daha fazla doyum sağlamaktadırlar. 2670 kan-

ser hastası üzerinde yapılan çalışmada yaşam doyumunun iyimserlik tarafından yordandığı bulunmuştur (Heo ve ark., 2016). Ayrıca zihinsel engelli çocuğa sahip 496 ebeveynde iyimser bakış açısına sahip olmanın yaşam doyumunun bir kısmını oluşturduğu tespit edilmiştir (Avşaroğlu ve Okutan, 2018). Bu araştırmalara ek olarak üniversite örneklemini üzerinde yapılan bir araştırmada, 344 üniversite öğrencisinin yaşam yönelimi ve yaşam doymu arasındaki ilişki araştırıldığında, iyimser bakış açısına sahip olan öğrencilerin yaşam doyumlarının da yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Ayyash-Abdo ve Alamuddin, 2007; Hırlak ve ark., 2017). Çeşitli yaş ve sosyoekonomik düzeye sahip bireylerin psikolojik sağlamlık ve iyilik halini oluşturan yaşam doyumunun iyimserlikten etkilendiği görülmektedir. İyimser bakış açısına sahip olmanın psikolojik sağlamlık açısından koruyucu faktör olduğu göz önüne alındığında üniversite öğrencilerinin hayata bakış açıları üzerinde grup çalışmaları düzenlenebilir ve bireysel terapi/danışmanlıklarda iyimserlik konu olarak ele alınabilir (Carr, 2016).

Model 1'in geçerliliği incelendiğinde ise yaşam yöneliminin, yaşam amaçlarının sosyal sorumluluk ve maddi kazanç alt boyutları ile yaşam doymu arasındaki ilişkide aracı rolü olduğu görülmüştür. Sosyal sorumluluk amacının aracı etkisinin bulunması alanyazından farklılaşmamaktadır. Bireylerin kendileri ile uyumlu olarak sosyal çevreye yatırım yapmalarının, diğeri için bir şey yapıyor olmalarının psikolojik iyilik halini arttırdığı, hayata tutunmada etkili olduğu bilinmektedir (Emmons, 2003). Maddi kazanç ise bireylere hedeflerine ulaşmada bir adım oluşturmada, ekonomik açıdan iyimserlik oluşturarak hedefe ulaşmada motivasyonu arttırmaktadır. Bu araştırmada katılımcıların sosyal sorumluluk puanlarının da aracı etkisinin çıkmasında bireylerin maddi kazancı güç olarak (dışsal motivasyon) değil de içsel motivasyona hizmet eden araç olarak değerlendirdikleri düşünülmüştür (Emmons, 2003; Kasser ve Ryan, 1993). Buna karşın bireysel farkındalık, fiziksel görünüm ve kişisel gelişim alt boyutlarında aracı etki bulunmamıştır. İyimserlik amaca yönelik iyimserlik olarak ölçüldüğünde yaşam amacına sahip bireylerin daha iyimser olduğu ve yaşam doyumunun ve buna bağlı olarak öznel iyi oluşunun daha yüksek olduğu belirtilmiştir (Sheldon ve ark., 2022). Aynı zamanda genel iyimserlik düzeyi de yaşam amacının olmasına bağlı olarak değişmektedir. Bireyler özyüklerini hem düzenlemede hem de belirlemede yaşam amaçlarından destek almaktadırlar. Bireyler ihtiyaçlarına yönelik yaşam amaçları belirleyip bunlara yönelik yaşam sürdürdüklerinde mental sağlıkları, yaşam doyumları ve öznel iyi oluşları olumlu yönde etkilenmektedir (Sheldon ve Elliot, 1999; Wan ve ark., 2021). Bireylerin mental sağlıklarının ve öznel iyi oluşlarının yüksek olması bireylerin ileriki yaşantılarında hayata adaptasyonlarını arttırarak gelişimsel açıdan içinde buldukları döneme uyum sağlamalarında etkili olmaktadır (Hefferon ve Boniwell, 2018;

Santrock, 2015). İyimserlik yaşam amacına yönelik hareket etmede önemli bir rol oynamaktadır. Ayrıca yaşam doyumunun oluşmasında yaşam amacı ve iyimserliğin pozitif etkisi görülmektedir (Ho ve ark., 2010).

Model 2'nin geçerliliği test edildiğine bu çalışmada yaşam amaçlarının yaşam yönelimi ile yaşam doymu arasındaki ilişkide aracı rolü bulunmamıştır. Ancak alanyazında, iyimserlik düzeyi yüksek bireylerin yaşam amaçlarının olması ile yaşamdan daha fazla doyum aldıklarını gösteren bazı çalışmalarla karşılaşılmıştır. Yani yaşam amacı, yaşam yönelimi ile yaşam doymu arasında aracı etkiye sahiptir (Baltacı ve Yağlı-Soykan, 2020; Ionescu, 2018).

Model 1 ve Model 2 arasındaki fark araştırmanın doğurguları açısından anlamlıdır. Zira hangi değişkenin öncül olduğunu keşfetmek açısından önemli bilgiler sunmaktadır. Yaşamdan alınan doyumda bir amaca sahip olmak mı önce gelmektedir yoksa iyimser ya da kötümser bir bakış açısına sahip olmak mı? İyimser ya da kötümser bakış açısı mı yaşam amacını belirlemektedir yoksa belli bir yaşam amacına sahip olup olmamak mı iyimser ya da kötümser olmayı belirlemektedir? Bu ve benzeri sorular felsefi olduğu kadar bu tarz empirik çalışmaların da konusudur. Her iki modelin de aynı çalışmada test edilmiş olması ve modeller arasında farklılık olması bu sorunun cevabını en azından bu çalışmada biraz daha netleştirmiş olmaktadır. Bilindiği gibi korelasyonel çalışmalarda neden-sonuç ilişkisi kurmak mümkün değildir. Ayrıca bu tür model testlerinde her iki modelin de değişkenler arasında korelasyon olması nedeni ile anlamlı çıkması sık rastlanan bir durumdur. Bununla birlikte Model 1'in uyum indekslerinin beklenen sınırlar içinde iyi sonuç vermesi, Model 2'nin beklenen uyumu gösterememesi oldukça önemli bir bulgudur. Özetle buradan çıkaracağımız sonuç, yaşam amacının öncül bir değişken olduğu, bireylerin iyimserlik ya da kötümserlik düzeyleri (yaşam yönelimi) üzerinde belirleyici olabileceği ve bu yaşam yöneliminin de yaşam doymu üzerinde etkisi olduğu şeklindedir. Bu araştırmanın sınırlılıkları katılımcıların sadece Edirne ilinde yaşayan Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu öğrencileri olmasıdır. Bu sınırlılık çalışmanın genellenilebilirliğini azaltmıştır. Ancak ileriki çalışmalarda farklı örneklemlerde ele alınabilmesine temel oluşturmuştur. İkinci olarak ise bu çalışmada araştırılan yaşam amacı, yaşam doymu ve iyimserlik-kötümserlik düzeyi Yaşam Amacı Ölçeği, Yaşam Doymu Ölçeği ve Yaşam Yönelimi Ölçeği maddeleri ile sınırlı kalmıştır. Diğer bir açıdan da ölçeklerin uygulanma sırasına ilişkin herhangi bir önlem alınmamıştır.

Öneriler

Model 2 ile ilgili alanyazında bazı araştırmalar bulunurken Model 1 ile ilgili görece az sayıda çalışmaya ulaşılmıştır. Bundan dolayı da farklı örneklem grupla-

rında yaşam yöneliminin yaşam amacı ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkide aracı rolünü ele alan araştırmalara daha fazla yer verilmesinin alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca yaşam amacı olan ve bu amacı gerçekleştirmeye yönelik iyimser bakış açısına sahip olan gençlerin topluma kazandırılmasının daha hızlı ve kolay olacağı öngörülmüş (Sarı ve Karabağ Sarı, 2014) olup, bu öngörü, uygulama alanında yeni bir bakış açısı getirebilir. Özellikle eğitimciler ve ruh sağlığı çalışanları açısından bu hususun göz önünde bulundurulmasında yarar vardır. Uygulama alanları kapsamında üniversitelerin psikososyal destek birimleri özellikle bireylerin yaşam amaçlarına yönelik farkındalık kazandırmayı hedefleyebilir. Bireysel danışmanlık veya yaşam amacı temalı grup çalışmaları şeklinde uygulamalar yapılabilir. Aynı zamanda üniversite öğrencilerinin çeşitli topluluklara katılması motive edilerek kendilerini keşfetmeleri desteklenebilir. Bu sayede üniversite öğrencilerinin yaşam doyumları artırılabilir ve psikolojik rahatsızlıklardan korunmaları sağlanabilir.

Bu çalışma ile ortaya konan; belli bir yaşam amacına sahip olmanın hem yaşam yönelimi hem de yaşam doyumunu üzerinde etkisi olduğu göz önünde bulundurulduğunda yaşam amacına sahip olmanın öznel iyi oluş, kaygı ve depresyon gibi değişkenler üzerinde etkisinin olup olmadığı ayrıca incelemeye değerdir.

BEYANLAR

Etik Kurul Onayı Bu çalışma Hasan Kalyoncu Üniversitesi Etik Kurulundan (Evrak Tarih ve Sayısı: 11.11.2022-E-97105791-050.01.01-25917) ve Edirne Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu Müdürlüğü'nden izin alınarak gerçekleştirilmiştir.

Çıkar Çatışması Beyanı Bu makalenin tüm yazarları, makaleye ilişkin herhangi bir çıkar çatışması olmadığını beyan ederler.

Onam Formu. Çalışmaya katılan tüm katılımcılardan onam formu alınmıştır.

Proje/Ödenek Bilgisi: Bu çalışma herhangi bir proje kapsamında gerçekleştirilmemiş ve herhangi bir fon veya ödenek kullanılmamıştır.

Data Paylaşımı/Uygunluğu Bu çalışmanın yazarları, uygun bir gerekçe sunularak talep edilmesi halinde, çalışmada kullanılan veri setini paylaşacaklarını beyan ederler.

Yazar(lar)ın Katkısı [OTA] çalışmanın kavramsallaştırma ve tasarımına katkıda bulundu. [SD] yöntem kısmını, veri toplama ve veri analizini gerçekleştirdi. [AND] çalışmanın giriş ve sonuç kısmının yazılmasında katkı sağladı. Tüm yazarlar makalenin son halini gözden geçirdi ve onayladı.

KAYNAKLAR

Akçay, C. ve Akyol, B. (2014). Self-actualization levels of participants in lifelong education centers. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 116, 1577-1580.

Appleton, S. ve Song, L. (2008). Life satisfaction in urban China: Components and determinants. *World Develop-*

ment, 36(11), 1-26.




- Arnett, J. J. (2001). Conceptions of the transition to adulthood: Perspectives from adolescence through midlife. *Journal of Adult Development*, 8(2), 133-143.
- Austin, J. T. ve Vancouver, J. B. (1996). Goal constructs in psychology: Structure, process, and content. *Psychological Bulletin*, 120, 338-375.
- Avşaroğlu, S. ve Koç, H. (2019). Yaşam doyumunu ile sıkıntıyı tolere etme arasındaki ilişkide iyimserliğin aracı etkisi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 9(53), 565-588.
- Avşaroğlu, S. ve Okutan, H. (2018). Zihin engelli çocuğu olan ailelerin yaşam doyumları, iyimserlik ve psikolojik belirti düzeylerinin incelenmesi. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(1), 59-76.
- Aydın, G. ve Tezer, E. (1991). İyimserlik, sağlık sorunları ve akademik başarı ilişkisi. *Psikoloji Dergisi*, 7(26), 2-9.
- Aydiner, B. B. (2011). *Üniversite öğrencilerinin yaşam amaçlarının alt boyutlarının genel öz-yeterlik yaşam doyumunu ve çeşitli değişkenlere göre incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Ayyash-Abdo, H. ve Alamuddin, R. (2007). Predictors of subjective well-being among college youth in Lebanon. *The Journal of Social Psychology*, 147(3), 265-284.
- Bakır, V. (2019). Üniversite öğrencilerinin iyimserlik düzeylerinin yaşam doyumuna etkisi. *Bilge Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 6(1), 30-38.
- Balcı, Ş., Gölcü, A. ve Gölcü, A. A. (2019). Sosyal medya kullanımı ile kendini gizleme ve yaşam doyumunu arasında bir bağlantı var mı?. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(1), 173-190.
- Baltacı, A. ve Yağlı-Soykan, S. N. (2020). Optimism, happiness, life meaning and life satisfaction levels of the faculty of divinity students: A multi-sample correlational study. *Spiritual Psychology and Counseling*, 5, 167-184.
- Baş, H. (2017). Türkiye'de genç nüfus: Sorunlar ve politikalar. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2(27), 255-288.
- Bayar, Ö. (2019). Üniversite öğrencilerinde beden imajı, öz-şefkat, depresif duygulanım ve cinsiyet. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 46(46), 175-190.
- Bronk, K. C., Hill, P. L., Lapsley, D. K., Talib, T. L. ve Finch, H. (2009). Purpose, hope, and life satisfaction in three age groups. *The Journal of Positive Psychology*, 4(6), 500-510.
- Brown, K. W., Ryan, R. M. ve Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211-237.
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik* (İ. D. Erguvan Sarıoğlu, Çev.). Kaknüs Yayıncılık.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (21. baskı). Pegem Akademi.
- Carr, A. (2016). *Pozitif psikoloji: Mutluluğun ve insanın güçlü yönlerinin bilimi* (Ü. Şendilek, Çev.). Kaknüs Yayıncılık.
- Carver, C. S. ve Scheier, M. F. (2013). *On the self-regulation of behavior*. Cambridge University Press.
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G. ve Büyüköztürk, Ş. (2021). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: SPSS ve LISREL uygulamaları* (2. baskı). Pegem Akademi.
- Dağlı, A. ve Baysal, N. (2016). Yaşam Doyumunu Ölçeğinin

- Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59), 1250-1262.
- Damon, W. (2008). *The path to purpose: Helping our children find their calling in life*. Simon and Schuster.
- Davis, L. L., Fowler, S. A., Best, L. A. ve Both, L. E. (2020). The role of body image in the prediction of life satisfaction and flourishing in men and women. *Journal of Happiness Studies*, 21(2), 505-524.
- Demirel, S. ve Canat, S. (2004). Ankara'daki beş eğitim kurumunda kendini yaralama davranışı üzerine bir çalışma. *Kriz Dergisi*, 12(3), 1-9.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. ve Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Emmons, R. A. (2003). Personal goals, life meaning, and virtue: Wellsprings of a positive life. C. L. M. Keyes ve J. Haidt (Ed.), *Flourishing: positive psychology and the life well-lived* içinde (s. 105-128). American Psychological Association.
- Eraslan, L. (2011). Bireysel Sosyal Sorumluluk Ölçeğinin (BSS) geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Eğitim-Kültür ve Araştırma Dergisi*, 7(24), 81-91.
- Frankl, V. (2009). *İnsanın anlam arayışı* (S. Budak, Çev., 3. baskı). Okuyan Us.
- Fromm, E. (2003). *Sahip olmak ya da olmak*. (A. Arıtan, Çev.). Arıtan Yayınevi.
- Geers, A. L., Wellman, J. A. ve Lassiter, G. D. (2009). Dispositional optimism and engagement: The moderating influence of goal prioritization. *Journal of Personality and Social Psychology*, 96(4), 913-932.
- Gülcan, A. ve Nedim Bal, P. (2014). Genç yetişkinlerde iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Asya Öğretim Dergisi*, 2(1), 41-52.
- Headey, B. (2008). Life goals matter to happiness: A revision of set-point theory. *Social Indicators Research*, 86(2), 213-231.
- Hefferon, K. ve Boniwell, I. (2018). *Pozitif psikoloji: Kuram, araştırma ve uygulamalar* (T. Doğan, Çev.). Nobel yayınları.
- Heo, J., Chun, S., Lee, S. ve Kim, J. (2016). Life satisfaction and psychological well-being of older adults with cancer experience: The role of optimism and volunteering. *The International Journal of Aging and Human Development*, 83(3), 274-289.
- Hırlak, B., Taşlıyan, M. ve Sezer, B. (2017). İyimserlik ve yaşam doyumu 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, 658-663.
- Ionescu, D. (2018). The role of optimism and progress towards personal goals on basic psychological needs satisfaction and psychological well-being. *Romanian Journal of School Psychology*, 11(21/22), 48-62.
- Jain, P. ve Tiwari, G. K. (2016). Body image satisfaction and life satisfaction in HIV/AIDS patients. *The International Journal of Indian Psychology*, 3(2), 81-90.
- Joseph Sirgy, M., Gurel-Atay, E., Webb, D., Cicic, M., Husic-Mehmedovic, M., Ekici, A., Herrmann, A., Hegazy, I., Lee, D. J. ve Johar, J. S. (2013). Is materialism all that bad? Effects on satisfaction with material life, life satisfaction, and economic motivation. *Social Indicators Research*, 110(1), 349-366.
- Kasser, T. ve Ryan, R. M. (1993). A dark side of the American dream: Correlates of financial success as a central life aspiration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(2), 410-422.
- Kim, H. Y. (2013). Statistical notes for clinical researchers: Assessing normal distribution (2) using skewness and kurtosis. *Restorative Dentistry & Endodontics*, 38(1), 52-54.
- Lio, S., Degeng, I. N. S., Hambali, I. M. ve Hitipeuw, I. (2022). Life satisfaction, self-awareness and personal responsibility in seminary students. *Central Asia and The Caucasus*, 23(1), 5202-5212.
- Marsh, H. W., Balla, J. R. ve McDonald, R. P. (1988). Goodness-of-fit indexes in confirmatory factor analysis: The effect of sample size. *Psychological Bulletin*, 103(3), 391-410.
- Marsh, H. W. ve Hocevar, D. (1988). A new, more powerful approach to multitrait-multimethod analyses: Application of second-order confirmatory factor analysis. *Journal of Applied Psychology*, 73(1), 107-117.
- Murat, N., Cengiz, M. A. ve Terzi, Y. (2009). Genç nüfusun sorun algılaması: Trabzon örneği. *Journal of International Social Research*, 2(7), 175-184.
- Oriol, X., Miranda, R., Bazán, C. ve Benavente, E. (2020). Distinct routes to understand the relationship between dispositional optimism and life satisfaction: Self-control and grit, positive affect, gratitude, and meaning in life. *Frontiers in Psychology*, 11(907), 1-13.
- Özer, M. ve Karabulut, Ö. (2003). Yaşlılarda yaşam doyumu. *Turkish Journal of Geriatrics*, 6(2), 72-74.
- Reker, G. T., Peacock, E. J. ve Wong, P. T. (1987). Meaning and purpose in life and well-being: A life-span perspective. *Journal of Gerontology*, 42(1), 44-49.
- Rezaei, A. ve Khosroshahi, J. B. (2018). Optimism, social intelligence and positive affect as predictors of university students' life satisfaction. *European Journal of Mental Health*, 13(2), 150-162.
- Rodriguez, S. N., Dutra-Thomé, L. ve Koller, S. H. (2021). What do you really want? Change in goals and life satisfaction during emerging adulthood in Brazil. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 53, 30-36.
- Santrock, J. W. (2015). *Yaşam boyu gelişim: Gelişim psikolojisi* (G. Yüksel, Çev.). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Sapmaz, F. ve Doğan, T. (2012). İyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumuna etkisinin incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(3), 63-69.
- Sarı, E. ve Karabağ Sarı, Ç. (2014). Öğrenciler için üniversitelerin anlamı: "Bizim düşlediğimiz üniversite..." *Mülkiye Dergisi*, 38(2), 35-65.
- Scheier, M. F. ve Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4(3), 219-247.
- Scheier, M. F. ve Carver, C. S. (1992). Effects of optimism on psychological and physical well-being: Theoretical overview and empirical update. *Cognitive Therapy and Research*, 16(2), 201-222.

- Segerstrom, S. C., Carver, C. S. ve Scheier, M. F. (2017). Optimism. M. D. Robinson ve M. Eid (Ed.), *The happy mind: Cognitive contributions to well-being* içinde (s. 195-212). Springer International Publishing AG.
- Sheldon, K., Gordeeva, T., Sychev, O., Osin, E. ve Titova, L. (2022). Self-concordant goals breed goal-optimism and thus well-being. *Current Psychology*, 41, 6549-6557.
- Sheldon, K. M. ve Elliot, A. J. (1999). Goal striving, need satisfaction, and longitudinal well-being: The self-concordance model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(3), 482-497.
- Sim, T. N. ve Lui, Z. J. (2022). Positive affect, self-efficacy, goal-related variables, and life satisfaction: The role of goal attainment and domain value. *Applied Research in Quality of Life*, 17(1), 57-69.
- Tuzgöl Dost, M. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(22), 132-143.
- Türkiye İstatistik Kurumu (2021). *İstatistiklerle gençlik, 2021*. <http://www.tuik.gov.tr/>
- Usán Supervía, P., Salavera Bordás, C. ve 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.
- Veenhoven, R. (1996). The study of life satisfaction. W. E. Saris, R. Veenhoven, A. C. Scherpenzeel ve B. Bunting (Ed.), *A comparative study of satisfaction with life in Europe* içinde (s. 11-48). EOtVOs University Press.
- Wan, P., Wen, T., Zhang, Y., Gao, H. ve Wang, J. (2021). Goal Self-Concordance Model: What have we learned and where are we going. *International Journal of Mental Health Promotion*, 23(2), 201-219.
- Wrosch, C. ve Scheier, M. F. (2003). Personality and quality of life: The importance of optimism and goal adjustment. *Quality of life research: An International Journal of Quality of Life Aspects of Treatment, Care and Rehabilitation*, 12(1), 59-72.

| Extended Abstract |

Mediator role of optimism and pessimism levels in the relationship between life purpose and life satisfaction

Sena Daşkiran¹ , Ayça Nur Dişkaya² , Osman Tolga Arıcağ³ 

Keywords

life orientation, optimism, pessimism, life purpose, life satisfaction

Abstract

In this study, the mediating role of optimism and pessimism levels in the relationship between university students' life goals and life satisfaction was examined. Participants consisted of 407 people between the ages of 18-25 ($M = 20.03$). Of the participants, 229 (56.3%) were female and 178 (43.7%) were male. Life Orientation Scale, Life Satisfaction Scale, and Life Goals Scale were used in the study. Within the scope of the study, the mediating role of optimism-pessimism levels in the relationship between life purpose and life satisfaction was examined in the context of structural equation modeling. As an alternative model to this model, the mediating role of life purpose between life orientation and life satisfaction was also tested. While the model fit indices were acceptable for the first model, the fit indices were not acceptable in the alternative model. It is seen that life orientation has a significant mediating effect between life purpose, social responsibility and financial gain sub-dimensions and life satisfaction. On the other hand, there was no mediation effect in the sub-dimensions of individual awareness, physical appearance, and personal development. As a result of the findings, it was determined that the optimism levels of the individuals who have social responsibility and financial gain life goals are high and they have more life satisfaction.

According to the Turkish Statistical Institute (TURK-STAT), young people between the ages of 15-24 make up 15% of the country's population (TURK-STAT, 2021). In addition to the fact that young people are an important resource for the development of a country, they are also seen as a risk factor. In the transition phase from adolescence to adulthood, young people discover their interests, choose professions, and individualize themselves. Eating and sleeping disorders, alcohol and substance use are important tasks in this phase (Santrock, 2015). Ensuring the participation of the young population in society has become a major issue day by day (Baş, 2017).

Some 12- to 22-year-olds know exactly what they want to do. 60% of them know how to realize it. However, they have not been able to set a realistic goal. Today, a quarter of young people have no idea what to do with their lives. They also think it is pointless to have a goal in life (Damon, 2008).

V. Frankl researches meaning and satisfaction in life. He found that people who have expectations of life are better able to withstand the torture in the Nazi camps. People who have goals in life are more likely to survive (Frankl, 2009). Aydiner (2011) found that life goals consist of five sub-dimensions. These are personal development, financial gain, appearance, so-

cial responsibility, and self-awareness.

Life satisfaction is an indicator of people's mental health (Demirel & Canat, 2004). People who have a high level of life satisfaction are more optimistic and tend to make a positive assessment (Avşaroğlu & Koç, 2019; Gülcan & Nedim Bal, 2014). The optimistic perspective influences their life satisfaction and happiness (Sapmaz & Doğan, 2012). Rezaei & Khosroshahi (2018) found in a study of 332 university students that participants who have positive affect have higher levels of life satisfaction and optimism. In addition to this research, Tuzgöl Dost (2007) pointed out university students' life satisfaction is related to their future expectations. In this study, it is found that students who are more optimistic about the future have a higher level of life satisfaction than those who do not have future expectation. Optimistic people steer towards their priorities, both behaviorally and cognitively (Geers et al., 2009).

Previous studies have shown that a sense of life meaning influences life satisfaction. The mediating effect of life goals on the relationship between optimism and life satisfaction has been studied in different cultures and samples. The result of these studies is that the fact that optimistic people have a purpose in life leads to life satisfaction (Oriol et al., 2020;

To cite: Daşkiran, S., Dişkaya, A. N., & Arıcağ, O. T. (2024). Mediator role of optimism and pessimism levels in the relationship between life purpose and life satisfaction. *Journal of Clinical Psychology Research*, 8(3), 320-334.

Sena Daşkiran · senadaskiran@gmail.com | ¹Instructor, Edirne Social Sciences Vocational College, Department of Social Services, Edirne, Türkiye; ²Psychological Counselor, Kâhta Guidance and Research Center, Adıyaman, Türkiye; ³Prof., Hasan Kalyoncu University, Faculty of Economics, Administrative and Social Sciences, Department of Psychology, Gaziantep, Türkiye.

Received Dec 29, 2022, **Revised** Mar 29/Apr 27, 2023, **Accepted** Jul 25, 2023



Usán Supervía et al., 2020). The study by Bronk and his colleagues (2009) shows that a hopeful view of the future mediates the relationship between life goals and life satisfaction of people in adolescence and adulthood. Optimism and life goals are used by researchers in different models.

There are various models of optimism and life goals in literature. It is still unclear whether optimism or life goals are a mediator variable. In this study, life goals are considered as an independent variable that influences the optimistic or pessimistic attitude towards the future. And furthermore, optimism or pessimism (life orientation) leads to people's life satisfaction. This is the main idea of the study. As an alternative to this hypothesis, the role of mediating the effect of life goals in the relationship between optimism and life satisfaction was examined. The main hypothesis is presented in Model 1, and the alternative hypothesis in Model 2.

The hypotheses of this study are as follows:

1. Life goals significantly influence level of optimism and pessimism.
2. Levels of optimism and pessimism predict life satisfaction.
3. The level of optimism and pessimism has a mediating role between life goals and life satisfaction.

METHODS

The aim was to survey 424 students of Trakya University Edirne Social Science Vocational College. Participants were chosen by convenience sampling and voluntarily. The total number of participants is 432, but 25 participants are over 24 years old. Therefore, they were removed from the sample. The final number of participants was 407, 229 (56.3%) women and 178 (43.7%) men. The age of the students was between 18 and 25 years and the mean age was 20.03 (± 1.43).

The models tested in the study can be seen in Model 1 and Model 2. The completed scales were transferred from Google Forms to the SPSS program and the statistical analysis of the study was carried out using the programs "SPSS 21" and "AMOS".

Demographic Form It consists of questions on gender, age, and class.

Life Orientation Test It was developed by Scheier and Carver (1985) on a 5-point Likert scale ranging from 0, "strongly disagree" to 4, "strongly agree" "It comprises 12 items, 4 of which are neutral, and 8 items indicate optimism and pessimism. The highest point of the scale is 32 and the lowest is 0. A high score indicates a high level of optimism and a low score indicates pessimism (Aydın & Tezer, 1991). Its internal consistency reliability coefficient is .76 and the test-retest reliability coefficient is .79. Aydın and

Tezer (1991) adapted the test to the Turkish language and culture. The internal consistency coefficient of the Turkish version is .72 and the test-retest reliability coefficient is .77. The reliability coefficient of the Life Orientation Test is .63 in the current study.

Life Satisfaction Scale It was developed by Diener and colleagues (1985) and adopted in Turkish by Dağlı and Baysal (2016). This scale indicates the degree of life satisfaction. It is rated on a 5-point Likert scale ranging from 1, "strongly disagree" to 5, "strongly agree" and consists of 5 items. The total point of the scale is between 5-25. It is accepted that the higher the score, the higher the life satisfaction. The structural validity of the scale was tested using explanatory factor analyses and it was found that the scale has one factor. The Cronbach alpha internal consistency of the scale is .88 and the test-retest reliability coefficient is .97. The reliability coefficient of the scale was found .82 in the present study.

Life Goal Scale It is rated on a 5-point Likert scale ranging from 1, "not at all" to 5, "too much" and consists of 31 items developed by Aydiner (2011). The structural validity of the scale was tested using an explanatory and a confirmatory factor analysis. The results of the explanatory factor analysis showed that the scale has 5 sub-dimensions; "personal development", "financial gain", "appearance", "social responsibility", and "self-awareness". The factor scores for personal development ranged from .44 to .80, for financial gain from .43 to .81, for appearance from .45 to .69, for social responsibility from .56 and .71, and for self-awareness from .52 to .67. The reliability of the scale was assessed using item-total correlation. The item-total correlation is between .48 and .66 for personal development, .52 and .79 for financial gain, .35 and .67 for appearance, .55 and .69 for social responsibility, and .48 and .60 for self-awareness. The reliability coefficient of the scale was found to be .87, and for subscales it was found .72, .89, .76, .78, and .57 respectively.

RESULTS

Model Fit indices for Model 1 were found as $\chi^2/sd = 2.56 (12.80/5)$, $\chi^2/sd < 5$ (Marsh & Hocevear, 1988), RMSEA (Root Mean Square Error of Approximation) = .06 RMSEA < .10 (Marsh & Hocevear, 1988), GFI (Goodness of Fit Index) = .99, GFI > .85 (Marsh & Hocevear, 1988), NFI (Normed Fit Index) = .98 and CFI (Comparative Fit Index) = .99. Based on this result, the fit indices for Model 1 are acceptable according to the criteria mentioned above.

The first hypothesis showed that personal development, self-awareness, and appearance did not predict life orientation. However, there was a significant effect of financial gain ($\beta = .310$, $p < .001$) and social responsibility ($\beta = .192$, $p < .001$) on life orientation.

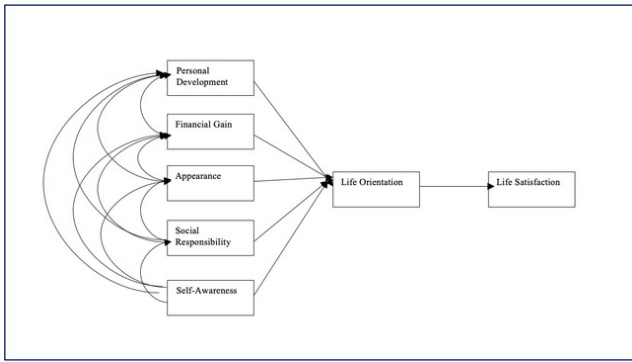


Figure 1. Model 1. The Mediator Role of Life Orientation between Subdimensions of Life Goals and Life Satisfaction

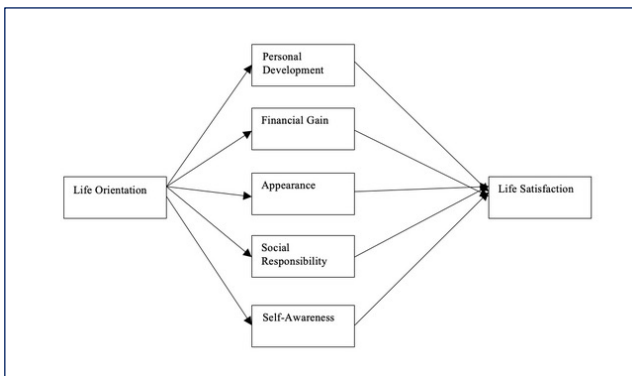


Figure 2. Model 2. The Mediator Role of Subdimensions of Life Goals between Life Orientation and Life Satisfaction

As a result of the second hypothesis analysis, life orientation had a significant effect on life satisfaction ($\beta = .304, p < .001$). In the last analysis, life orientation mediated the relationship between the financial gain ($\beta = .094, p = .002$) and social responsibility ($\beta = .058, p = .001$) sub-dimension of life goals and life satisfaction. There was no mediating effect of life orientation on life satisfaction and life goals in the dimensions of self-awareness, appearance, and personal development.

Fit indices for Model 2 were $\chi^2/df = 58.289$ (641.182/11), RMSEA (Root Mean Square Error of Approximation) = .376, NFI (Normed Fit Index) = .159, CFI (Comparative Fit Index) = .150, GFI (Goodness of Fit Index) = .700. According to this result Model 2 is not compatible.

DISCUSSION

In this study, the mediating role of life orientation between life goals and life satisfaction was investigated. Additionally, the mediating role of life goals between life orientation and life satisfaction has been demonstrated in the literature. Based on this fact, this model was also analyzed.

Having personal development, appearance, and self-awareness goals do not affect life orientation significantly. Considering the mean of age, the development of the sense of self and self-awareness has just

begun (Santrock, 2015). The insignificant result of the effect of the appearance dimension on optimism; it was assumed that the items in the appearance dimension consisted of items related to body image, social appearance, and physical health.

On the other hand, the fact that individuals have financial gain and social responsibility goals affects their life orientations positively. The individual's desire to achieve financial gain in order to achieve their internal goals affects the individual's level of optimism (Kasser & Ryan, 1993).

Another important finding is that participants with social responsibility goals are optimistically oriented. The purpose of social responsibility is addressed along with the feeling of helping others and social awareness (Austin & Vancouver, 1996). Doing something for others triggers positive emotions and optimistic thoughts in people (Emmons, 2003). While it is known that economic goals increase people's life satisfaction (Joseph Sirgy et al., 2013), this proportion was low in our study. This low rate is thought to be due to the fact that the sample consisted of university students who have not yet achieved economic independence. The occurrence of a significant relationship could be due to the fact that people's financial gain goals mediate other goals they want to achieve in life. And this influences their optimistic perspective and life satisfaction (Joseph Sirgy et al., 2013).

As a result of the analysis, it was found that life orientation significantly predicts life satisfaction. According to these results, it is seen that people with a high degree of optimism make more effort to achieve their life goals. At the same time, they find it easier to cope with the difficulties they encounter in achieving their goals (Bakır, 2019; Segerstrom et al., 2017; Wrosch & Scheier, 2003).

Life satisfaction, which includes psychological resilience and well-being, is influenced by optimism. Considering that the optimistic perspective is a protective factor for psychological resilience, group studies can be conducted on the life perspectives of university students. In addition, optimism can be addressed as a topic in individual therapy/counseling (Carr, 2016).

When the validity of Model 1 was examined, life orientation had a mediating role in the relationship between the social responsibility and financial gain sub-dimensions of life goals and life satisfaction. The result of the mediating effect of social responsibility is consistent with the literature. Nevertheless, there was no mediating effect for the sub-dimensions of self-awareness, appearance, and personal development.

Although the validity of Model 2 was tested, no mediating role of life goals in the relationship between life orientation and life satisfaction was found in this study. However, there are some studies in the literature that show that individuals with high levels

of optimism feel more satisfaction with life when they have life goals. In other words, life purpose has a mediating effect between life orientation and life satisfaction (Baltacı & Yağlı-Soykan, 2020; Ionescu, 2018).

To summarize, we can conclude that life purpose is an antecedent variable that can determine the degree of optimism or pessimism (life orientation) of the individual, and that this life orientation affects life satisfaction.

DECLARATIONS

Ethics Committee Approval This study was conducted with the approval of the Hasan Kalyoncu University Ethics Committee (Document Date and Number: 11.11.2022-E-97105791-050.01.01-25917) and with permission from the Directorate of the Trakya University Edirne Social Sciences Vocational School.

Conflict of Interest Statement All authors of this article declare that there is no conflict of interest related to the article.

Informed Consent Form Consent forms were obtained from all participants involved in the study.

Project/Funding Information This study was not conducted as part of any project, and no funding or grants were used.

Data Sharing/Availability The authors of this study declare that they will share the dataset used in the study upon request with appropriate justification.

Authors' Contributions [OTA] contributed to the conceptualization and design of the study. [SD] performed methodology, gathering data and data analysis. [AND] contributed to the writing of the introduction and conclusion parts of the study. All authors reviewed and approved the final manuscript.

REFERENCES

Austin, J. T. & Vancouver, J. B. (1996). Goal constructs in psychology: Structure, process, and content. *Psychological Bulletin*, 120, 338-375.

Avşaroğlu, S. & Koç, H. (2019). Yaşam doyumunu ile sıkıntıyı tolere etme arasındaki ilişkide iyimserliğin aracı etkisi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 9(53), 565-588.

Aydın, G. & Tezer, E. (1991). İyimserlik, sağlık sorunları ve akademik başarı ilişkisi. *Psikoloji Dergisi*, 7(26), 2-9.

Aydiner, B. B. (2011). *Üniversite öğrencilerinin yaşam amaçlarının alt boyutlarının genel öz-yeterlik yaşam doyumunu ve çeşitli değişkenlere göre incelenmesi* (Unpublished master's thesis). Sakarya University, Sakarya.

Bakır, V. (2019). Üniversite öğrencilerinin iyimserlik düzeylerinin yaşam doyumuna etkisi. *Bilge Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 6(1), 30-38.

Baltacı, A. & Yağlı-Soykan, S. N. (2020). Optimism, happiness, life meaning and life satisfaction levels of the

faculty of divinity students: A multi-sample correlational study. *Spiritual Psychology and Counseling*, 5, 167-184.

Baş, H. (2017). Türkiye’de genç nüfus: Sorunlar ve politikalar *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2(27), 255-288.

Bronk, K. C., Hill, P. L., Lapsley, D. K., Talib, T. L., & Finch, H. (2009). Purpose, hope, and life satisfaction in three age groups. *The Journal of Positive Psychology*, 4(6), 500-510.

Carr, A. (2016). *Pozitif psikoloji: Mutluluğun ve insanın güçlü yönlerinin bilimi* (Ü. Şendilek, Trans.). Kaknüs.

Dağlı, A. & Baysal, N. (2016). Yaşam Doyumu Ölçeğinin Türkçe’ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59), 1250-1262.

Damon, W. (2008). *The path to purpose: Helping our children find their calling in life*. Simon and Schuster.

Demirel, S. & Canat, S. (2004). Ankara’daki beş eğitim kurumunda kendini yaralama davranışı üzerine bir çalışma. *Kriz Dergisi*, 12(3), 1-9.

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.

Emmons, R. A. (2003). Personal goals, life meaning, and virtue: Wellsprings of a positive life. In C. L. M. Keyes, & J. Haidt (Eds.), *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived* (pp. 105-128). American Psychological Association.

Frankl, V. (2009). *İnsanın anlam arayışı* (S. Budak, Trans.). (3rd ed.). Okuyan Us.

Geers, A. L., Wellman, J. A., & Lassiter, G. D. (2009). Dispositional optimism and engagement: The moderating influence of goal prioritization. *Journal of Personality and Social Psychology*, 96(4), 913-932.

Gülcan, A. & Nedim Bal, P. (2014). Genç yetişkinlerde iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumunu üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Asya Öğretim Dergisi*, 2(1), 41-52.

Ionescu, D. (2018). The role of optimism and progress towards personal goals on basic psychological needs satisfaction and psychological well-being. *Romanian Journal of School Psychology*, 11(21/22), 48-62.

Joseph Sirgy, M., Gurel-Atay, E., Webb, D., Cicic, M., Husic-Mehmedovic, M., Ekici, A., Herrmann, A., Hegazy, I., Lee, D. J., & Johar, J. S. (2013). Is materialism all that bad? Effects on satisfaction with material life, life satisfaction, and economic motivation. *Social Indicators Research*, 110(1), 349-366.

Kasser, T., & Ryan, R. M. (1993). A dark side of the American dream: Correlates of financial success as a central life aspiration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(2), 410-422.

Marsh, H. W., & Hocevar, D. (1988). A new, more powerful approach to multitrait-multimethod analyses: Application of second-order confirmatory factor analysis. *Journal of Applied Psychology*, 73(1), 107-117.

Oriol, X., Miranda, R., Bazán, C., & Benavente, E. (2020). Distinct routes to understand the relationship between dispositional optimism and life satisfaction: Self-control and grit, positive affect, gratitude, and meaning in life. *Frontiers in Psychology*, 11(907), 1-13.

Rezaei, A., & Khosroshahi, J. B. (2018). Optimism, social

- intelligence and positive affect as predictors of university students' life satisfaction. *European Journal of Mental Health*, 13(2), 150-162.
- Santrock, J. W. (2015). *Yaşam boyu gelişim: Gelişim psikolojisi*. (G.Yüksel, Trans.). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Sapmaz, F. & Doğan, T. (2012). İyimsizliğin 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), 219-247.
- Segerstrom, S. C., Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2017). Optimism. In M. D. Robinson, M. Eid (Eds.), *The happy mind: Cognitive contributions to well-being* (pp. 195-212). Springer International Publishing AG.
- Turkish Statistical Institute. (2021). *İstatistiklerle gençlik, 2021*. <http://www.tuik.gov.tr>
- Tuzgöl Dost, M. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(22), 132-143.
- Usán Supervía, P., Salavera Bordás, C., & 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.
- Wrosch, C., & Scheier, M. F. (2003). Personality and quality of life: The importance of optimism and goal adjustment. *Quality of life research: An International Journal of Quality of Life Aspects of Treatment, Care and Rehabilitation*, 12(1), 59-72.