



T.C.
BİRÜNİ ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

LİSE SON SINIF ÖĞRENCİLERİNİN YAŞAM DOYUMLARININ
BAZI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ: SİİRT
ÖRNEĞİ

Ali Yunus AVCI

DANIŞMAN
Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Zeki ILGAR

Haziran, 2020

YÜKSEK LİSANS TEZ ONAY SAYFASI



BEYAN

Bu tezin bana ait olduğunu, tüm aşamalarında etik dışı davranışımın olmadığını, içinde yer alan bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, kullanmış olduğum bütün bilgilere kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları da kaynaklar listesine aldığımı, yine bu tezin yürütülmesi ve yazımı sırasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığını beyan ederim.

Ali Yunus AVCI

(imza)



Hazırlamış olduğum bu tezi biricik eşim Vildan Avcı, doğumu ile beraber hayatımıza renk katan oğlum Ali Buğra Avcı'ya ithaf ederim.

TEŞEKKÜR

Bu araştırmanın her safhasında yardımını ve değerli görüşlerini benden esirgemeyen, sabır ve tevazu kişiliği ile örnek aldığım değerli danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Zeki ILGAR’a sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum. Ayrıca Değerli jüri üyeleri Prof. Dr. Lütfi ILGAR, Dr. Öğr. Üyesi Ayşegül YETKİN TEKİN hocalarıma da yürekten teşekkürlerimi sunuyorum. SPSS analizi yorumlamada yardımlarını esirgemeyen Siirt Üniversitesi Öğr. Gör. Metin ÇELİK’e, tez sürecinde yardım aldığım Siirt Üniversitesi Dr. Öğr. Üyesi Mahir ÖZHAN’a, Siirt Üniversitesi Arş. Gör. Abdulkadir EKİN’e, Kıbrıs Sağlık ve Toplum Bilimleri Üniversitesi Dr. Öğr. Üyesi Serdal IŞIKTAŞ ve değerli arkadaşım Rıfat ÇAY’a teşekkürlerimi sunarım.

Tez süreci boyunca benden desteğini esirgemeyen sevgili eşim Vildan AVCI’ya ve beni bugünlere getiren anne ve babama sonsuz şükranlarımı sunuyorum.

Siirt-Ocak 2020

Ali Yunus AVCI

İÇİNDEKİLER

Sayfa No

İÇ KAPAK.....	
ONAY SAYFASI.....	
BEYAN.....	iii
TEŞEKKÜR.....	v
İÇİNDEKİLER	vi
SİMGE/SEMBOL ve KISALTMALAR LİSTESİ	ix
TABLO LİSTESİ.....	x
TÜRKÇE ÖZET ve ANAHTAR KELİMELEER.....	xi
İNGİLİZCE ÖZET ve ANAHTAR KELİMELEER.....	xii
1. GİRİŞ ve AMAÇ	1
1.1. Problem Durumu.....	1
1.2. Araştırmanın Amacı	2
1.2.1. Araştırmanın alt amaçları.....	2
1.3. Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi	3
1.4. Varsayımlar	3
1.5. Sınırlılıklar	3
1.6. Tanımlar	4
2. GENEL BİLGİLER	5
2.1. Yaşam Doyumu	5
2.1.1. Yaşam doyumu ilgili kuramsal yaklaşımlar	11
2.1.1.1. Erek (telic) kuramı	11
2.1.1.2. Etkinlik kuramı.....	13
2.1.1.3 Yargı kuramları	14
2.1.1.4. Haz ve acı kuramı.....	15
2.1.1.5. Tavandan – tabana ve tabandan – tavana kuramları	15
2.1.1.6. Bağ kuramları.....	16
2.1.1.7. Sabit nokta kuramı	17
2.1.2. Ergenlik dönemi ve yaşam doyum.....	17
2.1.3. Öznel iyi olma.....	19
2.1.4. Öznel iyi oluşu etkileyen faktörler.....	23

2.2. Yaşam Doyumunu Etkileyen Etmenler	25
2.3. Yaşam Doyumu ile İlgili Ülkemizde Yapılan Bazı Çalışmalar	32
2.4. Yaşam Doyumu ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Bazı Çalışmalar	34
3. YÖNTEM	36
3.1. Araştırma Modeli	36
3.2. Evren ve Örneklem	36
3.3. Veri Toplama Aracı	36
3.3.1. Kişisel bilgi formu	37
3.3.2. Yaşam doyumu ölçeği (YDÖ)	37
3.4. Verilerin Toplanması ve Analizi	37
4. BULGULAR	39
5. SONUÇ, TARTIŞMA ve ÖNERİLER	47
5.1. Sonuç	47
5.2. Tartışma	48
5.2.1. Araştırmanın demografik bilgilerine ilişkin tartışmalar	48
5.2.1.1. Cinsiyet değişkeni bulgularına ait tartışma ve yorumlar	48
5.2.1.2. Oturulan evin kime ait olduğu değişkeni bulgularına ait tartışma ve yorumlar	49
5.2.1.3. Okul türü bulgularına ait tartışma ve yorumlar	49
5.2.1.4. Baba ve anne mesleği bulgularına ait tartışma ve yorumlar	50
5.2.1.5. Baba ve anne eğitim durumu bulgularına ait tartışma ve yorumlar	51
5.2.1.6. Aile ile olan ilişki düzeyi bulgularına ait tartışma ve yorumlar	52
5.2.1.7. Aile gelir durumu bulgularına ait tartışma ve yorumlar	53
5.2.1.8. Ailedeki birey sayısı bulgularına ait tartışma ve yorumlar	53
5.3. Öneriler	54
5.3.1. Araştırmaya yönelik öneriler	54
5.3.2. Araştırmacılara yönelik öneriler	55
6. KAYNAKLAR	56
7. EKLER	71
EK:1	71
EK:2	72
EK:3	73
EK:4	74

8. ÖZGEÇMİŞ	75
9. İNTİHAL RAPORU	76



SİMGE/SEMBOL ve KISALTMALAR LİSTESİ

Akt.	Aktaran
Ark.	Arkadaşları
vd.	Ve diğerleri
YDÖ	Yaşam doyumu ölçeği



TABLO LİSTESİ

Tablo No	Tablo Adı	Sayfa No
Tablo 4.1.	Dağılım Tabloları	39
Tablo 4.2.	Cinsiyet Değişkenine Göre Yaşam Doyumuna İlişkin Bulgular	41
Tablo 4.3.	Oturulan Evin Kime Ait Olduğuna Göre Yaşam Doyumuna İlişkin Bulgular	41
Tablo 4.4.	Okul Türüne Göre Yaşam Doyumuna İlişkin Bulgular	41
Tablo 4.5.	Babanın Mesleğine Göre Yaşam Doyumuna İlişkin Bulgular.....	42
Tablo 4.6.	Annenin Mesleğine Göre Yaşam Doyumuna İlişkin Bulgular	42
Tablo 4.7.	Babanın Eğitim Durumuna Göre Yaşam Doyumuna İlişkin Bulgular	43
Tablo 4.8.	Annenin Eğitim Durumuna Göre Yaşam Doyumuna İlişkin Bulgular	43
Tablo 4.9.	Aile ile Olan İlişki Düzeyine Göre Yaşam Doyumuna İlişkin Bulgular .	44
Tablo 4.10.	Aile Gelir Durumuna Göre Yaşam Doyumuna İlişkin Bulgular	45
Tablo 4.11.	Ailedeki Birey Sayısına Göre Yaşam Doyumuna İlişkin Bulgular	45

TÜRKÇE ÖZET ve ANAHTAR KELİMELELER

Avcı, A.Y. (2020). Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Yaşam Doyumlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi: Siirt Örneği. Yüksek Lisans Tezi, Biruni Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Lise son sınıf öğrencilerinin yaşam doyum düzeylerini sosyo-demografik özellikler açısından incelemek amacıyla yapılan bu çalışma ilişkisel tarama modelinde betimsel bir çalışma olarak desenlenmiştir. Yüksek lisans Tezi, Biruni Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Araştırma evrenini 2018-2019 eğitim-öğretim yılında Siirt il merkez ilçesindeki, lise son sınıf öğrencileri; örneklemini ise uygun örneklem yöntemi ile seçilen üç farklı lisede son sınıfa devam eden 157 erkek, 143 kadın, toplam 300 öğrenci oluşturmaktadır. Çalışmada araştırmacı tarafında hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu” ve Emmons vd., (1985) tarafından geliştirilen; Köker (1991) ve Yetim (1993) tarafından geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılan “Yaşam Doyum Ölçeği” kullanılmıştır. Sınıf ortamında yapılan uygulamalarda elde edilen veriler SPSS 20.0 programı ile analiz edilmiştir. İstatistiksel analizlerde frekans, T-testi, Anova, Dunnet’s C çoklu karşılaştırma testi, Tukey HSD çoklu araştırma testi ve Mann-Whitney U testi kullanılmıştır.

Yapılan araştırma sonucunda, anne eğitim düzeyi, aile ile olan ilişki, oturulan evin kime ait olduğu, baba mesleği ve aile gelir düzeyi değişkenlerinin yaşam doyum düzeyini etkilediği; cinsiyet, okul türü, baba eğitim düzeyleri, aile birey sayısı değişkenlerinin ise etkili olmadığı bulgusuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Lise öğrencileri, Yaşam doyum düzeyi, Sosyoekonomik düzey.

İNGİLİZCE ÖZET ve ANAHTAR KELİMELER

Avcı, A.Y. (2020). Examining the Life Satisfaction of High School Senior Students in Terms of Some Variables: Siirt Case. Master Thesis, Biruni University Graduate Education Institute, Istanbul.

This study, which was conducted to examine the life satisfaction levels of senior high school students in terms of socio-demographic characteristics, was designed as a descriptive study in the relational survey model. Master Thesis, Biruni University Graduate Education Institute, Istanbul.

The universe of the research in 2018-2019 academic year, in the central district of Siirt, senior high school students; The sample consists of 157 males and 143 females, a total of 300 students attending the last year in three different high schools selected with the appropriate sampling method. In the study, "Personal Information Form" prepared by the researcher and developed by Emmons at all., Griffin (1985); "Life Satisfaction Scale", whose validity and reliability study was performed by Köker (1991) and Yetim (1993), was used. The data obtained in the applications in the classroom environment were analyzed with the SPSS 20.0 program. Frequency, T-test, Anova, Dunnet's C multiple comparison test, Tukey HSD multiple study test and Mann-Whitney U test were used in statistical analysis.

As a result of the research, it was found that the variables of mother's education level, relationship with family, who owns the house, father's occupation and family income level affect life satisfaction; It was found that the variables of gender, school type, father's education level, number of family members were not effective.

Keywords: High school students, Life satisfaction level, Socioeconomic level.

1. GİRİŞ ve AMAÇ

1.1. Problem Durumu

Yaşam doyumu kişinin tercih ettiği şartlara paralel olarak yaşam standardını genel anlamda değerlendirmeye aldığı bir süreçtir. Bu anlamda yaşam doyumu konusu çalışma koşullarını sağlasın ya da sağlamasın genç, yetişkin, yaşlı toplumun tüm kesimleri için esasen fevkalade önem arz eden bir konudur. Zira bireyler, hayatın tüm alanında sürekli ilişki kurmakta ve bir şekilde hayata anlam katma gayreti sarf etmekte, ister gündelik hayatta isterse de iş hayatında mutlu olmak için çaba sarf etmektedir. Birçok araştırmacı uzun bir müddettir mutluluğu ölçmeye çalışmıştır.

Yaşam doyumu bireylerin mutlu olmasında birçok etkenin etkili olabileceğini anlatan bir kavram olduğu için yaşam doyumuna katkı sağlayabilecek farklı alanlardan da söz etmek gerekir. Bu kavramlar; öznel iyi olma, kavramsal ve kuramsal çerçeveler, hipotezler, yaşam doyumun çeşitli değişkenlerle münasebeti şeklinde ifade edilebilir.

Yaşam doyumu çok boyutlu ve geniş bir kavram olmasından ötürü gerek bireysel gerekse de toplumsal refahın dikkate değer sembollerinden biri olmuştur. Yaşam kalitesi ise bireylerin sübjektif doyumlarında katkı sağlayan ve objektif olarak ölçülebilir yaşam koşulları alanlarının bir özetidir (Ng, 2005).

Çalışmamızın da konusu olan öğrenciler üzerinde yaşam doyumunun cinsiyet, okul türü, aile gelir durumu gibi değişkenlerle ilişkisi, bizlere söz konusu faktörlerin yaşam doyumunu ne derece etkilediğini göstermektedir.

Zira öğrencilerin yaşam kalitesi, öğrencilik hayatı boyunca tecrübe ettiği doyum hissi, içinde bulunduğu aile gelir durumu, , cinsiyet, okudukları okulların türü ve ailenin eğitim durumu, vb. değişkenlerin lise son sınıf öğrencilerinin yaşam doyumlarını olumlu veya olumsuz etkilemesi araştırmamızın problem durumunu oluşturmaktadır.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı; lise son sınıf öğrencilerinin yaşam doyumlarını cinsiyet, okul türü, aile geliri, baba eğitim düzeyi, anne eğitim düzeyi, ailedeki birey sayısı, oturulan evin kime ait olduğu, babanın mesleği, annenin mesleği, aile ile olan ilişki düzeyi gibi bazı değişkenler açısından incelemektir. Bu amaçla aşağıdaki sorulara cevap aranacaktır.

1.2.1. Araştırmanın alt amaçları

1. Lise son sınıf öğrencilerinin cinsiyet değişkeni yaşam doyum düzeylerini etkilemekte midir?
2. Lise son sınıf öğrencilerinin okul türü yaşam doyum düzeylerini etkilemekte midir?
3. Lise son sınıf öğrencilerinin aile gelir durumları yaşam doyum düzeylerini etkilemekte midir?
4. Lise son sınıf öğrencilerinin baba eğitim durumları yaşam doyum düzeylerini etkilemekte midir?
5. Lise son sınıf öğrencilerinin anne eğitim durumları yaşam doyum düzeylerini etkilemekte midir?
6. Lise son sınıf öğrencilerinin ailedeki birey sayısı yaşam doyum düzeylerini etkilemekte midir?
7. Lise son sınıf öğrencilerinin oturulan evin kime ait olduğu yaşam doyum düzeylerini etkilemekte midir?
8. Lise son sınıf öğrencilerinin baba mesleği yaşam doyum düzeylerini etkilemekte midir?
9. Lise son sınıf öğrencilerinin anne mesleği yaşam doyum düzeylerini etkilemekte midir?
10. Lise son sınıf öğrencilerinin aile ile olan ilişki düzeyi yaşam doyum düzeylerini etkilemekte midir?

1.3. Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi

Yaşam doyumu üzerine yapılan çalışmalara bakıldığında lise son sınıf öğrencileri ile ilgili yapılan çalışmaların az olduğu ve yapılan çalışmalarda okul türünün ele alınmadığı ve ayrıca gelir durumu, cinsiyet gibi değişkenlerin yaşam doyumuna etkisini görmek için yapılan çalışmalarında çok üzerinde durulmadığı görülmüştür. Yaşam doyumu insanların hayatında yaşları, meslekleri, yaşam tarzları, ekonomik durumları ne şekilde olursa olsun her zaman büyük bir öneme sahip olmaktadır.

Öğrencilerin yaşamlarının çeşitli alanlarında nasıl daha mutlu, daha başarılı ve daha iyi olabileceklerinin belirlenebilmesi için yaşam doyumlarının incelenmesi önemlidir. Öznel yaşam, okul yaşamı, sosyal yaşam gibi yaşamlarının çeşitli alanlarında hem geçmişinden memnun hem de geleceklerinden umutlu olan esnek, iyimser bakış açısına sahip öğrencilerin hedeflerini daha iyi belirleyebilecekleri, daha mutlu, etkili ve verimli olabilecekleri, doyum sağlayabilecekleri ve tüm bunları, içinde yer aldıkları örgütlerde arzu edilen tutumlara dönüştürebilecekleri araştırma verilerin tespit edilmesi ve sonuçlandırılması da alana katkı sağlaması bakımından önem arz etmektedir.

1.4. Varsayımlar

1. Araştırmanın örneklemini oluşturan lise öğrencilerinin, “Kişisel Bilgi Formu”na ve “Yaşam Doyumu” ölçeklerini içten ve tarafsız bir şekilde cevapladıkları varsayılmıştır.
2. Araştırma örnekleminin evreni temsil edebildiği varsayılmıştır.

1.5. Sınırlılıklar

- 1) Araştırma 2018-2019 eğitim öğretim yılında Siirt il Merkezinde olan Atatürk Anadolu Lisesi, İMKB Gazi Mesleki ve Teknik Anadolu, Evliya Çelebi Mesleki ve Teknik Anadolu Liselerinde öğrenim gören öğrencilerden toplanan verilerle sınırlıdır.

2) Bu çalışma da kullanılan “Kişisel Bilgi Formu” ve “Yaşam Doyumu Ölçeği” ile sınırlıdır.

3) Bu araştırma lise son sınıfta öğrenim gören 300 öğrenci ile sınırlandırılmıştır.

1.6. Tanımlar

Yaşam Doyumu: Yaşam doyumu öznel iyi olmanın, düşünceler ve algılardan yararlanan bilişsel boyutunu karşılayan bir ifadedir (Argyle, 2001). Bireyin yaşamını bilişsel anlamda nasıl algıladığı ve nasıl değerlendirdiği ile alakalıdır (Park ve Huebner, 2005). Başka bir anlatımla yaşam doyumu, bireyin yaşamını bir bütün olarak nasıl gördüğü ve bilişsel anlamda nasıl değerlendirdiğini belirler (Pavot ve ark., 1991). Yüksek yaşam memnuniyeti önemlidir çünkü sosyal ilişkiler ve ruh sağlığı bakımından olumlu etkiler sağlar (Bray ve Gunnell, 2006).

Sosyoekonomik Düzey: Akıl ve bedenlerimizde taşıdığımız çeşitli toplumsal ortamda başvurabileceğimiz, bir durumdan diğerine aktarabildiğimiz dayanıklı eğilimler ve kaynaklar bütünüdür. Gelir düzeyi, meslek, eğitim seviyesi, sosyal sınıf gibi birtakım göstergelere dayanarak tanımlanan sosyoekonomik düzey, bireye giyim kuşamından edindiği çevreye, geleceğe dair beklentilerinden dünya görüşüne, insanlar arası ilişkilerinden toplumda gördüğü kabule kadar, içinde bulunduğu hemen tüm durum ve etkinliklerde önemli ölçüde etki eden bir faktördür (Smith, 2005).

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Yaşam Doyumu

Yaşam doyumu kavram olarak ilk Neugarten (1961) tarafından ortaya atılmıştır. Bunun ile ilgili birçok çalışma yapılmış ve yaşam doyumu, kişinin yaşamdan beklentisi ile bireyin kendi yaşamında (şu anda), neler elde ettiği ve bu bireyin nasıl bir hayat arzuladığı hayatın beklentilerini karşılayıp karşılamadığını kapsar. Yaşam doyumu bireyin hayatındaki tek bir değişkene göre değil de hayattan elde ettiği birçok değişken ile beraber ele alınırsa değerlendirme noktasında daha objektif sonuçlar alabilir (Diener ve ark., 1985).

Çağlar boyunca insanlığın odağında olan konulardan biri yaşam doyumudur. Günümüzde, yaşam doyumunun bilimsel olarak dayandığı ve felsefeye dönüşün öneminin altını çizen pozitif psikoloji paradigmasının kökenleri yaklaşık 2,500 yıla kadar uzanmaktadır (Şimşek, 2011). Başka bir deyişle, genellikle arzu edilen bir hedef olarak kabul edilen yaşam doyumunu, özünde Aristoteles ahlaki modelinden ortaya çıkar (Beutell, 2006). Pozitif psikoloji perspektifiyle ilgili kavramları kısaca açıkladığımız yaşam memnuniyeti kavramını tanımlamak için yaşam ve doyum kavramlarını açıklamak gerekir. Yaşam, doğum ve ölüm arasındaki zaman hayat olarak tanımlanır; yaşamda yaşanan tüm koşulları içerir ve bireyin yaşam tarzını ifade eder. Kişinin o anda elinde bulunan tüm ayrıntılar hayatı oluşturur. Aile, iş, arkadaşlık, akrabalık ilişkileri, grupları, sağlık, refah, hobiler, sosyal ilişkiler ve diğer pek çok unsur gibi birbirlerini ve diğer bireylerin bu ağ ve ilişkiler yeni durumların tüm yaşam oluşturmaktadır. Memnuniyet, beklenti, ihtiyaç, arzu ve isteklerin yerine getirilmesidir (Özer ve Karabulut, 2003).

Gereksinimler, beklentiler, arzu ve taleplerin giderilmesi durumunda yüksek doyum seviyesi, karşılanamaması durumunda düşük doyum seviyesi görülmektedir. Saris ve arkadaşları (1996)'na göre ise doyum bir ruh hali durumudur. Doyum kavramı haz ve memnuniyet kavramlarına gönderme yapmaktadır. Bu nedenle kavram duyuşsal ve bilişsel incelemeleri içermektedir. Buna ek olarak doyum zaman içinde geçici olabilir ya da sabit kalabilir. Hayat zevk ve olumlu duygularla zenginleştirilir, zenginleştirme hemen hemen her bireyin arzu ettiği bir durumdur. Öte yandan, hayatın

acı, keder, üzüntü, yoksunluk, hayal kırıklığı ve gerginlik gibi birçok kötü unsur içerdiği bilinmektedir. Bireyin öznel ve nesnel pozisyonlarındaki olumsuz şartlar birçok sarsıntıya sebep olmaktadır. Bilim adamları, bireysel ve durumsal özellikleri çeşitli modellerle beraber değerlendirerek daha iyi olmanın yapısını anlamaya çalıştılar. İnsan refahını karşılayan birçok kelime ve kavram olduğu bilinmektedir. Mutluluk, zevk, memnuniyet, refah, sosyal refah, yaşam kalitesi, öznel refah önde gelenlerdir (Ümmet, 2012).

Tanım olarak yaşam doyumu, dayandığı teoriye göre değişim göstermektedir (Diener ve ark., 1985). Literatürde yaşam doyumunun sıklıkla kabul görülen tanımı bilişsel tanımdır. Bilişsel yaşam doyumunun ölçümü, duygu ölçümüne oranla güvenilirlik ve geçerlilik tarafından daha tutarlıdır ve ölçümü daha kolaydır. Duygu durum değişiklikleri ve ilgisiz bağlamsal etkilere karşı bilişsel tatmin kararları olumlu ve olumsuz duygulardan daha az etkilenir (Diener, 1994; Şimşek, 2011).

Duyuşsal teoriye göre, yaşam doyumu bireyin olumsuz duygulara karşı olumlu duyguların hâkimiyetinin bilinçli deneyimidir. Bir başka anlatımla, yaşam doyumu tecrübe edilmiş pozitif duyguların derecesidir (Frish, 2005, s. 22). Başka bir tanıma göre, yaşam doyumu, bireyin hayat kalitesini olumlu olarak değerlendirmenin derecesi olarak ifade edilmektedir (Veenhoven, 1991). Ehrhardt ve ark., (2000)'a göre yaşam doyumu öznel bir şuur olayı olarak, evlilik veya iş doyumu gibi çok özel yaşam alanları ile alakalı yaşam doyumundan ayrı olup, yaşamın ya da yaşam ile alakalı doyumun bir bütün olarak değerlendirilmesidir. Bunun yanında kişi yaşamı hakkında değerlendirme yaparken geçmişini, geleceğini ve bugününü değerlendirebilir. Söz konusu yazarlara göre, özellikle geçmişteki yaşam memnuniyetinin değerlendirilmesi nispeten sabit kaldığından, geleceğin değerlendirilmesi değişebileceğinden, yaşam doyumunu günümüzün değerlendirmesiyle değerlendirmek daha uygundur. Bireyin elde etmek istediği standartlar ile sahip oldukları standartlar arasındaki eşleşme ne kadar uyumlu olursa yaşam doyumu seviyesi o kadar yüksek olmaktadır.

Shin ve Johnson (1978) ise, yaşam doyumunu “Bireyin kendi belirlediği kıstaslara göre yaşam kalitesinin bütün değerlendirilmesidir.” olarak tanımlamıştır (Akt; Diener ve ark., 1985, s. 71).

Mutluluk, gündelik hayatın seyrine dayanmaktadır. Bu, günlük ilişkilerde olumlu duyguların olumsuz duygulara hâkim olduğu anlamına gelir (Özer ve Karabulut, 2003). Bilişsel ve yargı sürecini ifade eden yaşam memnuniyeti (Diener ve ark., 1985), bir kişinin hayatının kendisi tarafından seçilen kriterlere göre değerlendirilmesidir (Schimmack ve ark., 2002). Bu anlatım bireylerin kendi yaşam şartlarını değerlendirebildikleri, şartların önemini tartabildikleri ve hayatlarını memnun olma ve olmama arasında değerlendirebilecekleri manasına gelmektedir (Nel, 2012).Neugarten, (1961) yaşam doyumunun ölçülebilmesi adına beş madde ileri sürmektedir. Yaşam doyumu yüksek olan bireylerin (Akt; Ümmet, 2012, s. 55):

1. Günlük yaşamdaki etkinliklerden zevk alması,
2. Hayatında bir anlamı olması, hayatı ile ilgili hedefleri olması ve geçmiş yaşamının sorumluluğunu kabul etmesi
3. Hayatı boyunca öngördüğü hedeflere ulaştığına olan inanca sahip olması,
4. Pozitif bir “ben” imajına sahip olmak ve eksik yönleri ne olursa olsun, kendini değerli bir birey olarak görmesi,
5. Yaşam karşısındaki tutumun çoğunlukla iyimser olması beklenmektedir.

Yaşam doyumu (Heller ve ark., 2002)’ye göre, bireyin beklentilerinin gerçek durumla karşılaştırılmasını gösterir; bu, bireyin hayatında sevdiği veya sevmediği yönlerin genel bir değerlendirmesidir (Özer ve Karabulut, 2003). Yaşam memnuniyeti genel anlamda bir kişinin bütün hayatını ve hayatının farklı yönlerini içerir. Yaşam doyumundan söz edildiğinde, genel olarak memnuniyetin belli bir durumda tatmin olmadığı anlaşılmaktadır (Özdevecioğlu ve Aktaş, 2007). Bir başka anlatımla, yaşam doyumu ifadesi hayat ile ilgili genel bir değerlendirmedir. Yaşamın genel olarak değerlendirilmesi, bireyin bu hususta zihninde ürettiği tüm koşulları içerir, örnek vermek gerekirse beklentilerini karşılama olasılığı, ne boyutta iyi hissettiği ve istenen etkenleri ne kadar dikkate alır (Saris ve ark., 1996).

Yaşam doyumu genel olarak üç gruba ayrılır: Birincisi; yaşam doyumu, kutsallık, refah ve erdem gibi dış kriterler tabanında tanımlanır. İkincisi; bireylerin

yaşamını pozitif bir şekilde değerlendirmelerine sebebiyet veren soru temelinde, bireylerin şahsi yaşamı ile ilgili vermiş oldukları kararları etkileyen etkenleri incelemiştir. Sonuç olarak Marcus Aurelius, “Kimse kendi mutluluğundan mutlu değil.” demektedir (Özer ve Karabulut, 2003).

Hayatın birçok yönü yaşam doyumunu etkiler. Bu yönler yaşam alanı olarak adlandırılır ve genel olarak iki kategoride incelenir. 1).Mikro-sosyal yaşam alanları (kişisel yaşam şartları) özelliklerini kapsayanlar örneğin finansal durumlar, iş ile ilgili durumlar, evlilik durumları, sağlık durumları 2).Makro-sosyal yaşam alanları (toplumsal şartlar) özelliklerini kapsayan örneğin ekonomik eşitlik, hükümet performansı, sağlık olanakları ve politik demokrasi (Frijns, 2010). Bunun yanı sıra Campbell ve ark., (1976)’na göre, yaşam doyumu beş kısımdan oluşur; duygusal iyi oluş, verimlilik, samimiyet, maddi iyi oluş. Cummins (1991)’de bunlara ek olarak toplum içindeki emniyet alanlarını ve yerleri eklemiştir.

Yaşam doyumunun incelendiği kaynaklarda genellikle mutluluk olarak bahsedilir. Genellikle felsefeciler mutluluk tanımıyla sıklıkla ilgilenmişlerdir. Ortak nokta olarak mutluluğun bir motivasyon kaynağı olduğu görüşü ele alınmıştır (Özer ve Karabulut, 2003).

Yaşam doyumu aile, iş yaşamı, gelir düzeyi, eş ve sağlık gibi hayatın kritik alanlarını oluşturan bileşenlerin birey tarafından olumlu olarak değerlendirilmesi sonucu ortaya çıkmaktadır (Büssingve ark., 2009). Bundan dolayıdır ki yaşam doyumunu belirleyen unsurlar yaşam koşullarının bireyler tarafından farklı unsurlar olarak algılanması ve bireylerin kişisel özelliklerinin farklılaşması ile değişiklik gösterebilmektedir (Kanten,2013). Bunun yanı sıra yaşam doyumunun belirleyicileri sosyodemografik, kişisel, çevresel vb. faktörler olarak kategorize edilebilmektedir.

Mutluluğa ulaşmada bireyin hedefleri, bu hedeflere nasıl ulaşabileceği konusundaki fikirlerin uyuşup uyuşmamasının belirleyici rol üstlendiği öne sürülmektedir (Rask ve ark., 2002).

Yaşam doyumu öznel iyi oluşun temellerini oluşturan kavramlardan cinsiyet, sosyoekonomik durum, ergenlik, öğrencilik hayatı, sosyal yaşam, aile gibi doyumların bir bütünü olarak değerlendirilebilir(Can ve Soyer, 2008).

Yaşam doyumu kişilerin hayatının tamamını yönlendirmesi sebebi ile sosyal hayatta olumlu veya olumsuz tutum ve davranışlar sergilemesine sebep olmaktadır. Örneğin, yaşam doyumu düzeyi daha yüksek olan bireylerin sosyallik bağları daha başarılı olduğu, gerek fiziksel gerekse de zihinsel olarak kendilerini daha sağlıklı hissettikleri vurgulanmaktadır (Merkas ve ark., 2011). Bu tespitlerden yola çıkarak lise öğrencilerinin yaşam doyumlarının oluşmaya başladığı eğitim ortamlarında onları etkileyen sosyal bağların güçlülüğü ve gerek zihinsel gerekse de fiziksel sağlamlığın yaşam doyumları üzerinde kalıcı etki bıraktığı ifade edilebilir.

Aynı zamanda öğrencilerin yaşları itibarı ile üniversiteyi kazanma hedefleri ve kariyer planlaması yapmaları gerektiği görüşünü de ortaya çıkarmaktadır. Buda yaşam doyumunu etkilemektedir.

Bireyin kariyer uyumunun yaşam doyumunu etkilediğine yönelik çalışmalar bulunmaktadır. Örneğin, Hirschi (2009), yaşları 12 ile 16 arasında değişen ergenler ile gerçekleştirdiği çalışmada, kariyer uyumunun yaşam doyumundaki etkisini incelemiştir. Bu çalışmada, yüksek düzey kariyer uyumunun yaşam doyumunu etkilediğini bulmuştur. Benzer biçimde, Ash ve Huebner (2001), çalışmalarının sonuçları ışığında ergenlere yönelik yapılacak müdahale çalışmalarında yaşam doyumunun göz önünde bulundurulması gerekliliğine vurguda bulunmuşlardır.

Pavot ve Diener (1993) yaşam doyumunu, bireyin istediği yaşam standartlarıyla kendi yaşam kalitesinin öznel karşılaştırılmasıyla elde edilmiş bilinçli bir bilişsel yargılama olarak tanımlamıştır (Pavotve ark., 1991; Pavot ve Diener, 1993).

Örneğin bireyin maddi gelirinin iyi olması yaşam doyumunu yükseltmekle birlikte hayatının tamamındaki yaşam doyumunu belirlemeye yetmez. Bununla birlikte Appleton ve Song (2008) yaşam doyumunun maddi gelir, uğraş verdiği meslek, sosyal statü, yaşam standardı, huzur düzeyi, devletin belirlediği politikalara yönelik memnun olma düzeyi, sosyal medya ve gelenek görenek olarak altı farklı birleşimden oluştuğunu savunmuşlardır. Bu sebeple lise düzeyinde eğitim gören bir öğrencinin yaşam doyumunun etkilenme biçimi sadece sosyoekonomik şartlarla belirlenemeyeceği açıktır.

Yiğit ve ark. (2011), yaşam doyumunu, bireyin refah düzeyini kişide oluşturduğu mutluluğu tarafsız bir değerlendirme ile ele alması olarak tanımlar. Onlara göre yaşam doyumunun her bir bireye has yaşam doyumunun olmasının sebebi, anket uygulanan katılımcılara yaşamdan doyum alıp almadıklarını ankette belirlenen doğrudan bir soru ile sormalarıdır. Diener ve ark., (1985), yaşam doyumuyla ilgili söyledikleri bireyin hayatta sahip olduğu veya bireyin hayatın ona sunduğu yaşam koşulunun aslında o kadar önemli olmadığı aslında kişinin kendi öz değerlendirmesinin önemli olduğunu söylemişlerdir. Çünkü bireyin beden sağlığı, maddi gelirin iyi olup olmaması, kişinin hayat enerjisinin iyi olması gibi şeyler ne kadar çok istenirse de bu ve benzeri durumlara verilen değer kişiye göre değişiklik gösterebilmektedir. Bu durumlardan ötürü yaşam doyumunu değerlendirmeye alırken bireyin farklı yaşam alanlarından elde ettiği doyum değil bütün hayatını ele alıp yaşamdan ne derece doyum sağladığı ile değerlendirilmelidir.

Öğrencilerin yaşam doyumunu, hayat şartlarının değişmesi ile beraber elde ettikleri tecrübelerle şekillenebileceği gibi aynı şekilde sahip oldukları cinsiyetin toplumsal etkileri ile de şekillenebilir. Bu şekillenmenin tek etkenle gerçekleşmeyeceği aşîkârdır. Daha evvel de belirttiğimiz üzere birçok etken bunu belirlemeye vakıf olabilir. Bu etkenler aynı zamanda kültürden kültüre değişkenlik gösteren sosyolojik farklılıklar içerebileceği gibi bireyden bireye değişen psikolojik yapılara da sahip olabilir. Başka bir deyişle Avrupa kıtasında eğitim gören bir lise öğrencisi ile Afrika kıtasında eğitim gören lise öğrencisinin yaşam doyumunu etkileyen kavramların yapısı veya öncelikli sırası farklılık gösterebileceği gibi aynı ülkenin sınırları içinde, aynı kültürel sentezlerden geçmiş ve aynı okul türünde eğitim gören bir lise öğrencisinin, hemcins türünde dâhil içinde bulunduğu psikolojik etkenlerin gölgesinde, yaşam doyumuna etki eden kavramların nitelik ve niceliğinin farklı olduğu, yapılan bilimsel çalışmalarla tespit edilmiştir.

Bilimsel çalışmalar ve incelemelere bakıldığında yaşam doyumunu kavramının tanımı ile ilgili şu tespitler yapıldığı görülmüştür: yaşamdan istenen ile şuan ki yaşamda elde edilen, arzulanan hayat ile gerçekleşen hayat arasındaki denge; hayatın bütününe değerlendirme ve bireyin mutluluğunu, refahını öznel bir şekilde değerlendirmesi... Bu tespitler ışığında yaşam doyumunu ile ilgili yapılan

tanımlamaların, hayatının büyük bir çoğunluğunu yaşamış yetişkinler baz alınarak yapıldığı söylenebilir. Fakat tezimizin esas konusunu oluşturan lise öğrencilerinin yaşam doyumunun çeşitli değişkenlerle yordanmasının yetişkinlere nazaran yaşam doyumunu tespit etme açısından kanıtlanması daha zordur. Çünkü lise öğrencileri yaşam doyumunu ortaya çıkaracak olan etmenlerle yeni karşılaşmakta veya bu etmenlerin bir kısmına maruz kalmaktadırlar.

2.1.1. Yaşam doyumuna ilgili kuramsal yaklaşımlar

Geçmişten günümüze değin yaşam doyumuna, öznel iyi olma veya mutluluğa yönelik çok fazla görüş bildirilmiştir. Kuramlar genel olarak kişinin neye gereksinim duyduğu ve belirlenen amacın bireyin doyumunu etkinliğin genetik ve kişisel eğilimlerinin neler olduğuna öncelik vererek yaşam doyumunu açıklamaktadırlar (Diener ve ark., 2002). Yaşam doyumunu açıklamaya çalışan kuramlar vardır ve bunlar aşağıdaki gibidir:

2.1.1.1. Erek (telic) kuramı

Öncülüğünü Wilson (1960)'nın yapmış olan bu kuram "ihtiyaçları karşılanan bireyin mutlu olduğunu, ihtiyaçların karşılanmaması durumunda bireyin mutsuz olduğu" düşüncesini savunmuştur. Yetim (1991) ise bu kuramda iki durumun önemsenmesi gerektiğini, bunların bireyin amaçları ve bireyin gereksinimlerinin olduğunu savunmaktadır. Bu bağlamda savunulan noktalar ele alındığında bireyin doğumdan itibaren sahip olduğu ve yaşamdan aldığı gereksinimlerinin olduğunu söylemiştir. Bireyin bu gereksinimlerinin doyurulması durumunda mutluluk yaşayacağını dile getirmişlerdir (Eryılmaz ve Ögütölmüş, 2010).

Erek kuramının ihtiyaç ve amaç olmak üzere iki önemli boyutu vardır. Bu kuramda, ihtiyaçların karşılanması ve amaçlara ulaşılması neticesinde mutluluğa erişilmesi işlenmektedir. Bu kuramda ana düşünce, kişinin gerginliğinin azaltılması durumunda; başka bir deyişle acıyı ortadan kaldırmanın mutluluk sağlayacağıdır. Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi kuramı ve Freud'un haz ilkesi kavramı bu kuramı temsil etmektedir (Diener ve ark., 2002). Dahası kuramın Wilson (1967)'un ortaya attığı görüş üzerine temellendirildiği ifade edilebilir: İhtiyaçların karşılanması

mutluluğu ve doyumunu sağlar, karşılanmaması mutsuzluğa sebep olur. İhtiyaç kuramlarına göre kişi karşılaması geren doğuştan veya öğrenilmiş ihtiyaçlara sahiptir. Birey bu ihtiyaçlarının bir kısmının bilincindeyken bir kısmının bilincinde değildir. Bu sebeple birey eksik olan bu ihtiyaçları tamamlandığında mutlu olacaktır.

İhtiyaç teorisine göre, insanlar doğuştan beri devam eden psikolojik ve fizyolojik gereksinimlere sahiptir ve insanlar bu gereksinimleri karşıladıkları oranda mutludur (Diener ve ark., 2002). Wilson (1960), gereksinimlerin karşılanmasının mutluluğu getireceği ve gereksinim tatminini mutluluğa götüreceğini söyleyerek bu kuramın savunucularından ilki olmuştur (Akt; Diener, 1984; 1960). Omodei ve Wearing (1990), bireyleri yaşam memnuniyetinin gereksinimlerini gidermeyle paralel olarak arttığını belirleyerek bu görüşü destekledi. Bunu yanında barınma, yeme, içme gibi temel fizyolojik gereksinimleri karşılayabilmek yaşamış olduğumuz modern dünyada sadece belli bir gelir düzeyine sahip olmakla mümkündür, mutluluk ve gelir düzeyi arasında olumlu bir bağın oluşmasını beklemek ihtiyaç kuramı altında şaşırtıcı olmayacaktır. Nitekim Veenhoven (1991) bu hipotezi test etmiş ve insanların yaşam memnuniyetinin kişi başına düşen gayri safi milli hasıla ile olumlu ilişkili olduğunu saptamıştır. Zengin ülkelerde yaşayan kişilerin yoksul ülkelerdeki bireylere kıyasla daha yüksek öznel refahı olması, bu varsayımı destekleyen bir başka bulgudur (Diener, 2000).

Amaç teorisi olan başka bir hedef teori, mutluluğu amaçlara ulaşmaya bağlar (Pavot ve Diener, 2009). Genel olarak hayatımız boyunca birçok hedef belirledik ve bu hedeflere ulaşmak için çalışıyoruz. İyi bir eğitim almak, iş bulmak, işimizde iyi bir pozisyon almak, evlenmek, çocuk, araba veya ev sahibi olmak bu hedeflerden bazılarıdır. Bu amaçları gerçekleştiremezsek üzüntü ve mutsuzluk hissederiz. Bu genel karardan, amaç teorisyenleri, hedeflerimizin başarısını mutluluk için önemli bir kriter olarak gördüler ve hedeflerin yerine getirilmesinin mutluluğa ve aksi takdirde mutsuzluğa yol açacağını savundular.

Ereksel yaklaşımlara göre yaşam doyumunu engelleyen ve öznel iyi olmaya zarar veren birçok şey vardır. İlk olarak kişilerin kısa sürede mutluluk verecek amaçları, bu amaçların ilerleyen zamanlardaki sonuçları ve kişilerin öteki amaçlarını gerçekleştirmesini engelleme ihtimalinden ötürü mutluluğu azaltabilir. İkinci olarak

kişilerin amaç ve istekleri birbiri ile çatışabilir. Bundan ötürü yaşam doyumunu tam olarak yaşamak, öznel iyi oluşa tam olarak sahip olmak imkânsız olabilir. Zira söz konusu durumda ihtiyaçları ve istekleri tanımlamak ve bütünleştirmek zordur. Üçüncü olarak kişiler amaç veya istekleri olmadığı için mutsuz olabilirler. Netice olarak kişiler kötü imkanlardan bazı becerileri kazanmamış olmaktan veya hayali istek ve amaçlar belirlemiş olmaktan ötürü amaçlarına ulaşmada yetenekli olmayabilirler (Diener, 1984).

İhtiyaç kuramlarının dışında bir görüş belirten amaç kuramları, kişinin farkında olduğu belirli istekler üzerinde temellenmiştir. Birçok birey isteklerini ve amaçlarını gerçekleştirdiğinde hayat planlarını başarı ile yerine getirdiğinde fazlası ile mutluluk hazzına ulaşmaktadır. Bireylerin amaçlarının birbiri ile çatışmaması, uyum göstermesi onların mutlu olmasını sağlamaktadır (Diener, 1984). Plan belirlemek, bir şeyi amaçlamak kişiye günlük hayatta birçok problemle başa çıkabilme konusunda yardımcı olabildiği gibi sıkıntılı durumlarda da mutluluğun devam etmesini sağlayabilmektedir. Son olarak denilebilir ki bireylerin kabul edilebilir, ulaşılacak amaçlar planlaması mutluluk üzerinde etkilidir (Diener ve ark., 1999).

2.1.1.2. Etkinlik kuramı

Mutluluğun bireyin aktivitesinin bir ürünü olduğu görüşü üzerinde temellenen bu kuramda sürekli mutluluğu aramanın bireye zarar vereceği savunulmaktadır. Örneğin: Kış boyu yaz tatili yapma etkinliği planlayan bir çift için bu plan tatilde olmaktan daha büyük mutluluk verebilir.

Zira bu kurama göre birey yaşamdaki amaçlara ve bu amaçları nasıl elde edebileceğine yoğunlaşırsa mutluluğu elde etmiş olacaktır (Diener, 1984). Aristoteles'e göre, mutluluk kişiye fayda sağlayacak aktivitelerden kaynaklanır ve birey girişimde bulunduğu bir işi başarıyorsa o iş ona mutluluk verecektir. Günümüz anlayışına göre etkinlikler, sosyal faaliyetler, egzersiz ve hobiler kişileri mutluluğa götüren unsurlardandır. Fakat bu kuram, bireyin öz denetiminin veya öz farkındalığının olması durumunda mutluluğu azaltacağını vurgulamıştır (Csikszentmihalyi ve Figurski, 1982).

2.1.1.3 Yargı kuramları

Mutlulukta kişinin gerçek olmayan koşullar ile bireyin yaşadığı gerçek yaşam koşullarının karşılaştırılması sonucu bu kuram ortaya atılmıştır. Kurama göre kişinin yaşam koşulları bir başka kişinin yaşam koşullarından iyi ise mutlu olabileceğini daha kötü olması durumunda ise bireyin mutsuz olacağı belirtilmiştir (Diener ve ark., 1999). Çünkü kendilerinden daha az şanslı buldukları veya kendilerinden daha kötü durumda olan insanları standart olarak kullanan kişilerin öznel iyi olma düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür (Wills, 1981). Bu kuram yargı kuramlarından Sosyal Karşılaştırma Kuramı'nın görüşüdür.

Yargı kuramına göre gerçek durum belirlenen standardın üstünde ise mutluluk elde edilecektir.

Bireylerin kendilerini diğer insanlar, geçmiş koşullar, ideal doyum düzeyleri, ihtiyaçlar veya hedefler gibi birçok standartla karşılaştırmalarını ele alan yargı kuramı, Michalos (1985)'un Çoklu Uyuşmazlık Kuramı'dır. Bu kurama göre bireyin elde edeceği doyum, bireyin kendi koşulları ile bu standartlar arasındaki farklılığa dayanmaktadır. Örneğin: Meslek lisesine gitmekten çekinen ve Anadolu lisesini kazanmayı arzulayan biri önce sınavda başarılı olmasıyla birlikte standartların üstünde bir Anadolu lisesini kazanması durumunda mutlu olabilmektedir. Fakat belirlediği standardın altında bir meslek lisesini kazanması durumunda mutsuz olacağı gerçektir.

Bir diğer yargı kuramı ise geçmiş yaşamın standart olarak ele alındığı **Uyum Kuramı**'dır. İlk defa meydana gelen bir olaya uyum, olayların mutluluğa veya mutsuzluğa neden olması, onların iyi veya kötü oluşuna bağlıdır. Bunun yanı sıra bireyin duygusal boyutuna da etki eden yani iyi koşullara uyum sağlayan bireyin uzun süre mutlu olamayacağını savunan kuramdır. Benzer durum kötü olaylara uyum sağlama konusunda da geçerlidir. Uyum kuramında bireyin hayatından kazandığı tecrübeler önemli bir yer tutmaktadır. Şayet bireyin yaşadığı olaylar daha öncede belirlediği standartların üzerindeyse mutlu olabilir. Ve olayların tekrarlanması ile uyum sağlanacaktır (Diener, 1984). Uyum devam eden veya tekrarlayan uyarıcılara karşı duyarlılığın azalmasıdır. Yani, bireyler üzüntü verici bir olay sonrasında uzun

süre mutsuz kalamazken mutlu olduğu bir olay karşısında da uzun süre neşeli kalamazlar (Diener ve ark., 1999).

2.1.1.4. Haz ve acı kuramı

Bu kurama göre birey yoksunluk veya eksiklik hissettiğinde daha fazla haz elde etmek ister ve bu sebeple gereksinimleri ve ihtiyaçları karşılanmamış olan birey mutluluğa ve doyuma ulaşamaz. Birey biyolojik gereksinimleri gereği bir amaca ulaştığında ve daha sonrasında yeni bir amaç oluşturarak kendisini yineleyebilmektedir.

Acı ve haz duygusu birbiri ile bağlantılıdır ve haz duygusu acıyı izler (Diener, 1984). Tıpkı Diener gibi birçok psikolog daha fazla haz yaşayan bireylerin daha çok olumsuz duygu yaşadıklarını belirlemişlerdir. Birey haz veya acı durumlarını içindeki uyumla dengeler ve uzun süre acı çekmez, aksine alışır.

Bu kuram öznel iyi olma ile ilgili bazı küçük değişiklikleri açıklamada kullanılabilir fakat doyumun ya da mutluluğun bireysel farklılıklarını açıklamakta yetersiz kalmaktadır(Costa ve McCrae, 1980).

2.1.1.5. Tavandan – tabana ve tabandan – tavana kuramları

İlk olarak aşağıdan tavan kuramı(Bottom-uptheory), Wilson (1967) tarafından öne sunulan “Kişinin evrensel ve başlıca ihtiyaçları vardır ve kişinin sahip olduğu yaşam şartları bu gereksinimleri karşılamaya uygunsa kişi mutlu olur.” düşüncesine dayanmaktadır (Diener ve ark., 1999).

Felsefede tanımlanan atomistik ve indirgemecilik görüşü yaşam doyumu bağlamında bir durum olarak görülmektedir (Şimşek, 2011). Bu kurama göre, birey yaşamı boyunca dahil olduğu faaliyetlerden ne kadar zevk alırsa o kadar mutlu olacaktır. Başka bir anlatımla kişinin mutluluğu, yaşadığı birçok olayda keyif almış olmasına bağlıdır. Örnek vermek gerekirse kişi ilginç bir işe, güzel sosyal ilişkilere ve yeteri kadar paraya sahip olduğunda yaşadığı hayattan memnun olmaktadır (Saldamlı,

2008). Yani bağlamsal koşullar, yaşam doyumunun kaynağı olarak etkili olmaktadır (Berg, 2008).

Tabandan tavana bir yaklaşımda, mutluluk bir kişinin genel bir özelliğidir ve bu özellik kişinin olaylara tepkisini etkiler. Bir kişinin olaylara hoşgörülü olması, bireysel olaylarda hoşgörülü olmasını gerektirir. Tabandan tavana yaklaşımın ve filozofların fikir birliğine vardığı ortak nokta, tutumların mutluluğun odak noktası olmasıdır. Örneğin, Demokritos mutlu bir hayatı, iyi bir servete veya dış koşullara dayalı görmeyip ancak bireyin zihinsel niteliklerine bağlı olduğunu düşünmektedir (Yetim, 1991).

Tavandan tabana kuramı, mutluluğun genetik unsurların, bireylerin deneyimleri ve bilişsel süreçleriyle şekillenen kişilik özelliklerinin bir ürünü olduğunu vurgular (Diener, 1984.). Filozofların sıkça önerdiği yaklaşım yukarıdan aşağıya teoridir (Şimşek, 2011). Costa ve McCrae (1980) göre, özellikle dışadönüklük ve nevrozizm, bir insanın ne kadar mutlu olduğunun önemli ölçütlerindendir (Akt; Berg, 2008, s. 5; 1980). Tavandan tabana bir perspektifi temsil eden ve daha karmaşık semptomlar sağlayan Adaptasyon Teorisi'ne göre, gelir, sağlık ve medeni hal gibi yaşam faktörlerinin yaşam doyumu üzerinde sadece kısa vadeli bir etkisi vardır.

Tabandan tavana teoriler, değişim bağlamsal kaynaklar ve nesnel şartların yaşam doyumu yargıları için etkili kaynaklar olduğunu vurgulanırken kişisel özellikler çoğunlukla tavandan tabana teorisi kapsamında sınıflandırılır (Berg, 2008). Bireysel kişiliğin tüm özelliklerine göre durumlara yaklaşır. Örneğin, olayların iyimser bir görüşüne sahip olan bir birey yüksek bir dayanıklılığa sahiptir. Nevrotik bir kişi genellikle hayatı, işi, sosyal ilişkileri ve gelirinden daha fazla memnuniyetsizlik hissedecektir (Schimmack ve ark., 2002).

2.1.1.6. Bağ kuramları

Bu kuramlar adından da anlaşılacağı üzere hafıza, koşullanma veya bilişsel ilkeler üzerinde temellenmiş olan bir ağ üzerine kuruludur. Bilişsel yaklaşımlara göre mutluluğun bellekte bir ağı vardır. İnsanların o andaki duygusal durumlarına göre anılarını hatırladıklarını ve o anıları yorumladıklarını belirten Bower (1981)'den yola

çıkarak mutlu kişilerin daha olumlu zihin yapıları oluşturduğu ifade edebilir. Zira bellek ağları üzerinde yapılan araştırmalarda zengin bir olumlu ilişki ağı, mutsuz olanların ise olumsuz bağlı, sınırlı ve izole edilmiş bir ağ geliştirdikleri görülmüştür. Bu sebeple denilebilir ki mutlu bireylerde ki olay ve düşünceler, mutlu duygu ve düşüncelere dönüşür.

Klasik koşullanmayı esas alan bir başka bağ kuramına göre ise duygusal koşullanmalar daha fazla direnç göstermektedir. Mutlu bireyler çok sayıda günlük uyaran ile birçok olumlu duygusal yaşantısını birleştirebilmektedirler (Diener, 1984).

2.1.1.7. Sabit nokta kuramı

Bu kurama göre bireylerin genetik olarak belirlenmiş sabit bir mutluluk düzeyleri vardır. Uzun dönemde bireylerin mutlulukları kararlılık göstermektedir. Normal yaşam olayları bireyin mutluluk düzeyinde değişikliğe neden olmakta, normalden sapan yaşam olayları ise bireyin mutluluk düzeyinde değişikliğe yol açabilmektedir. Fakat bireyin mutluluk düzeyi bir süre sonra sabit düzeyine tekrar ulaşmaktadır (Emmons ve McCullough, 2003; Headey ve Wearing, 1989).

2.1.2. Ergenlik dönemi ve yaşam doyumu

Ergenlik dönemi bireylerin kişiliklerinin ve hayatlarının farklı alanlarında önemli değişikliklerin yaşandığı bir süreçtir. Ergenler bu gelişime ve değişime uyum sağlama esnasında, geleceklerini planlamak, karar vermek ve bu planlarına ulaşmak amacıyla girişimde bulunmak durumundadırlar. Bu nitelikleri ile ergenlik dönemi bireylerin belli başlı bazı durumları (stres, kaygı ve depresyon) gibi ruhsal anlamda bunlar ve benzeri sıkıntıların yaşanabileceği veya yaşandığı bir dönem olabileceği gibi (Andersen ve Teicher 2008; Davey ve ark., 2008), bireylerin kendi kimliklerini oluşturduğu bedensel ve ruhsal açıdan sağlıklı bir yapıya kavuştuğu (Park, 2004) bir dönem olarak da yaşanması mümkün olmaktadır. Ergenlik döneminde birey kimlik oluşum sürecine girer. Yaşanan bu gelişim dönemlerinde birey bir kimlik inşa eder. Yaşanan bu kimlik oluşum sürecinde ergen, bir ben kimliği oluşturur, geçmişe yönelik muhasebe ve geleceğe yönelik planlar yapar. Bu gelişim sürecinde çocuk ve ergen yaşamlarını anlamlandırmaları ve kendilerini daha iyi tanımları amacıyla yapılan

alışmalar, psikopatolojiye yardımcı olacak nleme programları ve tedavi stratejilerini geliştirmelerine odaklanmaktadır (Park, 2004).

Vücudumuzdaki fiziksel ve biyolojik değişimler ergenlerin duygu durumlarını ve mutluluk hallerini değiştirerek bir zemin hazırlamaktadır. Ergenlik, bir nevi çocukluktan çıkıp yetişkinliğe atılan bir adım olarak gösterilir. Zamanla elde edilen bilişsel bulgular beynin morfolojik yapısı ve nörotransmitter sistemle ilgili olduğunu göstermektedir (Goldbeck ve ark., 2007).

Hayatımızda yaşanan değişim ve gelişen durumlar insan yaşamını olumlu veya olumsuz etkilemektedir. Bireyin hayatında yaşanan değişimlere bağlı olarak bireyin kendini yaşanan değişime uyum sağlayacak birçok çaba sarf eder. Sarf edilen bu çabada birey değişimdeki uyuma ne kadar adapte olursa yaşanabilecek stres durumu da ona bağlı olarak azalacaktır. Hayatımızda yaşanan bu gelişim ve değişimlere uyum sağlamaya çalışırken yaşam kalitesinin de çoğu zaman etkilendiği bilinmektedir. Bireyler bazı zamanlar da kendi iyilik hallerini göz ardı edebilirler.

Henrich ve Herschbach (2000)'a göre, yaşam doyumunu bireyin toplu yaşam alanlarındaki seçeneklerini ve aldığı doyumu sübjektif olarak algılanan bir yaşam kalitesi olarak tanımlamaktadırlar. Ergenlikte yaşanan zorlukların ve gelişimsel durumlarla baş etmesini ve zorluklar karşısında pes etmemek gerektiğini savunmuşlardır. Yapılan çalışmalarda da yaşam kalitesi kavramının üzerinde durulmaya başlanmış ve bu kavramın önemi artmıştır. Yaşam kalitesinin fiziksel, sosyal iyilik, duygusallık hali olarak birey tarafından kendine göre algılanan çok boyutlu bir yapı olarak tanımlanmaktadır(Goldbeck ve ark., 2007).

Kwan ve ark., (1997), Hong Kong ve Amerikalı niversite öğrencileri üzerinde yaptıkları araştırmada, kişiler arası uyumun yaşam doyumunu üzerinde pozitif bir etki olduğunu onaylamaktadırlar. Kişiler arasındaki uyum ilişkilerin doyumunu ve dengesine başvurmaktır.

Rask ve ark., (2002)'nın ergenlik döneminde göstergelerini incelediği çalışmasında, okul okumanın iyi bir meslek edinmesi ve geleceği için zemin hazırlaması olarak görmesi bireyin yaşam doyumunu artırdığını saptamışlardır.

Ergenlerin akademik başarısı okula devamlılık ve psikolojik durum üzerindeki etkisi oldukça önemlidir. Örneğin; Charlton ve ark.(2006)'nın çalışmalarında içgüdüsel olarak okula ilgi duyan ve başlayan öğrencilerin eğitimlerini devam ettirdiklerini, bir diğer tarafta ise okul okumanın yanlış bir seçim olacağı ve okutulan derslerin ilgisini çekmediğini belirtenler ise okula devam edemediklerini ve okulu bırakma eğilimlerinin yüksek olduğunu söylemişlerdir. Aynı çalışmada hayatta yaşanan kaygı ile (meslek edinme, toplumda yer edinme ve söz sahibi olma vb.) okula başlayanların okulu bırakma eğilimi, okul okumaya ilgili öğrencilere göre daha yüksektir. Bu kapsamda yükseköğrenime geçiş dönemi olan lise dönemi oldukça kritik bir öneme sahiptir (Gündoğar ve ark., 2007).

Geleceğin yetişkin bireyleri olacak ergenlerin yaşam doyumlarının yüksek tutabilecek bilgi, anlayış ve beceriye sahip olmaları gerekmektedir. Gerekli bilgi ve beceriye sahip olmayan bireylerde anksiyete, depresyon, intihar gibi sonuçlar doğurabilir. Bu nedenle ergenlere önleyici rehberlik programlarının olması Psikolojik Danışman ve Rehber öğretmenlere daha fazla iş düşmektedir. Bu tarz bireylerin takibini yapması okul yönetici, aile ve öğretmenlerin ergenlerin ihtiyaçlarını karşılayabilecek bir çaba ve etkileşim içinde olmaları gerekmektedir. Bulundukları durumu iyileştirici programlarla ele alan Psikolojik Danışmanlar öğrencinin iyilik hali ve yaşam doyumunu arttırmada başarı sağlayabilirler.

Son yıllarda gerek çocukların gerekse de ergenlerin mutsuz olmasına neden olan faktörler araştırmaların konusunu oluşturduğu gibi onların mutlu olmalarını sağlayan faktörler üzerinde de yapılan çalışmaların sayısı artmıştır. Bununla ilgili birçok çalışma vardır. Yapılan çalışmalarda çocuk ve ergenlerin nasıl yaşamaları gerektiği ve yaşam kalitelerini nasıl arttırmaları gerektiği üzerinde durulmuştur. Buda yaşam kalitesi kavramının önemini arttırmıştır. Bu sebeple ülkemizde de ergenlerin mutluluklarına, yaşam doyumlarına ve iyi oluş düzeylerini etkileyen faktörler üzerinde çalışmaların artırılması gerektiği aşikardır.

2.1.3. Öznel iyi olma

Öznel iyi oluş Diener (2000)'e göre kişinin kendi yaşamını değerlendirmesidir. Bu ifadeden yola çıkarak anlıyoruz ki kişilerin kendi yaşamlarını değerlendirmelerinde

daha mutlu, daha düzenli bir yaşamı devam ettirmek istemesidir. Bireylerin yaşamlarındaki düzensizlik ve belirsizlik bireylerin tüm yaşamını etkilemektedir. Bu etkilenme bireylerin yaşam doyumlarında da etkili olacaktır.

İyi oluş Ryff(1989)'e göre otonomi, çevre hâkimiyeti, olumlu ilişkiler kurma, yaşam amacının olması, kişisel gelişim ve kendini kabul gibi objektif durumlarla değerlendirilir.

Öznel iyi oluşu tanımlayan bir diğer kavram ise iyilik halidir. İyilik hali kavramında “bireyin beden sağlığı, ruh sağlığı ve sosyal oluşu ve bu durumların geliştirilmesini amaçlayan bir döngü” olarak tanımlanmaktadır (Doğan, 2006). Rehberlik ve psikolojik danışmanlık alanlarına son yıllarda pozitif psikoloji üzerinde çalışılan, önleyici rehberliğe odaklanan, bireyin yaşamını bir bütün olarak ele alan, sağlıklı bireyler yetiştirmeyi amaçlayan “iyilik hali modelleri” geliştirmişlerdir. Önleyici rehberlik yapıldığı gibi bireye uygun düzeyde de gelişimini sağlayan psikolojik danışmanların, bireylerin yaşam kalitelerini arttırmalarına yardımcı olmayı amaçlamışlardır. Bu durumdan ötürü Profesyonel danışma yaklaşımı felsefe ile paralel ilerlemektedir (Doğan, 2006). Öznel iyi oluş bir yaşam yoludur. İdeal düzeyde bedenlen ve ruhen sağlıklı olmaya yönelmiş, bireysel olarak hayatta bir amaç edinmiş ve bu amaç doğrultusunda hayatı anlamlı geçirmeyi amaçlayan birey, kişisel, çevresel ve sosyal olarak bir yaşam yaşadığı anlamı taşımaktadır(Myers ve ark., 2003). Kişinin iyilik hali durumu ile sürdürdüğü yaşam birbiri ile ilişkilidir. İyilik hali bireyin yaşamında sağlığını düşünen ve mutluluğu arttıran değişimler yapmayı da hedeflemektedir. Bireylerin yaşam süreçleri onların kaderi olmamakla beraber kişinin isteği ile değiştirilebilir(Doğan, 2006).

Öznel iyi oluş bireyin yaşam doyumunun olumlu duygularının yaşandığı ve “mutluluk” kavramının ağır bastığı genel bir kavramdır (Dursun, 2012).

Aslında mutluluğu tanımlamak kolay değildir. Wallis (2005)'e göre, mutluluk kişinin yaşadığı hayatı ne kadar sevdiğidir. Her insanın kendini mutlu hissettiği olaylar farklılık gösterebilir. Genel anlamda mutlu diyebileceğimiz kişiler, “sağlıklı, eğitimli, ekonomik durumu iyi, kaygı düzeyi düşük, hayat ile barışık, iyimser” kişiler olduklarına dair genel bir durum vardır(Yetim, 2001).

Mutluluk kelimesi birçok dilde de farklılık gösterir. Yunancada büyük çapta zenginlik, Latince refah, İngilizcede zengin olma, Almandada sermaye arttırma ve mülk edinmede başarıya ulaşma, Fransızcada bolluk ve kazanç sözcüklerinden ortaya atılmıştır. Mutluluk kavram olarak bütün dillerde farklı anlamlar taşısa da ortak anlam olarak güçlülük başarı ve zenginlik olarak tanımlanır. Mutluluk kavramı insanların bolluk içinde yaşamak istediğinden doğmuştur (Hançerlioğlu, 1967).

Öznel iyi olmada bireyler yaşamları hakkındaki düşünsel değerlendirmeleri ve duygusal olarak tepkilerin neler olabileceği sorgulanmıştır. Bireyler yaşamlarında genel olarak yaşam doyumunun yüksek olması ve sürekli başarıma duygusunu yaşamak ister ya da şuan ki duygularının neler olduğuyla ilgili değerlendirme yapabilirler (Diener, 2006).

Öznel iyi oluş, kişinin yaşamı ile alakalı değerlendirmelerinin ve durumlar karşısında verdiği duygusal tepkilerin bir getirisi olarak kabul edilmektedir (Doğan ve Eryılmaz, 2013). Öznel iyi oluş, kişilerin hayatlarını nasıl değerlendirdiğinin bilimsel tahliline kapsar, bu tahlil hem şu anı hem de daha geniş bir dönemi ele alır. Bu değerlendirmeler bireylerin durumlar karşısındaki duygusal tepkilerini, yargılarını ve ruh hallerini içerir (Diener ve ark., 2002).

Wilson (1967, s. 294)'a göre öznel iyiliği yakalayabilmiş birey; entelektüel seviyesi yüksek, genç, yüksek hedefleri olan, sağlıklı, moral bakımından iyi bir işe sahip, iyi eğitim görmüş, benlik saygısı yüksek olan, iyi para kazanan, evli, iyimser, özgür kişi olarak tanımlanmıştır.

Öznel iyi oluş aslında o an yaşanan ruhsal duygulara değil daha uzun süreli yaşanan duygulara odaklanmıştır. Bireylerin anında yaşadığı sevinç ile uzun süreli sevinç arasında fark vardır. Bu sebeple araştırmacılar kısa süren duygu durumlarına değil de uzun süren iyilik hali duygu durumlarına odaklanmışlardır (Diener ve ark., 1997).

Yaşanan duyguların iyi oluş önemini, bireylerin yaşamları boyunca duygular yaşadıklarını ve bu duyguların her birinin bireylerde haza sebep olduğu söylenebilir.

Duygular süregiden yaşantının olumlu ve olumsuz tarafını oluşturduğundan öznel iyi olma değerlendirmesinde çoğunlukta yer alır(Yetim, 2001).

Aslına bakılırsa öznel iyi olma sadece olumsuz istenmeyen durumlara odaklanmaz aynı zamanda olumlu iyi olmada ki farklılıkları da inceler. Kişilerde olumsuz duyguların bulunmayışı, kişilerin olumlu duygular yaşadığını da göstermez. Olumlu duyguların varlığı bireyin yaşamdan aldığı doyumunu etkilemektedir. Böylelikle duygularda oluşan değişiklikleri birbirinden ayırt etmek mümkün olabilmektedir (Yetim, 2001).

İç içe olan bu durumlar karşısında yaşam doyumunda görülen mutluluk ve moral gibi duyguların birçok açıdan iyi olma halini ve günlük ilişkiler içinde olumlu duyguların olumsuz duygulara hakim olmasını ifade eder (Vara, 1999).

Psikoloji bilimi de yakın bir zamana kadar olumlu olmayan duygular üzerinde durmuş ve insanın iyi oluşunu hastalık yokluğu olarak görmüştür. Gün geçtikçe bu anlayışın yetersiz olduğu ve iyi oluşun hastalık yokluğundan öte bir anlam taşıdığı belirtilmektedir (Diener ve ark., 1997).

Öznel iyi oluş, akıl sağlığı veya psikolojik sağlık ile aynı anlamı taşımamaktadır. Psikolojik olarak kendini etkileyen bireyler mutlu ve yaşamdan memnun olabilirler fakat psikolojik sağlık için öznel iyi oluş yeterli şartı taşımaz(Diener ve ark., 1997).

Öznel iyi oluş düzeyi yüksek çıkan bireylerin yaşamdan aldığı doyum algısı yüksektir. Çoğunlukla pozitif duygular yaşarlar. Nadiren de olsa keder, üzüntü ve kızgınlık gibi duyguları yaşarlar. Öznel iyi oluşu düşük olan bireylerde ise olumlu duygulardan çok öfke duygusunu, stres ve gerginlik duygusunu, sinirlilik vb. duygular hakimiyet gösterir(Lucas ve ark., 1996).

Yaşam doyumunda olduğu gibi öznel iyi oluşu da etkileyen faktörler vardır. Bunlar arasında yaş, cinsiyet, kişilik özellikleri, aile gelir durumu gibi faktörler yer alır.

Cinsiyetin öznel iyi oluş üzerinde etkisinin olup olmadığı sorusu birçok araştırmada ele alınmıştır. Batı toplumlarında yaşayan ve cinsiyet ayrımının yapılmadığı yerlerde yapılan çalışmalarda cinsiyetin öznel iyi oluş üzerinde ki etkisinin anlamlı olmadığı bulunmuştur (Fujita, 1991).

Yapılan bazı çalışmalarda ise birbiri ile tutarlı olmayan sonuçların da ortaya çıkabileceği görülmüştür (Acock ve Hurlbert, 1993; Andrews ve Withey, 1976).

Bunlarla beraber Türkiye’de cinsiyetin öznel iyi oluşa etkisinin incelendiği çok az çalışma vardır.

2.1.4. Öznel iyi oluşu etkileyen faktörler

Diener ve ark., (2005) öznel iyi oluşu etkileyen maddeleri gösteren bir çalışma geliştirmişlerdir. Bu çalışmaya göre öznel iyi oluşu %50 etkileyen genetik yatkınlık ve bireyin kişilik özellikleridir. %40’ını bireyin sosyalliği, hobileri, spor yapma, dinin gerekliliğini yerine getirme gibi durumlar oluşturur. Araştırma konumuz olan bireylerin yaşı, cinsiyeti, eğitim düzeyleri, yaşamını sürdürdüğü yer, evli veya bekar olması gibi yaşam koşullar %10 oranında açıklanmaktadır. Demografik özellikler kişilik özelliklerine oranla öznel iyi oluşların daha güçlü olduğunu göstermektedir (Tkach ve Lyubomirsky, 2006; Wei ve ark., 2011).

Öznel iyi oluşun bağlantılı olduğu etmenler:

- a) Çevresel Etmenler (demografik ve yaşam koşulları)
- b) Psikolojik Etmenler (kişilik ve genetik)
- c) Sosyal Etmenler (kişiler arası ilişki, sosyal destek)

Çevresel Etmenler: Bireylerin yaşam koşullarının değişmesi durumunda öznel iyi oluşları da değişebilmektedir. Yapılan araştırmalar çevresel etmenlerdeki bazı değişkenlerin öznel iyi oluş ile ilişkilendirdiğin de bu ilişkinin düşük olduğunu belirtmektedirler (Diener ve Lucas, 2000; Myers ve Diener, 1995). Demografik değişkenlerden cinsiyet ve öznel iyi oluş arasındaki ilişki incelendiğinde bazı çalışmalarda bayanların erkeklere göre öznel iyi oluş düzeyinin daha yüksek olduğu görülmüştür (Dilmaç ve Bozgeyikli, 2009; Erbaş, 2012). Diğer çalışmalar

incelendiğinde erkeklerin öznel iyi oluş düzeylerinin yüksek olduğu belirtilmektedir(Ben-Zur, 2003; Tümkiye, 2011). Öyle ki bazı çalışmalarda da cinsiyet açısından farklılaşmanın olmadığı tespit edilmiştir (Katja ve ark., 2002; Tong ve Song, 2004). Gelir durumu ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin düzeyinin yüksek olduğu değişkenlerden biri olarak ele alınır. Bazı araştırmalarda öznel iyi oluş ile gelir durumu arasındaki ilişkinin arttığı ya da azaldığı zamanlarda farklı durumlar ile karşılaşılabileceğini söylenmiştir (Türkdoğan, 2010).

Örneğin, ekonomik yapısı güçlü ülkelerde yaşayanlar üzerinde yapılmış araştırmalarda gelir düzeyi yüksek olanların öznel iyi oluşlarının yüksek olduğunu yine aynı ülkede yaşayan ve gelir düzeyi düşük olanların öznel iyi oluşlarında çok bir fark olduğu bulgusuna rastlanmamıştır(Diener, 1984).

Görüyoruz ki aynı ülkede yaşayan iki kesim kimine göre gelirinin yüksek olması kendilerini mutlu ederken kimilerine göre de gelir düzeyinin mutlu olmak için yeterli bir gerekçe olmadığını göstermektedir.

Psikolojik Etmenler: Yaşamdan doyum aldıklarını söyleyen bireyler, daha sonra yaşamlarını gözle görülür hale getirmeye meyilli olduklarını göstermektedir (Tuzgöl, 2004). Bu durumda genetik faktörler ve yaşantılar sonucu kişilik özellikleri oturan öznel iyi oluşun belirleyicisi olduğu savını ortaya koyan yukarıdan aşağıya kuramını desteklemektedir. Araştırmalarda dışa bağımlılık ve nevrozluğun öznel iyi oluş ile arasında anlamlı bir ilişki olduğunu belirtmişlerdir. Doğan (2006), dışa bağımlı kişilik özelliği ile öznel iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki, nevrozlu kişilik özelliği ile öznel iyi oluş arasında anlamsız bir ilişki olduğunu belirtmişlerdir. Kişilik özelliği oturmuş saygılı olan insanlara iyimser yaklaşan hayattan tat alan yardımlaşmayı seven bireylerin ve bu bireylerde bulunan özelliklerinde öznel iyi oluşun etkisi olduğu dışarıdan bakıldığında bariz görülebilecek bir örnektir. Psikolojik ihtiyaçların karşılanması durumunda öznel iyi oluşun arttığını gösteren bulgular bulunmaktadır (Eryılmaz, 2011; Kermen, 2013; İlhan ve Özbay, 2010; Sheldon ve Bettencourt, 2002; Özer, 2009).

Sosyal Etmenler: Öznel iyi oluşu etkileyen etmenler arasında olan sosyal etmenler bireyin sosyal desteğinin olması durumunda ve hoşnut olacağı etkinliklerle

öznel iyi oluşları arasında pozitif bir etki bırakacağı görülmektedir (Hai ve ark., 2014). Seligman (2007) bireylerin hoşnut olduğu etkinliklere zaman ayırdığı takdirde öznel iyi oluşuna katkı sağlayacağını belirtmiştir. Biswas-Diener ve Tamir (2004) öznel iyi oluşları yüksek olan bireylerin arkadaşlık ilişkisi, aile desteği, sosyal olma düzeyinin güçlü olduğunu belirtmişlerdir. Hayatta da birçok örnek ile karşımıza çıkmışlardır. Sosyal desteği ve arkadaşlık ilişkileri iyi olan bireylerin yardımlaşmada ve özgüvende daha önde olduğu sürekli kısıtlanan ve her yaptığına yapma komutu ile karşı çıkılan bireylerde daha az sosyalleşebildikleri ve daha az mutlu olabilecekleri açıkça görülmektedir. Yapılan araştırmalarda gösteriyor ki belli başlı değişkenlerin öznel iyi oluş düzeyi ile ilişkili olduğu bazı durumlarda birbirini etkiledikleri ve bazı durumlarda da birbirinden etkilenmediklerini göstermektedir (Eken,2010; Özer, 2009; Turp, 2017).

2.2. Yaşam Doyumunu Etkileyen Etmenler

Yaşam doyumu bütünü ile incelendiğinde yaşam standardının, olumlu olarak gelişmesi bireylerin hayatta karşılaştıkları sorunlar, yaşamdan çıkarılan deneyimler, yaşadığı toplumdaki yeri, yaşam çevresi, yaşamdan sonuç çıkarmak ve hayatı anlamlandırmak, bireyin kişisel yetenekleri yaşam doyumu ve yaşam alanı ifade eder (Veenhoven, 1991).İlgili çalışmalar incelendiğinde yaşam doyumunu etkileyen faktörlerin çok fazla olduğu görülmüştür. Sıralayacak olursak kişinin bedensel sağlığı, elde ettiği maddi kazanç, cinsiyet, bireyin yaş durumu, uğraş verdiği mesleği, okumuşluk düzeyi, bağlı bulunduğu dini değerler, evli olup olmaması, aile ile olan bağı ve çevredir(Braun, 1977; Mutlu, 2012; Seligman, 2007). Cinsiyet, yaş, aile gelir durumu, evli olup olmaması gibi demografik değişkenlerin yaşam doyumunu çok fazla etkilemediği varsayılmaktadır (Andrews ve Withey, 1976; Yetim, 1991; Diener ve ark. 2003). Kişilik özellikleri, bireyin yaşam aktiviteleri, bireyin sahip olduğu veya olacağı ihtiyaçların doyurulması, bireyin belirlediği standartlara ulaşma isteği gibi faktörler yaşam doyumunu pozitif yönde arttıran etmenlerdir (Diener, 1984; Diener ve Şuh, 1997; Michalos, 1985; Rask ve ark.2002; Wilson, 1967). Tek bir değişkene bağlı kalarak yaşam doyumunun etkilendiği söylenemez (Yetim, 1991).

Aşağıda yaşam doyumuna etki eden demografik etmenlerin bazılarını ele alacak olursak:

Gelir Düzeyi: Yaşam doyumuyla bireyin maddi gelir durumu arasında anlamlı ilişki olduğu (Braun, 1977; Lason, 1978) ve maddi geliri yüksek olan bireylerin maddi gelir durumu kötü ailelere oranla yaşamdan aldığı doyumun yüksek olduğu (Yetim, 1985) bilinmektedir. Diener(1984), çalışmalarında Hindistan'ın Kalküta bölgesinde yaşayışını sürdüren, maddi geliri az ve imkânları kısıtlı (yıkık binalarda ve sokaklarda yaşamını sürdüren) 83 kişiye, yaşam doyumu ve yaşam alanlarıyla ilgili çeşitli sorular sorulmuştur. Bunun sonucunda maddi gelir düzeyi düşük olan ailelerin, maddi gelir düzeyi yüksek olan ailelere oranla yaşam doyumlarının düşük olduğu ancak yaşam doyumu düzeyleri incelendiğinde beklenenden yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Galip (1976)'un yaptığı araştırmaya göre, gelir düzeyi artış gösteren ülkelerde yaşayan insanların gelir düzeyi düşük ülkelerde yaşayan insanlara göre yaşam doyumu daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Bununla birlikte yapılan başka ülkeler arasında çalışılmış ve sonuçları alınmış çalışmalarda ülkelerdeki gelirin artması yaşayan insanların yaşam doyumuna etkisi saptanmamıştır. Örneğin: Japonya'da yapılan bir araştırmada ülke gelirinden kişi başına düşen milli gelir artış gösterirken mutluluk oranlarında bir artış olduğunu göstermemiştir(Diener, 1995). Bununla beraber kişi başına düşen milli geliri düşük olan Kolombiya'da – yoksulluk ve yüksek suç oranının baş göstermesine rağmen- 55 ülke arasında mutluluk sıralamasında 8. olmuştur (Diener, 1995). Diener ve Biswas (2002), maddi gelirin öznel iyi oluş düzeyinde anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla bir çalışma yapmıştır. Çıkan sonuçlara bakıldığında zengin olan ülkelerin öznel iyi oluşlarının daha yüksek olduğu ve pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Gelir durumu az olan ülkelerin zenginlik oranı fazla olan ülkelere oranla yaşam doyum düzeylerinin yüksek olduğu ve bu iki durum arasında yüksek bir ilişki olduğu ve maddi geliri az olan bireylerin mutsuzluk oranının yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Zengin ülkelerde ise tam tersine bu ilişki düşüktür. Son yıllarda ekonomik büyüme ve kişi başına düşen milli gelirin artması ile bireylerin mutlu olma oranını az da olsa arttırdığı bulunmuştur. Sonuç olarak maddi gelirin yaşam doyumu üzerindeki etkisi öznelidir. Maddi gelirin artması ile de değişen güç ve statünün de gelir ile yaşam doyumu ilişkisinde payı olduğu düşünülmektedir. Freedman (1978), bireyin temel ihtiyaçlarının karşılanması durumunda gelirin yaşam doyumunu çok etkilemediğini savunmuştur. Wilson (1967)'a göre, ihtiyaçların karşılanmasının mutluluğa, ihtiyaçların karşılanmaması ise mutsuzluğa sebep olduğunu belirtmiştir. Maslow (1943)'a göre, kişiler belli bir yaşam doyumuna ulaştıkları zaman mutluluğa ulaşırlar, ihtiyaçlarını bir üst sınırını

doydurdukları zaman ise mutluluklarının daha da arttığı tespit edilmiştir. İhtiyaçların karşılanması durumunda yaşam doyumu olumlu yönde etkilendiğini savunan çalışmalar bulunmaktadır(Pınarlıgil, 2008).

Diener ve Biswas (2002)'e göre, düşük gelir grubunda kişisel gelir artışının yaşam doyumu üzerindeki etkisi daha yüksektir. Başka bir deyişle gelirin refah üzerindeki etkisi ancak temel ihtiyaçları karşılamaya yardımcı olursa güçlüdür. Zenginlik halinde, gelirin yaşam doyumu üzerindeki tesiri azalmaktadır.

Işık ve Koçak (2014) tarafından öğrenciler üstünde yapılan çalışmanın sonuçlarına göre maddi durumu “normal” ve “kötü/çok kötü” olan öğrencilerin maddi durumu “iyi/çok iyi” olan öğrencilere oranla daha düşük olduğu saptanmıştır.

Bununla birlikte, Schyns (2002)'a göre, belirli bir düzey üzerinde ki gelirin yaşam doyumu üzerinde ekstra bir tesiri olmadığını savunur, bu nedenle temel ihtiyaçlar karşılandığında gelir yaşam doyumuna fazla katkıda bulunmaz. Başka bir deyişle belirli bir düzeyden sonra elde edilen gelir, yaşam doyumu üzerine aynı derecede yansımamaktadır.

Deaton (2008)'un 123, Schyns (2002)'nin 42 farklı ülkede yaptıkları çalışmalarda gelir düzeyi yüksek olan ülkelerdeki kişilerin, gelir düzeyi düşük olan ülkelerdeki kişilere göre yaşam doyumu daha yüksektir. Gelir düzeyi düşük olan ülkelerde yaşam doyumu ve gelir arasında önemli bir bağlantı saptanmıştır ancak gelir düzeyi yüksek olan ülkelerde bu ilişkinin o kadar önemli olmadığı görülmüştür. Deanton (2008)'in çalışmasında Suudi Arabistan, Kuzey Amerika, Avustralya, Batı Avrupa ve Japonya gibi ülkelerin yaşam doyumlarının gelir ile doğru orantılı bir şekilde 7.5- 8.5 arasında yüksek seviyeler de değişim göstermiştir.

Aynı şekilde dünyada ekonomik gelir ve yaşam memnuniyeti en düşük olan ülkeler Kamboçya, Sahra-Altı Afrika ve Haiti'dir. Bu bölgelerde yaşayan bireylerin yaşam doyumları 3.1-4.5 arasında değişmektedir. Deaton (2008)'un çalışmalarında bireysel sonuçlara bakıldığında gelir ve yaşam doyumu arasında pozitif ancak zayıf bir bağlantı bulunmuştur, yaşam doyumu daha yüksek olan bireylerin geliri daha

yüksek çıkmıştır. Ek olarak yine Deaton (2008)'a göre sağlık, gelir, iş statüsü ve aile koşulları gibi yaşam alanları onlara göre kısmen daha geçici ve önemsizdir.

Ülkemizde yaşam doyumu ve gelir üzerine yapılan çalışmalara bakılırsa genel olarak gelir düzeyi arttıkça yaşam doyumunda da bir artış gözlenmektedir. Örneğin: Okul Yöneticilerinin Yaşam Doyum ve Yalnızlık Düzeylerini incelenmek adına yaptıkları çalışmada gelir seviyesi 1000-2000 TL olan okul idarecilerine göre gelir seviyesi 2000-3000 TL olan okul idarecilerinin yaşam doyum seviyesi net bir şekilde daha yüksek çıkmıştır. Akandere ve ark. (2009)'nın yapmış olduğu başka bir çalışma da benzer sonuçlar ortaya çıkmıştır. Yapılan bu çalışmada fiziksel veya zihinsel engelli çocuğa sahip ebeveynlerin karamsarlık ve yaşam doyumları incelenmiş, gelir durumu asgari veya daha düşük olan babaların yaşam doyumunun gelir durumu 3000 TL ve üstü olan babalara göre anlamlı bir şekilde düşük çıkmıştır.

Yaş: Yaşam doyumuyla yaş arasında bulunan ilişkileriyle alakalı yapılan araştırmalarda yaş ilerledikçe yaşam doyumlarının azaldığı görüşleri hakimdir. Buna rağmen gençler olumlu-olumsuz duyguyu daha çok yoğun şekilde yaşamakta, yaşlılar ise gence göre yaşamını daha olumlu yönde değerlendirirler(Robinson, 1973; Gümüş, 2006). Diener (1984)'a göre, yaşı çok ilerlemiş bireylerin ve yaşı az olan bireylerin yaşam doyumları düzeyleri arasında çok fark olmadığını belirtmişler. Fakat ortalama 45 yaşlarındaki kadınlarla erkeklerin yaşam doyumları düzeyi, kendilerinden daha genç ve daha yaşlı olanlara nispeten daha düşük olduklarını savunmuştur.

Yapılan ilk çalışmalarda yaşlılara oranla gençlerin daha mutlu olduğu kanısına varılmasına karşın (Bradburn ve Caplovitz, 1965; Gurin ve ark., 1960), çalışmaların bir bölümünde yaşam doyum ve yaş arasında ciddi bir bağ bulunamamıştır (Alston ve ark., 1974).

Braun (1977), yaşlıların duygularını genel mutluluk ifadeleri ile üstün körü bildirdiklerini, gençlerin ise olumlu ya da olumsuz duygularını daha çok bildirdiğini ortaya koymuştur (Akt; Yetim, 1991, s. 84). Bu karmaşık duruma anlam vermek adına yapılan bir meta-analizde, yaşam doyum ve yaş arasındaki ilişimin taban değere yakın olduğu ve çıkan bu sonucun diğer değişkenlerle denetimi yapılsa veya yapılmasa da aynı olduğu kanıtlanmıştır (Stock ve ark., 1983).

Daha genç olmanın daha fazla tatmin sağladığına dair önyargılar da yaygındır. Bununla birlikte, yaş ilerledikçe yaşam memnuniyetinde küçük bir azalma gözlenir ve yaşlandıkça yaşam memnuniyeti azalır. 16 yaş civarında görülen en düşük memnuniyet, 18 yaşına göre biraz artmaktadır (Proctor, ve ark., 2009; Şimşek, 2011). Bunun yanında Blanchflower ve Oswald (2008) ve Gwozdz ve Sousa-Poza (2010)'a göre, yaşam doyumu ile yaş arasında U şeklinde bir bağlantı olduğu, yani yaşlı ve gençlerde yaşam doyumu artarken orta yaşta düşüş görülmektedir.

Toker ve Avcı (2015) tarafından akademisyenlerin yaşam doyumunu belirlemek amacıyla yapılan çalışmada 51 yaş ve üstü akademisyenlerin 31-40 ile 41-50 yaş arası akademisyenlerin yaşam doyumundan yüksek çıkmıştır. Benzer şekilde Ünal, Karlıdağ ve Yoloğlu (2001)'nin doktorlar üzerinde yaptığı çalışmada 40 yaş ve üzerindeki doktorların, 22-29 ve 30-39 yaş gruplarına oranla yaşam doyum oranı daha yüksek çıkmıştır. Konya Emniyet Müdürlüğünde, Yiğit, Dilmaç ve Deniz (2011)'in polis memurları üzerinde yaptığı çalışmada ise yaşam doyumunun yaşa göre farklılık gösterdiği gözlemlenmiştir.

Sonuç olarak yabancı ve yerli literatürdeki çalışmalara bakıldığında yaşam doyumunu ve yaş arasındaki bağın ne türde olduğu konusunda çeşitli sonuçlara ulaşılmıştır: Bazı çalışmalar herhangi bir ilişki bulamazken bazıları da iki kavram arasında bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur.

Cinsiyet: Gümüş (2006), cinsiyet ve yaşam doyumunu arasında farklılık olmadığını belirtmiştir. Ona göre cinsiyet yaşam doyumunu üzerinde tek başına etkili olmazken diğer değişkenlerle beraber incelendiğinde anlamlı farklılıklar ortaya çıkabileceğini savunmuştur. Cinsiyet ve yaşam doyumunu arasında yapılmış çalışmalara bakıldığında Wood ve ark., (1989)'nın daha önceden çalışılmış cinsiyet ve öznel iyi oluş arasındaki farklılıkları ortaya konan ve yayınlanan tüm çalışmaları toplamışlardır. Toplanan bu çalışmalarda yaşam doyumunun bayanlarda erkeklerden daha fazla olduğu sonucunu elde etmişlerdir. Elde edilen sonuç daha önceden yapılmış çalışmalardan elde edilen sonuçlar bağlamında tartışılmıştır. Köker (1991), normal, sorunlu ve nevrotik olarak ele aldığı ergenlerin yaşam doyumlarını belirlemek ve bu grupların yaşam doyumlarının cinsiyet ve yaşa göre bir farklılık gösterip göstermediğini bulmak amacıyla bir araştırma yapmıştır. Yapılan araştırmanın

sonucunda ergenler arasında normal grupta olan kızların, erkeklere göre yaşam doyumu daha yüksek olduğunu bulmuştur. Diğer bir tarafta sorunlu grupta olan kızların aynı grupta bulunan erkeklere göre yaşam doyumu düzeyleri daha yüksektir. Nevrotik belirtiler gösteren erkeklerin ise kızlara göre yaşam doyumu düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Bu çalışmaların geneline bakıldığında da bayanların erkeklere göre yaşam doyumu düzeylerinin daha yüksek olduğu söylenebilir.

Keser (2005) tarafından otomotiv üzerinde çalışanlara yaptığı yaşam doyumu ve iş ile ilgili çalışmada cinsiyet ve yaşam doyumu arasında kayda değer farklar bulunmuştur. Bu çalışma incelendiğinde kadınların yaşam doyumu oranının erkeklerden daha yüksek olduğu görülmektedir. Toker (2012) tarafından yapılan çalışmada, kadın akademisyenler erkek meslektaşlarından daha yüksek yaşam memnuniyetine sahipti.

Güllüoğlu ve Koçak (2014) tarafından öğrenciler üzerine yapılan bir çalışmada, kız ve erkek öğrencilerin yaşam doyumu arasında anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir.

Katar Üniversitesi'nde 319 öğrenci üzerinde yapılan bir çalışmada, kız öğrencilerin erkek öğrencilerden daha yüksek yaşam memnuniyetine sahip oldukları bulunmuştur (Al-Attiah ve Nasser, 2014). Bergan ve McConatha (2001), yaşam doyumu ve din üzerine olan çalışmalarında, cinsiyet farklılıkları ile yaşam doyumu düzeyi arasında anlamlı bir ilişki saptanamamıştır. Aynı şekilde, Frijns (2010), yaşam memnuniyetinin belirleyicilerini belirlemek için araştırmasında cinsiyetin yaşam memnuniyeti üzerinde önemli bir etkisi olmadığı sonucuna varmıştır.

Kişiler Arası İlişkiler: Günlük yaşamda birbirleri ile iletişim halinde olan bireylerin daha mutlu olduğu ve burunda mutluluğun kişileri etkilediği görülmektedir (Fowler ve Christakis, 2008). Kişiler arası ilişkilerin iyi olması bireylerin ister içe dönük ister dışa dönük olması bireylerin öznel iyi oluşlarını da etkilemektedir.

Yapılan araştırmalarda evliliğin yaşam doyumu ve öznel iyi oluş düzeyi üzerinde pozitif etkisi vardır. Fakat bu etkinin her zaman güçlü olduğunu göstermemektedir. Mutluluk düzeyleri karşılaştırıldığında evli bireylerin %39'unun

hiç evlenmemiş bireylerin ise %24'ünün çok mutlu oldukları araştırmalarda ortaya çıkmıştır (Özen, 2010). Bazı çalışmalarda tespit edilen durum ise evli çiftlerin, evlenmeden birlikte yaşayan çiftlere göre mutlu olmaya daha fazla eğilimli olduklarını göstermektedir. (Hefferon ve Boniwell, 2014).

Gen: Araştırmalar iyi oluş üzerinde genetiğin güçlü bir etkisinin olduğunu göstermektedir. Dinamik denge kuramı, kişiliğin duygusal tepkilerin ana hatlarını determine ettiğini, yani olayların bireyi kısa süreli etkileyebildiğini ancak zaman içinde bireyin genetik denge noktasına geri döneceğini ileri sürer (Hefferon ve Boniwell, 2014). Lykken ve Tellegen (1996) 4000 çift, tek yumurta ve çift yumurta ikizleri üzerinde yaptıkları araştırmada yaşam doyumuna ilişkin varyansın %53'ünün gen değişkeni tarafından açıklandığı sonucuna ulaşmışlardır.

Din: Diener ve Biswas (2008) Dini değerlere bağlı yaşayan bireylerin öznel iyi oluşlarının daha yüksek olabildiğini belirtmişler. Fakat iyi oluşlarının artması için bireyin ölümden sonra inançlarına göre onu neyin beklediği ile ilgili bilgi sahibi olması, toplum tarafından sosyal desteğinin olacağını bilmesi, kişinin aidiyet duygusunun olması gibi nedenler ile bağlantı kurması gerektiğini belirtmişlerdir. Dini inançları güçlü bireylerin günlük yaşamda karşılaştıkları olayları kolayca atlatabilmelerini sağlayan ve birbirlerine teselli olan bir araya gelmiş toplulukların sosyal ilişkilerini arttırarak öznel iyi oluşu daha olumlu hale getirebildiklerini belirtmişlerdir. Her bir bireyin karşılaştığı veya karşılaşılabileceği aile bireyinin herhangi birinin ölmesi veya aile bireylerinden herhangi birinin özürlü olması durumunda bireylerin kader anlayışı ile kendilerini daha güçlü hissettikleri ve bu durumda da yaşamdan daha fazla doyum almalarına yardımcı bir işlevi vardır (Özen, 2010).

Bergan ve McConatha (2001) yaş, yaşam doyumunu, cinsiyet ve din arasındaki bağ üzerine çalıştıkları araştırmada dindarlık ve yaşam doyumunu arasında kuvvetli bir bağ olduğu ve kendisini dindar olarak betimleyen kişilerin daha yüksek yaşam doyumuna sahip olduğu gözlemlenmiştir. Bu sonuç Maxwell ve Cockriel, 1995; Ellison, 1991; Chumbler, 1996, Gee ve Veevers, 1990; Diener, 1984'in çalışmalarından elde edilen sonuçlarla uyumludur. Bununla birlikte kadınların erkek katılımcılara oranla daha üst seviyede dindarlık gösterdikleri saptanmıştır.

Din ve yaşam doyumu arasındaki bağı gözlemlemek üzere yapılan 100 araştırmada %80'nin de olumlu bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır ve bu araştırmaların %7'si karmaşık bir bağ bulurken %13'ü hiçbir ilişki bulamamıştır. Araştırmaların sadece 1 tanesinde olumsuz bir ilişki saptanmıştır (Kozaryn, 2009, s. 1).

Lima ve Putnam (2010)'da benzer şekilde dini duyguları yüksek olan kişilerin yaşam doyumunun yüksek olduğunu bilhassa dini faaliyetlerde bulunan kişilerde yaşam doyumunun daha fazla olduğu belirlenmiştir.

2.3. Yaşam Doyumu ile İlgili Ülkemizde Yapılan Bazı Çalışmalar

Gündoğar ve ark., (2007) iyi oluş ve yaşam doyumu ilişkisine bakıldığında kişi başına düşen milli gelir 0,50 – 070 arasında pozitif bir fark olduğunu, yaşam doyumu ile bireylerin yaşam süreleri, iş verimlilikleri, güven duygusu, sağlık durumları, kişisel haklara saygı, dernek ve sivil toplum örgütlerine yapılan yardımlar arasında anlamlı ilişki olduğunu, evliliklerin sonlandırılması, maddi imkansızlıklar, psikolojik rahatsızlıklar arasında ise anlamlı bir farklılık bulunmadığını raporlamışlardır.

Acar (2010)'ın 170 akademisyenle gerçekleştirdiği araştırmada yaşam doyumunun, iş doyumu, meslekteki tükenmişlik durumu, yaş, cinsiyet, evli olup olmadıkları, eşlerinin çalışıp çalışmadığı, haftalık derse giriş süreleri, bulundukları görev, gelir durumları, sosyal hayata katılım düzeyleri, iş değişikliği gibi faktörler arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yaptığı araştırmada yaşam doyumu ve iş doyumu arasında anlamlı bir farklılık, mesleki tükenmişlik arasında anlamlı bir farklılık olmadığını bulmuştur. Yaşam doyumu ve yaş, cinsiyet, evli olup olmadığı, bulundukları görev, haftalık derse giriş süreleri, gelir durumlarına göre anlamlı düzeyde bir farklılık olmadığını raporlamıştır.

Dost (2007)'un Hacettepe Üniversitesinin değişik bölümlerinde okuyan 403 üniversite öğrencisinin katıldığı araştırmada öğrencilerin yaşam doyum düzeyinin ekonomik durum, cinsiyet, dini düşünce ve inançları, yalnızlık, aile ilişki düzeyleri, gelecek kaygıları, akademik başarı düzeylerinin incelendiği araştırmada cinsiyet, akademik başarı, gelecek kaygısı, ekonomik durumu, dini düşünce ve inançları ve yalnızlık durumu gibi değişkenleri arasında anlamlı farklılık gösterdiği saptanmıştır.

Aydemir (2013)'in özel eğitim hizmeti veren okullarda tükenmişlik ve çeşitli değişkenlerin yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemek için bir araştırma yapılmıştır ve bu araştırmaya 292 öğretmen katılmıştır. Öğretmenlerin yaşı, cinsiyeti, meslekteki kıdem durumu, çalıştığı okulun türü, gibi değişkenlerin incelendiği araştırmada çıkan bulgulara bakıldığında bu alanda çalışan öğretmenlerin tükenmişlik düzeyi ve yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Çalışan öğretmenlerin yaşı, cinsiyeti, meslekteki kıdem durumu, çalıştığı okulun türü ve eğitim verdikleri öğrencilerin engel durumları öğrenmeye yetersiz kaldığı gibi değişkenler incelendiğinde anlamlı bir farklılığın olmadığı saptanmıştır.

Gülcan (2014)'ın üniversitede öğrenim gören genç yetişkinler arasından seçilmiş 394 kişi ile yapılan araştırmada iyimser olmanın mutluluk ve yaşam doyumuna etkisinin olup olmadığı bir incelenmiştir. Çıkan sonuçlarda iyimser olmanın mutluluk ve yaşam doyumu üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğunu saptamıştır. Cinsiyet, yaş, evli olup olmadıkları, bulundukları sınıf, mutluluk düzeyi ve yaşam doyumu üzerinde anlamlı bir ilişkisi olduğunu fakat bu değişkenlerin iyimser olma düzeyini etkilemediği sonucuna varmıştır.

Yine doksanlarda yurtiçinde gerçekleştirilen çalışmalardan biri de Nalbant(1993)'a aittir. 215 ergen ve genç yetişkinle gerçekleştirdiği çalışması sonucunda Nalbant (1993), suça karışmış gençlerin özellikle ıslahevlerinde gözetim altında bulunan gençlerin yaşam doyumu düzeyinin suça karışmamış gençlere kıyasla daha düşük olduğunu saptamıştır.

Yurtiçinde yapılan çalışmalar arasında eski sayılabilecek çalışmasında Köker (1991) ise 340 kişilik örnekleme normal, sorunlu ve nörotik belirti sergileyen ergenleri dâhil etmiş ve yaşam doyumunda hem gruba hem de cinsiyete bağlı farklılıklara rastlamıştır. Normal grup diğerlerinden daha yüksek yaşam doyumu sergilemektedir. Normal ve sorunlu grupta yer alan kız öğrencilerin aynı gruptaki erkeklere göre daha yüksek yaşam doyumu düzeyine sahip olduğu görülürken nörotik belirti sergileyen grupta durum tam aksidir.

2.4. Yaşam Doyumu ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Bazı Çalışmalar

Diener (1984) araştırmasında bireyin gelir düzeyi ile öznel iyi oluş arasında anlamlı ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Finansal faktörlerin iyi oluş üzerindeki etkisini incelediği çalışmasında ise çok az denecek kadar sınırlı bir etkisinin olduğunu gösteren çalışmaları da vardır.

Diener ve ark., (1985)'1100 kişi üzerinde (servetleri 125 milyon dolar civarında olan) Amerika'nın en zenginleri listesinde olanların %37'sinin Amerika'da gelir düzeyi daha düşük insanlardan daha mutsuz olduklarını bulgulamıştır.

Diener ve Seligman (2004), toplumların zenginleşmesi ile beraber öznel iyi oluşa etkisi incelendiğinde finansal faktörlerden çok bireylerin sosyalleşmesi ve yaptığı işten aldığı doyumun daha önemli olduğunu raporlamışlardır.

Diener ve Oishi (2000) paraya çok önem verme ile yaşam doyumu arasında negatif ilişki (-,53) bulgulamışlardır.

Christakis ve Fowler ise (2008) öznel iyi oluşun hayatında yer edinmesi için eve giren aylık ortalama gelirin 5000 dolar civarında olması gerektiğini, bu maddi gelirden fazlasının iyilik halini daha artırmadığı ve etkisinin %2 civarında olacağını söylemişlerdir.

Winkelmann ve Winkelmann (2008) yaptıkları çalışmada bireyin kişilik özelliklerinin uğraş verdiği meslekle örtüşmemesinin yaşam doyumuna etkisinin olmadığını söylemişlerdir.

Diener ve ark., (2008) bireylerin bağlı bulundukları dine önem verdiğini söyleyen bireylerin yaşam doyumu ve öznel iyi oluşlarının yüksek düzeyde olduğunu bildirmişlerdir. Bireylerin günlük yaşamda karşılaştıkları olaylara bakış açısının daha farklı olduğu ve bu olayları gözlemlemeleri açısından aynı olaylarla karşılaşan bireyleri bir araya gelmesini sağlayan (topluluk, dernek ve vakıflar) bireylerin sosyalleşmesine katkıda bulunan dindarlık olgusu ve öznel iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki olduğunu saptamışlardır.

Fabricatore ve ark., (2000)'in yapmış oldukları araştırmalarının sonucunda yaşam doyumlarını devam ettirmek için kullanılan bir kaynak olarak kavramsallaştırılan kişisel maneviyatın öznel iyi oluşu stres yaratan etkenlerden bağımsız olarak yordadığını saptamışlardır.

Paolini ve ark., (2006)'nın düşük gelir grubundaki öğrencilerin yaşam doyumu ile anksiyete düzeyleri arasında anlamlı ilişki olduğunu bildirmişlerdir (Dost, 2007).



3. YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli

Bu çalışma ilişkisel tarama modelinde bir çalışmadır. Büyüköztürk ve ark., (2015)' na göre, başlıca örneklerini nedensel karşılaştırma ve korelasyon yöntemlerinin oluşturduğu ilişkisel tarama modeli genelde bağlantıları ve ilişkileri inceler.

Bu çalışma lise son sınıf öğrencilerinin bazı değişkenler açısından yaşam düzeylerine etkisini araştırması ile ilişkisel tarama modelinde betimsel bir çalışmadır. Bu açıdan çalışmada ele alınan soru şu şekilde belirlenmiştir:

Lise öğrencilerinin yaşam doyum düzeylerinin bazı değişkenler açısından anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini 2018-2019 eğitim öğretim yılında Siirt Merkez'de öğrenimlerine devam eden Atatürk Anadolu Lisesi, İMKB Gazi Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi, Evliye Çelebi Mesleki ve Teknik Anadolu lisesi, lise son sınıf öğrencileri oluşturmaktadır.

Araştırmanın örnekleme basit rastgele seçim ve kolayda örnekleme yöntemi ile seçilen 157 erkek 143 kız toplam 300 öğrenci oluşturmaktadır.

3.3. Veri Toplama Aracı

Araştırmanın verileri, Lise son sınıf öğrencilerinin bazı değişkenlerinin yaşam doyumuna etkisini ortaya koymak için “Kişisel Bilgi Formu” ve katılımcıların belli özelliklere göre yaşam doyumunu ölçmek için “Yaşam Doyumu Ölçeği” kullanılmıştır.

3.3.1. Kişisel bilgi formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan ve danışman hocanın onayladığı kişisel bilgi formu kullanıldı. Katılımcıların cinsiyetini, okul türünü, anne ve babanın eğitim düzeyini, ailedeki birey sayısını, oturdukları evin kime ait olduğu, ailenin ortalama aylık geliri, anne ve baba mesleği, aile ile olan ilişki düzeyini belirleyen sorulardan oluşmuştur.

3.3.2. Yaşam doyumu ölçeği (YDÖ)

Yaşam Doyumu Ölçeği bireylerin yaşam doyumunu ölçmek amacı ile Diener ve ark., (1985) tarafından geliştirilmiştir. Likert tarzında 7 derecede (1. kesinlikle katılmıyorum ve 7. kesinlikle katılıyorum) ve 5 maddeden oluşan bu ölçeğin test-tekrar test güvenirlik katsayısı ise. 85, Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı. 87 olarak bulunmuştur. Ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenirlik çalışması Köker (1991) ve Yetim (1993) tarafından yapılmıştır. Ölçekten alınacak en düşük puan 7, en yüksek ise 35 şeklindedir. Ölçekten alınabilecek yüksek puan cevaplayanın yaşam doyumlarının yüksek olduklarını gösterirken alınan düşük puan ise yaşam doyumlarının düşük olduğunu göstermektedir.

Bu araştırma kapsamında, ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlık güvenirlik katsayısı. 788 olarak hesaplanmıştır. Ayrıca bu çalışma kapsamında ölçeğin doğrulayıcı faktöre analizi çalışma grubu için yeniden yapılmıştır.

3.4. Verilerin Toplanması ve Analizi

Bu çalışmada lise öğrencilerinin yaşam doyumlarının bazı sosyodemografik değişkenlere göre incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada öğrenim gören bireylerin Atatürk Anadolu Lisesi ve İMKB Gazi mesleki ve teknik Anadolu Lisesi, Evliya Çelebi Mesleki ve Teknik Anadolu lisesi olarak iki okul türüne ayrılmıştır.

Bununla beraber kız ve erkek arasındaki ayırmadan yola çıkarak bazı sosyodemografik özelliklerin yaşam doyumlarında etkisinin olup olmadığı, araştırmanın amaçları arasında incelenmeye çalışılacaktır. SPSS analizinde grup sayısı iki olan soruları T-testi ile grup sayısı ikiden çok olanlar Anova ve Tukey HSD ile

analiz edilmiştir. Normal dağılımı göstermeyen durumda Mann-Whitney U testi uygulanmıştır.



4. BULGULAR

Tablo 4.1. Dağılım Tabloları

Frekans Kategorisi		N	%
Cinsiyet	Erkek	157	52
	Kız	143	48
Okul Türü	Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	158	53
	Anadolu Lisesi	142	47
Baba Eğitim Durumu	Okuryazar değil	39	13
	İlkokul	47	16
	Ortaokul	98	33
	Lise	63	21
	Üniversite ve üstü	53	18
Anne Eğitim Durumu	Okuryazar değil	136	45
	İlkokul	53	18
	Ortaokul	81	27
	Lise	16	5,3
	Üniversite	14	4,7
Aile Birey Sayısı	3-4	21	7,0
	5-8	206	68,7
	9-20	73	24,3
Oturulan Ev	Kira	60	20
	Kendi evi	240	80
Aile Gelir	500-1000	67	22
	1001-2000	120	40
	2001-4000	80	27
	4000 Üzeri	33	11
Baba Meslek	Serbest meslek	202	67
	Memur	94	31
	Baba vefat etmiş	4	1,3
Anne Mesleği	Ev hanımı	287	96
	Memur	8	2,7
	Anne vefat etmiş	5	1,7
Aile İçi İlişki	Kötü	19	6,3
	Orta	60	20
	İyi	103	34
	Çok iyi	118	39
Toplam		300	100

- Anketimize katılan bireylerin cinsiyete göre, örneklemin %52,3'ü (157) kişi ile erkek, %47,7'sini (143) kişi ile kızlar oluşturmaktadır.
- Ankete katılan bireylerin okul türüne göre, örneklemin %52,7'sini (158) kişi ile Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi öğrencileri, %47,3'ünü (142) kişi ile Anadolu lisesi oluşturmaktadır.
- Ankete katılan baba eğitim durumuna göre, örneklemin %13'ünü(39) kişi ile okuryazar olmayanlar, %15,7'sini (47) kişi ile ilkokulu okuyanlar, %32,7'sini (98) kişi ile ortaokulu okuyanlar, %21,0 ile (63) kişi lise okuyanlar, %17,7'sini (53) kişi ile üniversite ve üstü okuyanlar oluşturmaktadır.
- Ankete katılan anne eğitim durumuna göre, örneklemin %45,3'ünü (136) kişi ile okuryazar olmayanlar, %17,7'sini (53) kişi ile ilkokulu okuyanlar, %27,0'sini(81) kişi ile ortaokulu okuyanlar, %5,3 ile (16) kişi lise okuyanlar, %4,7'sini (14) kişi ile üniversite ve üstü oluşturmaktadır.
- Ankete katılan bireylerin aile birey sayısına göre, örneklemin 3-4 Aralığının %7,0'ını(21) kişi, 5-8 Aralığı olan %68,7'sini(206) kişi, 9-20 Aralığını %24,3'ünü 73 kişi oluşturmaktadır.
- Ankete katılan bireylerin oturulan evin kime ait olduğu dağılıma göre %20,0'si (60) kişi ile oturduğu evin kendilerine ait olmayanlar, %80,0'ini (240) kişi ile oturduğu evin kendilerine ait olanlar oluşturmaktadır.
- Ankete katılan bireylerin aile gelir durumunu göstermektedir. Buna göre gelir dağılımı 500-1000 TL arasında olanların %22,3'ünü (67) kişi, 1001-2000 TL arasında olanların %40,0'ını (120) kişi, 2001-4000 TL arasında olanların %26,7'sini (80) kişi, 4000 TL ve üzeri gelir durumunu da %11,0 ile (33) kişi oluşturmaktadır.
- Ankete katılan bireylerin babanın mesleğine göre, örneklemin serbest meslek ile uğraş gösterenlerin %67,3'ünü (202) kişi, memur olanlar %31,3'ü ile (94) kişi, babası vefat edenler ise %1,3 ile (4) kişi oluşturmaktadır.
- Ankete katılan bireylerin annenin mesleğine göre, örneklemin ev hanımlığı ile uğraş gösterenlerin %95,7'si (287) kişi, memur olanlar %2,7'si ile (8) kişi, annesi vefat edenler ise %1,7 ile (5) kişi oluşturmaktadır.
- Ankete katılan bireylerin ailedeki ilişkisine göre, örneklemin ailesi ile arasındaki ilişkinin kötü olduğunu söyleyenler %6,3 ile (19) kişi, orta olduğunu söyleyenler %20,0 ile (60) kişi, iyi olduğunu söyleyenler %34,3 ile (103) kişi, çok iyi olduğunu söyleyenler %39,3 ile 118 birey oluşturmaktadır.

Tablo 4.2. Cinsiyet Değişkenine Göre Yaşam Doyumuna İlişkin Bulgular

Cinsiyet	N	$\bar{x}$	S	SD	t	P
Erkek	157	21,3758	7,054199	298	0,305	0,240
Kız	143	21,1399	6,246804			

Tablo 4.2'ye göre yaşam doyum düzeyinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla gerçekleştirilen bağımsız örneklem t testinde erkek öğrencilerinin yaşam doyum düzeyi ortalamaları ($\bar{X}$ =21,3758), kadın öğrencilerin yaşam düzeyi ortalaması ($\bar{X}$ =21,1399) arasında anlamlı fark bulunmamıştır [t(298)=0,305, p>0,05].Sonuç olarak cinsiyetin yaşam doyumunu düzeyi üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmamıştır.

Tablo 4.3. Oturulan Evin Kime Ait Olduğuna Göre Yaşam Doyumuna İlişkin Bulgular

Ev	N	$\bar{x}$	S	SD	t	P	D
Kira	60	19,683	6,904	298	-2,062	0,040*	0,29
Kendimize ait	240	21,658	6,567				

(*)= p<0.5

Tablo 4.3'e göre yaşam doyum düzeyinin oturulan evin kime ait olduğu değişkenine göre anlamlı bir düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla gerçekleştirilen bağımsız örneklem t testinde kirada oturan öğrencilerinin yaşam doyum düzeyi ortalamaları ($\bar{X}$ =19,683), evi kendine ait olan öğrencilerin yaşam düzeyi ortalaması ($\bar{X}$ =21,658) arasında anlamlı fark bulunmuştur[t(298)= -2,062, p<0,05].Sonuç olarak yaşam doyumunu düzeyi üzerinde oturulan evin kendine ait olanların lehine anlamlı bir etkisi vardır.

Tablo 4.4. Okul Türüne Göre Yaşam Doyumuna İlişkin Bulgular

Okul türü	N	$\bar{x}$	S	SD	t	P
Anadolu Lisesi	142	21,619	6,865	298	-0,876	0,381
Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	158	20,943	6,497			

Tablo 4.4'e göre yaşam doyum düzeyinin okul türü değişkenine göre anlamlı bir düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla gerçekleştirilen

bağımsız örneklem t testinde Anadolu lisesinde okuyan öğrencilerin yaşam doyum düzeyi ortalamaları ($\bar{X}$ =21,619), mesleki ve teknik lisede okuyan öğrencilerin yaşam doyum ortalaması ($\bar{X}$ =20,943) arasında anlamlı fark bulunmamıştır [$t_{(298)}=-0,876$, $p>0,05$]. Sonuç olarak yaşam doyum düzeyi üzerinde okul türünün anlamlı bir etkisi yoktur.

Tablo 4.5. Babanın Mesleğine Göre Yaşam Doyumuna İlişkin Bulgular

MESLEK	N	$\bar{x}$	S	SD	t	P	d
Serbest meslek	202	20,712	6,737	294	-2,120	0,035*	0,264
Memur	94	22,478	6,519				

(*) = $p<0.5$

Tablo 4.5'e göre yaşam doyum düzeyinin baba mesleğine göre anlamlı bir düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla gerçekleştirilen bağımsız örneklem t testinde baba mesleği serbest meslek olanların yaşam doyum düzeyi ortalamaları ($\bar{X}$ =20,712), memur olanların yaşam düzeyi ortalaması ($\bar{X}$ =22,478) arasında anlamlı fark bulunmuştur [$t_{(294)}=-2,120$, $p<0,05$]. Sonuç olarak yaşam doyum düzeyi üzerinde baba mesleği memur olanların lehine anlamlı bir etkisinin olduğu bulunmuştur.

Tablo 4.6. Annenin Mesleğine Göre Yaşam Doyumuna İlişkin Bulgular

MESLEK	N	Sıra ortalaması	Sıra Toplamı	U	P
Ev Hanımı	287	147,54	42344,50	1016,50	0,580
Memur	8	164,43	1315,50		

Tablo 4.6. incelendiğinde anne mesleği ev hanımı olan 287 öğrenci ve memur olan 8 öğrenci arasında yaşam doyum düzeyleri arasında anlamlı bir fark olup olmadığını ortaya koymak için yapılan Mann-Whitney U testinin sonuçlarına göre, ev hanımı ile memur arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark gözlenmemiştir

($U=1016,50$, $p>0,05$). Sonuç olarak anne mesleğinin öğrencilerin yaşam doyumu düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı bulunmuştur.

Tablo 4.7. Babanın Eğitim Durumuna Göre Yaşam Doyumuna İlişkin Bulgular

Boyut	Baba Eğitim Düzeyi	Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Fark
Yaşam Doyumu	1.OkuryazarDeğil	Gruplar	396,236	4	99,059	2,263	0,062	-
	2. ilkokul	Arası						
	3. Ortaokul	Gruplar	12911,959	295	43,769			
	4. Lise	İçi						
	5.Üniversite ve üstü					3		
		Toplam	13308,196	299				

Tablo 4.7'ye göre, baba eğitim düzeyleri farklı olan 300 lise son sınıf öğrencisinin, yaşam doyumu düzeyleri arasında anlamlı düzeyde fark olup olmadığını tespit etmek amacıyla, baba eğitim düzeyi dikkate alınarak oluşturulan grupların genel uyum düzeyleri ortalamaları ilişkisiz örneklem için tek yönlü varyans analizi ile karşılaştırılmış, test sonucunda, baba eğitim düzeyi okuryazar olmayan öğrencilerin ortalaması ($\bar{x}=18,5$), baba eğitim düzeyi ilkokul olan öğrencilerin ortalaması ($\bar{x}=21,2$), baba eğitim düzeyi ortaokul olan öğrencilerin ortalaması ($\bar{x}=21,6$), baba eğitim düzeyi lise olan öğrencilerin ortalaması ($\bar{x}=21,19$), baba eğitim düzeyi üniversite ve üstü olan öğrencilerin ortalaması ($\bar{x}=22,6$), arasında anlamlı düzeyde fark olmadığı bulunmuştur [$F(4-295) = 2,263$, $p>0.05$].

Tablo 4.8. Annenin Eğitim Durumuna Göre Yaşam Doyumuna İlişkin Bulgular

Boyut	Anne Eğitim Düzeyi	Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Grp. Ar. Farklar*
Yaşam Doyumu	1.OkuryazarDeğil	Gruplar	429,706	4	107,426	2,461	0,046	1-2* 1-4* 3-4*
	2. ilkokul	Arası						
	3. Ortaokul	Gruplar	12878,489	295	43,655			
	4. Lise	İçi						
	5.Üniversite ve üstü							
		Toplam	13308,196	299				

(*)= $p<0.5$

Tablo 4.8'e göre, anne eğitim düzeyleri farklı olan 300 lise son sınıf öğrencisinin, yaşam doyumu düzeyleri arasında anlamlı düzeyde fark olup olmadığını tespit etmek amacıyla, anne eğitim düzeyi dikkate alınarak oluşturulan grupların genel uyum düzeyleri ortalamaları ilişkisiz örneklem için tek yönlü varyans analizi ile karşılaştırılmış, Test sonucunda, anne eğitim düzeyi okuryazar olmayan öğrencilerin ortalaması ($\bar{x}=20,3$), anne eğitim düzeyi okuryazar olan öğrencilerin ortalaması ($\bar{x}=22,6$), anne eğitim düzeyi ortaokul olan öğrencilerin ortalaması ($\bar{x}=20,9$), anne eğitim düzeyi lise olan öğrencilerin ortalaması ($\bar{x}=24,8$), anne eğitim düzeyi üniversite ve üstü olan öğrencilerin ortalaması ($\bar{x}=22,2$), en az iki grup arasında anlamlı fark bulunmuştur. [$F(4-295) = 2,461, p<0.05$]. Yapılan LSD çoklu karşılaştırma testi sonucunda, anlamlı farkın okuryazar olmayan (1)* ile ilköğretim (2)*, okuryazar olmayan ile (1)* lise (4)* ve ortaokul (3)* ile lise (4)* arasında olduğu tespit edilmiştir

Tablo 4.9. Aile ile Olan İlişki Düzeyine Göre Yaşam Doyumuna İlişkin Bulgular

Boyut	Aile ile Olan İlişki Düzeyi	Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Grp. Ar. Farklar*
Yaşam Doyumu		Gruplar Arası	2537,302	3	845,767	23,242	0,000	1-4* 2-4* 3-4*
	1.kötü	Gruplar İçi	10770,894	296	36,388			
	2.Orta							
	3. İyi							
	4. Çok iyi	Toplam	13308,196	299				

(*)= $p<0.5$

Tablo 4.9'a göre, aile ile olan ilişki düzeyleri farklı olan 300 lise son sınıf öğrencisinin, yaşam doyumu düzeyleri arasında anlamlı düzeyde fark olup olmadığını tespit etmek amacıyla, aile ile ilişki düzeyi dikkate alınarak oluşturulan grupların genel uyum düzeyleri ortalamaları ilişkisiz örneklem için tek yönlü varyans analizi ile karşılaştırılmış, test sonucunda, aile ilişkisi düzeyi kötü olan öğrencilerin ortalaması ($\bar{x}=14,8$), aile ilişkisi düzeyi orta olan öğrencilerin ortalaması ($\bar{x}=18,7$), aile ilişkisi düzeyi iyi olan öğrencilerin ortalaması ($\bar{x}=20,2$), aile ilişkisi düzeyi çok iyi öğrencilerin ortalaması ($\bar{x}=24,5$), en az iki grup arasında anlamlı fark bulunmuştur. [$F(3-296) = 23,242, p<0.01$]. Test sonucu elde edilen etki büyüklüğü değerine göre Yapılan Dunnett's C çoklu karşılaştırma testi sonucunda, anlamlı farkın aile ilişkisinin kötü (1)* ile çok iyi (4)*, orta (2)* ile çok iyi (4)* ve iyi (3)* ile çok (4) iyi arasında olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.10. Aile Gelir Durumuna Göre Yaşam Doyumuna İlişkin Bulgular

Boyut	Aile Geliri	Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Grp. Ar. Farklar*
Yaşam Doyumu	500-10001-2000 2001-4000 4000 ve üstü	Gruplar Arası	553,883	3	184,627	4,285	0,006	1-2* 1-4*
		Gruplar İçi	12754,312	296	43,088			
		Toplam	13308,196	299				

(*)= p<0.5

Tablo 4.10'a göre, aile geliri farklı olan 300 lise son sınıf öğrencisinin, yaşam doyum düzeyleri arasında anlamlı düzeyde fark olup olmadığını tespit etmek amacıyla, aile gelir düzeyi dikkate alınarak oluşturulan grupların genel uyum düzeyleri ortalamaları ilişkisiz örneklemeler için tek yönlü varyans analizi ile karşılaştırılmış, test sonucunda, aile gelir düzeyi 500-1000 TL olan öğrencilerin ortalaması ($\bar{x}=19,61$), aile geliri düzeyi 1001-2000 TL olan öğrencilerin ortalaması ($\bar{x}=20,64$), aile gelir düzeyi 2001-4000 TL olan öğrencilerin ortalaması ($\bar{x}=22,62$), aile gelir düzeyi 4000 ve üstü olan öğrencilerin ortalaması ($\bar{x}=23,57$), en az iki grup arasında anlamlı fark bulunmuştur. $[F(3-296) = 4,285, p<0.01]$. Test sonucu elde edilen etki büyüklüğü değerine göre ($\eta^2=0.042$) bu fark anlamlı düzeydedir. Yapılan Tukey HSD çoklu karşılaştırma testi sonucunda, anlamlı farkın 500-1000 (1)* ile 2001-4000(2)*, 500-1000 (1)* ile 4000 ve üstü (4)*gelir düzeyi arasında olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.11. Ailedeki Birey Sayısına Göre Yaşam Doyumuna İlişkin Bulgular

Boyut	Aile Birey Sayısı	Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Fark
Yaşam Doyumu	1. 3-4 2. 5-8 3. 9-20	Gruplar Arası	34,584	2	17,292	0,387	0,679	-
		Gruplar İçi	13273,61	297	44,692			
		Toplam	13308,196	299				

Tablo 4.12'ye göre, aile birey sayısı farklı olan 300 lise son sınıf öğrencisinin yaşam doyum düzeyi aralarında anlamlı düzeyde fark bulunup bulunmadığını belirlemek amacıyla, aile birey sayısı dikkate alınarak oluşturulan grupların genel uyum düzeyleri ortalaması ilişkisiz örneklem için tek yönlü varyans analiziyle karşılaştırılmış ve testin sonunda, aile birey sayısı 3-4 kişi, arasında olan öğrencilerin ortalaması ($\bar{x}=21,52$), aile birey sayısı 5-8 kişi, arasında olan öğrencilerin ortalaması ($\bar{x}=21,03$), aile birey sayısı 9-20 kişi, arasında olan öğrencilerin ortalaması ($\bar{x}=21,8$), arasında anlamlı düzeyde fark bulunmamıştır [$F(2-297) = 0,387$ $p>0.05$].



5. SONUÇ, TARTIŞMA ve ÖNERİLER

Bu bölümde lise öğrencilerinin yaşam doyumlarının bazı değişkenler açısından etkisinin incelendiği araştırmada elde edilen bulgular literatür ışığında tartışılarak yorumlanmıştır.

5.1. Sonuç

Lise öğrencilerinin yaşam doyumlarının bazı değişkenlere etkisinin incelendiği çalışmada aralarında anlamlı farklılık olup olmadığının araştırılması amaçlanmıştır.

Sonuç olarak yapılan araştırmada yaşam doyum düzeyinin cinsiyet değişkenine göre erkek öğrencilerinin yaşam doyum düzeyi ortalamaları ile kız öğrencilerin yaşam doyum ortalaması arasında anlamlı fark bulunmamıştır. Yaşam doyum düzeyi üzerinde cinsiyetin anlamlı bir etkisinin olmadığı tespit edilmiştir.

Yaşam doyum düzeyi üzerinde okul türünün anlamlı bir etkisinin olmadığı tespit edilmiştir.

Yaşam doyum düzeyinin baba mesleğine göre yaşam düzeyi ortalaması arasında anlamlı fark bulunmasına rağmen anne mesleğinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Yaşam doyum düzeyi üzerinde ailedeki birey sayısının anlamlı bir etkisinin olmadığı tespit edilmiştir.

Baba eğitim düzeyi arasında anlamlı düzeyde fark bulunmamasına rağmen, anne eğitim düzeyi arasında anlamlı fark bulunmuştur.

Yaşam doyum düzeyi üzerinde oturlan evin kendisine ait olanların lehine anlamlı etkisinin olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların aile ile olan ilişki düzeyleri arasında, aile geliri farklı olan 300 lise son sınıf öğrencisinin, yaşam doyum düzeyleri arasında anlamlı düzeyde fark bulunmuştur.

5.2. Tartışma

5.2.1. Araştırmanın demografik bilgilerine ilişkin tartışmalar

5.2.1.1. Cinsiyet değişkeni bulgularına ait tartışma ve yorumlar

Yaşam doyum düzeyinin cinsiyet değişkenlerine göre anlamlı düzeylerde farklılaşıp farklılaşmadıklarını belirleme amacıyla gerçekleştirilen bağımsız örneklem t testinde erkek öğrencilerinin yaşam doyum düzeyi ortalamaları ile kadın öğrencilerin yaşam düzeyi ortalaması arasında anlamlı fark bulunmamıştır. Sonuç olarak yaşam doyum düzeyi üzerinde cinsiyetin anlamlı bir etki yaratmadığı tespit edilmiştir. Neff ve McGehee'nin (2010) yapmış oldukları kızlar ve erkekler üzerinde yaşam doyum düzeyini inceleyen ergenler ve genç yetişkinler üzerinde yapılan araştırma da ergenler de kızlar ve erkekler arasında anlamlı bir fark çıkmazken genç yetişkin ergenlerde kızlar ve erkekler açısından anlamlı bir fark çıkmıştır ve bu fark erkekler lehinedir. Yine Neff, Pisitsungkagarn ve Hsiehk, (2008)'in üniversite öğrencilerinin yaşam doyumları düzeyi belirlemeye yönelik kültürlerarası yaptıkları karşılaştırmalarda ABD'de kızlarla erkek öğrenci aralarında erkek lehine anlamlı farklılık bulunmuştur. Tayvan ve Tayland'da ise kız ve erkek arasında anlamlı bir fark olmamasına rağmen Tayland'da kızlar yaşam doyum puanı açısından daha fazla puan alırken Tayland'da erkekler yaşam doyum açılarından daha çok puan almıştır. Öte yandan Neff, Kirkpatrick ve Rude (2007) yaptıkları çalışmada ise yaşam doyum puanlarının cinsiyete göre farklılaşmadığını bulmuşlardır. Bu yapılan çalışmalar kısmi olarak farklılık olsa da yapılan araştırmayla benzerlik göstermektedir. Cavga (2019)'nın lise öğrencilerinde aile yaşam doyum ile psikolojik dayanıklılık ve sosyal medya kullanım bozukluğu arasındaki ilişkinin incelenmesi ile ilgili yaptığı çalışmada yaşam doyum ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki saptanamamıştır. Aydın (2011)'in yapmış olduğu araştırmada ise yaşam doyum ile cinsiyet arasında anlamlı bir sonuca ulaşılmıştır. Ayrıca erkek öğrencilerin kız öğrencilere kıyasla yaşam doyumlarının daha düşük olduğu sonucuna varmıştır.

5.2.1.2. Oturulan evin kime ait olduğu değişkeni bulgularına ait tartışma ve yorumlar

Yaşam doyum düzeyinin oturulan evin kime ait olduğu değişkenine göre anlamlı düzeylerde farklılaşıp farklılaşmadıklarını belirtmek amacı ile gerçekleştirilen bağımsız örneklem t testinde kirada oturan öğrencilerin yaşam doyum düzeyi ortalamaları ile evi kendine ait olan öğrencilerin yaşam doyum düzeyi ortalaması arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Test sonucu elde edilen etki büyüklüğü değerine göre bu fark anlamlı düzeydedir. Kutlar, Kızılay ve Turhanoğulları(2013) kadının yaşam memnuniyetini belirleyen faktörler ile ilgili çalışmasında evin kime ait olduğu değişkeni ile yaşam doyum düzeyi ile arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Bu bulgu ise bizim bulgularımızla örtüşmemektedir. Cavga (2019)'nın lise öğrencilerinde aile yaşam doyumu ile psikolojik dayanıklılık ve sosyal medya kullanım bozukluğu arasındaki ilişkinin incelenmesi ile ilgili yaptığı çalışmada yaşam doyumu ile evin kime ait olduğu ölçekler arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

5.2.1.3. Okul türü bulgularına ait tartışma ve yorumlar

Yaşam doyum düzeyinin okul türü değişkenine göre anlamlı düzeylerde farklılaşıp farklılaşmadıklarını belirtmek amacı ile gerçekleştirilen bağımsız örneklem t testinde Anadolu lisesinde okuyan öğrencilerin yaşam doyum düzeyi ortalamaları ile mesleki ve teknik lisede okuyan öğrencilerin yaşam düzeyi ortalaması arasında anlamlı fark bulunmamıştır. Sonuç olarak yaşam doyumu düzeyi üzerinde okul türünün anlamlı bir etkisinin olmadığı tespit edilmiştir. Rask ve ark., (2002), ergenlerde yaşam doyumu göstergesini incelemiş oldukları çalışmalarında, bunu desteklemiş olan sonuçla karşılaşmışlardır. Okullarını iyi iş ve güzel gelecekler için gerekli, anlamlı ve yararlı görmenin yaşam doyumlarını arttırdığı tespit edilmiştir. Bu anlamda öğrencilerin yükseköğretime ne tür bir güdülenmeyle başladıkları, okul yaşamına dair algılamaları, bakış açıları, akademik başarı, okulu bırakma ve ruhsal durum üzerinde oldukça etkilidir. Lise öğrencilerinin bu anlamda okul türlerinin etkili ve yararlı olmasından ziyade öğretmenden aldığı destek ve gördüğü ilgi oldukça önemlidir. Bu duruma ek olarak Cavga (2019)'nın yapmış olduğu çalışmada da yaşam doyumu ve okul türü ölçekleri arasında anlamlı ilişki saptanmıştır. Telef (2011)'in

öğretmenlerin öz yeterlilikleri, iş doyumları, yaşam doyumları ve tükenmişliklerini incelediği araştırmasında okul türü ve yaşam doyumunu ile ilgili anlamlı bir farklılık saptanamamıştır. Yılmaz ve Sipahioğlu (2012) farklı risk gruplarındaki ergenlerin psikolojik dayanıklılığını incelemek amacıyla yaptığı çalışmaya 499 lise öğrencisi katılmıştır. Elde edilen verilerin analizi sonucunda yaşam doyumunu ve okul türüne göre farklılaştığı görülmüştür.

5.2.1.4. Baba ve anne mesleği bulgularına ait tartışma ve yorumlar

Yaşam doyum düzeyinin baba mesleğine göre anlamlı bir düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla gerçekleştirilen bağımsız örneklem t testinde baba mesleği serbest meslek olanların yaşam doyum düzeyi ortalamaları ile memur olanların yaşam düzeyi ortalaması arasında anlamlı fark bulunmuştur. Bulunan etki büyüklüğü değerine göre bu fark küçük düzeydedir. Sonuç olarak yaşam doyum düzeyi üzerinde baba mesleğinin anlamlı bir etkisi bulunmaktadır. Ayrıca anne mesleği ev hanımı olan 287 öğrenci ve memur olan 8 öğrenci arasında yaşam doyum düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunup bulunmadığını tespit etmek için yapılan Mann-Whitney U testinin sonuçlarına göre, ev hanımı ile memur arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark gözlenmemiştir. Sonuç olarak anne mesleğinin öğrencilerin yaşam doyum düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı tespit edilmiştir. İlgili literatür incelendiğinde yapılan pek çok araştırma anne-baba mesleğinin öğrenciler için yaşam doyumlarında etkili olduklarını göstermektedir. Örneğin Sümer ve Knight, (2001); Vázquez ve ark., (2002)'nin ve Adams, King ve King(1996) çalışmalarında ailenin meslekleriyle yaşam doyumlarının ilişkili olduklarını ortaya koymuşlardır. Benzer şekilde Ducharme ve ark., (2002), ergenlerin anne ve babalarının mesleklerinin aileleri ve akranları ile sosyal etkileşimlerde kişiler arasında iletişimin aile ve akranlarla kurulmuş ilişkilerin kalitesini etkilemiş olduğu sonucuna varılmıştır. Şahin (2010), ilköğretim öğretmenlerinde yaratıcılık, mesleki tükenmişlik ve yaşam doyumunu üzerine yaptığı araştırması ilköğretim okullarında görevli 1203 öğretmeni içermektedir. Araştırmanın yaşam doyumunu ile anne-baba mesleği bulgularına bakıldığında iki ölçek arasında herhangi bir farklılık tespit edilememiştir. Cavga (2019)'nın yapmış olduğu çalışmada ise yaşam doyumunu ile anne-baba mesleği arasında anlamlı ilişki saptanmıştır.

5.2.1.5. *Baba ve anne eğitim durumu bulgularına ait tartışma ve yorumlar*

Baba eğitim düzeyleri farklı olan 300 lise son sınıf öğrencisinin, yaşam doyum düzeyleri arasında anlamlı düzeyde fark olup olmadığını tespit etmek amacıyla, baba eğitim düzeyi dikkate alınarak oluşturulan grupların genel uyum düzeyleri ortalamaları ilişkisiz örneklem için tek yönlü varyans analizi ile karşılaştırılmış, test sonucunda, baba eğitim düzeyi okuryazar olmayan, baba eğitim düzeyi ilköğretim olan, baba eğitim düzeyi ortaokul olan, baba eğitim düzeyi lise olan, baba eğitim düzeyi üniversite ve üstü olan öğrencilerin ortalaması, arasında anlamlı düzeyde fark bulunmamıştır. Ayrıca anne eğitim düzeyi okuryazar olmayan, anne eğitim düzeyi ilköğretim olan, anne eğitim düzeyi ortaokul olan, anne eğitim düzeyi lise, anne eğitim düzeyi üniversite ve üstü olan öğrencilerin ortalaması en az iki grup arasında anlamlı fark bulunmuştur. Mok ve Flynn, (2002) çalışmalarında, öğrencilerin okul yaşam kaliteleri algılarını incelemişlerdir. Anne-baba eğitim seviyelerine bağlı olarak öğrencinin okul yaşam kaliteleri algısında anlamlı farklılıkların bulunmadığını tespit etmiştir. Bulunmaması demokratik-eşitlikçi bakış açılarına göre mutluluk veren bir sonuç olmuştur. Öğrenciler anne-babasının eğitim düzeyinin ortalamasının altında olan aileden olabilirler. Buna rağmen bu araştırma sonucu göstermiştir ki ailesinin eğitim seviyelerine bağlı kalmadan çocuk okul yaşamından zevk alabilir. Bu nedenle öğrencinin okul yaşam kalitelerinin dolayısıyla akademik başarısının aile faktöründen etkilenmediklerini söylemektedirler. Mok ve Flynn (2002)'ın yaptıkları çalışmayla bu araştırma kısmi olarak benzerlik bulunmaktadır. Çünkü bizim yaptığımız çalışmada anne eğitim düzeylerinin öğrenci ortalamalarında anlamlı fark bulunmuştur. Diğer taraftan Marks (1998)'ın araştırmasında anne babaları daha çok eğitim almış öğrencilerin yaşam doyumlarının yüksek olduğu bulunmuştur. Nedeni ise eğitim seviyeleri daha yüksek bulunan anne-babanın çocukları okul yaşamlarıyla daha alakalı ve destek verici olmasıdır. Bu çalışma araştırmamızla benzerlik göstermemektedir. İlgili literatür incelenmiş olduğunda araştırmadan elde edilmiş olan bulguların Canetti ve Bachar (1997) ve Rask ve ark., (2002)'nın çalışması ile kısmi sonuca sahip oldukları görülmektedir. Ulaşılan bulgudan hareket ile lise öğrencisinin, ergenlikten kaynaklı sorunu aşmalarında ve yaşamdan doyuma ulaşmada ailelerin, özellikle de anne eğitiminin önemli bulunduğu görülmüştür. Anne-babanın bilinçlenme düzeyleri yükseldikçe ergenleri daha iyi anlayabileceği ve dolayısı ile ergene bir arkadaş biçiminde yaklaşacakları düşünülmüştür. Bunun da ergen uyumlarının artması, sosyal

yeterliliğinin gelişmesi, özgüveninin artması problemleriyle etkin bir şekilde başa çıkmasına ve akademik başarısının yükselmelerine dolayısı ile yaşam doyumlarının artmasına imkân oluşturabilir. Ünal (2011)'ın lise öğrencilerinin yaşam doyumlarının bazı değişkenlere göre yordanması üzerine yaptığı araştırmada anne-baba eğitim durumu ile yaşam doyumu arasında anlamlı ilişki saptanamamıştır.

5.2.1.6. Aile ile olan ilişki düzeyi bulgularına ait tartışma ve yorumlar

Katılımcıların aile ile olan ilişki düzeyleri farklı olan 300 lise son sınıf öğrencisinin, yaşam doyum düzeyleri arasında anlamlı düzeyde farkın bulup bulunmadığının tespiti amacıyla, aile ile ilişki düzeyi dikkate alınarak oluşturulan grupların genel uyum düzeyleri ortalamaları ilişkisiz örneklem için tek yönlü varyans analiziyle karşılaştırıldı. Testin sonunda, aile ilişkisi düzeyi kötü olan, aile ilişki düzeyi orta olan, aile ilişki düzeyi iyi olan, aile ilişki düzeyi çok iyi öğrencilerin ortalaması, en az iki grup arasında anlamlı fark bulunmuştur. Test sonucu elde edilen etki büyüklüğü değerine göre bu fark büyük düzeydedir. Yapılan Dunnett's C çoklu karşılaştırma testi sonucunda, anlamlı farkın kötü (1) ile çok iyi(4), orta (2) ile çok iyi (4) ve iyi (3) ile çok iyi arasında olduğu tespit edilmiştir. Goldbeck ve ark.,(2007)'nın yaptıkları araştırmanın sonucunda öğrencilerin aile ile olan ilişkilerin yaşam doyumunun yordama durumu değerlendirildiğinde lise öğrencilerinden yaşam doyumlarında anlamlı fark bulunduğu saptanmıştır. Bulgular incelendiklerinde aile ilişkisi lise öğrencisinin yaşam doyumları aralarında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Aynı zamanda Burke ve Weir (1978), aile ilişkilerinde daha çok yaşam doyumu sağlamış lise öğrencisinin daha az stres, az psikolojik şikayet ve olumsuz duygular gösterdiğini vurgulamışlardır. Yine Wentzel (1998), aile desteklerinin toplum yanlısı amacının olumlu yordayıcıları olduklarını, ayrıca duygusal sıkıntılarla negatif ilişkili olduğunu saptamıştır. Literatürde yapılan bu çalışmalar bizim araştırmamızla benzerlik göstermektedir ve lise öğrencisinin ailesinden gördüğü destekler arttıkça yaşam doyumunun da yükseldiği söylenmektedir. Buna ek olarak ise Işık ve Koçak (2014)'ın yapmış olduğu araştırmada ise yaşam doyumu ile aile ilişki düzeyi arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Buda çalışmamızı destekler niteliktedir.

5.2.1.7. Aile gelir durumu bulgularına ait tartışma ve yorumlar

Yapılan araştırmada, aile geliri farklı olan 300 lise son sınıf öğrencisinin, yaşam doyum düzeyi aralarında anlamlı düzeyde farkın bulunup bulunmadığını belirlemek amacıyla, aile gelir düzeyi dikkate alınarak oluşturulan grupların genel uyum düzeyleri ortalamaları ilişkisiz örneklem için tek yönlü varyans analiziyle karşılaştırıldı, testin sonunda, ailenin gelir düzeyleri 500-1000 TL, 1001-2000 TL, 2001-4000 TL, 4000 ve üstü olan öğrencilerin ortalaması en az iki grup arasında anlamlı fark bulunmuştur. Yapılan Tukey HSD çoklu karşılaştırma testi sonucunda, anlamlı farkın 500-1000 (1)* ile 2001-4000 (2)*, 500-1000 (1)* ile 4000 ve üstü (4)* gelir düzeyi arasında olduğu tespit edilmiştir. Heisel ve Flett'in (2004) yılında öğrencilerle yapmış oldukları çalışmada, öğrencilerin aile gelir düzeylerine göre seçmiş oldukları ifadelerin sonuçlarıyla ilişkili olarak bulunan toplam puan ortalamalarına bakıldığında Asgari Ücrete Kadar gelir düzeyine sahip olanların ortalama puanı ($x = 20.87$), Asgari Ücretin 2 Katına Kadar olanlar ($x = 21.34$), Asgari Ücretin 3 Katına Kadar olanlar ($x = 22.12$) ve Asgari Ücretin 3 Katı ve Daha Fazlası gelir düzeyine sahip olanların puan ortalaması ise ($x = 22.17$) olarak tespit etmişlerdir. Gelir düzeyinin artışıyla orantılı olarak yaşam doyum düzeylerinde de yükselmenin olduğunu tespit etmişlerdir. Diğer taraftan Diener ve Biswas-Diener'in (2002) araştırmalarının sonuçlarına göre, yaşam doyumlarının algılanan sosyoekonomik düzeylere göre anlamlı şekilde değiştikleri görülmektedir. Bu değişimlerin sadece düşük düzeyde olanlarla orta ve yüksek düzeyde olan aralığında olması, orta düzey ile yüksek düzey aralarında anlamlı farkların olmaması gelir düzeyi düşük olan grupta gelirlerin yaşam doyumlarına etkileri daha yüksek iken, yüksek gelire sahip grupta etkilerinin az oldukları görüşü desteklemektedir. Bu çalışmalar yapılan araştırmayla benzerlik göstermiştir. Buna ek olarak Yıkılmaz ve Güldün (2015)'ün yapmış olduğu araştırmada ise yaşam doyumunu ile aile gelir düzeyi arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.

5.2.1.8. Ailedeki birey sayısı bulgularına ait tartışma ve yorumlar

Aile birey sayısı farklı olan 300 lise son sınıf öğrencisinin, yaşam doyum düzeyleri arasında anlamlı düzeyde fark olup olmadığını tespit etmek amacıyla, aile gelir sayısı dikkate alınarak oluşturulan grupların genel uyum düzeyleri ortalaması ilişkisiz örneklem için tek yönlü varyans analiziyle karşılaştırıldı, testin sonucuna

göre, aile birey sayısı 3-4 kişi, aile birey sayısı 5-8 kişi, aile birey sayısı 9-20 kişi arasında olan öğrencilerin ortalaması arasında anlamlı düzeyde bir fark bulunmamıştır. Myers ve Diener (1995), öğrencilerde aile üyelerinin yardımcı olduğunu, yani aile fertlerinin sayılarından ziyade yakın ilişkisi ve kültürleri gibi psikolojik değişkenin yaşam doyumu için daha fazla gerekliliğini belirtmektedir. Lakin bu araştırmada demografik değişkenin yaşam doyumlarını yordalayan anlamlı değişken bulunmadığı anlaşılmıştır. Bu çalışmada yapılan araştırmayla benzerlik göstermektedir. Buna ek olarak Ünal (2011)'ın lise öğrencilerinin yaşam doyumlarının bazı değişkenlere göre yordanması üzerine yaptığı araştırmada ailedeki birey sayısı ile yaşam doyumu arasında anlamlı ilişki saptanamamıştır

5.3. Öneriler

Aşağıda araştırmada elde edilen bulgular ışığında araştırmaya yönelik öneriler ve araştırmacılara yönelik önerilere yer verilmiştir.

5.3.1. Araştırmaya yönelik öneriler

1. Yüksek yaşam doyumu ergenleri risk faktörlerinden koruyan bir değişken olduğu için ergenlerin yaşam doyumlarının artırılmasına önem verilmelidir. Bunun için okul psikolojik danışmanlarının yaşam doyumu düşük öğrencileri tespit etmeleri ve bu öğrencilerin yaşam doyumlarını arttırmaya yönelik bireysel ve grup çalışmaları planlamaları faydalı olacaktır.

2. Ergenlerin duygusal zekalarının yaşam doyumları üzerinde etkili bir faktör olduğu bulgusundan hareketle, okul psikolojik danışmanları tarafından ergenlerin yaşam doyumlarını arttırmaya yönelik çalışmaların içine ergenlerin duygusal zeka düzeylerini arttıracak etkinlikler eklenmesi faydalı olacaktır.

3. Anne-baba tutumları ergenlerin yaşam doyumlarında etkili bir faktördür. Bu nedenle ailelere ergenlerin yaşam doyumlarını arttırmak için uygun ebeveyn tutumları hakkında bilgi verilmesinin faydalı olacağı söylenebilir.

4. Okul psikolojik danışmanları öğrencilerin yaşam doyumlarını artırıcı okul iklimi yaratmak için veliler, öğretmenler ve okul idarecileri ile iş birliği yaparak çeşitli sosyal etkinlikler düzenleyebilirler.

5. Okul idarecileri öğrencilerin yaşam doyumlarını arttırmak amacıyla okul içerisinde gerekli ortamı sağlayabilir, çeşitli etkinlikler düzenleyebilir ve yaşam doyumunu ile ilgili farklı bilgi sağlayıcı konferanslar düzenleyebilir.

5.3.2. Araştırmacılara yönelik öneriler

1. Bu araştırmanın örneklemini Siirt ili Merkez ilçesinin bazı lise son sınıf öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırma farklı örneklemelerde tekrarlanabilir.

2. Bu çalışmada yaşam doyumunu incelenmiştir. Yaşam doyumunun ergenlerin sahip olduğu başka özelliklerle (benlik saygısı, öz-yeterlilik algısı, psikolojik sağlamlık vb.) ilişkisi araştırılabilir.

3. Farklı yaş gruplarında, yaşamın farklı alanlarından (aile, arkadaş, okul, çevre ve benlik) algılanan doyumunun yordayıcılarının neler olabileceği nitel araştırma yöntemleri kullanılarak araştırılabilir.

6. KAYNAKLAR

- Acar Arasan, B. N. (2010). *Akademisyenlerde yaşam doyumu iş doyumu ve mesleki tükenmişlik düzeylerinin belirlenmesine yönelik bir araştırma*. Yüksek Lisans Tezi. Uşak Üniversitesi.
- Acock, A. C., ve Hurlbert, J. S. (1993). Social networks, marital status, ve well-being. *Social Networks*, 15, 309–334.
- Adams, G. A., King, L. ve King, D. W. (1996), Relationships of Job ve Family Involvement, Family Social Support ve Work-Family Conflict With Job ve Life Satisfaction, *Journal of Applied Psychology*, 81, 411– 420.
- Akandere, M., Acar, M., ve Baştuğ, G. (2009). Investigating the hopelessness ve life satisfaction levels of the parents with mental disabled child. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 22, 23-32.
- Al-Attayah, A., ve Nasser, R. (2014). Qatari Women’s Perceived Rights in Light of the Convention on the Elimination of All Forms of Discrimination Against Women. *The Social Sciences*, 9(2), 91-97.
- Alston, W. C., Patel, K. R., ve Kerr, J. W. (1974). Response of leucocyte adenyl cyclase to isoprenaline ve effect of alpha-blocking drugs in extrinsic bronchial asthma. *Br Med J*, 1(5898), 90-93.
- Veersen, S. L. ve Teicher, M. H. (2008). Stress, sensitive periods ve maturational events in adolescent depression. *Trends in Neurosciences*, 31(4), 183–191.
- Verews, F. M.,ve Withey, S. B. (1976). Social indicators of well-being: Americans perceptions of life quality. New York: Plenum Press.
- Appleton, S. ve Song, L. (2008). Life satisfaction in urban China: components ve determinants. *World Development*, (36), 11.
- Argyle, M. (2001). *The psychology of happiness*, Hove, United Kingdom: Routledge.
- Ash, C., ve Huebner, E. S. (2001). Environmental events ve life satisfaction reports of adolescents: A test of cognitive mediation. *School Psychology International*, 22(3), 320-336.
- Aydemir, H. (2013). *Özel eğitim alanında çalışan öğretmenlerin tükenmişlik düzeyleri ve yaşam doyumlarının incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bolu.
- Aydiner, B. (2011). *Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Amaçlarının Alt Boyutlarının Genel Öz-Yeterlik Yaşam Doyumu Ve Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi*.

Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Sakarya, Mart.
(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi).

- Ben-Zur, H. (2003). Happy adolescents: The link between subjective well-being, internal resources, ve parental factors. *Journal of Youth ve Adolescence*, 32 (2), 67–79.
- Berg, A. (2008). Ingeborg, Life Satisfaction In Late Life: Markers Ve Predictors of Level Ve Change Among 80+ Year Olds, Department of Psychology, Doctoral Dissertation at University of Gothenburg, Sweden.
- Bergan, A., ve McConatha, J. T. (2001). Religiosity ve life satisfaction. *Activities, Adaptation ve Aging*, 24(3), 23-34.
- Beutell, N. J., (2006).,Life satisfaction (in relation to work-family variables)*, Sloan Work Family Encyclopedia (Boston College), Available At: http://wfnetwork.bc.edu/encyclopedia_entry.php?id¼3283&area¼All.
- Biswas-Diener, R., Diener, E., ve Tamir, M. (2004). The psychology of subjective wellbeing. *Daedalus*,133(2),18-26.
- Blanchflower, D. G., ve Oswald, A. J. (2008). Is well-being U-shaped over the life cycle?. *Social science ve medicine*, 66(8), 1733-1749.
- Bower, G. H. (1981). Mood ve memory. *American psychologist*, 36(2), 129.
- Bradburn, N. M., ve Caplovitz, D. (1965). *Reports on happiness: A pilot study of behavior related to mental health* (No. 3). Aldine Pub. Co..
- Braun, A. (1977). “Self-Efficacy: Toward a Unifyingtheory Behavioral Change”, *Psychological Review*, 84 (2):191-215.
- Bray, I., ve Gunnell, D. (2006). Suicide rates, life satisfaction ve happiness as markers for population mental health. *Social psychiatry ve psychiatric epidemiology*, 41(5), 333-337.
- Burke, R. ve Weir, T. (1978), Sex Difference In Adolescent Life Stress, Social Support ve Well-Being. *The Journal of Psychology*, 98, 277–278.
- Büssing, A., Fischer, J., Haller, A., Heusser, P., Ostermann, T. ve Matthiessen, P. F. (2009). Validation of the brief multidimensional life satisfaction scale in patients with chronic diseases. *European Journal of Medical Research*, 14, 171-177.
- Büyüköztürk, Ş., Akgün, Ö. E., Demirel, F., Karadeniz, Ş., ve Çakmak, E. K. (2015). Bilimsel araştırma yöntemleri.

- Campbell, A., Converse, P. E., ve Rodgers, W. L. (1976). *The quality of American life: Perceptions, evaluations, ve satisfactions*. Russell Sage Foundation.
- Can, Y ve Soyer, F. (2008). Mesleki ve sosyoekonomik beklenti ile yaşam tatmini arasındaki ilişki: Beden eğitimi Öğretmenleri üzerinde bir araştırma. *Atatürk Journal of Physical Education ve sport sciences*, 24-33.
- Canetti, L., Bachar, E., (1997). Parental bonding ve mental health in adolescence. *Adolescence*, 32(126), 381.
- Cavga, Z. (2019). Lise Öğrencilerinde Aile Yaşam Doyumu İle Psikolojik Dayanıklılık Ve Sosyal Medya Kullanım Bozukluğu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi).
- Charlton JP, Barrow C, Hornby-Atkinson P (2006). Attempting to predict withdrawal from higher education using demographic, psychological ve educational measures. *Research in PostCompulsory Education*, 11: 31-47.
- Christakis, N.A. ve Fowler, J. H. (2008). Alone in the Crowd: The Structure ve Spread of Loneliness in a Large Social Network. *Journal of Personality ve Social Psychology*. 97(6), 977-991.
- Chumbler, N. R. (1996). An empirical test of a theory of factors affecting life satisfaction: Understanding the role of religious experience. *Journal of Psychology ve Theology*, 24(3), 220-232.
- Costa PT, McCrae RR.(1980) *Journal of Personality ve Social Psychology*, 38, 668-678.
- Csikszentmihalyi, M. On ve T.J. Figurski, (1982), “Selfawareness ve Aversive Experience in Everyday Life”, *Journal of Personality*, 50; 15-24.
- Cummins, J. (1991). Interdependence of first-ve second-language proficiency in bilingual children. *Language processing in bilingual children*, 70-89.
- Davey, C. G., Yucel, M., ve Allen, N. B. (2008). The emergence of depression in adolescence: development of the prefrontal cortex ve the representation of reward. *Neuroscience ve Biobehavioral Reviews*, 32(1), 1 - 19.
- Deaton, A. (2008). Income, health, ve well-being around the world: Evidence from the Galip World Poll. *Journal of Economic perspectives*, 22(2), 53-72.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.

- Diener, E. (1994). Assessing Subjective Well-Being: Progress ve Opportunities. (2005 Reprinted in Citation Classics From Social Indicators Research) Social Indicators Research, 31: 103-157.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness ve a proposal for a national index. *American psychologist*, 55(1), 34.
- Diener, E. (2006). "Guidelines for National Indicators of Subjective Well-Being ve IllBeing", *Journal of Happiness Studies*, 7 (4): 397- 404.
- Diener, E. ve Lucas, R.E. (2000). Explaining differences in social levels of happiness: relative standarts, need fullfilment, culture ve evaluation theory. *Journal of Happiness Studies*, 1, 47-78.
- Diener, E. ve Şuh, E. (1997). Measuring quality of life: Economic, social, ve subjective indicators. *Social Indicators Research*, 40, 189-216.
- Diener, E. ve Biswas-Diener, R. (2002). "Will Money Increase Subjective Well-Being? A Literature Review ve Guide to Needed Research", *Social Indicators Research*, 57 (2): 119–169.
- Diener, E. ve Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction ve self-esteem. *Journal of Personality ve Social Psychology*, 68(4), 653-663.
- Diener, E., ve Oishi, S. (2000). Money ve happiness: Income ve subjective well-being across nations. *Culture ve subjective well-being*, 185-218.
- Diener, E., ve Seligman, M. E. (2004). Beyond money: Toward an economy of well-being. *Psychological science in the public interest*, 5(1), 1-31.
- Diener, E., Clark, A. E., Georgellis, Y., ve Lucas, R. E. (2008). Lags ve leads in life satisfaction: A test of the baseline hypothesis. *The Economic Journal*, 118(529), F222-F243.
- Diener, E., Lucas, R. E., ve Oishi, S., (2002). "Subjective well-being: The Science of Happiness ve Life Satisfaction", In C. R. Snyder ve S. J. Lopez (Eds.), *The Hvebook of Positive Psychology* Oxford: Oxford University Press, p. 63-73.
- Diener, E., Oishi, E., Lucas, E. (2003). Personality, culture ve subjective well- being: emotional ve cognitive evaluations of life. *Annual Review Of Psychology*. 54, 403-425.
- Diener, E., Robert, A., Emmons, A, Larsen, R. J. ve Griffin S., (1985). "The Satisfaction With Life Scale", *Journal Of Personality Assesment*, Vol. 49, , p. 71-75.

- Diener, E., Şuh, E. ve Oishi, S. (1997). Recent Findings on Subjective Well-Being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24, 25-41.
- Diener, E., Şuh, E.M., Lucas, R. E. ve Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
- Diener, E., ve Biswas-Diener, R. (2008). *Happiness: Unlocking the mysteries of psychological wealth*, Malden, MA: Blackwell Publishing.
- Diener, E., ve Diener, M. (1984). Cross-Cultural Correlates of Life-Satisfaction ve Self- Esteem, *Journal of Personality ve Social Psychology*, 68(4): 653-663.
- Diener, E.,ve Lucas, R. E. (1999). Personality ve subjective well-being. In D. Kahneman, E. Diener, ve N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (p. 3). New York, NY: Russell Sage Foundation.
- Dilmaç, B. ve Bozgeyikli, H. (2009). Öğretmen adaylarının öznel iyi olma ve karar verme stillerinin incelenmesi. *Erzincan Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(1), 171-187.
- Doğan T. ve Eryılmaz A. (2013). İki boyutlu benlik saygısı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (33), 107- 111.
- Doğan, T. (2006). Üniversite öğrencilerinin iyilik halinin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30, 120-129.
- Dost, M. T. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(22), 132-143.
- Ducharme, J., Doyle, A. B. ve Markiewicz, D. (2002), Attachment Security with Mother ve Father: Associations with Adolescent Reports of Interpersonal Behavior with Parents ve Peers. *Journal of Social ve Personal Relationship*, 19(2), 203.
- Dursun, P. (2012) *Yaşamın Anlamı, İyimserlik, Umut ve Başa Çıkma Stillerinin Öznel İyi Oluş Üzerindeki Rolü*, Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, yayınlanmamış doktora tezi.
- Ehrhardt, J. J., Saris, W. E., ve Veenhoven, R. (2000). Stability of life-satisfaction over time. *Journal of Happiness Studies*, 1(2), 177-205.
- Eken, A. (2010). Ergenlerin anne-babaya bağlanma biçimleri öznel iyi oluş durumlarının sosyal yetkinlik beklentileriyle ilişkileri. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.

- Ellison, C. G. (1991). Religious involvement ve subjective well-being. *Journal of health ve social behavior*, 80-99.
- Emmons, R.A.,ve McCullough, M.E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude ve subjective well-being in daily life. *Journal of Personality ve Social Psychology*, 84, 377–389.
- Erbaş, M.M. (2012). Öğretmen adaylarının mükemmeliyetçilik düzeylerinin red duyarlılığı ve öznel iyi oluş düzeylerine göre incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Eryılmaz, A. (2011). Ergenlerin öznel iyi oluşlarıyla aile ortamları arasındaki ilişki. *Aile ve Toplum, Ocak-Şubat-Mart*, 93-101.
- Eryılmaz, A., Öğütölmüş, S. (2010). Subjective Well-Being ve Big Five Personality Model at Adolescence. *Ahi Evran University Journal of Education Faculty*. 11,(3),189-203
- Fabricatore, A. N., Handal, P. J., ve Fenzel, L. M. (2000). Personal spirituality as a moderator of the relationship between stressors ve subjective well-being. *Journal of psychology ve Theology*, 28(3), 221-228.
- Freedman, J. L. (1978). *Happy people: What happiness is, who has it, ve why*. Harcourt Brace Jovanovich.
- Frijns, T., (2010). Longitudinal associations between perceived parent-child relationship quality ve depressive symptoms in adolescence. *Journal of abnormal child psychology*, 38(6), 751-763.
- Frish, M (2005). *Quality of Life Therapy: Applying a Life Satisfaction Approach to Positive Psychology ve Cognitive Therapy*, New Jersey: John Wiley ve Sons.
- Fujita, F. (1991). An investigation of the relation between extroversion, neuroticism, positive affect, ve negative affect. Master's Thesis, University of Illinois.
- Gallup, G. H. (1976). Human needs ve satisfactions: A global survey. *Public Opinion Quarterly*, 40(4), 459-467.
- Gee, E. M., ve Veevers, J. E. (1990). Religious involvement ve life satisfaction in Canada. *Sociological Analysis*, 51(4), 387-394.
- Goldbeck, L. S., Tanja S., Besier, T., Herschbach, P. ve Henrich, G. (2007), Life Satisfaction Decreases During Adolescence. *Quality Life Res* (2007) 16, 969–979.

- Gurin, G., Veroff, J., ve Feld, S. (1960). Americans view their mental health: A nationwide interview survey.
- Gülcan, A. (2014). Genç yetişkinlerde iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi).
- Güllüoğlu, I., ve Koçak, Ö. F.(2014). *İletişim fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumlarının farklı değişkenler açısından incelenmesi. Selçuk İletişim*, 8(3), 281-300.
- Gümüş, H. (2006). Farklı Mesleklerde Çalışanların İş ve Yaşam Doyumlarının Tükenmişlik Düzeyleri Açısından Karşılaştırılması. Doktora tezi, Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Gündoğar, D., Gül, S. S., Uskun, E., Demirci, S. ve Keçeci, D. (2007). Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumunu Yordayan Etkenlerin İncelenmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 10, 14-27.
- Gwozdz, W., ve Sousa-Poza, A. (2010). Ageing, health ve life satisfaction of the oldest old: An analysis for Germany. *Social Indicators Research*, 97(3), 397-417.
- Hait, N. C., Wise, L. E., Allegood, J. C., O'brien, M., Avni, D., Reeves, T. M., ... ve Milstien, S. (2014). Active, phosphorylated fngolimod inhibits histone deacetylases ve facilitates fear extinction memory. *Nature neuroscience*, 17(7), 971.
- Hançerlioğlu, O. (1967). Felsefe Ansiklopedisi, Kavramlar ve Akımlar. Cilt 4(L-O). Remzi Kitabevi.
- Headey, B. ve A. Wearing (1989). Personality, life events, ve subjective wellbeing: Toward a dynamic equilibrium Model. *Journal of Personality ve Social Psychology*, 57, 731–739.
- Hefferon, K. ve Boniwell, I. (2014). Pozitif Psikoloji Kuram, Araştırma ve Uygulamalar (Positive Psychology Theory, Research ve Applications), Çev. Doğan, Tayfun, 1.basımdan çeviri, Nobel Akademik Yayıncılık.
- Heisel, M. J. ve Flett, G. L. (2004). “Purpose in life, satisfaction with life ve suicide ideation”, *Journal of Psychopathology ve Behavioral Assessment*, 26, ss.127-135.
- Heller, D., T.A. Judge ve D. Watson, (2002). The Confounding Role Of Personality ve Trait Affectivity İn The Relationship Between Job ve Life Satisfaction’, *Journal of Organizational Behavior*, Vol. 23, August, p. 815-835.

- Henrich, G., ve Herschbach, P. (2000). Questions on Life Satisfaction (FLZM): A short questionnaire for assessing subjective quality of life. *European Journal of Psychological Assessment*, 16(3), 150.
- Hirschi, A. (2009). Career adaptability development in adolescence: Multiple predictors ve effect on sense of power ve life satisfaction. *Journal of Vocational Behavior*, 74(2), 145- 155.
- Işık, Ö. G., ve Koçak, Ö. (2014). İletişim Fakültesi Öğrencilerinin Yaşam Doyumlarının Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Akademik Dergisi*, 8(3), 281-300.
- İlhan, T. ve Özbay, Y. (2010). Yaşam amaçların ve psikolojik ihtiyaç doyumunun öznel iyi oluş üzerindeki yordayıcı rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 34 (2), 109-119.
- Kanten, P. (2013). Family friendly policies in organizations ve their effects on work-life balance, work alienation ve life satisfaction. International conference on business, technology ve innovation, Proceedings of the 2nd Annual International Conference on Business, Teknology ve Innovation, 1-2 November 2013, Durres, Albania.
- Katja, R., Paivi, A. K., Marja-Terttu, T. ve Pekka, L. (2002). Relationships among adolescent' subjective well being, health behavior ve school satisfaction. *Journal of School Health*, 72 (6), 243-250.
- Kermen, U. (2013). Üniversite öğrencilerinin ihtiyaç doyumu ve öznel iyi oluş düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bolu.
- Keser, A. (2005). İş doyumu ve yaşam doyumu ilişkisi: Otomotiv sektöründe bir uygulama. *Çalışma ve Toplum*, 4(1), 77-95.
- Kozaryn, D. (2009). *JeŹszykowy obraz faz ŁŁycia ludzkiego w utworach MikoŁ ,aja Reja*. Wydawn. Naukowe Uniw. SzczeciŁ ,skiego.
- Kozma, A. ve M.J. Stones, (1980), "The Measurement of Happiness: Development of the Memorial University Newfoundlve Scale of Happiness (MUNSH)", *Journal of Gerontology*, 35; 906-912.
- Köker, S. (1991). Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeylerinin karşılaştırılması. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara*.
- Kutlar, I., Kızılay, H. ve Turhanogulları, Z. (2013). Kırsal alanlardaki kadınların işgücü ve karar katılımlarını etkileyen sosyo-ekonomik faktörlerin

belirlenmesi: Burdur ilinde bir vaka çalışması. *Akdeniz Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi* , 26 (1), 27-32.

Kwan, V.S.Y., M.H. Bond ve T.M. Singelis (1997). Pancultural explanations for life satisfaction: Adding relationship harmony to self-esteem. *Journal of Personality ve Social Psychology*, 73, 1038–1051.

Lason, R.W. (1978). Toward a psychology of positive youth development. *American Psychologist*, 55, 170–183.

Lima, C. ve Putnam, R.D. (2010). Religion, social networks, ve life satisfaction. *American sociological association*, 75(6), 914-933.

Lucas, R. E., Diener, E. ve Şuh, E. (1996). Discriminant validity of well-being measures. *Journal of Personality ve Social Psychology*, 71, 616– 628.

Lykken, D. ve Tellegen, A. (1996). Happiness is a Stochastic Phenomenon.

Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M.ve Schkade, D. (2005). Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change. *Review of General Psychology*, 9, 111-131.

Marks, G. N. (1998): “Attitudes To School Life: Their Influences Ve Their Effects On Achievement Ve Leaving School,” Australian Council For Educational Research, LSAY Research Report, No: 5

Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological review*, 50(4), 370.

Maxwell, D., ve Cockriel, I. (1995). Participation in religious education ve life satisfaction among older adults. *Journal of Religious Gerontology*, 9, 49–58.

Merkas, M., Raboteg-Saric, Z. ve Miljkovic, D. (2011). The relation of insittrinsic ve extrinsic aspirations to adolescent life satisfaction. In I. Brdar (Ed.), *The Human Pursuit of Well-Being, A Cultural Approach* (pp 107-120). New York: Springer Science.

Michalos, A. C. (1985). Multiple discrepancies theory (MDT). *Social Indicators Research*, 16, 347-413.

Mok, M. ve Flyyn, M. (2002): “Determinants of Students’ Quality of School Life: A Path Model,” *Learning Environments Research*, (5), 275-300.

Mutlu, Z. (2012). Yaşlı Bireylerde Yaşam Tatmini ve Sosyal Destek İlişkisinin İncelenmesi. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Myers, D. G., ve Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6(1), 10-19.
<http://dx.doi.org/10.1111/j.1467-9280.1995.tb00298.x>
- Myers, J.E. Sweeney, T.J. ve Witmer, J.M. (2003). The wheel of wellness counseling for wellness: A holistic model for treatment planning. *Journal of Counseling ve Development*, 78, 251-266.
- Nalbant, A. (1993). 15-22 yaşları arasında bulunan ıslahevindeki, gözetim altındaki ve suç işlememiş gençlerin benlik saygısı ve yaşam doyumu düzeylerinin karşılaştırılması. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü.*
- Neff, K. D. ve McGehee, P. (2010). Self-compassion ve psychological resilience among adolescent ve young adults. *Self ve identity*, 9,225-240.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K.L. ve Rude, S.S., (2007).Self-compassion ve adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41, 139-154.
- Neff, K. D., Pisitsungkagarn, K. ve Hsieh, Y. (2008). Self-compassion ve self construal in the United States, Thailand, ve Taiwan. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 39, 267-285.
- Nel, C., (2012). The Subjective Experience of Well-Being: A Comparison of South African Individuals In Earlyand Late Adulthood, Stellenbosch University, Master of Arts Thesis.
- Ng, S. L. (2005). Subjective residential environment ve its implications for quality of life among university students in Hong Kong. *Social Indicators Research*, 71 (1): 467-489.
- Omodei, M. M., ve Wearing, A. J. (1990). Need satisfaction ve involvement in personal projects: Toward an integrative model of subjective well-being. *Journal of Personality ve social Psychology*, 59(4), 762.
- Özdevecioğlu, M. ve A. Aktaş, (2007). "Kariyer Bağlılığı, Mesleki Bağlılık ve Örgütsel Bağlılığın Yaşam Tatmini Üzerindeki Etkisi: İş-Aile Çatışmasının Rolü", *Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, Sayı: 28, Ocak-Haziran, s. 1-20.
- Özen, Y. (2010). Kişisel sorumluluk bağlamında öznel ve psikolojik iyi oluş -sosyal psikolojik bir değerlendirme. *Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psychological Science* 7(3), 186-189.
- Özer, G. (2009). Öz-Belirleme kuramı çerçevesinde ihtiyaç doyumu, içsel güdülenme ve bağlanma stillerinin üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarına etkileri. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.*

- Özer, M. ve Karabulut, Ö. (2003). Yaşlılarda yaşam doyumu. *Geriatrics*, 6(2), 72-. 74.
- Paolini, L., Yanez, A. P. ve Kelly, W. E. (2006). An examination of worry ve life satisfaction among college students. *Individual Differences Research*, 4 (5), 331-339.
- Park, N. (2004). The role of subjective well-being in positive youth development. *The Annals of American Acedemy of Political ve Social Science*, 591(1), 25-39.
- Park, N., ve Huebner, E. S. (2005). A cross-cultural study of the levels ve correlates of life satisfaction among adolescents. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 36(4), 444-456.
- Pavot, W., ve Diener, E. (2009). Review of the satisfaction with life scale. In *Assessing well-being* (pp. 101-117). Springer, Dordrecht.
- Pavot, W.G., Diener, E., Colvin, C.R., Sandvik, E. (1991). Further validation of the Satisfaction With Life Scale: Evidence for the crossmethod convergence of well-being measures. *Journal of Personality Assessment*, 57, 1, 149- 161.
- Pavot,W., Diener, E. (1993). The affective ve cognitive context of self reported measures of subjective well-being, *Social Indicators Research*, 28, 1-20.
- Pınarlıgil, N.B., (2008), Dezavantajlı Gruplarda Sosyal Karşılaştırma Diyaliz Hastalarının Sosyal Karşılaştırma Süreç ve Eğilimlerinin İncelenmesi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyal Psikoloji Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi.
- Proctor, C. L., Linley, P. A., ve Maltby, J. (2009). Youth life satisfaction: A review of the literature. *Journal of happiness studies*, 10(5), 583-630.
- Rask K., Astedt-Kurki P., Laippala P. (2002), Adolescent Subjective Well-Being ve Realized Values. *Journal of Advance Nursing*. 38, 254-263
- Robinson j P (1973) Messues of Social Psychological Attitudes, Revesed Ed. Suruvey Research Center Inst. For Social Research, Michigan.
- Ryff, C.D. (1989). Beyond Ponce de Leon ve life s atisfaction: New directions in quest of successful aging. *International Journal of Behavioral Development*, 12(1), 35-55.
- Saldamlı, A., (2008). "Otel İşletmelerinde Bölüm Yöneticilerin İş ve Yaşam Tatminini Belirlemeye Yönelik Bir Alan Araştırması", *Marmara Üniversitesi İ.İ.B.F Dergisi*, Cilt 25, Sayı 12, s. 693-719.

- Saris, W. H. M., Westerterp-Plantenga, M. S., van de Ven, M., Wouters, L., ve (1996). Satiation ve satiety related to eating rate ve meal characteristics in obese ve non-obese restrained ve unrestrained eating women. *Int J Obes*, 20, 105.
- Schimmack, U., P. Radhakrishnan, S. Oishi, V. Dzokoto ve S. Ahadi, (2002). "Culture, Personality, ve Subjective Well-Being: Integrating Process Models of Life Satisfaction", *Journal of Personality ve Social Psychology*, Vol. 82, p. 582–593.
- Schyns, P. (2002). Wealth Of Nations, Individual Income ve Life Satisfaction in 42 Countries: A Multilevel Approach. *Social Indicators Research*, 60(1-3), 5-40.
- Seligman, M.E.P., (2007), Gerçek Mutluluk. Kalıcı Doyum Potansiyelinizi Geliştirmek İçin Yeni Olumlu Psikolojinin Kullanılması, Ankara: HYB.
- Sheldon, K.M. ve Bettencourt, B.A. (2002). Psychological need-satisfaction ve subjective well-being within social groups. *British Journal of Social Psychology*, 41, 25–38.
- Smith, P. (2005). Kültürel kuram, (Çev. Selime Güzelsarı, İbrahim Gündoğdu). İstanbul: Babil
- Stock, W. A., Okun, M. A., Haring, M. J., ve Witter, R. A. (1983). Age ve subjective well-being: A meta-analysis. *Evaluation studies: Review annual*, 8, 279-302.
- Sümer, C. H. ve Knight A. P. (2001), How Do People With Different Attachment Styles Balance Work ve Family?, A Personality Perspective on Work-Family Linkage. *Journal of Applied Psychology*, 86(4), 653-63.
- Şahin, E. (2010), İlköğretim Öğretmenlerinde Yaratıcılık, Mesleki Tükenmişlik Ve Yaşam Doyumu: Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri ABD Eğitim Programları ve Öğretim Bilim Dalı.
- Şimşek, E., (2011). Örgütsel İletişim ve Kişilik Özelliklerinin Yaşam Doyumuna Etkileri, Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir (Yayımlanmamış Doktora Tezi).
- Telef, B. (2011). Öğretmenlerin Öz-yeterlikleri, İş Doyumları, Yaşam Doyumları ve Tükenmişliklerinin İncelenmesi. *İlköğretim Online*, 10(1), 91-108, 2011.
- Tkach C, Lyubomirsky S (2006) How do people pursue happiness? Relating personality, happiness-increasing strategies, ve well-being. *J Happiness Stud*, 7:183-225.

- Toker, B., ve Avcı, R. (2015). Effect of Cognitive-Behavioral-Theory-Based Skill Training on Academic Procrastination Behaviors of University Students. *Educational Sciences: Theory ve Practice*, 15(5), 1157-1168.
- Tong, Y. ve Song, S. (2004). A study on general self-efficacy ve subjective well-being of low-ses college students in a chinese university. *College Student Journal*, 38(4), 637–642.
- Turp, H.H. (2017). Rehberlik ve psikolojik danışmanlık öğrencilerinin öznel iyi oluş ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Tuzgöl D. M., (2004). Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumunun Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(22), 132-143.
- Tümkiye, S. (2011). Türk üniversite öğrencilerinde öznel iyilik halini yordayan sosyodemografik değişkenler ve mizah tarzları. *Eğitim ve Bilim*, 36 (160), 158-170.
- Türkdoğan, T. (2010). Üniversite öğrencilerinde temel ihtiyaçların karşılanma düzeylerinin öznel iyi oluş düzeyini yordamadaki rolü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Denizli.
- Ümmet, D., (2012). Üniversite Öğrencilerinde Özgecilik Davranışının Transaksyonel Analiz Ego Durumları ve Yaşam Doyumu Bağlamında İncelenmesi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, İstanbul.
- Ünal A. Ö. (2011). Lise Öğrencilerinin Yaşam Doyumlarının Bazı Değişkenlere Göre Yordanması. Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi).
- Ünal, S., Karlıdağ, R., ve Yoloğlu, S. (2001). Hekimlerde tükenmişlik ve iş doyumunu düzeylerinin yaşam doyumunu düzeyleri ile ilişkisi. *Klinik Psikiyatri*, 4(2), 113-118.
- Vara, Ş. (1999). Yoğun bakım hemşirelerinde iş doyumunu ve genel yaşam doyumunu arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Vázquez, A., Pastor-Satorras, R., ve Vespignani, A. (2002). Large-scale topological ve dynamical properties of the Internet. *Physical Review E*, 65(6), 066130.

- Veenhoven, R., (1991), Is Happiness Relative?, *Social Indicators Research*, 24, pp. 1-34
- Wallis, J. (2005). *God's politics: Why the right gets it wrong ve the left doesn't get it*. Zondervan.
- Wei, M., Liao, K. Y., Ku, T. Y., ve Shaffer, P. A. (2011). Attachment, self-compassion, empathy, ve subjective well-being among college students ve community adults. *J Pers*, 79(1), 191-221. doi: 10.1111/j.1467-6494.2010.00677.x
- Wentzel, K. R. (1998). Social relationships ve motivation in middle school: The role of parents, teachers, ve peers. *Journal of educational psychology*, 90(2), 202.
- Wilson, W., (1960), "Carrelates of Avawed Happiness", *Psychological Bulletin*, 67; 294-306.
- Wills, T.A (1981). Downward comparasion principles in social psychology. *Psychological Bulletin*, 90, 245-271.
- Wilson, W. (1967). Correlates of avowed happiness. *Psychological Bulletin*, 67, 294-306.
- Winkelmann, L. ve Winkelmann, R. (2008). Personality, work, ve satisfaction: evidence from the German Socio-Economic Panel. *Journal of positive Psychology*, 3(4), 266-275.
- Wood, W., Rhodes, N., ve Whelan, M. (1989). Sex differences in positive well-being: A consideration of emotional style ve marital status. *Psychological bulletin*, 106(2), 249.
- Yetim, Ü. (1985). Life satisfaction: A study based on the organization of personal projects. *Social Indicators Research*, 29(3), 277-289.
- Yetim, Ü. (1991). Kişisel Projelerin Organizasyonu ve Örüntüsü Açısından Yaşam Doyumu, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir
- Yetim, Ü. (2001). Toplumdan Bireye Mutluluk Resimleri. İstanbul: Bağlam Yayınları.
- Yetim, Ü. (1993). Yaşam memnuniyeti: Kişisel projelerin organizasyonuna dayanan bir çalışma. *Sosyal Göstergeler Araştırması*, 29 (3), 277-289.
- Yıkılmaz, M., ve Güdül, M. D. (2015). Üniversite öğrencilerinde yaşamda anlam, bilinçli farkındalık, algılanan sosyoekonomik düzey ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiler. *Ege Eğitim Dergisi*, 297-315.

Yılmaz, H. ve Sipahioğlu, Ö. (2012). Farklı Risk Gruplarındaki Ergenlerin Psikolojik Sağlamlıklarının İncelenmesi. İlköğretim Online, 11(4): 927-944.

Yiğit, R., B. Dilmaç ve M.E. Deniz, (2011), “İş ve Yaşam Doyumu: Konya Emniyet Müdürlüğü Alan Araştırması”, Turkish Journal of Police Studies, 13(3); 1-18.



7. EKLER

EK:1

Kişisel Bilgi Formu

Sevgili öğrenciler, “ **Lise öğrencilerinin yaşam doyumlarının çeşitli değişkenler arasından incelenmesi**” konulu bir çalışma yapmaktayım. Sizden istenilen aşağıdaki formdaki soruları dikkatlice okuyarak, samimi cevaplar vermenizdir. Verdiğiniz samimi cevaplar için şimdiden teşekkür ederim.

Ali Yunus AVCI

Biruni Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik AD.

1. Cinsiyetiniz: Kız () Erkek ()
2. Okulunuzun Türü;
 1. () Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi 2. () Anadolu lisesi
3. Babanın eğitim durumu:
 1. () Okuryazar değil 3. () Ortaokul
 2. () ilkokul 4. () Lise
 5. () Üniversite ve üstü
4. Annenin eğitim durumu:
 1. () Okuryazar değil 3. () Ortaokul
 2. () ilkokul 4. () Lise
 5. () Üniversite ve üstü
5. Ailenizdeki birey sayısı (siz dahil)
6. Oturduğunuz ev kime ait?
 1. () Kira 2. () Kendimize ait
7. Ailenizin ortalama aylık geliri:
 - () 500-1000 () 1001-2000 () 2001-4000 () 4000 ve üzeri
8. Babanızın mesleği;
9. Annenizin mesleği;
10. Ailenizle olan ilişkinizi nasıl değerlendiriyorsunuz?
 - () Kötü () Orta () İyi () Çok iyi

EK:2

Yaşam Doyum Ölçeği

KIZ ○ **ERKEK** ○

Aşağıda 5 ifade vardır. Bu ifadelerin size uygunluk derecesini belirlemek amacı ile 1'den 7'ye kadar seçenekler sunulmuştur. Bu derecelendirilmiş seçeneklerden sizin için uygun olan derecelendirme numarasını ifadelerin karşısında yer alan çizginin üzerine yerleştiriniz.

Cevaplandırmalarda lütfen açık ve dürüst olunuz.

Teşekkürler.

- 1= Hiç uygun değil
- 2= Uygun değil
- 3= Biraz uygun değil
- 4= Ne uygun, ne uygun değil
- 5= Biraz uygun
- 6= Uygun
- 7= Çok uygun

- Hayatım birçok yönüyle idealimdekine yakın
- Yaşam koşullarım çok iyi
- Yaşamımdan memnunum
- Şu ana kadar istediğim şeyleri elde edebildim.
- Yeniden Dünyaya gelseydim yaşamımda hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim.

EK:3

Biruni Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu

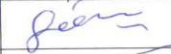
02.01.2020

Sayın Dr.Öğr.Üyesi.Mehmet Zeki İLGAR

Biruni Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu yapılan inceleme sonucunda planladığı **"Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Yaşam Doyumlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi: Siirt Örneği"** isimli araştırmanızın kurulumuzun 02.01.2020 tarihli toplantısında etik yönden uygun olduğuna karar verilmiştir.


Etik Kurul Başkanı
Prof.Dr.Can Polat EYİĞÜN

**T.C.
BİRÜNİ ÜNİVERSİTESİ
GİRİŞİMSEL OLMAYAN KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURUL KARARI**

Tarih: 02.01.2020 Toplantı Sayısı:36	Karar No: 2020/36-19			
	Dr.Öğr.Üyesi.Mehmet Zeki İLGAR'ın planladığı "Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Yaşam Doyumlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi: Siirt Örneği" konulu araştırma incelendi, yapılan inceleme sonucunda araştırmanın etik yönden uygun olduğuna karar verildi.			
ÜYELER				
Adı soyadı	Alanı	Bölümü	Katılım	İmza
Prof.Dr.Can Polat EYİĞÜN	Tıp Fakültesi	Enfeksiyon Hastalıkları ve Klinik Mikrobiyoloji A.D	Etik Kurul Başkanı	Katılmadı.
Prof.Dr.Leman ŞENTURAN	Sağlık Bilimleri Fakültesi	Hemşirelik Bölümü	Etik Kurul Başkan Yardımcısı	
Prof.Dr.Fatma ÇELİK	Sağlık Bilimleri Fakültesi	Beslenme ve Diyetetik Bölümü	Üye	
Doç.Dr.Şölen HİMMETOĞLU	Tıp Fakültesi	Tıbbi Biyokimya A.D.	Raportör	
Doç.Dr.Burcu KARADUMAN	Diş Hekimliği Fakültesi	Periodontoloji A.D.	Üye	
Doç.Dr.Zeynep HOŞBAY	Sağlık Bilimleri Fakültesi	Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü	Üye	
Dr.Öğr.Üyesi.Ayşe Dilşad YAKUT	Eğitim Fakültesi	Özel Eğitim	Üye	

8. ÖZGEÇMİŞ

Adı Soyadı: Ali Yunus AVCI

Doğum Tarihi ve yeri: 28.05.1989 SİİRT

Öğrenim Durumu: Yüksek Lisans

Derece	Okul Adı	Bölümü	Mezuniyet Yılı
Lisans	Yakındoğu Üniversitesi	PDR	2008-2012
Y. Lisans	Gaziantep Üniversitesi	PDR (Tezsiz)	2015
Y. Lisans	Biruni Üniversitesi	PDR (Tezli)	2020

İş Deneyimi:

Unvan	Görev Yeri	Yıl
Müdür Yardımcısı	Siirt Atatürk Anadolu Lisesi	2017

9. İNTİHAL RAPORU

LİSE SON SINIF ÖĞRENCİLERİNİN YAŞAM DOYUMUNUN BAZI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ: SİİRT ÖRNEĞİ

ORIGINALITY REPORT

12%

SIMILARITY INDEX

PRIMARY SOURCES

1	ÖMER FARUK KOÇAK. "KİŞİLERARASI ÇATIŞMALAR VE YAŞAM DOYUMU İLİŞKİSİ: ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİ ÜZERİNDE BİR ARAŞTIRMA", Journal of International Social Research, 2016 Crossref	322 words — 2%
2	libratez.cu.edu.tr Internet	173 words — 1%
3	www.erpacongress.com Internet	103 words — 1%
4	dergipark.org.tr Internet	84 words — 1%
5	www.ices-uebk.org Internet	68 words — < 1%
6	epdad.org.tr Internet	67 words — < 1%
7	adudspace.adu.edu.tr:8080 Internet	52 words — < 1%
8	www.openaccess.hacettepe.edu.tr:8080 Internet	49 words — < 1%
9	acikerisim.isikun.edu.tr:8080 Internet	47 words — < 1%