

ULUSLARARASI SOSYAL ARAŞTIRMALAR DERGİSİ THE JOURNAL OF INTERNATIONAL SOCIAL RESEARCH

Cilt: 13 Sayı: 70 Nisan 2020 & Volume: 13 Issue: 70 April 2020
www.sosyalarastirmalar.com Issn: 1307-9581
Doi Number: <http://dx.doi.org/10.17719/jisr.2020.4141>

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN YAŞAM TATMİNİNİ YORDAYAN DEĞİŞKENLERİN İNCELENMESİ

DETERMINATION OF THE VARIABLES PREDICTING THE LIFE SATISFACTION OF UNIVERSITY STUDENTS

Fulya AKGÜL GÖK*

Öz

Üniversite birçok bireyin yaşamında yeni bir dönemdir ve bu dönem birtakım güçlükleri de beraberinde getirebilmektedir. Bu durumun öğrencilerin yaşam tatmini üzerine de yansımaları olmaktadır. Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinin yaşam tatminini yordayan değişkenlerin belirlenmesidir. Çalışma 5 Eylül-17 Aralık 2019 tarihleri arasında 233 sosyal hizmet bölümü öğrencisiyle gerçekleştirilmiştir. Araştırmada veriler yüz yüze görüşme yöntemi kullanılarak toplanmış, verilerin toplanmasında sosyo-demografik bilgi formu, "Yaşam Tatmini Ölçeği" ve "Öz Yeterlilik Ölçeği" kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS 22.0 kullanılmış, gerekli aritmetik ortalama, standart sapma ve yüzde değerler alınarak, öğrencilerin yaşam tatminini yordayan değişkenlerin belirlenmesinde Standart Çoklu Regresyon Analizi kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, ekonomik durum, hobiler, akademik başarı, gelecek beklentisi ve öz yeterlilik değişkenlerinin yaşam tatmini üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu; cinsiyet değişkeninin ise önemli bir etkiye sahip olmadığı saptanmıştır. Sonuç olarak, öğrencilerin üniversite yaşamına ve değişen koşullara uyum sağlaması için, belli aralıklarla çeşitli ölçme araçları kullanılarak, öğrencilerin yaşam tatminine etki eden değişkenlerin neler olduğunun belirlenerek müdahale odaklı çalışmaların yapılması gerekmektedir.

Anahtar Kelimeler: Yaşam Tatmini, Öz-yeterlilik, Üniversite Öğrencileri.

Abstract

The university is a new era in the lives of many individuals and this period may bring some difficulties. This situation also reflects on the students' life satisfaction. The aim of this study is to determine the variables that predict the life satisfaction of university students. This research has been conducted among 233 social work students between the dates of 5th of September and 17th of December 2019. In the study, the data were collected using face-to-face interview method, and socio-demographic information form, "Life Satisfaction Scale" and "Self-Efficacy Scale" were used to collect the data. SPSS 22.0 was used to analyze the data and Standard Multiple Regression Analysis was used to determine the variables predicting students' life satisfaction by taking the required arithmetic mean, standard deviation and percentage values. As a result of the research, economic variables, hobbies, academic success, future expectation and self-efficacy variables are significant predictors of life satisfaction; it was determined that the gender variable did not have a significant effect. Consequently, in order to adapt students to university life and changing conditions, intervention-oriented studies should be done by determining the variables that affect students' life satisfaction by using various measurement tools at certain intervals.

Keywords: Life Satisfaction, Self-efficacy, University Students.

* Dr., Ankara University, Health Sciences Faculty, Social Work Department, Ankara, Turkey, fullyagok@gmail.com



1. GİRİŞ

Üniversiteye geçiş dönemi, çoğu insanın yaşamında birtakım değişiklikleri de beraberinde getiren bir dönemdir. Bu geçiş döneminde bireyin psiko-sosyal durumu; kültüründen, aile özelliklerinden, yaşam biçiminden ve karakteristik özelliklerinden etkilenmektedir. Tüm bu özellikler bireyin üniversite yaşamına uyum sağlamasında ve yaşam tatmininde son derece etkilidir. Bununla birlikte bireyin hangi gelişim evresinde olduğu, sosyal ilişkileri, ekonomik durumu, akademik başarısı, romantik ilişkileri, boş zaman aktiviteleri gibi değişkenlerin de yaşam tatmini üzerinde etkili olduğu söylenebilir. Chow (2005), üniversite öğrencilerinde yaşam tatmininin önemli belirleyicileri arasında fiziksel sağlık, yaş, çalışma biçimi, yetiştirilme tarzı, yaşam biçimi ve karakter özellikleri gibi değişkenlerin olduğunu belirtmiştir.

Her birey yaşamı süresince olumlu veya olumsuz pek çok durum yaşayabilir. Özellikle üniversite döneminde, bireyler çok farklı sorun alanlarıyla karşı karşıya gelebilirler. Üniversite dönemi, öğrencilerin çalışma yaşamına hazırlık yaptığı, romantik ve sosyal ilişkilerini düzenlediği, kendi başına bir birey olarak çeşitli sorumlulukları üstlendiği, karşılaştığı sorunlarla başetme mücadelesi verdiği bir dönem olarak düşünülebilir. Bu bağlamda birey, geçmişinden getirdiği birikimleriyle yeni hayatına yön vermeye başlamaktadır. Olumlu ve olumsuz tüm durumları kapsayan süreçte, bireyin kendisine ve yaşamına ilişkin genel algısı yaşam tatmini kavramını da açıklamaktadır. Nitekim yaşam tatmini, bireyin tüm yaşamı hakkındaki bilişsel değerlendirmeleridir ve bireyin kendisini ve yaşamını nasıl algıladığı ile ilişkilidir (Pavot ve Diener, 1993; Diener ve ark., 2013; Wiest ve ark., 2013; Nilsson ve Stalnacke, 2019; Tian, 2019). Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışma, öğrencilerin genel yaşam tatminiyle, sosyal ve romantik ilişkilerindeki doyum arasında doğru orantı olduğunu göstermektedir (Bailey ve Miller, 1998).

Yaşam tatmini, yaşamın anlamlılığının bir göstergesi olarak kullanılmıştır (Melin, 2003). Bireyin sağlıklı ve mutlu bir yaşam sürmesinde etkili olan yaşam tatmini kişisel (karakter özelliği, baş etme tarzı, psikolojik durum) ve çevresel faktörlerden (sosyal destek, olumsuz yaşam olayları) etkilenmektedir (He et al., 2013; Peng et al., 2016). Dolayısıyla bu faktörler bireyin yaşamdaki amaçlarını başarıp başaramadığı ile ilgili öznel değerlendirmesini ifade etmektedir (Jacobsson & Lexell 2013). Bu bağlamda bireyin amaçlarına ulaşabilmesi yaşam tatminiyle doğru orantılıdır (Diener ve ark., 2005). Nitekim Diener (2000)'in üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada, öğrencilerin yaşam tatminine, ekonomik durumdan daha fazla önem ve değer atfettiği saptanmıştır.

Literatüre bakıldığında yapılan bazı çalışmalarda boş zaman aktivitelerinin (Mahoney ve Stattin, 2000), sosyal ilişkilerin, akademik memnuniyetin, öz yeterliliğin (Wilcox ve Nordstokke, 2019), fiziksel sağlığın, yetiştirilme tarzının, yaşam biçiminin ve karakter özelliklerinin (Chow, 2005), ekonomik durumun (Rask ve ark., 2002) bireyin yaşam tatminine etki ettiği saptanmıştır.

Yaşam tatminini etkileyen önemli değişkenlerden biri de öz yeterlidir. Öz yeterlik, bireyin kendi yapabileceklerine duyduğu inançtır. Öz yeterlik, özellikle genç yetişkinler için oldukça önemlidir (Diener ve Seligman, 2004). Öz yeterlik, bireyin eylemlerini organize etme ve yürütme yeteneğine inanma olarak tanımlanabilir (Bandura, 1986). Olumlu bir öz yeterlik algısına sahip bireylerin güç durumlarla etkili bir şekilde baş edebildiği, yaşamı üzerinde kontrol sahibi olduğu söylenebilir (Pajares ve Schunk, 2001). Dolayısıyla öz yeterlik algısı, bireyin yaşam tatmini üzerinde son derece etkilidir (O'Sullivan, 2011; Diener ve Seligman, 2004). Örneğin öz yeterliliği yüksek olan bir birey karşılaştığı sorunla daha etkin bir şekilde baş edebilir çünkü sorunun kaynağını kendisi olarak görmez. Deb ve ark. (2019), bireyin herhangi bir durumu olumlu yorumlamasının bireyde daha az çaresizlik hissi yarattığını belirtmiştir. Bu durumda öz yeterlilik ve yaşam tatmini kavramlarının ilişki içinde olduğu sonucuna ulaşılabilir.

Üniversite döneminde öğrenciler birçok değişimle karşılaşmaktadır ve bu dönemde öğrencilerin yaşam tatminine etki eden birçok kişisel ve çevresel etken bulunmaktadır. Özellikle



üniversite öğrencilerinin yaşam tatminini yordayan değişkenlerin belirlenmesi, bu gençlerin yaşamlarına yön verebilmeleri ve “sağlıklı” bir yaşam sürebilmeleri için oldukça önemlidir.

2. YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Evreni

Araştırmanın evrenini Ankara Üniversitesi Sosyal Hizmet Bölümü öğrencileri oluşturmaktadır. Veriler 5.09.2019-17.12.2019 tarihleri arasında çalışmaya katılmaya gönüllü öğrencilerden tam sayım yöntemi kullanılarak elde edilmiştir (n=233).

2.2. Verilerin Toplanması

Araştırma verileri, araştırmacı tarafından hazırlanan, öğrencilerin sosyo-demografik özelliklerini içeren ve yaşam tatminlerine etki edebileceği düşünülen değişkenlerin yer aldığı kapalı uçlu sorulardan oluşan görüşme formu kullanılarak toplanmıştır. Ayrıca Sherer ve ark. (1982) tarafından geliştirilen, Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Yıldırım ve İlhan (2010) tarafından yapılan 5’li likert tipi (1- Hiç, 2- Nadiren, 3- Bazen, 4- Çoğu zaman, 5- Her zaman) “Öz Yeterlilik Ölçeği” kullanılmıştır. Yıldırım ve İlhan (2010) tarafından yapılan çalışmada yaygın olarak kullanılan 17 maddelik “Genel Özyeterlilik Ölçeği” (Magaletta ve Oliver, 1999) üzerinde çalışılması tercih edilmiştir. Ölçekteki 2, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 14, 16 ve 17. maddeler ters puanlanmaktadır Son olarak Diener ve ark. (1985) tarafından geliştirilen ve Bekmezci ve Mert (2018) tarafından geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılan 5 maddeden oluşan 7’li likert tipi (1- Kesinlikle Katılmıyorum, 2- Katılmıyorum, 3- Kısmen Katılmıyorum, 4- Kararsızım, 5- Kısmen Katılıyorum, 6- Katılıyorum, 7- Kesinlikle katılıyorum) “Yaşam Tatmini Ölçeği” kullanılmıştır. Çalışmada yaşam tatmininin yordayıcısı olabileceği düşünülen sosyo-demografik değişkenlerin yanısıra, öğrencilerin öz yeterlilik puanları da yordayıcı değişken olarak ele alınmıştır.

2.3. Verilerin Analizi

Verilerin analizinde SPSS 22.0 paket programı kullanılmış, gerekli standart sapmalar, aritmetik ortalamalar hesaplanmış ve yaşam tatmininin yordanmasında çoklu regresyon analizinden yararlanılmıştır.

2.4. Etik Konular

Araştırmaya gönüllü olarak katılan tüm öğrencilerin bilgilendirilmiş onamları alınmıştır. Ayrıca Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi’nden araştırmanın yapılmasına ilişkin gerekli izinler alınmıştır.

3. BULGULAR

Üniversite öğrencileriyle yapılan bu çalışmada, katılımcıların yaklaşık üçte birinin (%35,6) romantik ilişki durumunu iyi olarak değerlendirdiği saptanmıştır. Ekonomik durum değişkenine bakıldığında katılımcıların neredeyse yarısının (%48,1) ekonomik durumunu “iyi” olarak değerlendirdiği görülmektedir.



Tablo 1. Tanımlayıcı özellikler

Cinsiyet		Sayı	%
	Kadın	154	66,1
	Erkek	79	33,9
Sınıf	1	44	18,9
	2	59	25,3
	3	71	30,5
	4	59	25,3
Romantik ilişki durumu	Kötü	38	16,3
	Orta	73	31,3
	İyi	83	35,6
	Çok iyi	39	16,7
Ekonomik durum	Gelirim giderimden az	12	5,2
	Gelirim giderime eşit	109	46,8
	Gelirim giderimden fazla	112	48,1
Hobiler	Evet	222	95,3
	Hayır	11	4,7
Gelecek beklentisi	Kötü	34	14,6
	Orta	105	45,1
	İyi	78	33,5
	Çok iyi	16	6,9
Akademik başarı	Kötü	10	4,3
	Orta	61	26,2
	İyi	130	55,8
	Çok iyi	32	13,7
	Toplam	233	100

Araştırma bulgularına göre katılımcıların büyük çoğunluğunun (%95,3) en az bir hobisinin olduğu saptanmıştır. Gelecek beklentisine ilişkin bulgulara bakıldığında katılımcıların neredeyse yarısının (%45,1) gelecek beklentisini “orta” düzeyde değerlendirdiği görülmüştür. Akademik başarı değişkenine bakıldığında katılımcıların yarısından fazlasının (%55,8) akademik başarısını “iyi” olarak değerlendirdiği saptanmıştır.

Tablo 2. Öğrencilerin yaşam tatmini ölçeği ortalama puanları ve standart sapma değerleri

	X	S
1. Pek çok yönden yaşamım ideale yakın.	3,93	1,24
2. Yaşam koşullarım mükemmeldir.	3,70	1,33
3. Yaşamım beni tatmin ediyor.	4,33	1,19
4. Şimdiye kadar yaşamda istediğim önemli şeyleri elde ettim.	4,20	1,22
5. Hayatımı bir daha yaşama şansım olsaydı, hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim.	3,67	1,35

Araştırmaya katılan öğrencilerin yaşam tatminlerine ilişkin bulgular Tablo 2’de gösterilmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin yaşam tatminlerine ilişkin bulgular incelendiğinde, yaşam tatmini ölçeği ortalama puanlarının $\bar{x}=19,85$ olduğu; en çok “Yaşamım beni tatmin ediyor” ($\bar{x}=4,33\pm 1,19$), “Şimdiye kadar yaşamda istediğim önemli şeyleri elde ettim” ($\bar{x}=4,20\pm 1,22$), “Pek çok yönden yaşamım ideale yakın” ($\bar{x}=3,93\pm 1,24$) tutum cümlelerine katıldıkları; en az “Hayatımı bir daha yaşama şansım olsaydı, hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim” ($\bar{x}=3,67\pm 1,35$) ve “Yaşam koşullarım mükemmeldir” ($\bar{x}=3,70\pm 1,33$) tutum cümlelerine katıldıkları görülmektedir.



Tablo3. Öğrencilerin öz-yeterlilik ölçeği ortalama puanları ve standart sapma değerleri

	X	S
1. Planlar yaparken, onları hayata geçirebileceğimden eminimdir	2,54	0,95
2. Sorunlarımdan biri bir işe zamanında başlayamamamdır.	3,09	1,31
3. Eğer bir işi ilk denemede yapamazsam başarana kadar uğraşırım.	2,46	1,01
4. Belirlediğim önemli hedeflere ulaşmada, pek başarılı olamam.	2,28	1,02
5. Her şeyi yarım bırakırım.	2,31	1,09
6. Zorluklarla yüz yüze gelmekten kaçınırım.	2,39	1,09
7. Eğer bir iş çok karmaşık görünüyorsa onu denemeye bile girişmem	2,36	1,01
8. Hoşuma gitmeyen bir şey yapmak zorunda kaldığımda onu bitirinceye kadar kendimi zorlarım.	2,63	0,97
9. Bir şey yapmaya karar verdiğimde hemen işe girişirim	2,75	1,00
10. Yeni bir şey denerken başlangıçta başarılı olamazsam çabucak vazgeçerim	2,51	1,05
11. Beklenmedik sorunlarla karşılaştığımda kolayca onların üstesinden gelemem	2,50	1,07
12. Bana zor görünen yeni şeyleri öğrenmeye çalışmaktan kaçınırım.	2,36	1,00
13. Başarısızlık benim azmimi arttırır	2,86	0,97
14. Yeteneklerime her zaman çok güvenmem	2,58	0,96
15. Kendine güvenen biriyim.	2,29	1,07
16. Kolayca pes ederim.	2,25	1,01
17. Hayatta karşıma çıkacak sorunların çoğuyla baş edebileceğimi sanmıyorum.	2,35	1,15

Araştırmaya katılan öğrencilerin öz yeterliliklerine ilişkin bulgular Tablo 3’de gösterilmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin öz yeterliliklerine ilişkin bulgular incelendiğinde, öz yeterlilik ölçeği ortalama puanlarının $\bar{x}=42,58$ olduğu; en çok “Sorunlarımdan biri bir işe zamanında başlayamamamdır.” ($\bar{x}=3,09\pm 1,31$), “Başarısızlık benim azmimi arttırır” ($\bar{x}=2,86\pm 0,97$), “Bir şey yapmaya karar verdiğimde hemen işe girişirim” ($\bar{x}=2,75\pm 1,00$), “Hoşuma gitmeyen bir şey yapmak zorunda kaldığımda onu bitirinceye kadar kendimi zorlarım” ($\bar{x}=2,63\pm 0,97$) tutum cümlelerine katıldıkları; en az “Kolayca pes ederim” ($\bar{x}=2,25\pm 1,01$), “Belirlediğim önemli hedeflere ulaşmada, pek başarılı olamam” ($\bar{x}=2,28\pm 1,02$), “Kendine güvenen biriyim” ($\bar{x}=2,29\pm 1,07$) tutum cümlelerine katıldıkları görülmektedir.

Tablo 4. Yaşam Tatmininin Yordanmasına İlişkin Standart Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	Standart Hata	β	T	P	İkili r	Kısmi R
Sabit	14,708	2,260	-	6,509	,000	-	-
Ekonomik durum	1,073	0,391	0,151	2,741	,007	0,220	0,180
Hobiler	-3,033	1,271	-0,124	-2,386	,018	-0,134	-0,157
Cinsiyet	-1,072	0,567	-0,098	-1,892	,060	-0,055	-0,125
Akademik başarı	1,232	0,417	0,171	2,955	,003	0,301	0,193
Gelecek beklentisi	3,150	0,331	0,489	9,519	,000	0,519	0,535
Öz yeterlilik	-0,087	0,027	-0,180	-3,260	,001	-0,293	-0,212

$R= 0,643$, $R^2= 0,413$
 $F_{(6,226)}= 26,541$, $p= ,0000$

Ekonomik durum, hobiler, cinsiyet, akademik başarı, gelecek beklentisi ve öz yeterlilik değişkenleri birlikte, öğrencilerin yaşam tatminleri puanları ile orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki vermektedir, ($R= 0,643$, $R^2= 0,413$, $p<0.0001$). Belirtilen altı değişken birlikte, yaşam tatminindeki toplam varyansın %41’ini açıklamaktadır.

Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre, yordayıcı değişkenlerin yaşam tatmini üzerindeki görece önem sırası, gelecek beklentisi, akademik başarı, ekonomik durum, hobiler ve cinsiyettir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde ise, ekonomik durum, hobiler, akademik başarı, gelecek beklentisi ve öz yeterlilik değişkenlerinin yaşam tatmini üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir. Cinsiyet değişkeni önemli bir etkiye sahip değildir.



Yordayıcı değişkenler ile bağımlı değişken arasındaki ikili ve kısmi korelasyonlar incelendiğinde gelecek beklentisi ile yaşam tatmini arasında pozitif yönlü ve orta düzeyde ($r=0,52$) korelasyon olduğu; diğer değişkenler sabit tutulduğunda iki değişken arasındaki korelasyonun ($r^2=0,54$) yine orta düzeyde ve pozitif yönlü olduğu görülmüştür.

Yaşam tatmini ile ekonomik durum ($r=0,22$) ve akademik başarı ($r=0,30$) arasındaki korelasyonlar incelendiğinde aralarında pozitif yönlü düşük düzeyde ve anlamlı ilişki bulunduğu; hobiler ($r=-0,13$) ve öz yeterlilik ($r=-0,29$) ile yaşam tatmini arasında da negatif yönlü düşük düzeyde ve anlamlı ilişkiler olduğu saptanmıştır.

4. TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin yaşam tatminini yordayan değişkenler incelenmiştir. Çalışmada öğrencilerin yaşam tatminine ilişkin bulguları değerlendirildiğinde öğrencilerin yaşamdan tatmin olma, şu ana kadar yaşamdan istediklerini elde etme ve ideale yakın yaşantı gibi konulara en fazla katıldıkları görülmüştür.

Öğrencilerin öz yeterliliklerine ilişkin bulgular değerlendirildiğinde ise bir işe zamanında başlayamama, başarısızlığın azmi artırması, bir işe karar verildiğinde hemen işe başlama gibi tutum cümlelerine en çok katıldıkları; kolayca pes etme, belirlenen hedeflere ulaşmada çok fazla başarılı olamama ve kendine güvenen biri olma tutum cümlelerine en az katıldıkları saptanmıştır.

Öğrencilerin yaşam tatmini ve öz yeterlilik ölçeğindeki tutum cümlelerine en çok ve en az katılma durumlarına bakıldığında genel olarak yaşamda istediklerini elde etme çabası içinde oldukları ve başarısızlık karşısında kolayca pes etmedikleri söylenebilir. Bu durum üzerinde öğrencilerin yarısından fazlasının akademik başarısını "iyi" olarak değerlendirmesinin ve çoğunluğunun bir hobisinin olmasının etkisi olabileceği düşünülebilir. Bununla birlikte katılımcıların neredeyse yarısının gelecekte beklenmesini ne çok iyi ne de kötü olarak değerlendirdiği görülmektedir. Öğrencilerin genel olarak yaşam tatmini ve öz yeterlik ölçeğindeki tutum maddelerine olan durumları göz önünde bulundurulduğunda, bu sonuçların gelecek beklentisine ilişkin görüşleriyle neredeyse tutarlı olduğu söylenebilir.

Yaşam tatmininin yordanmasına ilişkin regresyon analizi sonuçlarına göre ekonomik durumun, hobilerin, akademik başarının, gelecek beklentisinin ve öz yeterliğin birlikte, yaşam tatminindeki varyansın %41'ini açıkladığı görülmektedir. Yordayıcı değişkenlerin önem sırasına bakıldığında ilk sırada gelecek beklentisinin yer aldığı ve bunu akademik başarının izlediği görülmektedir. Walker (2009) tarafından yapılan bir çalışmada sosyo-ekonomik düzeyi yüksek olan öğrencilerin daha mutlu olma eğiliminde oldukları görülmüştür. Chu ve ark. (2015) tarafından yapılan çalışmada da benzer şekilde gelir düzeyinin iyilik halini etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan bu çalışmada benzer sonuçlara ulaşıldığı görülmektedir. Üniversite öğrencileriyle yapılan çoğu çalışma sonucunda akademik başarı ile yaşam tatmini arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu saptanmıştır. Rode ve ark. (2005) akademik başarı yüksek olan öğrencilerin yaşam tatmini puanlarının daha yüksek olduğunu belirlemiştir. Bu çalışmada yaşam doyumunun yordayıcılarından biri de gelecek beklentisidir. Üniversite dönemi, bireylerin çoğunlukla çalışma hayatı, gelir durumu ve romantik ilişki bağlamında gelecek planı yaptıkları bir dönem olarak düşünüldüğünde gelecek beklentisi ve yaşam tatmini arasında anlamlı bir ilişkinin görülmesinin olası olduğu söylenebilir. Tuzgöl Dost (2007)'un üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada da benzer şekilde yaşam tatmini ile gelecek beklentisi arasında bir ilişkinin olduğu saptanmıştır. Yaşam tatmini ile ilişkili olan bir diğer değişken de bireylerin boş zaman aktiviteleri veya hobileridir. Bireyin gün içerisinde yapmak zorunda olduğu işlerin dışında, kendi tercihleri ile yaptıkları bir hobisinin olması yaşamdan keyif almasını artıran etmenler arasında yer almaktadır. Nitekim Mahoney ve Stattin (2000), hobilerin bireyin sosyal gelişimine önemli katkılar sağladığını belirtmiştir. Bunun dışında yapılan bazı çalışmalar da çalışmadaki bu bulguyu destekler niteliktedir (Chick ve ark., 2016; Wang ve ark., 2008).



Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçlarına göre, ekonomik durum, hobiler, akademik başarı, gelecek beklentisi ve öz yeterlilik değişkenlerinin yaşam tatmini üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu; cinsiyet değişkeninin ise önemli bir etkiye sahip olmadığı saptanmıştır. Yapılan bazı çalışmalarda da cinsiyetin yaşam tatminini yordamada önemli bir etkiye sahip olmadığı saptanmıştır (Myers ve Diener, 1995; Gündoğar ve ark., 2007; Wilcox ve Nordstokke, 2019).

Üniversite yaşamı, öğrencilerin yeni deneyimler edindiği, yeni bir sosyal çevreye uyum sağlamaya çalıştığı bir dönemdir. Bu durum öğrenciler açısından belli birtakım güçlükleri de beraberinde getirmektedir. Dolayısıyla öğrencilerin yaşamından ne düzeyde doyum sağladığının ve yaşam tatminine etki eden değişkenlerin neler olduğunun bilinmesinin, kendi amaçlarına daha yoğun bir şekilde yönelmelerini, daha sağlıklı ilişkiler kurmalarını ve kendileriyle daha barışık olmalarını sağlayacağı düşünülmektedir. Bu bağlamda;

- Üniversitelerdeki psikolojik danışma birimlerinin belirli aralıklarla çeşitli ölçme araçları kullanarak öğrencilerin yaşam tatminine, psiko-sosyal durumlarına etki eden değişkenler belirlenebilir.
- Öğrencilerin karşılaştıkları güçlüklerin çözümüne yönelik olarak, üniversitelerdeki öğrenci merkezli birimlerin daha aktif bir şekilde çalışması sağlanabilir.
- Ders müfredatlarına, öğrencilerin kendileriyle ve çevreleriyle ilişkilerini güçlendirmeye yardımcı olacak yeni dersler eklenebilir.
- Üniversiteye yeni başlayan öğrencilerin sosyal uyumunu artırmaya yönelik birimler oluşturularak, var olan sorunlarına ve ihtiyaçlarına yönelik müdahale odaklı çalışmalar yapılabilir.

KAYNAKÇA

- Bailey, R. C., & Miller, C. (1998). Life satisfaction and life demands in college students. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 26(1), s.51-56.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Bekmezci, M. ve Mert, İ.S. (2018). Yaşam tatmini ölçeğinin Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Toros Üniversitesi İİSBF Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(8), s.166-177.
- Chick, G., Yi-Chung, H., Chih-Kuei, Y., Chi-Ming, H., So Young, B., & Iarmolenko, S. (2016). Cultural Consonance in Leisure, Leisure Satisfaction, Life Satisfaction, and Self-Rated Health in Urban Taiwan. *Leisure Sciences*, 38(5), s.402-423.
- Chu, X., Li, Y., Li, Z., & Han, J. (2015). Effects of socioeconomic status and social support on well-being. *Applied Economics and Finance*, 2(3), s.155-161.
- Chow, H. P. H. (2005). Life satisfaction among university students in a Canadian prairie city: A multivariate analysis. *Social Indicators Research*, 70, s.139-150.
- Deb, S., Thomas, S., Bose, A., & Aswathi, T. (2019). Happiness, meaning, and satisfaction in life as perceived by Indian university students and their association with spirituality. *Journal of Religion and Health*, s.1-17.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), s.71-75.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55 (1), s.34-43.
- Diener, E. & Seligman, M E P (2002) Very happy people *Psychological Science*, 13(1), s.81-84.
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2005). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 63-73). New York, NY: Oxford
- Diener E, Inglehart R and Tay L (2013) Theory and validity of life satisfaction scales. *Social Indicators Research* 112, s.497-527.
- Gündoğar, D., Gül, S. S., Uskun, E., Demirci, S., & Keçeci, D. (2007). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu yordayan etkenlerin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri*, 10(1), s.14-27.
- He, F., Cao, R., Feng, Z., Guan, H., & Peng, J. (2013). The impacts of dispositional optimism and psychological resilience on the subjective well-being of burn patients: A structural equation modelling analysis. *PloS one*, 8(12), s.1-5.
- Jacobsson, L. & Lexell, J. (2013) Life satisfaction 6-15 years after a traumatic brain injury. *Journal of Rehabilitation Medicine* 45(10), s.1010-1015.
- Magaletta, P R , & Oliver, J M (1999) The hope construct, will, and ways: Their relations with self-efficacy, optimism, and general well-being *Journal of Clinical Psychology*, 55(5), s.539-551
- Mahoney, J. L. & Stattin, H. (2000). Leisure activities and adolescent antisocial behavior: The role of structure and social context. *Journal of Adolescence*, 23, s.113-127.
- Melin, R. (2003) *On life satisfaction and vocational rehabilitation outcome in Sweden*. Doctoral thesis in Faculty of Medicine. Uppsala University, Uppsala.
- Myers, D. G., Diener, E. (1995). Who is happy?. *Psychological Science*, 6, s.10-19.
- O'Sullivan, G. (2011). The relationship between hope, eustress, self-efficacy, and life satisfaction among undergraduates. *Social indicators research*, 101(1), s.155-172.
- Pajares, F., & Schunk, D. H. (2001). Self-beliefs and school success: Self-efficacy, self-concept, and school achievement. *Perception*, 11, s.239-266.



- Riding, S Rayner (Ed), London. Ablex Publishing, s. 239-266. Pavot, W , & Diener, E (1993) Review of the satisfaction with life scale *Psychological Assessment*, 5(2), s.164-172
- Peng J, Li D, Zhang Z, et al. (2016) How can core selfevaluations influence job burnout? The key roles of organizational commitment and job satisfaction. *Journal of Health Psychology* 21, s.50-59.
- Rask, K., Astedt-Kurki, P., & Laippala, P. (2002). Adolescent subjective well-being and realized values. *Journal of Advanced Nursing*, 38(3), s.254-263.
- Rode, J. C., Arthaud-Day, M. L., Mooney, C. H., Near, J. P., Baldwin, T. T., Bommer, W. H., et al. (2005). Life satisfaction and student performance. *Academy of Management Learning & Education*, 4(4), s. 421-433.
- Tian, X. (2019). Negative life events and life satisfaction in university students: Belief in a just world as a mediator and moderator. *Journal of Health Psychology*, 24(4), s.526-534.
- Tuzgöl Dost, M. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22, s.132-143.
- Walker, K. (2009). The effects of socioeconomic inequality. <https://www.mcken dree.edu/acade mics/schol ars/walke r-issue -24.pdf>
- Wang, E. S., Chen, L. S., Lin, J. Y. & Wang, M. C. (2008). The relationship between leisure satisfaction and life satisfaction of adolescents concerning online games. *Adolescence*, 43, s.177- 184.
- Wiest M, Schuz B and Wurm S (2013) Life satisfaction and feeling in control: Indicators of successful aging predict mortality in old age. *Journal of Health Psychology* 18: 1199-1208.
- Wilcox, G., & Nordstokke, D. (2019). Predictors of University Student Satisfaction with Life, Academic Self-Efficacy, and Achievement in the First Year. *Canadian Journal of Higher Education/Revue canadienne d'enseignement supérieur*, 49(1), 104-124.
- Yıldırım, F., ve İlhan, İ. Ö. (2010). Genel öz yeterlilik ölçeği Türkçe formunun geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 21(4), 301-308.