

# Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumları, Pozitif ve Negatif Duyguları: İstanbul'da Bir Devlet Üniversitesinde Profil Çalışması<sup>1</sup>

Dr. Öğr. Üyesi Seher Merve ERUS

Yıldız Teknik Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, İstanbul / Türkiye,  
smerve@yildiz.edu.tr, ORCID: 0000-0001-5308-3872

Doç. Dr. Şerife Gonca ZEREN

Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Çanakkale / Türkiye,  
gonca.zeren@comu.edu.tr, ORCID: 0000-0002-4904-4085

Uzman Yağmur AMANVERMEZ

Vrije Universiteit, Behavior and Movement Sciences, Clinical Neuro & Developmental Psychology,  
Amsterdam / Netherlands, y.amanvermez@vu.nl, ORCID: 0000-0002-5555-193

Dr. Arzu BUYRUK-GENÇ

Bingül Erdem Anadolu Lisesi, İstanbul / Türkiye,  
arzubuyrukgenç@gmail.com, ORCID: 0000-0002-4765-3274

## Öz

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu, pozitif ve negatif duyguları; cinsiyet, fakülte, sınıf düzeyi, yaş, ailenin geliri, aylık harcama miktarı, yaşamının çoğunu geçirdiği yerleşim yeri, öğrenim sürecinde yaşadığı yer, psikolojik danışma

<sup>1</sup> Bu araştırma TÜBİTAK tarafından desteklenmiştir (Proje Numarası: 115K429), araştırmanın bir kısmı ERPA Uluslararası Eğitim Kongresi, Budapeşte, Macaristan'da (18-21 Mayıs 2017) sözel bildiri olarak sunulmuştur.

\* Sorumlu Yazar. Tel: +90 212 283 55 78

© 2020. Kalem Eğitim ve Sağlık Hizmetleri Vakfı. Bütün Hakları Saklıdır. ISSN: 2146-5606, e-ISSN: 2687-6574.

yardım talebi değişkenleri açısından anlamlı derecede farklılaşıp farklılaşmadığı araştırılmaktadır. Bu kapsamda araştırmanın örneklemini 962 (412 kadın ve 550 erkek) üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Verilerin toplanmasında Kişisel Bilgi Formu, Yaşam Doyumu Ölçeği, Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği kullanılmıştır. Yaşam doyumu, pozitif ve negatif duygu puanlarının demografik değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla bağımsız örneklem için *t* Testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Araştırmanın sonucunda, yaşam doyumu açısından cinsiyet, yaş, ailenin gelir düzeyi ve psikolojik danışma yardım talebi değişkenlerine göre anlamlı fark olduğu; pozitif duygu açısından cinsiyet, fakülte değişkenlerine göre anlamlı fark olduğu; negatif duygu açısından fakülte, yaş, ailenin gelir düzeyi, yaşamının çoğunu geçirdiği yerleşim yeri ve psikolojik danışma yardım talebi değişkenlerine göre anlamlı fark olduğu bulunmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Öznel iyi oluş; Yaşam doyumu; Pozitif ve negatif duygu; Üniversite öğrencileri.

## Examining Life Satisfaction, Positive and Negative Affects in University Students: A Profile Study

### Abstract

This study aimed to investigate the life satisfaction, positive and negative effects in terms of different characteristics in university students. The sample consisted of 962 university students (412 female and 550 male). The Positive and Negative Affect Scale, the Life Satisfaction Scale, and the personal information form were used for data collection. Data were analyzed using independent samples *t* Test and one-way ANOVA. As a result, life satisfaction scores of students differed significantly in terms of gender, age groups, household income, and perceived need for psychological counseling. Significant differences were also found in positive affect scores in terms of gender and faculty. Moreover, we found significant differences for negative affect in terms of faculty, age groups, household income, the location of residence during childhood, and perceived need for psychological counseling. The findings of this study can be useful for future studies to identify the psychological needs of university students and design the most applicable mental health interventions in higher education.

**Keywords:** Subjective wellbeing; Life satisfaction; Positive and negative affect; University students.

### Extended Summary

#### Purpose

Well-being is an essential aspect of mental and physical health. Several

studies have been conducted to identify the determinants of well-being and a wide range of interventions have been designed to increase well-being. In the field of positive psychology, well-being is one of the key concepts of happiness (Seligman and Csikszentmihaly, 2000). Positive and negative affect, and life satisfaction are important dimensions of well-being (Diener, Suh and Oishi, 1997; Park, 2004). With this respect, subjective well-being refers to an umbrella term including life satisfaction, positive and negative affect in this study.

We examined to examine the differences between groups in terms of well-being among university students. With this respect, we investigated the following research question: Do life satisfaction, positive and negative affect levels of university students significantly differ according to gender, faculty, education level, age, household income, individual expenses per month, location of residence in childhood, the type of current accommodation, and whether the student reported need for psychological counseling?

## Method

This study was designed as a cross-sectional study to examine the descriptive of primary outcomes namely, positive and negative affect and life satisfaction. We investigated also whether these outcomes differed according to different characteristics of university students. The study was conducted in 2015-2016 in a public university in Istanbul, Turkey. The study population consisted of 20.966 students in the given year. Our sample included 962 students. 412 (42.8%) were female students and 550 (57.2%) males.

Students were approached through a stratified sampling method. Data were collected using the Turkish version of the Satisfaction with Life Scale (Diener, Emmons, Larsen and Griffin, 1985; Köker, 1991) and the Positive and Negative Affect Scale (Gençöz, 2000; Watson, Clark and Tellegen, 1988). An additional questionnaire including personal information (i.e., gender, age, household income, education level, household income, and perceived need for psychological counseling) was also administered. The Ethics Committee of the institution approved this study. Data were collected from the students who provided written informed consent.

The IBM SPSS 23 software was used in the data analysis and the margin of error was set as .05. The data were analyzed through the independent samples *t* Test, one-way analysis of variance (ANOVA), and Bonferroni Test.

## Results

Results showed that there was a significant difference between female ( $M=21.95$ ,  $SD=6.06$ ) and male students in life satisfaction ( $M=20.78$ ,  $SD=6.35$ ) ( $t=2.86$ ;  $p<.05$ ). There was also a significant difference in positive affect between males ( $M=31.52$ ,  $SD=6.24$ ) and female students ( $M=30.30$ ,  $SD=6.23$ ) ( $t=-2.95$ ;  $p<.05$ ). However, we found no significant differences for negative affect according to gender ( $t=0.42$ ;  $p=.68$ ).

A one-way analysis of variance (ANOVA) was conducted to examine whether there was a significant difference between students in different faculties in terms of subjective well-being. We found no significant differences between the faculties in terms of life satisfaction scores [ $F(9.918)=1.73$ ,  $p=.079$ ]. However, students in Economics and Administrative Sciences ( $M=33.25$ ,  $SD=5.00$ ) reported significantly higher levels of positive affect than students studying Architecture ( $M=29.13$ ,  $SD=6.40$ ) ( $p<.05$ ). With respect to negative affect, students in the Faculty of Architecture ( $M=26.09$ ,  $SD=7.10$ ) had higher scores than the students in other faculties ( $p<.05$ ). There were no significant differences between education levels in terms of life satisfaction [ $F(3.938)=0.76$ ,  $p=.516$ ], positive affect [ $F(3.938)=1.54$ ,  $p=.202$ ], and negative affect [ $F(3.938)=2.44$ ,  $p=.063$ ].

One-way analysis of variance (ANOVA) to examine whether there was a significant difference between the age groups in terms of subjective well-being showed that there was a significant difference between age groups in terms of life satisfaction [ $F(4.937)=3.85$ ,  $p=.004$ ]. Students younger than 19 years old had higher scores on life satisfaction ( $M=22.19$ ,  $SD=5.98$ ) than students older than 23 years old ( $M=19.63$ ,  $SD=6.85$ ).

Independent samples  $t$  Test was conducted to determine whether there was a statistically significant difference between household incomes as grouped low (<3001 TL) vs. high (>3001 TL) for subjective well-being. Results showed that the life satisfaction score was significantly higher for students with high household income ( $M=21.94$ ,  $SD=6.08$ ) than the students with low-income ( $M=20.69$ ,  $SD=6.35$ ) ( $t=-3.08$ ;  $p<.05$ ). In addition, negative affect scores of students with low income ( $M=23.43$ ,  $SD=6.22$ ) was significantly higher than the student with high-income ( $M=22.41$ ,  $SD=5.94$ ) ( $t=2.56$ ;  $p<.05$ ). However, no significant difference was found between those two groups for positive affect.

We also examined if the subjective well-being differed according to the

location of residence during childhood. We grouped locations into three groups: rural (such as a village or a small town), small city, and big city (metropolis). We found significant differences in negative affect between three groups [ $F(2.939)=5.31, p<.05$ ]. The students who spent most of their childhood in a rural area ( $M=24.03, SD=6.23$ ) reported higher scores in negative affect than students who were raised in a big city ( $M=22.43, SD=5.99$ ) ( $p<.05$ ).

University students were asked whether they would be willing to receive psychological counseling as the next step in this study. Six hundred thirty were reluctant to receive psychological counseling and 309 stated that they needed psychological counseling. In line with this, we examined whether the students differed in their responses to this invitation in terms of life satisfaction, positive and negative affect. As a result, we found that students who did not want to receive psychological counseling ( $M=21.69, SD=6.21$ ) had significantly higher scores in life satisfaction when compared to the students who wanted to receive psychological counseling ( $M=20.41, SD=6.26$ ) ( $t=2.96; p<.05$ ). In addition, students who wanted to receive psychological counseling ( $M=24.30, SD=6.25$ ) had higher scores on negative affect than the students who were not willing to receive psychological counseling ( $M=22.30, SD=5.93$ ) ( $t=4.78; p<.05$ ). However, results yielded no significant difference between the groups for positive affect.

## Discussion

As a result of this study, it can be seen that there was a significant difference between gender in favor of females for life satisfaction and in favor of males for positive affect. There was no significant difference between females and males for negative affect. Similar to our findings, several studies are stating that females had higher scores than males for life satisfaction (Aydiner, 2011; Cenkseven, 2004; Deniz and Yılmaz, 2004; Köker, 1991; Kulaksızoğlu and Topuz, 2014; Reisoğlu, 2014; Yavuz-Güler and İşmen-Gazioğlu, 2008; Tuzgöl-Dost, 2007) and subjective well-being (Dilmaç and Bozgeyikli, 2009; Duman, 2016; Gündoğdu and Yavuzer, 2012; Reisoğlu, 2014). Other studies, however, showed that there were no significant differences between gender for negative affect (Ayyash-Abdo and Alamuddin, 2007; Cenkseven, 2004; Kulaksızoğlu and Topuz, 2014; Yavuz-Güler and İşmen-Gazioğlu, 2008) In addition, Ayyash-Abdo and Alamuddin (2007), Crawford and Henry (2004) also found that males reported higher negative affect than females.

According to the results of this study, younger students reported higher life satisfaction and lower negative affect than older students. University years can be considered as a transitional period from adolescence to adulthood. Older students may face more stressors related to their career plans and experience more uncertainties.

Our findings also showed that students whose families had a higher income level had higher well-being than students with lower household income. This finding is also in line with existing studies (Ayyash-Abdo and Al-amuddin, 2007; Chow, 2005; Dilmaç and Ekşi, 2008; Gün, and Bayraktar, 2008; Paolini, Yanez and Kelly, 2006). We also found differences between students who spent most of their life in a rural vs. urban area. Moving from a small town to a big city might be a big transition for some students and future studies are needed to examine the possible reasons for these differences.

In this study, we also found that the life satisfaction levels of students who wanted to receive psychological counseling were lower than the students who were reluctant to receive psychological counseling and those students reported higher negative affect. This result can be an important indicator of help-seeking behavior; however, more studies are needed for further interpretation.

### **Conclusion and Suggestions**

In our study, we found significant differences between gender, faculty, household income, students' perceived need for counseling for subjective well-being. Based on these findings, it is recommended that it is important to consider the specific needs of the students while providing programs to improve their well-being. Universities can offer personalized support for college students with different characteristics and backgrounds. In this respect, joint projects may be conducted in collaboration with universities to provide equal opportunity to access those resources. In addition, different programs may be arranged by the counseling centers at the universities in order to increase the adjustment of students with different backgrounds. For example, specific programs can be arranged for students coming from different areas in order to increase their adaptation.

Based on our study, students from specific faculties had lower scores than other faculties. Well-being programs can be organized with the collaboration of faculties and the university counseling center involving the faculty personnel and student advisors. We also recommend examining not only the effects of well-being programs in higher education but also investigating the

efficacy of the psycho-social programs to increase students' resourcefulness and well-being.

Moreover, more studies are needed to investigate the relationship between these variables with mental health-related outcomes at universities. It can be also essential while strategic planning at the institutions, as this study was carried out in a public university in Istanbul and for this reason, these findings cannot be generalized to universities having different characteristics (e.g., private universities.)

In conclusion, well-being is an important factor while supporting the development of university students. Well-being can be associated with several characteristics of students, and it is worthwhile to identify the variables that can contribute to well-being.

### Giriş

İnsanlar tarih boyunca mutluluğun ne olduğunu ve nasıl mutlu yaşanabileceğini merak etmişlerdir. Bu nedenle de mutluluk kavramı, pek çok disiplinin yanı sıra, psikolojinin de önemli ilgi alanlarından biri hâline gelmiştir. Özellikle ruh sağlığı hastalıklarına odaklanan yaklaşımlara tepki olarak ortaya çıkan pozitif psikolojinin doğuşu ile birlikte, iyilik hâli, iyimserlik, memnuniyet, doyum, umut gibi kavramlarla mutluluk üzerinde daha çok durulmaya başlanmıştır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Pozitif psikoloji, kişinin güçlü yanlarını fark etmesine ve geliştirmesine, aynı zamanda iyi bir yaşam sürmesine katkı sağlama amacı güden bir yaklaşımdır (Diener, 1984). Bu yaklaşım, bireyin yaşamda karşılaştığı sorunları iyileştirmek yerine bireyin sahip olduğu sevgi, duyarlılık, yetenek, özgünlük gibi pozitif özellikleri geliştirmenin son derece önemli olduğunu savunur (Seligman, 2002). Pozitif psikolojiye göre insanların mutluluk kavramına verdikleri anlamın alanyazındaki karşılığı öznel iyi oluşturmaktır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000).

Öznel iyi oluş, dışsal bir ölçüt yerine, bireyin kişisel gelişimine dayanmaktadır (Diener, 1984). Bu açıdan ele alındığında, öznel iyi oluş insanların kendi yaşamlarını ve duygularını değerlendirmeleri ile ilgilidir (Lyubomirsky ve Dickerhoof, 2006) ve sadece negatif faktörlerin yokluğu değildir. Pozitif, bilişsel ve ruhsal özelliklerin varlığı anlamına da gelmektedir (Diener, 1984). Bu yönüyle öznel iyi oluş, yaşam doyumu, pozitif ve negatif duyguları kapsayan şemsiye niteliğinde bir kavramdır ve birbirinden ayrı olan bu üç bileşenden meydana gelmektedir (Diener, Suh ve Oishi, 1997; Park, 2004).

Öznel iyi oluş bağlamında pozitif duygular üçe ayrılabilir. Bunlar; geleceğe yönelik (iyimserlik, umut ve güven), şimdiye yönelik (neşe, sevinç) ve geçmişe yönelik (memnuniyet, doyum ve gurur) duygulardır (Seligman, 2002). Sevinç, neşe, coşku, gurur ve sevgi gibi, bireylerin yaşam kalitelerini artıran duygular pozitif duygulanım olarak belirtilirken; suçluluk, utanç, öfke üzüntü ve kıskançlık gibi duygular ise negatif duygulanım olarak adlandırılmaktadır (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999). Pozitif duygulanım ve negatif duygulanım birbirlerinin karşısı değildir, insanlar aynı anda iki duygulanımı da yaşayabilirler. Pozitif duygulanımı daha yüksek olan bireyler kendilerini heyecanlı ve güvenli hissederken, negatif duygulanımı daha yüksek olan bireyler kendilerini sınırlı ve korkulu hissedebilmektedirler (Diener, 2000). Doyuma ilişkin bilişsel yargılar ve pozitif duygular çeşitli yaşam alanlarıyla ilgilidir ve bütün olarak genel yaşam doyumunu yansıtmaktadır (Tuzgöl-Dost, 2005). Hoş olan duyguların hoş olmayan duygulardan yüksek olması ve bireyin yaşamıyla ilgili bilişsel yargısının doyumlu olması, öznel iyi oluşun yüksek olması anlamına gelmektedir.

Yaşam doyumunu, öznel iyi oluşun bilişsel bileşenini oluşturur. Bireyin kendisi tarafından belirlenen ölçütler çerçevesinde yaşamının kalitesini değerlendirdiği yargısal bir süreçtir (Diener, Lucas ve Oishi, 2002). Bireyin yaşam doyumunu, kendisi için oluşturduğu standartların ne kadarını sağladığını düşünmesi ile ilişkilidir (Diener, 1984; Diener, Emmons, Larsen ve Griffin, 1985). Başka bir deyişle yaşam doyumunu, bireyin hayatında oluşturduğu ölçütlere göre yaşamının niteliğini genel anlamda değerlendirmesidir (Diener, Emmons, Larsen ve Griffin, 1985; Tuzgöl-Dost, 2007). Bu değerlendirme süreci bireyin yaşadığı hayatı değiştirme arzusu, geçmiş, gelecek ve şimdiki yaşamından ne kadar memnun olduğu ve çevresindeki önemli kişilerin hayatıyla ilgili düşüncelerini kapsamaktadır (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999). Yaşam doyumunu genel olarak bireyin hayatından duyduğu memnuniyeti de ifade etmektedir. Bireyin yaşamına ilişkin pozitif değerlendirmelerinin negatif değerlendirmelere göre yüksek olması, yaşam doyumunun yüksek olmasını etkileyebilmektedir (Myers ve Diener, 1995). Özetle yaşam doyumunu, öznel iyi oluşun bilişsel boyutunu, bireyin kendi yaşamına ilişkin değerlendirmelerini ve kişinin nasıl bir ruh sağlığı içerisinde olduğunu belirtmektedir.

Pozitif ve negatif duygular ile yaşam doyumunu, her yaş grubundan bireyi ilgilendirdiği gibi, üniversite öğrencileri için de önem taşıyan bir konudur. Üniversite öğrencileri, üniversite hayatı boyunca çeşitli gelişimsel görevlerle karşılaşmaktadır. Bu süreçte akademik, meslekî, kişisel ya da kişiler arası



problemler için yardım ihtiyacı duymaktadırlar (Atik ve Yalçın, 2010; Gizir, 2005; Mercan ve Yıldız, 2011; Zeren, 2015). Bu problemler öğrencilerin duygularını ve yaşamdan aldıkları doyumunu etkileyebilmektedir. Diener (2000) araştırmasında üniversite öğrencilerinin büyük bir kısmının yaşam doyumunu ve mutluluğa, paradan daha fazla önem verdiğini ortaya koymuştur. Benzer bazı çalışmalarda, maddi koşullarla ilgili endişenin üniversite öğrencilerinde kaygı ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkiyi anlamlı ölçüde açıkladığı (Paolini, Yanez ve Kelly, 2006) cinsiyetin ve sosyo-ekonomik düzeyin öznel iyi oluşun yordayıcıları olduğu (Cenkseven, 2004), algılanan akademik başarı ve algılanan ekonomik duruma göre öznel iyi oluş düzeylerinin farklılaştığı (Özen, 2005), algılanan ekonomik durum, algılanan anne baba tutumu, fiziksel görünüşlerinden memnuniyet, dini inanç ve denetim odağı değişkenleri açısından öznel iyi oluşun anlamlı farklılık gösterdiği (Tuzgöl-Dost, 2004) sonuçlarına ulaşılmıştır. Ayrıca üniversite öğrencilerinin iyi oluşlarını incelemeye yönelik yapılan bazı araştırmaların sonucunda öznel iyi oluşun akademik öz-yeterlik ve fakülte yaşam nitelikleri (Seki, Şimşir, Dilmaç, Bircan ve Baykal, 2018), bağlanma ve psikolojik ihtiyaçlar (Akbağ ve Ümmet, 2018), umut ve başa çıkma (Muyan-Yılık, 2017), affetme (Çelik ve Serter, 2017), sosyal destek (Muyan-Yılık, 2017; Yalçın, 2015), kişilik özellikleri, mizah tarzları ve duygusal zekâ (Reisoğlu, 2014) kavramlarıyla ilişkili olduğu bulunmuştur. İlhan ve Özbay (2010) da yaptıkları araştırmada aileye katkı, kişisel gelişim, sağlık, ilişki, anlamlı yaşam, topluma katkı gibi içsel amaçları önemseyen ve psikolojik ihtiyaçlarını doyuran bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinin arttığını, çekici olma, tanınma, zengin olma gibi dışsal amaçları önemseyen bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinin azaldığını bulmuştur. Alanyazında öznel iyi oluş kavramının incelendiği birçok araştırmaya ulaşılmaktadır. Bu araştırmada ise yaşam doyumunu, pozitif ve negatif duygu ayrı ayrı değerlendirilmiş ve bu anlamda bir profil çıkarılması amaçlanmıştır. Üniversite öğrencilerinin pozitif, negatif duygu ve yaşam doyumunu düzeylerinin demografik değişkenlere göre farklılık olup olmadığı incelenmiştir. Bu amaçla, şu araştırma sorularına cevap aranmıştır:

1. Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunu, pozitif ve negatif duygu düzeyleri nelerdir?
2. Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunu, pozitif ve negatif duygu düzeyleri cinsiyet, fakülte, sınıf, yaş, ailenin gelir düzeyi, öğrencinin aylık harcama miktarı, yaşamının çoğunu geçirdiği yerleşim yeri, kaldığı yer ve psikolojik danışma yardımı isteyip istememesi

değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

## Yöntem

Bu araştırma, genel tarama modellenli olan ilişkiisel tarama modeline uygun olarak yürütülmüştür.

## Evren ve Örneklem

**Tablo 1.** Örneklem Grubuna Ait Özellikler

Değişkenler		n	%
<b>Fakülte</b>	Elektrik Elektronik Fakültesi (EEF)	137	14.2
	Kimya-Metalürji Fakültesi (KMF)	80	8.3
	İnşaat Fakültesi (İF)	142	14.8
	Mimarlık Fakültesi (MiF)	90	9.4
	Makine Fakültesi (MF)	151	15.7
	Gemi İnşaatı ve Denizcilik Fakültesi (GİDF)	36	3.7
	Fen-Edebiyat Fakültesi (FEF)	78	8.1
	Eğitim Fakültesi (EF)	152	15.8
	İktisadi ve İdari Birimler Fakültesi (İİBF)	51	5.3
	Sanat ve Tasarımı Fakültesi (STF)	29	3
	Fakülte belirtmeyenler	16	1.7
<b>Sınıf Düzeyi</b>	1. Sınıf	295	30.7
	2. Sınıf	327	34
	3. Sınıf	144	15
	4. Sınıf	196	20.4
<b>Yaş</b>	19 ve altı	239	24.8
	20	245	25.5
	21	210	21.8
	22	128	13.3
	23 ve üstü	140	14.6
<b>Ailenin Ortalama Aylık Geliri</b>	1000 TL ve altı	17	1.8
	1001- 3000 TL	495	51.4
	3001- 5000 TL	309	32.1
	5001 TL ve üzeri	130	13.5
<b>Aylık Harcama Miktarı</b>	500TL ve altı	301	31.3
	501TL -1000 TL	456	47.4
	1001 TL ve üstü	177	18.4
	Belirsiz	28	2.9
<b>Yaşamının Çoğunu Geçirdiği Yerleşim Yeri</b>	Köy	35	3.6
	Kasaba	17	1.8
	İlçe	182	18.9
	İl	243	25.3
<b>Öğrenim Sürecinde Yaşadığı Yer</b>	Büyükşehir	485	50.4
	Aile Evi	386	40.1
	Öğrenci Evi	290	30.1
<b>Yaşadığı Yer</b>	Yurt	217	22.6
	Diğer (akraba evi, misafirhane vb.)	69	7.2

Araştırmanın evrenini 2015-2016 öğretim yılında bir devlet üniversitesinin tüm fakültelerinde öğrenim gören toplam 20.966 öğrenci oluşturmuştur. Araştırmanın bir profil çalışması olması nedeniyle, örneklem belirlenirken tabakalı örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Tabakalar, fakülte ve cinsiyet değişkenlerine göre belirlenmiştir. Her bir tabakadan örnekleme girmesi gereken öğrenci sayısı .05 güven aralığı ve .03 hata payı ile yansız olarak tespit edilmiştir. Böylece örnekleme dâhil edilen 986 öğrenciden veri toplanmış, 24'ü eksik veri sebebiyle veri setinden çıkarılmış ve böylece araştırmanın örnekleme 962 (412 kadın ve 550 erkek) üniversite öğrencisinden oluşmuştur. Öğrencilerin yaşları 17 ile 27 arasındadır ve yaş ortalamaları 20.79'dur. Örneklem grubuna ait özellikler Tablo 1'de verilmiştir. Tabloda görüldüğü üzere örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin yarısından çoğu (%50.4) büyük şehirde ve dörtte biri de (%25.3) şehirde yaşamının çoğunu geçirmiştir. Köy (%3.6) ve kasabalardan (%1.8) gelen öğrenci sayısı oldukça azdır. Öğrencilerin %40.1'i ailelerinin yanında kalmaktadır.

### **Veri Toplama Araçları**

Veri toplama araçları olarak Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Aşağıda ölçeklerle ilgili bilgiler bulunmaktadır.

Kişisel Bilgi Formu, bu çalışmada örneklem grubuna ait cinsiyet, yaş, öğrenim gördükleri fakülte, sınıf gibi demografik bilgileri belirlemek amacıyla araştırmacılar tarafından geliştirilmiştir.

### **Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği (PANAS)**

Watson, Clark ve Tellegen (1988) tarafından öznel iyi oluşun duygu boyutunu ölçmek için geliştirilen PANAS'ın Türkçeye uyarlama çalışması Gençöz (2000) tarafından yapılmıştır. PANAS 20 madde ve iki alt boyuttan oluşmaktadır. 10 madde pozitif duyguyu ve 10 madde negatif duyguyu ölçmektedir. Maddeler 5'li likert tipi bir derecelendirme ölçeği üzerinde işaretlenmektedir. Ölçeğin alt ölçekleri için Cronbach Alfa değeri negatif duygu için .83, pozitif duygu için .86'dır. Test-tekrar test güvenilirlik analizine göre korelasyon katsayısı negatif duyguda .40, pozitif duyguda .54'tür. Pozitif duygu alt boyutu, depresyonla -.48, kaygıyla -.22 korelasyona sahipken, negatif duygu alt boyutu depresyonla .51 ve kaygıyla .47 korelasyona sahiptir (Gençöz, 2000).

### **Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)**

Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilmiştir. Köker (1991) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek ergenlik döneminden başlayarak yetişkin bireylerin genel yaşam doyumlarını ölçmeyi amaçlamaktadır. Beş maddeden oluşan ölçek, 7'li likert tipinde derecelendirilmiştir. Ölçeğin test-tekrar test güvenilirlik analizi korelasyon katsayısı .85'tir.

### **Verilerin Toplanması**

"Etik Kurul Onayı" alındıktan sonra veriler araştırmacılar tarafından toplanmıştır. Tabakalı örnekleme yöntemi ile belirlene sınıflara ait ders programları incelenip belirlenen derslerden sorumlu öğretim elemanlarıyla iletişime geçilerek, ders saatlerinde sınıflara gidilmiş ve veriler toplanmıştır. Öğrencilere araştırmanın amacı anlatılmış, bilgilendirilmiş onam formunu onaylayan gönüllü öğrenciler veri toplama araçlarını doldurmuşlardır. Veri toplama araçlarının doldurulması yaklaşık 15 dakika sürmüştür.

### **Verilerin Analizi**

Veriler analiz için hazırlanmış ve gerekli sayıtlar kontrol edilmiştir. Bu amaçla her alt problem için uç değer analizi yapılmıştır. Uç değerler analize alınmamış ve kalan 942 verinin normallik incelemeleri gerçekleştirilmiştir. Kolmogrov-Smirnov Testi sonuçlarına göre verilerin normal dağılım göstermediği bulunmuştur. Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk (2010) tarafından vurgulandığı gibi, bu testte örneklem büyüklüğü arttıkça, küçük farkların çıkma olasılığı artmaktadır. Bu nedenle her bir değişken için çarpıklık ve basıklık değerlerine bakılmıştır. Bu değerler +1 ile -1 içinde kalıyorsa puanların normal dağılımdan önemli bir sapma göstermediği şeklinde yorumlanabilmektedir (Büyüköztürk, 2011). Bu çalışmada toplanan veriler için de her alt grup için çarpıklık, basıklık değerlerinin +1 ile -1 arasında kaldığı saptanmıştır. Ayrıca Normal Q-Q grafiğine bakılmış ve grafikte noktaların 45 derecelik doğru üzerinde veya yakın bir durumda olması (Büyüköztürk, 2011) ile verilerin normal dağılıma uygun olduğuna karar verilmiştir.

IBM SPSS 23 paket programı ile veriler analiz edilmiştir ve hata payı .05 olarak alınmıştır. Cinsiyet, öğrencilerin ailelerinin aylık geliri ve psikolojik danışma yardımı değişkenlerine göre farklılığı test etmek için bağımsız gruplar *t* Testi ve öğrencilerin öğrenim gördükleri fakülte, sınıf düzeyi, yaş, aylık harcama miktarı, yaşamlarının çoğunu geçirdikleri yer ve öğrenim sürecinde yaşadıkları yer değişkenlerine göre farklılığı test etmek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Tek yönlü varyans analizininin

varyansların homojenliği varsayımı Levene Testi ile incelenmiştir. Levene Testi sonucu öğrencilerin yaşam doyumu, pozitif ve negatif duygu puanlarının her alt grup için varyansların homojen olduğu görülmüştür. ANOVA'nın anlamlı çıkması sonucunda gruplar arası farklılığı analiz etmek için Bonferroni Testi uygulanmıştır. Bonferroni özellikle tip 1 hatayı kontrol altında tutan (Field, 2009) ve gruplar arasında örneklem sayısının eşit olmasını gerektirmeyen (Kayri, 2009) bir test olduğu için tercih edilmiştir.

### Bulgular

#### Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumu, Pozitif ve Negatif Duygu Düzeyleri

Örneklem grubunda bulunan öğrencilerin yaşam doyumu, pozitif ve negatif duygu puanlarına ait ortalama, standart sapma, ranj, minimum ve maksimum değerleri Tablo 2'de verilmiştir.

**Tablo 2.** Betimsel İstatistikler

	N	$\bar{x}$	Ss	Ranj	Maks	Min.
Yaşam Doyumu	942	21.27	6.25	30	35	5
Pozitif Duygu	942	31	6.26	39	50	11
Negatif Duygu	942	22.96	6.11	35	45	10

Tablo 2'de görüldüğü üzere örneklem grubunu oluşturan 942 öğrencinin yaşam doyumu ortalama puanları 21.27 (Ss=6.25), pozitif duygu puanları 31 (Ss=6.26) ve negatif duygu puanları 22.96'dır (Ss=6.11). Öğrencilerin yaşam doyumundan aldığı en yüksek puan 35 iken en düşük puan 5'tir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 35 ve en düşük puan 5'tir. Ayrıca pozitif duyguda en yüksek puan 50 ve en düşük puan 11, negatif duyguda en yüksek puan 45 ve en düşük puan 10'dur.

#### Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumu, Pozitif ve Negatif Duygu Düzeylerinin Diğer Değişkenler Açısından İncelenmesi

Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu, pozitif ve negatif duygu düzeylerinin, cinsiyet, fakülte, sınıf, yaş, ailenin gelir düzeyi, öğrencinin aylık harcama miktarı, yaşamının çoğunu geçirdiği yerleşim yeri, kaldığı yer ve psikolojik danışma yardımı isteyip istememesi değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğine ilişkin bulgular aşağıda verilmiştir.

#### Cinsiyete Göre Yaşam Doyumu, Pozitif ve Negatif Duygu

Kadın ve erkek öğrencilerin yaşam doyumu, pozitif ve negatif duygu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığını anlamak

amacıyla bağımsız gruplar için *t* Testi yapılmıştır. Sonuçlar Tablo 3'te verilmiştir.

**Tablo 3.** Cinsiyete Göre Bağımsız Gruplar için *t* Testi Sonuçları

	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	Ss	Sd	t	p
<b>Yaşam Doymumu</b>	Kadın	397	21.95	6.06	940	2.86	.004
	Erkek	545	20.78	6.35			
<b>Pozitif Duygu</b>	Kadın	397	30.30	6.23	940	-2.95	.003
	Erkek	545	31.52	6.24			
<b>Negatif Duygu</b>	Kadın	397	23.05	6.20	940	0.42	.678
	Erkek	545	22.89	6.05			

Tablo 3'te görüldüğü gibi kadınların yaşam doyumu puan ortalamalarının ( $\bar{x}$ =21.95, Ss=6.06) erkeklerin puan ortalamalarına ( $\bar{x}$ =20.78, Ss=6.35) göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur ( $t$ =2.86;  $p$ <.05). Ayrıca erkeklerin pozitif duygu puan ortalamaları ( $\bar{x}$ =31.52, ss=6.24) kadınların puan ortalamalarına ( $\bar{x}$ =30.30, Ss=6.23) göre anlamlı düzeyde yüksektir ( $t$ =-2.95;  $p$ <.05). Kadınlar ve erkeklerin negatif duygu puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır.

#### **Fakülterele Göre Yaşam Doymumu, Pozitif ve Negatif Duygu**

Farklı fakültelerdeki öğrencilerin yaşam doyumu, pozitif ve negatif duygu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığını anlamak amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmış ve örneklem grubunun aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 4'te, ANOVA sonuçları da Tablo 5'te verilmiştir.

Öğrencilerin öğrenim gördüğü fakülterele göre pozitif duygu ( $F$ =1.92;  $p$ <.05) ve negatif duygu ( $F$ =4.25;  $p$ <.05) puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir. Yaşam doyumu puan ortalamaları açısından fakülterele göre anlamlı bir fark yoktur.

Pozitif duygu puan ortalamaları açısından gruplar arası farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla Post-Hoc Testi olan Bonferroni Testi yapılmıştır. Bu testin sonuçlarına göre İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi öğrencilerinin ( $\bar{x}$ =33.25, ss=5.00) Mimarlık Fakültesi öğrencilerine ( $\bar{x}$ =29.13, ss= 6.40) göre pozitif duygu puan ortalamaları daha yüksektir ( $p$ <.05).

Negatif duygu puanları açısından ise Mimarlık Fakültesi öğrencilerinin puan ortalamaları ( $\bar{x}$  =26.09, ss=7.10); Eğitim Fakültesi öğrencilerinin

( $\bar{x}$ =22.57,  $ss$ =6.12), Elektrik Elektronik Fakültesi öğrencilerinin ( $\bar{x}$ =23.36,  $ss$ =5.59), Kimya Metalurji Fakültesi öğrencilerinin ( $\bar{x}$ =2.66,  $ss$ =6.09), Fen Edebiyat Fakültesi öğrencilerinin ( $\bar{x}$ =21.43,  $ss$ =5.54), Makine Fakültesi öğrencilerinin ( $\bar{x}$ =21.87,  $ss$ =6.06) Sanat ve Tasarımı Fakültesi öğrencilerinin ( $\bar{x}$ =21.74,  $ss$ =6.12) ve Gemi İnşaatı ve Denizcilik Fakültesi öğrencilerinin ( $\bar{x}$ =21.57,  $ss$ =5.78) puan ortalamalarına göre daha yüksektir ( $p < .05$ ).

**Tablo 4.** Fakülteleere Göre Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

	Fakülte	n	$\bar{x}$	Ss
<b>Yaşam Doyumu</b>	Elektrik Elektronik Fakültesi (EEF)	135	20.30	6.34
	Eğitim Fakültesi (EF)	150	22.91	6.01
	Fen-Edebiyat Fakültesi (FEF)	76	20.71	6.54
	İktisadi ve İdari Birimler Fakültesi (İİBF)	51	20.94	6.15
	İnşaat Fakültesi (İF)	142	21.03	5.84
	Kimya-Metalurji Fakültesi (KMF)	79	21.67	5.57
	Makine Fakültesi (MF)	149	21.09	6.60
	Mimarlık Fakültesi (MiF)	84	21.36	6.23
	Sanat ve Tasarımı Fakültesi (STF)	27	22.07	6.49
	Gemi İnş ve Denizcilik Fakültesi (GİDF)	35	21.49	6.82
<b>Pozitif Duygu</b>	Elektrik Elektronik Fakültesi (EEF)	135	31.25	6.31
	Eğitim Fakültesi (EF)	150	31.13	6.25
	Fen-Edebiyat Fakültesi (FEF)	76	31.06	6.14
	İktisadi ve İdari Birimler Fakültesi (İİBF)	51	33.25	5.00
	İnşaat Fakültesi (İF)	142	31.32	5.92
	Kimya-Metalurji Fakültesi (KMF)	79	30.95	6.88
	Makine Fakültesi (MF)	149	30.98	6.07
	Mimarlık Fakültesi (MiF)	84	29.13	6.40
	Sanat ve Tasarımı Fakültesi (STF)	27	32.56	6.56
	Gemi İnş ve Denizcilik Fakültesi (GİDF)	35	30.14	6.44
<b>Negatif Duygu</b>	Elektrik Elektronik Fakültesi (EEF)	135	23.35	5.59
	Eğitim Fakültesi (EF)	150	22.57	6.12
	Fen-Edebiyat Fakültesi (FEF)	76	21.43	5.54
	İktisadi ve İdari Birimler Fakültesi (İİBF)	51	22.78	4.80
	İnşaat Fakültesi (İF)	142	23.41	5.86
	Kimya-Metalurji Fakültesi (KMF)	79	22.66	6.09
	Makine Fakültesi (MF)	149	21.87	6.06
	Mimarlık Fakültesi (MiF)	84	26.09	7.10
	Sanat ve Tasarımı Fakültesi (STF)	27	21.74	6.12
	Gemi İnş ve Denizcilik Fakültesi (GİDF)	35	21.57	5.78

**Tablo 5.** Fakültelere Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
<b>Yaşam Doymu</b>	Gruplar Arası	599.67	9	66.63	1.73	.079
	Gruplar İçi	35452.13	918	38.62		
	Toplam	36051.75	927			
<b>Pozitif Duygu</b>	Gruplar Arası	665.05	9	73.89	1.92	.045
	Gruplar İçi	35273.12	918	38.42		
	Toplam	35938.16	927			
<b>Negatif Duygu</b>	Gruplar Arası	1363.14	9	151.46	4.25	.000
	Gruplar İçi	32712.76	918	35.64		
	Toplam	34075.89	927			

**Sınıf Düzeyine Göre Yaşam Doymu, Pozitif ve Negatif Duygu****Tablo 6.** Sınıf Düzeyine Göre Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

	Sınıf Düzeyi	n	$\bar{x}$	Ss
<b>Yaşam Doymu</b>	1. Sınıf	290	21.38	6.27
	2. Sınıf	321	21.39	5.79
	3. Sınıf	140	21.60	6.81
	4. Sınıf	191	20.68	6.58
<b>Pozitif Duygu</b>	1. Sınıf	290	30.41	6.06
	2. Sınıf	321	31.04	6.33
	3. Sınıf	140	31.55	6.34
	4. Sınıf	191	31.44	6.38
<b>Negatif Duygu</b>	1. Sınıf	290	22.52	5.86
	2. Sınıf	321	23.22	6.19
	3. Sınıf	140	22.21	5.99
	4. Sınıf	191	23.74	6.35

**Tablo 7.** Sınıf Düzeyine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
<b>Yaşam Doymu</b>	Gruplar Arası	89.41	3	29.80	0.76	.516
	Gruplar İçi	36727.47	938	39.16		
	Toplam	36816.88	941			
<b>Pozitif Duygu</b>	Gruplar Arası	181.43	3	60.48	1.54	.202
	Gruplar İçi	36736.53	938	39.17		
	Toplam	36917.96	941			
<b>Negatif Duygu</b>	Gruplar Arası	271.75	3	90.59	2.44	.063
	Gruplar İçi	34855.63	938	37.16		
	Toplam	35127.39	941			

Farklı sınıf düzeylerindeki öğrencilerin yaşam doymu, pozitif ve negatif duygu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup



olmadığını anlamak amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmış ve örneklem grubunun fakülte düzeyine göre aritmetik ortalama ve standart sapmaları Tablo 6’da, ANOVA sonuçları da Tablo 7’de verilmiştir. Tablo 7’de görüldüğü gibi sınıf düzeyine göre öğrencilerin yaşam doyumu, pozitif ve negatif duygu puanları arasında anlamlı bir fark yoktur.

### Yaşa Göre Yaşam Doyumu, Pozitif ve Negatif Duygu

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin yaşa göre dağılımları incelendiğinde, 19 yaş ve altında 236, 20 yaşında 242, 21 yaşında 204, 22 yaşında 123 ve 23 yaş ve üstünde 137 öğrenci bulunmaktadır.

**Tablo 8.** Yaşa Göre Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

	Yaş	n	$\bar{x}$	Ss
<b>Yaşam Doyumu</b>	19 ve altı	236	22.19	5.98
	20	242	21.49	6.02
	21	204	20.97	6.21
	22	123	21.39	6.31
	23 ve üstü	137	19.64	6.85
<b>Pozitif Duygu</b>	19 ve altı	236	30.46	5.93
	20	242	31.02	6.44
	21	204	31.01	6.52
	22	123	31.92	5.88
	23 ve üstü	137	31.10	6.42
<b>Negatif Duygu</b>	19 ve altı	236	22.45	5.47
	20	242	22.45	6.08
	21	204	23.31	6.35
	22	123	22.79	6.45
	23 ve üstü	137	24.35	6.36

Farklı yaş aralıklarındaki öğrencilerin yaşam doyumu, pozitif ve negatif duygu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığını anlamak amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmış ve örneklem grubunun aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 8’de, ANOVA sonuçları da Tablo 9’da verilmiştir.

**Tablo 9.** Yaşa Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
<b>Yaşam Doyumu</b>	Gruplar Arası	595.40	4	148.85	3.85	.004
	Gruplar İçi	36221.48	937	38.66		
	Toplam	36816.88	941			
<b>Pozitif Duygu</b>	Gruplar Arası	174.74	4	43.69	1.11	.348
	Gruplar İçi	36743.22	937	39.21		
	Toplam	36917.96	941			
<b>Negatif Duygu</b>	Gruplar Arası	417.39	4	104.35	2.82	.024
	Gruplar İçi	34709.99	937	37.04		
	Toplam	35127.38	941			

Öğrencilerin yaşlarına göre yaşam doyumu ( $F=3.85$ ;  $p<.05$ ) ve negatif duygu ( $F=2.82$ ;  $p<.05$ ) puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir. Yaşam doyumu ve negatif duygu puan ortalamaları açısından gruplar arası farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla Bonferroni Testi yapılmıştır. Bu testin sonuçlarına göre 19 ve altı yaşa sahip olan öğrencilerin yaşam doyumu puan ortalamaları ( $\bar{x}=22.19$ ,  $Ss=5.98$ ), 23 ve üstü yaşa sahip olan öğrencilerin puan ortalamalarından ( $\bar{x}=19.64$ ,  $Ss=6.85$ ) daha yüksektir ( $p<.05$ ). Ayrıca 23 ve üstü yaşa sahip olan öğrencilerin negatif duygu puan ortalamaları ( $\bar{x}=24.35$ ,  $Ss=6.36$ ), 19 ve altı yaşa sahip olan öğrencilerin puan ortalamalarından ( $\bar{x}=22.45$ ,  $Ss=5.47$ ) ve 20 yaşındaki öğrencilerin puan ortalamalarından ( $\bar{x}=22.45$ ,  $Ss=6.08$ ) daha yüksektir.

### Ailenin Gelir Düzeyine Göre Yaşam Doyumu, Pozitif ve Negatif Duygu

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin ailelerinin aylık gelirlerine göre dağılımları incelendiğinde, 1000 TL ve altı gelire sahip 16; 1001- 3000 TL arası gelire sahip 488; 3001- 5000 TL arası gelir grubunda 309 ve 5001 TL üstünde geliri olan da 129 öğrencinin olduğu görülmektedir. Farklı gelir gruplarında bulunan öğrenci sayıları arasındaki farklılıklar dikkate alınarak, analizde gelir durumuna göre öğrenciler 3000 TL ve altı ve 3001 TL ve üstü olmak üzere iki grupta ele alınmıştır. Bu iki gelir grubundaki öğrencilerin yaşam doyumu, pozitif ve negatif duygu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığını anlamak amacıyla bağımsız gruplar için *t* Testi yapılmıştır. Sonuçlar Tablo 10'da verilmiştir.

**Tablo 10.** Ailelerin Gelir Düzeyine Göre Bağımsız Gruplar İçin *t* Testi Sonuçları

	Gelir Düzeyi	n	$\bar{x}$	Ss	Sd	t	p
<b>Yaşam Doyumu</b>	3000 TL ve altı	504	20.69	6.35	940	-3.08	.002
	3001 TL ve üstü	438	21.94	6.08			
<b>Pozitif Duygu</b>	3000 TL ve altı	504	31.12	6.51	940	0.64	.520
	3001 TL ve üstü	438	30.86	5.98			
<b>Negatif Duygu</b>	3000 TL ve altı	504	23.43	6.22	940	2.56	.011
	3001 TL ve üstü	438	22.41	5.94			

Öğrencilerin ailelerinin gelir düzeyine göre 3001 TL ve üstü grubun yaşam doyumu puan ortalamaları ( $\bar{x}=21.94$ ,  $Ss=6.08$ ), 3000 TL ve altı grubun puan ortalamalarına ( $\bar{x}=20.69$ ,  $ss=6.35$ ) göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ( $t=3.08$ ;  $p<.05$ ). Ayrıca 3000 TL ve altı grubun negatif duygu puan ortalamaları ( $\bar{x}=23.43$ ,  $Ss=6.22$ ), 3001 TL ve üstü grubun puan

ortalamalarına ( $\bar{x}=22.41$ ,  $Ss=5.94$ ) göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ( $t=-2.56$ ;  $p<.05$ ). Ancak pozitif duygu açısından göre gruplar arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır.

### Aylık Harcama Miktarına Göre Yaşam Doymu, Pozitif ve Negatif Duygu

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin aylık harcama miktarları incelendiğinde, 500 TL ve altında 294; 501-1000 TL arasında 451; 1001 TL ve üstünde 173 öğrencinin olduğu anlaşılmaktadır. Öğrencilerin 24'ü aylık harcama miktarını belirtmemiştir. Farklı aylık harcama miktarına sahip öğrencilerin yaşam doymu, pozitif ve negatif duygu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığını anlamak amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmış ve örneklem grubunun aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 11'de, ANOVA sonuçları da Tablo 12'de verilmiştir.

**Tablo 11.** Aylık Harcama Miktarına Göre Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

	Aylık Harcama Miktarı	N	$\bar{x}$	ss
Yaşam Doymu	500 TL ve altı	294	21.91	6.03
	501- 1000 TL arası	451	21.17	6.31
	1001 TL ve üstü	173	20.92	6.26
Pozitif Duygu	500 TL ve altı	294	31.09	6.53
	501- 1000 TL arası	451	31.29	6.06
	1001 TL ve üstü	173	30.80	6.11
Negatif Duygu	500 TL ve altı	294	22.27	5.54
	501- 1000 TL arası	451	23.05	6.02
	1001 TL ve üstü	173	23.18	6.67

**Tablo 12.** Aylık Harcama Miktarına Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Yaşam Doymu	Gruplar Arası	139.58	2	69.79	1.81	.165
	Gruplar İçi	35310.90	915	38.59		
	Toplam	35450.48	917			
Pozitif Duygu	Gruplar Arası	29.93	2	14.97	0.39	.679
	Gruplar İçi	35413.12	915	38.70		
	Toplam	35443.05	917			
Negatif Duygu	Gruplar Arası	137.04	2	68.52	1.90	.150
	Gruplar İçi	32992.30	915	36.06		
	Toplam	33129.34	917			

Tablo 12'de görüldüğü gibi aylık harcama miktarlarına göre öğrencilerin yaşam doymu, pozitif ve negatif duygu puanları arasında anlamlı bir fark yoktur.

## Yerleşim Yerine Göre Yaşam Doyumu, Pozitif ve Negatif Duygu

Köy, kasaba ve ilçede yaşamının çoğu geçiren öğrencilerin grupları birleştirilmiştir. Farklı yerleşim yerlerinde yaşamalarının çoğunu geçiren öğrencilerin yaşam doyumu, pozitif ve negatif duygu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığını anlamak amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yapılmış ve örneklem grubunun aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 13'te, ANOVA sonuçları da Tablo 14'te verilmiştir.

**Tablo 13.** Yerleşim Yerine Göre Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

	Yerleşim Yeri	N	$\bar{x}$	Ss
Yaşam Doyumu	Köy, kasaba veya ilçe	230	20.85	6.50
	İl	240	20.75	5.90
	Büyükşehir	472	21.75	6.29
Pozitif Duygu	Köy, kasaba veya ilçe	230	30.86	6.51
	İl	240	30.61	6.69
	Büyükşehir	472	31.27	5.92
Negatif Duygu	Köy, kasaba veya ilçe	230	24.03	6.23
	İl	240	22.97	6.11
	Büyükşehir	472	22.43	5.99

**Tablo 14.** Yerleşim Yerine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Yaşam Doyumu	Gruplar Arası	212.72	2	106.36	2.73	.066
	Gruplar İçi	36604.17	939	38.98		
	Toplam	36816.88	941			
Pozitif Duygu	Gruplar Arası	75.98	2	37.99	.97	.380
	Gruplar İçi	36841.98	939	39.24		
	Toplam	36917.96	941			
Negatif Duygu	Gruplar Arası	392.92	2	196.46	5.31	.005
	Gruplar İçi	34734.47	939	36.99		
	Toplam	35127.39	941			

Öğrencilerin yaşamalarının çoğunu geçirdikleri yerleşim yerlerine göre negatif duygu ( $F=5.31$ ;  $p<.05$ ) puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir. Negatif duygu puan ortalamaları açısından gruplar arası farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla Bonferroni Testi yapılmıştır. Bu testin sonuçlarına göre yaşamalarının çoğunu köy, kasaba ve ilçede geçiren öğrencilerin negatif duygu puan ortalamaları ( $\bar{x}=24.03$ ,  $ss=6.23$ ) büyükşehirdeki öğrencilerin ( $\bar{x}=22.43$ ,  $ss=5.99$ ) puan ortalamalarına göre daha yüksektir ( $p<.05$ ).

### Yaşanan Yere göre Yaşam Doymu, Pozitif ve Negatif Duygu

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin öğrenim görürken 373'ünün aile yanında, 284'ünün öğrenci evinde, 216'sının yurttan ve 69'unun da akraba evi, misafirhane vb. yerlerde yaşadıkları görülmektedir. Farklı yerlerde kalan öğrencilerin yaşam doymu, pozitif ve negatif duygu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığını anlamak amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yapılmış ve örneklem grubunun aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 15'te, ANOVA sonuçları da Tablo 16'da verilmiştir.

**Tablo 15.** Yaşanan Yere Göre Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

	Yaşanan Yer	N	$\bar{x}$	ss
Yaşam Doymu	Aile Evi	373	21.52	6.15
	Öğrenci Evi	284	20.76	6.27
	Yurt	216	21.54	6.27
	Diğer	69	21.19	6.71
Pozitif Duygu	Aile Evi	373	31.10	6.22
	Öğrenci Evi	284	30.96	6.01
	Yurt	216	30.68	6.73
	Diğer	69	31.69	6.05
Negatif Duygu	Aile Evi	373	22.37	6.19
	Öğrenci Evi	284	23.20	6.25
	Yurt	216	23.33	5.58
	Diğer	69	23.97	6.50

**Tablo 16.** Yaşanan Yere Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Yaşam Doymu	Gruplar Arası	115.47	3	38.49	.98	.400
	Gruplar İçi	36701.42	938	39.13		
	Toplam	36816.88	941			
Pozitif Duygu	Gruplar Arası	59.69	3	19.90	.51	.678
	Gruplar İçi	36858.27	938	39.30		
	Toplam	36917.96	941			
Negatif Duygu	Gruplar Arası	246.68	3	82.23	2.21	.085
	Gruplar İçi	34880.70	938	37.19		
	Toplam	35127.39	941			

Tablo 16'da görüldüğü gibi üniversite öğrencilerinin kaldıkları yere göre yaşam doymu, pozitif ve negatif duygu puanları arasında anlamlı bir fark yoktur.

## Psikolojik Yardım Talebine Göre Yaşam Doymu, Pozitif ve Negatif Duygu

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerine bir proje kapsamında verilecek olan psikolojik danışma yardımı almak isteyip istemedikleri sorulmuştur. Öğrencilerin 630'u psikolojik yardım almak istemediğini ve 309'u da istediğini belirtmiştir. Psikolojik danışma yardımı isteyip istememeye göre öğrencilerin yaşam doymu, pozitif ve negatif duygu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığını anlamak amacıyla bağımsız gruplar için *t* Testi yapılmıştır. Sonuçlar Tablo 17'de verilmiştir.

**Tablo 17.** Psikolojik Yardım Talebine göre Bağımsız Gruplar İçin *t* Testi Sonuçları

	Psikolojik Yardım	N	$\bar{x}$	Ss	Sd	t	p
Yaşam Doymu	İstemiyor	630	21.69	6.21	940	2.96	.003
	İstiyor	309	20.41	6.26			
Pozitif Duygu	İstemiyor	630	31.25	6.24	940	1.72	.086
	İstiyor	309	30.50	6.29			
Negatif Duygu	İstemiyor	630	22.30	5.93	940	4.78	.000
	İstiyor	309	24.30	6.25			

Öğrencilerin psikolojik danışma yardımı isteyip istememe durumlarına göre psikolojik danışma yardımı istemeyen grubun yaşam doymu puan ortalamaları ( $\bar{x}$ =21.69, Ss=6.21), psikolojik danışma yardımı isteyen grubun puan ortalamalarına ( $\bar{x}$ =20.41, Ss=6.26) göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ( $t$ =2.96;  $p$ <.05). Ayrıca psikolojik danışma yardımı isteyen grubun negatif duygu puan ortalamaları ( $\bar{x}$ =24.30, Ss=6.25), psikolojik danışma yardımı istemeyen grubun puan ortalamalarına ( $\bar{x}$ =22.30, Ss=5.93) göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ( $t$ =4.78;  $p$ <.05). Ancak pozitif duygu açısından göre gruplar arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır.

## Tartışma ve Sonuç

Bu araştırmanın sonucunda, üniversite öğrencilerinin yaşam doymu puan ortalamaları açısından kadınlar lehine; pozitif duygu puan ortalamaları açısından erkekler lehine anlamlı farklılık olduğu; negatif duygu puan ortalamaları açısından kadın ve erkek öğrenciler arasında anlamlı farklılık olmadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Bu araştırmanın bulgularına benzer olarak, kadınların yaşam doymununun (Aydiner, 2011; Cenkseven, 2004; Deniz ve Yılmaz, 2004; Köker, 1991; Kulaksızoğlu ve Topuz, 2014; Reisoğlu, 2014; Yavuz-Güler ve İşmen-Gazioğlu, 2008; Tuzgöl-Dost, 2007) ve öznel iyi oluşlarının (Dilmaç ve Bozgeyikli, 2009; Duman, 2016; Gündoğdu ve Yavuzer, 2012; Reisoğlu,

2014) erkeklere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna ulaşan araştırmalar mevcuttur. Bazı araştırmalarda da cinsiyetin öznel iyi oluşu (Cenkseven, 2004; Reisoğlu, 2014) ve yaşam doyumunu (Kankotan, 2008) yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Negatif duygu açısından ise erkekler ile kadınlar arasında anlamlı farklılık bulunmadığı yönünde bulgulara ulaşan bazı çalışmalara (Ayyash-Abdo ve Alamuddin, 2007; Cenkseven, 2004; Kulaksızoğlu ve Topuz, 2014; Yavuz-Güler ve İşmen-Gazioğlu, 2008) ulaşmak mümkündür. Ayrıca Ayyash-Abdo ve Alamuddin (2007) ve Crawford ve Henry (2004) de erkeklerin pozitif duygularının kadınlara göre daha yüksek olduğunu bulmuşlardır.

Bu araştırmanın bulgularından farklı olarak, erkeklerin öznel iyi oluşlarının (Harring, Stock ve Okun, 1984; Lucas ve Gohm, 2000; Tümkaya, 2011) ve negatif duygularının (Crawford ve Henry, 2004; Tümkaya, 2011) daha yüksek olduğunu bildiren çalışmalar da vardır. Bu araştırmaların yanı sıra, cinsiyete göre yaşam doyumunda (Ayyash-Abdo ve Alamuddin, 2007; Gündoğar, Gül, Uskun, Demirci ve Kececi, 2007; Kabasakal ve Uz-Baş, 2013; Tümkaya, 2011), pozitif duyguda (Cenkseven, 2004; Kulaksızoğlu ve Topuz, 2014; Yavuz-Güler ve İşmen-Gazioğlu, 2008; Tümkaya, 2011) ve öznel iyi oluşta (Atasoy, Şahin ve Altun, 2016; Eryılmaz ve Ercan, 2011; Hori, 2010; Kermen, 2013; Kulaksızoğlu ve Topuz, 2014; Özcan, 2017; Saygın, 2008; Tuzgöl-Dost, 2004; Tuzgöl-Dost, 2010) anlamlı bir farklılık olmadığı yönünde bulgulara da ulaşılmıştır. Hori (2010) yaptığı araştırmada mutluluk açısından ülkeleri karşılaştırmıştır. Geniş kapsamı olan bu araştırmada birçok ülkede cinsiyet açısından fark bulunmadığı, 33 ülkeden sadece 10'unda bu farklılığın erkekler lehine olduğu ve iki ülkede de kadınlar lehine olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Özetle, cinsiyet ile öznel iyi oluş ve öznel iyi oluşun bileşenleri arasındaki ilişki sıkça araştırılmaktadır ancak kadınlar ve erkekler arasında öznel iyi oluş açısından ciddi bir fark bulunmamaktadır (Diener ve Ryan, 2009). Seligman (2007) da ortalama duygu durumları açısından erkek ve kadınlar arasında fark olmadığını belirtmektedir. Fujita, Diener ve Sandvik (1991) araştırmalarında kadınların pozitif ve negatif duygu yoğunluğunu erkeklerden daha fazla yaşadığını ancak cinsiyetin öznel iyi oluşun varyansının %1'den daha azını açıkladığını bulmuşlardır. Benzer şekilde Haring, Stock ve Okun (1984) ve Cenkseven (2004) de paralel sonuçlara ulaşmıştır. Kasapoğlu ve Kış (2016) yaptıkları meta-analiz çalışması

sonucunda öznel iyi oluş açısından kadınlar lehine önemsiz düzeyde etki büyüklüğü olduğunu bulmuştur. Tüm bu araştırma sonuçları incelendiğinde öznel iyi oluşta cinsiyet değişkeninin farklı bulgular gösterdiği ve bu bağlamda cinsiyetin öznel iyi oluş üzerinde güçlü ilişkiye sahip bir değişken olmadığı örneklem grubunun özelliklerine göre sonuçların farklılaştığı düşünülmektedir.

Bu araştırma bir devlet üniversitesinde öğrenim gören öğrencilerin pozitif ve negatif duyguları ile yaşam doyumları açısından incelenmiştir. Bulgulara göre kadınların yaşam doyumları ve erkeklerin de pozitif duyguları daha yüksektir. Bu öğrenciler lisans eğitimi alma şansı yakalamış bir kitledir. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK, 2019) yılında bir üniversite ya da yüksekokuldan mezun olan erkeklerin tüm nüfusa oranı %18.8 ve kadınların da %14.2'dir. Bu rakamlar hem kadınlar hem de erkekler için üniversite eğitimi alma olanağının, bir şans ve hatta ayrıcalık gibi görülebileceği, bu nedenle de her iki cinsiyet için de öznel iyi oluşu yükseltebileceği yönünde yorumlanabilir. Bu bulgulara dair bir başka açıklama da kültürün kadına ve erkeğe biçtiği rollerle ilgili olabilir. Toplumsal cinsiyet rollerine göre, kadınların genellikle mutlu, sızlanmayan ve elindekilerle yetinip doyum sağlayan olması beklenmektedir ve üniversite eğitimine devam etmek kadınların yaşam doyumlarını bu roller pozitif anlamda etkilemiş olabilir. Toplumun erkeklerden de güçlü olma, iyi meslek edinme ve çok para sahibi olmak gibi beklentileri vardır. Erkekler de üniversite okumakla, bu beklenti için adım atmaktadır.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin öğrenim gördükleri fakülterelere göre pozitif ve negatif duygu puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark vardır. İktisadi ve idari bilimler fakültesi öğrencilerinin mimarlık fakültesi öğrencilerine göre pozitif duygu puan ortalamaları yüksek bulunmuştur. Mimarlık fakültesi öğrencilerinin ise negatif duygu puanları diğer fakülterelere devam eden öğrencilere göre anlamlı düzeyde yüksektir. Üniversite öğrencilerinin fakülterelere göre öznel iyi oluş değişkenini inceleyen araştırmalara bakıldığında Tuzgöl-Dost (2004) iktisadi ve idari bilimler fakültesi öğrencilerinin öznel iyi oluş puanlarının, mühendislik fakültesi öğrencilerinden daha yüksek olduğunu bulmuştur. Halisdemir (2013) ise eğitim fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin psikolojik iyi oluş puanlarının, fen edebiyat fakültesinde öğrenim gören öğrencilere göre daha yüksek olduğunu bildirmiştir. Dilmaç ve Bozgeyikli (2009) de meslekî eğitim fakültesinde öğrenim gören öğretmen adaylarının öznel iyi oluş düzeylerini eğitim fakültesi ve teknik eğitim fakültesinde öğrenim gören öğretmen adaylarına göre yüksek bulmuştur. Lisans eğitiminde



fakültelere göre yaşam doyumu, pozitif ve negatif duygu puanlarının incelendiği araştırma sayısının az olduğu görülmektedir. Bu çalışmada da özellikle mimarlık fakültesi öğrencilerinin negatif duygularının yüksek olduğu bulunmuştur. Gizir (2005) çalışmasında çalışmaya katılan mimarlık fakültesi öğrencilerinin büyük çoğunluğunun (%83) derslerin yoğunluğundan kaynaklanan zaman yetersizliğinden sosyal aktivitelerde bulunamamayı problem olarak gördüğünü bulmuştur. Ayrıca mimarlık fakültesi öğrencilerinin çoğunluğu tarafından problem olarak sıralanan diğer alanlar, öğretim üyelerinin anlayış ve yakınlık göstermemesi, mesleğe yönelik olmayan derslerin olması, değerlendirmede tutarsızlık olması, maddi açıdan uygun bir iş bulamama kaygısı ve arkadaşlık ilişkilerinin çıkara dayanmasıdır. Tüm bu problem alanlarının mimarlık fakültesi öğrencilerinin negatif duygularını arttırabileceği söylenebilir.

Araştırma bulgularına göre farklı sınıf düzeylerindeki öğrencilerin yaşam doyumu, pozitif ve negatif duygu düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Araştırma sonucuna paralel olarak Duman (2016) öznel iyi oluş ile sınıf düzeyi arasında, Halisdemir (2013) ise psikolojik iyi oluş ile sınıf düzeyi arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonuçlarına ulaşmıştır. Öte yandan Atasoy, Şahin ve Altun (2016), Dilmaç ve Bozgeyikli (2009), Saygın (2008) ve Deniz ve Yılmaz (2004) tarafından yapılan çalışmaların bulgularında farklı sınıf düzeyleri lehine sonuçlar elde edilmiştir.

Bu çalışmanın sonuçlarına göre, 19 ve altı yaş grubunda bulunan öğrencilerin yaşam doyumları, 23 yaş ve üstü yaş grubunda bulunan öğrencilere göre yüksektir ve 23 yaş ve üstü grupta bulunan öğrencilerin negatif duyguları da 19 ve altı ve 20 yaşında bulunan gruba göre yüksektir. Her iki sonuç değerlendirildiğinde yaşam doyumu ve negatif duygu sonuçları yaş değişkenine göre tutarlılık göstermektedir. Bu çalışmanın bulgularına benzer olarak, Aydiner (2011) de 20 yaş ve altı üniversite öğrencileri ile 21 yaş ve üzeri arasında yaşam doyumu açısından anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna varmıştır. Carr (2016) negatif duyguların ergenlik sonunda zirveye ulaştığına vurgu yapmaktadır. Bu anlamda 23 yaş, ergenliğin sonu ve ilk yetişkinliğe geçiş yaşı olarak değerlendirilir (Levinson, 1986). Bu durum, araştırma grubunda bulunan 19 ve altı yaşındaki üniversite öğrencilerinin, öznel iyi oluş anlamında, 23 ve üstü yaşta olanlardan avantajlı olduğu biçiminde yorumlanabilir. Örneklem grubunda yaşı 23 ve üzeri olan öğrenci sayısı 137'dir. Bu öğrencilerin 75'i (%54.7) 23 yaşındayken 21'i (%15.3) 24 yaşında; 12'si (%8.8) 25 yaşında; 10'u (%7.3) 26 yaşında ve 19'u (%13.9) 27

yaşındadır. Üniversiteye başlama yaşı yaklaşık 18-19 ve mezuniyet yaşı 21-22'dir. 23 yaş ve üstü grupta bulunanlardan mezun olmak, iş hayatına atılmak ve lisansüstü eğitime başlamak gibi görevlerin beklenmesi bu sonucu etkilemiş olabilir. Bu beklentiler düşünüldüğünde 23 yaş ve üstündekiler kendilerini hayata atılmakta gecikmiş hissedebilirler ve bu da onların negatif duygularının yüksek, yaşam doyumlarının düşük olmasını etkilemiş olabilir.

Ayrıca 23 yaş ve üzerindeki grubun sınıf düzeyleri incelendiğinde öğrencilerin 93'ünün (%67.9) 4. sınıf, 22'sinin (%16.1) 3. sınıf, 20'sinin (%14.6) 2. sınıf ve 2'sinin (%1.5) 1 sınıfta olduğu görülmüştür. Öğrencilerin yarısından fazlasının son sınıfta olduğu görülse de önemli bir kısmının da 2. ve 3. sınıfa dağıldığı görülmektedir. Bu duruma ek olarak 22 yaşındaki 123 öğrencinin 55'inin (%44.7) son sınıfta bulunmasının yanında 32'sinin (%26) 3. sınıf, 32'sinin (%26) 2. sınıf ve 4'ünün (%3.3) 1. sınıf olduğu görülmektedir. Bu açıdan sınıf dağılımlarında farklı yaş grubundaki öğrencilerin bulunduğu görülmektedir. Yaş grupların dağılımı olması araştırmada sınıf değişkenine göre fark çıkmamasının nedeni olarak görülebilir. Bu sonuç, sınıf düzeyi değişkeni yerine yaş değişkeninin öznel iyi oluşta belirleyici olduğu şeklinde de yorumlanabilir.

Araştırma grubunda aile geliri 1000 TL veya altı 17 (%1.8) öğrenci bulunmaktadır. Bundan dolayı bu grup aile geliri 1001-3000 TL arası gelire sahip olan öğrencilerle birleştirilmiştir. Bulgulara göre ailelerinin gelir durumu 3001 TL ve üstü olan üniversite öğrencilerinin, 3000 TL ve altı olanlara göre yaşam doyumu puanlarının anlamlı düzeyde yüksek ve negatif duygu puan ortalamalarının düşük olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Bu bulgu, üniversite öğrencilerinin yaşam doyumları ve ekonomik düzeylerinin ilişkili olduğunu gösteren çalışmalarla (Ayyash-Abdo ve Alamuddin, 2007; Cenckseven, 2004; Chow, 2005; Dilmaç ve Ekşi, 2008; Gün ve Bayraktar, 2008; Paolini, Yanez ve Kelly, 2006) paralellik göstermektedir. Ayrıca bazı araştırmalara göre de ekonomik durumunu yüksek olarak algılayan öğrencilerin de yaşam doyumları ve öznel iyi oluşları yüksektir (Gündoğar, Gül, Uskun, Demirci ve Keçeci, 2007; Kabasakal ve Uz-Baş, 2013; Tuzgöl-Dost, 2004; Tuzgöl-Dost, 2007; Tuzgöl-Dost, 2010; Kulaksızoğlu ve Topuz, 2014; Yavuz-Güler ve İşmen-Gazioğlu, 2008). Diener (1984) sosyo-ekonomik düzeyi yüksek bireylerin, diğerlerine oranla ortalamanın üstünde bir mutluluk düzeyine sahip olduklarını vurgulamaktadır. Özellikle bireyin hedeflerini gerçekleştirmede ekonominin katkı sağlamasının önemli olduğu ve bundan dolayı öznel iyi oluş düzeyini etkilediği söylenebilir (Diener ve

Biswas-Diener, 2002; Seligman, 2007). Bu açıdan bakıldığında ailelerinin gelir düzeyi daha yüksek olan öğrencilerin öznel iyi oluş açısından daha avantajlı durumda olduğu söylenebilir.

Bu araştırmanın sonucunda üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinin aylık harcama miktarına göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Bu durum, bir üniversite öğrencisinin ihtiyaç duyduğu aylık harcama miktarının daha ortalama bir değerde olması, üniversite öğrencilerinin benzer masraflar için benzer harcamaları yapmaları ile yorumlanabilir. Ekonominin bireyin hedeflerini gerçekleştirmede katkısı vardır ve bu katkı öznel iyi oluşu artırabilir. Ancak belli standartlar içinde bulunan bireyler için gelir artışı öznel iyi oluş düzeyini etkilememektedir (Diener ve Biswas-Diener, 2002; Seligman, 2007). Bu araştırma grubunda bulunan öğrencilerin aynı devlet üniversitesinde öğrenim gördükleri düşünülünce bu öğrencilerin hayatlarının mütevazı ve uygun ekonomik koşullarda olduğu ve benzer yaşam alanlarına sahip oldukları düşünülebilir.

Araştırmaya dâhil olan öğrencilerin yarısından fazlası (%50.4) hayatının büyük kısmını büyükşehirde geçirmiştir. Bunu %25.3 ile illerde yaşayanlar izlemektedir. Köyde büyüyenlerin oranı %3.6; kasabada büyüyenlerin ise yalnızca %1.8'dir. Araştırma bulgularına göre hayatlarının çoğunu köyde, kasabada ya da bir ilçede geçiren öğrencilerin negatif duygu puan ortalamaları büyükşehirde yaşayan öğrencilerinin puan ortalamalarına göre daha yüksektir. Büyükşehirlerdeki olanakların diğer yerleşim birimlerinde olmaması, bu durumu etkilemiş olabilir. Öte yandan gruplar arasında yaşam doyumu ve pozitif duygu açısından bir fark bulunmamıştır. Araştırma sonucuna paralel olarak Gündoğar, Gül, Uskun, Demirci ve Keçeci (2007) üniversite öncesi yaşanan yere göre yaşam doyumu açısından; Özcan (2017) da öznel iyi oluş açısından anlamlı bir fark bulmamıştır. İstanbul yaşam alanı olarak kalabalık, pahalı ve trafik açısından sorunlu bir şehirdir. Sakin ve küçük bir yerleşim yerinden dünyanın en kalabalık şehirlerinden birine gelmek de öğrencilerin uyum sağlamasını zorlaştırmış olabilir. Araştırmanın diğer bulgusunda öğrencilerin hâlihazırda kaldıkları yere göre öznel iyi oluşları arasında anlamlı bir fark yoktur. Gruplar arasında bir farkın olmayışı, İstanbul'da tüm öğrenciler için sunulan olanaklara ulaşabilmenin benzerlikler göstermesi olabilir.

Bu çalışmada, psikolojik danışma yardımı almak isteyen öğrencilerin yaşam doyumları psikolojik danışma yardımı istemeyen öğrencilere göre düşük ve negatif duygu düzeyleri ise yüksek bulunmuştur. Bu sonuç, öznel iyi

oluş düzeyi düşük olan öğrencilerin bu durumu fark ettikleri ve psikolojik danışma yardımı istedikleri biçiminde yorumlanabilir. Gündoğar, Gül, Uskun, Demirci ve Keçeci (2007) üniversite öğrencilerinin ruhsal olarak kendini sağlıklı algılamasının yaşam doyumunun anlamlı yordayıcısı olduğunu bulmuştur. Diener, Suh, Lucas ve Smith (1999) ile Seligman (2007) da bireyin kendini sağlıklı hissedip hissetmesinde öznel değerlendirme öznel iyi oluşla ilişkili olduğu vurgulamaktadır. Bu araştırmada da psikolojik danışma yardımı almak isteyen öğrenciler, öznel değerlendirme sonucunda ruhsal açıdan kendilerinde yolunda gitmeyen bir şeyleri fark etmiş olabilirler. Zeren, Erus ve Amanvermez (2017) tarafından yapılan ve bu çalışmayla aynı proje dahilinde yürütülen bir araştırmada, katılımcıların %33'ü psikolojik yardım aradığını ifade etmiş, ancak kendilerine bu yardım teklif edildiğinde, yardım alanların oranı %3'e düşmüştür.

## Öneriler

### Araştırma Bulgularına Dayalı Öneriler

Bu araştırmanın sonucunda, kadınların yaşam doyumlarının ve erkeklerin de pozitif duygu düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu açıdan bakıldığında, kadınlara ve erkeklere yüklenen toplumsal roller dikkate alınarak psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerinin planlanması önerilebilir. Bu çalışmaların üniversite düzeyine daha gelmeden, okul öncesi dönemden başlayarak tüm öğretim düzeylerinde planlanması, toplumsal cinsiyet rollerine ait kalıp yargıların birey üzerindeki negatif etkilerini önleyebilir. Böylece küçük yaştan itibaren bireyler pozitif ve negatif duygularını tanımaya ve kabul etmeye başlayabilir ve yaşam doyumu ile ilgili farkındalık kazanabilirler.

Bu araştırmada, sınıf düzeyine göre öğrenciler arasında öznel iyi oluş açısından farklılık bulunmazken, yaşa ve fakültelere göre öğrenciler arasında farklılıklar olduğu sonucuna varılmıştır. Özellikle yaş daha büyük olan öğrenciler ve mimarlık fakültesi öğrencileri dezavantajlı görüldüğü için, bu gruplara yönelik olarak üniversitelerin psikolojik danışma ve rehberlik servislerinin çalışmalar yapması önerilebilir.

Bu araştırmanın bulgularına göre ailelerinin gelir düzeyi daha yüksek olan öğrencilerin öznel iyi oluşlar da daha yüksektir. Ancak aylık harcama miktarları, öğrencilerin öznel iyi oluşlarında farklılığa sebep olmamaktadır. Bu durumda öğrencilere sağlanan burs ve benzeri olanakların artırılması elbette önerilebilir ancak ailelerinin gelir düzeyini arttırmaya yönelik çalışmalar da göz ardı edilmemelidir. Aile bireylerinin iş imkânlarının araştırılması ve

iyileştirilmesi ya da ailedeki diğer bireylere meslek edindirme çalışmaları konusunda çalışmalar planlanabilir. Bu çalışmalar üniversitelerin işbirlikçileri ile ortak projelerle yürütülebilir

Örnekleme dâhil olan tüm öğrencilerinin yarısından fazlasının (%50.4) büyükşehirde hayatının çoğunu geçirmiş olması, köy ve kasabalardan çok az sayıda öğrencinin olması; üstelik köy, kasaba ve ilçelerden gelen öğrencilerin negatif puan ortalamalarının diğer gruplara göre yüksek olması önemli görülmektedir. Bu durumda büyükşehirler dışındaki öğrencilere eğitimde fırsat eşitliği yaratılmasının yollarının aranması önerilebileceği gibi, köy, kasaba veya ilçelerden gelen öğrenciler için de üniversitelerde uyum sağlamayı kolaylaştırıcı etkinlikler planlanabilir.

Bu araştırmanın bulgularına göre üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım isteyip istememelerine göre öznel iyi oluş düzeyi değişmektedir. Öznel iyi oluş düzeyi düşük olan öğrencilerin psikolojik danışma yardımı almak istedikleri görülmektedir. Bu sonuçtan yola çıkılarak, öznel iyi oluşu düşük olan öğrencilere psikolojik yardım alma olanaklarının sağlanması önerilebilir. Bir başka bakış açısından ise öznel iyi oluş puanları psikolojik danışma uygulamaları için ölçme ve değerlendirme amacıyla kullanılabilir.

### **Gelecekte Yapılması Planlanan Araştırmalara Yönelik Öneriler**

Bu araştırma İstanbul'daki bir devlet üniversitesinde yürütülmüştür ve bu nedenle bulguları da ancak benzer üniversiteler için genellenebilir. Araştırmaların farklı illerdeki üniversitelerde ve farklı öğrenim düzeylerinde gerçekleştirilmesi önerilebilir. Araştırmada özellikle mimarlık alanındaki öğrencilerin öznel iyi oluşlarının diğer fakültelere göre daha düşük olduğu anlaşılmıştır. Farklı fakültelerde öznel iyi oluşu etkileyen hangi değişkenlerin rol oynadığı ve mimarlık alanında öznel iyi oluşu nelerin etkilediği farklı araştırmalara konu olabilir.

### **Kaynakça**

- Akbağ, M. ve Ümmet, D. (2018). Ana-babaya bağlanma ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun aracı rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 8(50), 59-85.
- Atasoy, M., Şahin, C. ve Altun, M. (2016). Examination of subjective well-being of the students in physical education and sports higher schools in Turkish Universities in terms of different variables. *International Journal of Science Culture and Sport*, 4, 100-110.
- Atik, G. ve Yalçın, İ. (2010). Counseling needs of educational sciences students at the Ankara University. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 2, 1520-1526.
- Aydiner, B. B. (2011). *Üniversite öğrencilerinin yaşam amaçlarının alt boyutlarının*

- genel öz yeterlik, yaşam doyumu ve çeşitli değişkenlere göre incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Ayyash-Abdo, H. ve Alamuddin, R. (2007). Predictors of subjective well-being among college youth in Lebanon. *The Journal of Social Psychology*, 147, 265-284.
- Büyüköztürk, Ş. (2011). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem Akademi.
- Carr, A. (2016). *Pozitif psikoloji: Mutluluğun ve insanın güçlü yönlerinin bilimi*. (Ü. Şendilek, Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Cenkseven, F. (2004). *Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Chow, H. P. H. (2005). Life satisfaction among university students in a Canadian Prairie City: A multivariate analysis". *Social Indicators Research*, 70, 139-150.
- Crawford, J. R. ve Henry, J. D. (2004). The positive and negative affect schedule (PANAS): Construct validity, measurement properties and normative data in a large non-clinical sample. *Journal of Clinical Psychology*, 43, 245-265.
- Çelik, S. B. ve Serter, G. Ö. (2017). Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde affetmenin öznel iyi oluşları üzerindeki rolü. *Journal of Human Sciences*, 14(4), 3990-4001.  
Doi:10.14687/jhs.v14i4.4874.
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G. ve Büyüköztürk, Ş. (2016). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: SPSS ve LISREL uygulamaları*. Ankara: Pegem Akademi.
- Deniz, M. ve Yılmaz, E. (2004, Temmuz). *Üniversite öğrencilerinin duygusal zeka yetenekleri ve yaşam doyumları arasındaki ilişki*. XIII Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı'nda sunulan bildiri, İnönü Üniversitesi, Malatya.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43.
- Diener, E. ve Biswas-Diener, R. (2002). Will money increase subjective well-being? A literature review and guide to needed research. *Social Research Indicators*, 57(2), 119-169.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J. ve Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Diener, E., Lucas, R. E. ve Oishi, S. (2002). Subjective well-being. C. R. Synder ve S. J. Lopez, (Ed.), *Handbook of positive psychology* içinde (63-73). New York: Oxford University Press.
- Diener, E. ve Ryan, K. (2009). Subjective well-being: A general overview. *South African Journal of Psychology*, 39(4), 391-406.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E. ve Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.  
Doi:10.1037/0033-2909.125.2.276
- Diener, E., Suh, E. ve Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24, 25-41.
- Dilmaç, B. ve Ekşi, H. (2008). Meslek yüksekokullarında öğrenim gören öğrencilerin

- yaşam doyumları ve benlik saygılarının incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 20, 279-289.
- Dilmaç, B. ve Bozgeyikli, H. (2009). Öğretmen adaylarının öznel iyi olma ve karar verme stillerinin incelenmesi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(1), 171-187.
- Duman, S. (2016). *Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş ve benlik saygısının stresle başa çıkma tarzlarıyla ilişkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Eryılmaz, A. ve Ercan, L. (2011). Öznel iyi oluşun cinsiyet, yaş grupları ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 139-149.
- Field, A. (2009). *Discovering statistics using SPSS*. London: SAGE Publications Ltd.
- Fujita, F., Diener, E. ve Sandvik, E. (1991). Gender differences in negative affect and well-being: The case for emotional intensity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(3), 427-434.  
Doi:10.1037/0022-3514.61.3.427.
- Gençöz, T. (2000). Pozitif ve negatif duygu ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 15(46), 19-26.
- Gizir, C. A. (2005). Orta Doğu Teknik Üniversitesi son sınıf öğrencilerinin problemleri üzerine bir çalışma. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(2), 196-213.
- Gün, Z. ve Bayraktar, F. (2008). Türkiye'de iç göçün ergenlerin uyumundaki rolü. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 19(2), 167-176.
- Gündoğar, D., Gül, S. S., Uskun, E., Demirci, S. ve Keçeci, D. (2007). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu yordayan etkenlerin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri*, 10(1), 14-27.
- Gündoğdu, R. ve Yavuzer, Y. (2012). Eğitim fakültesi öğrencilerinin öznel iyi oluş ve psikolojik ihtiyaçlarının demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23, 115-131.
- Halisdemir, D. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları, kendini affetme düzeyleri ve geçmişe yönelik anne kabul red algıları arasındaki ilişkiler*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Haring, M. J., Stock, W. A. ve Okun, M. A. (1984). A research synthesis of gender and social class as correlates of subjective well-being. *Human Relations*, 37, 645-657.
- Hori, M. (2010). *Gender differences and cultural contexts: psychological well-being in cross-national perspective*. Yayınlanmamış doktora tezi, Louisiana State University.
- İlhan, T. ve Özbay, Y. (2010). Yaşam amaçlarının ve psikolojik ihtiyaç doyumunun öznel iyi oluş üzerindeki yordayıcı rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(34), 109-118.
- İstatistiklerle Kadın, 2017. (6 Mart 2019). *Türkiye İstatistik Kurumu Haber Bülteni*, 27594.  
<https://tuikweb.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?sessionid=rycxfl1BwpQsJKWW282z3pTPLf2GGpYKKL4hGdf6Pp4WIC0yFfP!-1259035734?id=30707>

- Kabasakal, Z. ve Uz Baş, A. (2013). Öğretmen adaylarında yaşam doyumunun yordayıcısı olarak problem çözme becerileri. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 27-35.
- Kankotan, Z. Z. (2008). *Bağlanma boyutları, ilişki durumu ve cinsiyetin öznel iyi oluşun boyutları üzerindeki rolü*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kasapoğlu, F. ve Kış, A. (2016). Öznel iyi oluşun cinsiyet açısından incelenmesi: Bir meta-analiz çalışması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(3), 770-782.
- Kayrı, M. (2009). Araştırmalarda gruplar arası farkın belirlenmesine yönelik çoklu karşılaştırma (Post-Hoc) teknikleri. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(1), 51-64.
- 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.
- Köker, S. (1991). *Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeylerinin karşılaştırılması*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kulaksızoğlu, A. ve Topuz, C. (2014). Subjective well being levels of university students. *Journal of Educational and Instructional Studies in The World*, 4(3), 25-34.
- Levinson, D. J. (1986). A conception of adult development. *American Psychologist*, 41(1), 3-13.
- Lucas, R. E. ve Gohm, C. L. (2000). Age and sex differences in subjective well-being across cultures. E. Diener ve E. M. Suh, (Ed.), *Culture and subjective well-being* içinde (291-317). Cambridge, MA, US: The MIT Press.
- Lyubomirsky, S. ve Dickerhoof, R. (2006). Subjective Well-being. J. Worell ve C. D. Goodhearth, (Ed.), *Handbook of girls and women's psychological health* içinde (166-174). Oxford: Oxford University Pres.
- Mercan, Ç. S. ve Yıldız, S. (2011). Eğitim fakültesi birinci sınıf öğrencilerinin üniversiteye uyum düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(2), 135-154.
- Muyan Yılık, M. (2017). *Öznel iyi oluşa yönelik bir model: Sürekli ve durumluk umut, bilişsel esneklik ve başa çıkma stratejilerinin rolleri*. Yayımlanmamış doktora tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Myers, D. G. ve Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6(1), 10-16.
- Özcan, B. (2017). *Beliren yetişkinlikte öznel iyi oluşun yordayıcıları olarak benlik kurgusu benliksaygısı ve sosyal destek*. Yayımlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Özen, Ö. (2005). *Ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Paolini, L., Yanez, A. P. ve Kelly, W. E. (2006). An examination of worry and 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 the American Academy of Political and Social Science*, 591(1), 25-



39.

- Reisoğlu, S. (2014). *Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarını yordamada beş faktör kişilik özellikleri, mizah tarzları ve duygusal zekânın rolü*. Yayımlanmamış doktora tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Saygın, Y. (2008). *Üniversite öğrencilerinin sosyal destek, benlik saygısı ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Seki, T., Şimşir, Z., Dilmaç, B., Bircan, H. H. ve Baykan, E. (2018). Üniversite öğrencilerinin fakülte yaşamının nitelikleri, akademik öz yeterlikleri ve öznel iyi oluşları arasındaki yordayıcı ilişkiler. *Eğitim Bilimleri Dergisi*, 48(48), 1-15 Doi:10.15285/maruabed.345486.
- Seligman, M. E. P. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. C. R. Snyder ve S. J. Lopez, (Ed.), *Handbook of positive psychology* içinde (3-9). New York: Oxford University Press.
- Seligman, M. E. P. (2007). *Gerçek mutluluk*. (S. Kunt Akbaş, Çev.), (E. Köroğlu, Çev. Ed.). Ankara: HYB Basım Yayın.
- Seligman, M. E. P. ve Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Tuzgöl-Dost, M. (2004). *Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri*. Yayımlanmamış doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Tuzgöl-Dost, M. (2005). Ruh sağlığı ve öznel iyi oluş. *Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 20, 223-231.
- Tuzgöl-Dost, M. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(22), 132-143.
- Tuzgöl-Dost, M. (2010). Güney Afrika ve Türkiye'deki üniversite öğrencilerinin bazı değişkenlere göre öznel iyi oluş ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 35(158), 75-89.
- Tümkaya, S. (2011). Humor styles and socio-demographic variables as predictor of subjective well-being of Turkish university students. *Eğitim ve Bilim*, 36(160), 158-169.
- Watson, D., Clark, L. A. ve Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality & Social Psychology*, 54(6), 1063-1070.
- Yalçın, İ. (2015). İyi oluş ve sosyal destek arasındaki ilişkiler: Türkiye'de yapılmış çalışmaların meta analizi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 26(1), 21-32.
- Yavuz-Güler, Ç. ve İşmen-Gazioğlu, A. S. (2008). Rehberlik ve psikolojik danışmanlık öğrencilerinde öznel iyi olma hali, psikiyatrik belirtiler ve bazı kişilik özellikleri: Karşılaştırmalı bir çalışma. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23, 107-114.
- Zeren, Ş. G. (2015). Yüz yüze ve çevrimiçi psikolojik danışma: danışanların sorunları ve memnuniyetleri. *Eğitim ve Bilim*, 40(182), 127-141.
- Zeren, Ş. G., Erus, S. M. ve Amanvermez, Y. (2017). University students' attitudes towards seeking psychological help and their responses related to the offer of help. *International Online Journal of Educational Sciences*, 9(2), 439-453.