



Araştırma Makalesi • Research Article

Genç Yetişkinlerde Mutluluğa Genel Bir Bakış

An Overview Of The Happiness In The Young Adults

Merve Aydın^{a*}

^a Psikolojik Danışman, Özel Başakşehir Birey Özel Öğretim Kursu, 34490, İstanbul/Türkiye.
ORCID: 0000-0001-9216-3410

MAKALE BİLGİSİ

Makale Geçmişi:

Başvuru tarihi: 01 Şubat 2019

Düzeltilme tarihi: 07 Ağustos 2019

Kabul tarihi: 23 Ağustos 2019

Anahtar Kelimeler:

Genç Yetişkin

Mutluluk

Öznel İyi Oluş

ARTICLE INFO

Article history:

Received 01 February 2019

Received in revised form 07 August 2019

Accepted 23 August 2019

Keywords:

Young Adult

Happiness

Subjective Well-Being

ÖZ

Genç yetişkinlik pek çok kişisel ve sosyal değişimin yaşandığı, çeşitli sorunlarla başa çıkılması gereken ve zorlayıcı gelişim görevleriyle karşı karşıya kalınan bir dönemdir. Bu dönemde mutluluğun gencin sağlıklı kimlik gelişiminin devamını sağlaması, genç yetişkinlerde mutluluğun ele alınmasını gerekli kılmıştır. Bu çalışmanın amacı genç yetişkinlerde mutluluk konusunu incelemektir. Çalışmada literatür taramasına dayalı olarak mutluluk ve yapısı, mutluluğun önemi, genç yetişkinlik dönemi ve gelişim görevleri, genç yetişkinlikte yaşanan sorunlar ve genç yetişkinlerde mutluluk ile ilgili yapılan araştırmalar ele alınmıştır.

ABSTRACT

Young adulthood is a period in which many personal and social changes are experienced, various challenges must be dealt with and challenging development tasks are faced. In this period, happiness during ensures healthy identity development of young people made it necessary to address happiness in young adults. The aim of this study is to examine the issue of happiness in young adults. The method of this study is reviving of literature. This study includes structure of happiness, importance of happiness, young adulthood and developmental tasks, problems in young adulthood and research on happiness in young adults.

1. Giriş

Genç yetişkinlik 18-25 yaş aralığını kapsayan, ergenlikten yetişkinliğe geçişin gerçekleştiği bir dönemdir (Gençtanırım, 2014). Genç yetişkinlik döneminde olan bir kişi çocukluk ve ergenlikten çıkmakta, duygusal ve ekonomik açıdan bağımsız olmaya çabalamaktadır (Eryılmaz ve Ercan, 2011a). Bu dönem ülkemizde çoğunlukla üniversiteye başlangıç ile mezuniyetten sonraki birkaç yıl aralığına denk gelmektedir. Üniversite dönemi yoğun gelecek kaygısının, mezuniyet sonrası dönem ise iş bulma ile yoğun belirsizliklerin yaşandığı kritik bir süreç (Sarı ve Çakır, 2016) olduğundan genç yetişkinlik oldukça zorlayıcı

geçmektedir. Bunların yanı sıra genç yetişkin, benlik yitimi korkusu ve yalıtılmışlıktan kaçınmak için yakın ilişkilere yönelmekte (Sumbas ve Durmuş, 2018), kimliğini başkalarının kimliğiyle kaynaştırmaya eğilim göstermektedir (Ümmet ve Ekşi, 2016). Aynı zamanda yaşamda anlam ve amaç belirlemeye de devam etmektedir. Mutluluk, genç yetişkinin bu dönemde sağlıklı kimlik gelişimini desteklediğinden (Aydın, 2018a), genç yetişkinlerde mutluluğun ele alınmasının gerekli olduğu düşünülmüştür. Bu bağlamda bu çalışmada mutluluk (öznel iyi oluş) ve yapısı, mutluluğun önemi, genç yetişkinlik dönemi ve gelişim görevleri, genç yetişkinlikte yaşanan

* Sorumlu yazar/Corresponding author
e-posta: mrvydn2034@gmail.com

sorunlar ve genç yetişkinlikte mutlulukla ilgili yapılan araştırmalar ele alınmıştır.

2. Mutluluk ve Yapısı

İyi bir yaşamın doğası, filozoflar tarafından uzun zaman boyunca tartışılmış (Diener, Oishi ve Lucas, 2003), iyi yaşamın nelerden oluştuğuna dair fikirler üretilmiştir (Eryılmaz, 2009a). İyi yaşam için çoğunlukla kabul edilen temel yapı taşı mutluluktur (Diener, Scollon ve Lucas, 2003). Tarif edilmesi güç ve öznel olan mutluluk (Ayten, 2015), fizyolojik gereksinimler gibi ihtiyaç duyulan bir olgu (Özgül, Yaşartürk, Ayhan ve Bozkuş, 2017), yakalanmaya çalışılan bir ruh hali durumu (Akduman ve Duran, 2017) ve insan yaşamındaki nihai amaçtır (Ng, 2015).

Çok eski zamanlardan beri ele alınan bir konu olan mutluluk (Eryılmaz, 2009b), yaşamdan alınan doyum ve hazzı belirtmekte (Eryılmaz, 2017), yaşama doğrudan etki etmektedir (Kırık ve Sönmez, 2017). Dünya genelinde mutluluğa giderek daha fazla önem verildiği (Diener, 2000), özellikle 1960'lardan sonra mutlulukla ilgili yapılan çalışmaların sayısının hızla arttığı, 2010 yılına gelindiğinde bu konuda yılda 300'den fazla yayın yapıldığı görülmektedir (Veenhoven ve Dumludağ, 2015). Psikoloji alanında mutluluğun öznel iyi oluş kavramı ile ele alındığı bilinmektedir (Eryılmaz, 2010). Öznel iyi oluş kavramı mutluluk olarak tanımlanmış, mutluluk kavramı da öznel iyi oluş ile ilişkilendirilmiştir (Büyüksahin-Çevik ve Yıldız, 2016). Bununla birlikte mutluluk, doğrudan ve daha sık kullanıldığından bu çalışmada mutluluk kavramı tercih edilmiştir.

İnsanoğlunun en büyük amaçları arasında yer alan mutluluk (Aksoy ve Ağca, 2017), tek boyutlu bir yapıya sahip değildir (Eryılmaz ve Ercan, 2011b). Mutluluk insanların hayatlarını bilişsel ve duyuşsal boyutlar ile değerlendirmesinden oluşmaktadır (Diener, 2000). Mutluluğun bilişsel boyutunu yaşam doyumunu (Türkmen, 2012), duyuşsal boyutunu ise olumlu ve olumsuz duygusal tepkiler (Doğan ve Eryılmaz, 2012) oluşturmaktadır. Yaşam koşullarından doyum alan, sıklıkla olumlu duygular ile çok az olumsuz duygular yaşayan insanlar yüksek düzeyde mutluluğa sahiptirler (Eryılmaz ve Atak, 2011).

2.1. Yaşam Doyumu

Yaşam doyumunu ilk kez Neugarten tarafından 1961 yılında ortaya atılmıştır (Özer ve Karabulut, 2003). Yaşamın tüm boyutlarını kapsayan bu kavram (Terzi, 2017), kişinin sosyal ve iş hayatında yaşadığı olumlu ve olumsuz olayların tümünü içermekte (Kanbur ve Erol, 2017), gerçek durum ile beklentilerin karşılaştırılması sonucunda ortaya çıkmaktadır (Demir ve Murat, 2017). Alan yazın incelendiğinde yaşam doyumunun hayatın geneline yönelik olup anlık bir durum olmadığı görülmekte, hayatın eksi ve artıları karşılaştırıldığında pozitif yönlerin daha baskın olarak değerlendirilmesi sonucunda yaşam doyumunun yüksek olduğu söylenebilmektedir (Gülaçtı, Gür ve Çiftçi, 2017).

Yaşam doyumunu ruh sağlığı için oldukça önemlidir (Köker, 1991). Yaşamından memnun olan ve yaşamını doyum verici olarak değerlendiren insanlar mutlu olmaktadır (Eryılmaz, 2016a). Ayrıca gençlerin yaşam doyumlarının yüksek oluşu, umutlu olmalarını desteklemekte, potansiyellerinin ve

yaratıcılıklarının ortaya çıkmasına da katkıda bulunmaktadır (Ünsal-Seydoğulları ve Çiftçi-Arıdağ, 2012).

Yaşam doyumunu kişiden kişiye farklılık gösteren (Uygun, 2018), mutlu ve anlamlı bir yaşam için gereken unsurların başında yer alan (Dağlı ve Baysal, 2016), pek çok araştırmacının üzerinde durduğu önemli bir konudur. Güven ve Aslan (2018) tarafından yapılan çalışmada yaşam doyumunu, kişisel-sosyal rehberlik alanında en fazla araştırılan konu olarak tespit edilmiştir.

2.2. Olumlu ve Olumsuz Duygulanım

Düşünce ve davranışın yanı sıra psikoloji biliminin en çok üzerinde durduğu alanlardan biri duygulardır (Kuzucu, 2006). Duygular limbik sistemde oluşan nöro-kimyasal reaksiyonlar olarak tanımlanmakta (Titrek, 2011), şimdi, geçmiş, gelecek veya belirgin bir olaya odaklanabilmekte (Hefferon ve Boniwell, 2014), pozitif ve negatif olarak sınıflandırılabilir (Ekşi, 2017).

Pozitif duygular, yaşamdan alınan keyif ve hazzı belirtirken; negatif duygular hoş olmayan duyguların aktif olması olarak tanımlanmaktadır (Gençöz, 2000). Pozitif duygular ilgili, heyecanlı, uyanık, ilhamlı, güçlü, hevesli, kararlı, dikkatli, gururlu gibi duyguları; negatif duygular ise öfkeli, tedirgin, utanmış, suçlu, ürkmüş gibi duyguları kapsamaktadır (Eryılmaz, 2016b). Pozitif duygular iyi oluşun belirleyicileridir (Fredrickson, 2004). Bununla birlikte duygularla çalışan araştırmacılar tarafından pozitif duygular nadiren incelenmiş daha çok öfke, hüznün, endişe gibi negatif duygular üzerinde çalışmalar yapılmıştır (Fredrickson, 2003).

Duygular insan yaşamındaki önemli olaylarda merkezi bir role sahiptir (Duy ve Yıldız, 2014). İnsanlar neşeli ya da üzgün hissettiklerinde aynı zamanda hayatlarının da iyi ya da kötü gittiğini hissetmektedir (Diener ve Chan, 2011). Yüksek düzeyde pozitif duyguları olan insanlar kendilerini güvenli, heyecanlı ve istekli olarak tanımlamakta; buna karşılık yüksek düzeyde negatif duyguları olan insanlar diğerlerine göre kendilerini sinirli, suçlu ve korkulu olarak tanımlamaktadır (Öztürk ve Çetinkaya, 2015). "Pozitif hisseden insanlar daha esnek, alışılmışın dışında, yaratıcı ve kapsamlı fikir örüntüleri sergiler. Düşünce sistemleri daha verimli, bilgi ve seçeneklere daha açıktır" (Bannink, 2017, s. 49). Pozitif duyguların psikolojik ve fiziksel sağlık ile ilişkili olduğunu gösteren kanıtlar da bulunmaktadır (Tugade, Fredrickson ve Barrett, 2004).

Pozitif duygular iyi hissettirdiğinden (Fredrickson, Mancuso, Branigan ve Tugade, 2000), üretkenlik ve iyi ilişkiler için fırsatlar sunduğundan (Aydoğan, Özbay ve Büyüköztürk, 2017) ve sağlıklı yaşamı desteklediğinden insan yaşamı için oldukça önemlidir. Fredrickson negatif duyguların da önemli işlevlerinin bulunduğunu, örneğin öfke duygusunun adalet arayışını, kaygının ise uyanıklığı teşvik ettiğini belirtmektedir. Bununla birlikte yoğun negatif duygular kişinin yaşamdan doyum almasını ve etkin davranmasını engellemektedir (Bulut, 2007).

3. Mutluluğun Önemi

Mutluluk hem bireylerin hem de toplumların yaşam kalitesinin bir ölçüsü olarak değerlendirilmekte (Diener, Oishi ve Lucas, 2003), uzun ömür, sağlıklı yaşam, kilo kontrolü, egzersiz yapma ve uyumlu sosyal ilişkiler ile

ilişkilendirilmektedir (Ayten, 2015). Mutluluğun birey, aile ve toplum boyutunda önemli sonuçları bulunmaktadır (Eryılmaz, 2009a). Mutlu insanlar kendilerini özgüvenli hissetmekte ve dünyayı daha güvenli olarak algılamaktadır (Akyüz, Yaşartürk, Karataş, Türkmen ve Zorba, 2018). Yüksek düzeyde mutluluk olumlu yaşantılar ortaya çıkarmaktadır. Çok mutlu olan insanlar aktif bir yaşam sürdürülebilmekte (İşgör, 2017), daha az mutlu olanlara göre daha güçlü romantik ve sosyal ilişkiye sahip olmaktadır (Diener ve Seligman, 2002). Mutluluk arttıkça saldırganlık davranışları azalmakta (Yalçın, 2016), güven duygusu artmakta ve boşanma oranları da düşmektedir (Gündoğar, Sallan-Gül, Uskun, Demirci ve Keçeci, 2007). Ayrıca mutluluğun artması hem psikolojik açıdan sağlıklı olmak hem de sosyal, akademik ve meslek yaşamında da başarılı olmak için önem taşımaktadır (Asıcı ve İkiz, 2015).

4. Genç Yetişkinlik Dönemi ve Gelişim Görevleri

Genç yetişkinlik, ergenlikten yetişkinliğe geçilen bir dönemdir. Bu dönem yaklaşık 20-25 yaş aralığını kapsamakta birlikte aslında dönemin sınırları yaş ile değil; başı yakınlığın gelişmesi, sonu ise üretkenliğin başlaması ile belirlenmektedir (Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, 2011). Genç yetişkinlik döneminde, ergenlikteki akran çevresinden daha geniş ilişkiler kurulmaya ve topluma karışmaya başlanır (Gürses ve Kılavuz, 2011). Bu dönemde gençlerin birçoğu dünya görüşlerinde değişiklik yaşamaktadır (Çelikler, 2017). Bir dönemde yaşananlar ardından gelen dönemde yaşananları da belirlediğinden (Eryılmaz ve Mutlu, 2017) genç yetişkinlik döneminin başarılı atlatılmasında bir önceki dönem olan ergenlikte yaşananlar önem arz etmektedir.

Ergenlik psikolojik, fiziksel ve sosyal değişimlerin gerçekleştiği bir dönemdir. Bu dönemde benimsenen yanlış yaşam biçimleri ve alışkanlıklar ilerleyen yıllarda hastalıklara sebep olabilmektedir (Korkut-Owen, Demirbaş-Çelik ve Doğan, 2018). "Ergenlikte sağlıklı kimliğe ulaşmış olanlar kendini ve sınırlarını doğru tanıdığı için, yetişkinliğe girişte kendine uygun mesleklere ve eşlere yakınlık kurabilmişlerdir" (Akbaba, 2004, s. 88). Yakınlık kurabilmek için kimlik karmaşasının çözülmesi ön bir koşul olduğundan (Atak, Erten-Tatlı, Çokamay, Büyükpabuşcu ve Çok, 2016), ergenliğin sağlıklı biçimde atlatılabilmesi genç yetişkinlikteki gelişim görevlerinin üstesinden gelinebilmesi için önem taşımaktadır.

Robert Havighurst her gelişim döneminde kazanılması gereken gelişim görevlerinin olduğunu belirtmekte, bu görevlerin başarılı bir şekilde üstesinden gelinmesi bireyi mutlu etmektedir (Sezer ve Sumbas, 2018). Ergenliğin ardından gelen genç yetişkinlik döneminde bu döneme özgü gelişim görevleri yakın ilişkiler kurma, meslek kararları verme (Koç, Avşaroğlu ve Sezer, 2004), yaşamda anlam ve amaç bulmadır (Yüksel, 2012).

4.1. Genç Yetişkinlik ve Yakınlık Kurma

Genç yetişkinlik döneminin temel psiko-sosyal gücü sevgidir (Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, 2011). Sevgi umut, neşe, gurur gibi tüm pozitif duyguları kapsamakta, özgecilik ve empatiyi geliştirmekte, ilişkiler inşa etmektedir (Bannink, 2017). Sağlıklı sosyal ilişkiler mutluluk ile en yüksek düzeyde ilişkiye sahip unsurlar arasında değerlendirilmektedir (Ayten, 2015). İlişki kuran ve bu ilişkileri güçlendirmek için çabalayan insanlar, hem mutlu

olmakta hem de daha uzun bir yaşam sürdürmeyi desteklemektedir (Bannink, 2017).

"Genç yetişkin, benlik yitimi korkusu nedeniyle yalnızlık ve yalıtılmışlık yaşamaktan kaçınmakta ve bu durumun sonucu olarak yakın ilişkiler kurmaya yönelmektedir" (Eryılmaz ve Ercan, 2011a, s. 360). Yakın ilişkiler anne-baba ve çocuk, arkadaşlık ve romantik ilişkilerin tümünü kapsamakta olup (Eryılmaz ve Ercan, 2010a), çocukluktan yetişkinliğe geçişte romantik ilişkiler, yakın ilişkilerin önemli bir boyutunu oluşturmaya başlamaktadır (Balci-Çelik ve Öztürk-Serter, 2017).

İnsanlar yakın olma isteklerini ve ihtiyaçlarını gidermek için romantik ilişkiye yönelmektedir (Sumbas ve Durmuş, 2018). Romantik ilişki deneyimi genç yetişkinin bir gelişim görevi olarak değerlendirilebilmektedir (Tagay, Ünüvar ve Çalışandemir, 2018). Bu dönemde yaşanan romantik ilişkiler dönemin gelişimsel krizi olan yakınlığa karşı yalıtılmışlığın atlatılmasına denk gelir (Saraç, Hamamcı ve Güçray, 2015). Doyum verici romantik ilişkiler mutlu ve güvende hissetme için önem taşımaktadır (Mavruk-Özbiçer ve Atıcı, 2018).

4.2. Genç Yetişkinlikte Kariyer ve İş Yaşamı

Mezun olma sürecindeki genç yetişkinler kariyerlerini planlama ve işe yerleşme gibi konularla karşı karşıya kalmaktadır (Özer, 2016). Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada (Yumurtacı, 2018) mezuniyet sonrasında gençlerin % 44.9'unun 0-6 ay, % 29.7'sinin 7-12 ay, % 8.7'sinin 13 ay-3 yıl, % 1.1'inin 3 yılın üzeri zaman aralıklarında iş bulma beklentilerinin olduğu görülmektedir. Başka bir araştırmada da (Dereli ve Kabataş, 2009) benzer şekilde öğrencilerin % 46.1'inin 6 aydan kısa, % 26.5'inin 6-11 ay, % 14.7'sinin 12-23 ay, % 4.9'unun 24-35 ay, % 7.8'inin 36 ay ve üzeri zaman aralıklarında iş bulabileceklerini düşündükleri saptanmıştır.

Mezun olan gençlerin önünde kendi işini kurmak, kamu kurumlarında çalışmak ve özel sektörde çalışmak olmak üzere üç kariyer seçeneği bulunmaktadır (Karaarslan ve Özbakır, 2017). Genç yetişkinler bu seçeneklerden birini tercih ederek iş yaşamına atılmaktadır. İş yaşamı ve çalışma, hayatın merkezinde bulunan önemli bir alan olmakta, insanlar yaşamlarının büyük kısmını iş ile ilgili faaliyetlerle geçirmektedir (Soba, Babayigit ve Demir, 2017). Yapılan işten doyum alınması mutlu olmak için gerekmekte (Kırcı-Çevik ve Korkmaz, 2014), aynı zamanda kişinin mutlu olması da daha üretken olması ile sonuçlanarak iş yaşamını etkilemekte ve yaptığı işten tatmin olmasını sağlamaktadır.

İnsanların işlerinden tatmin olmalarını sağlayan önemli bir kaynak çoğunlukla duyguların gücü olarak değerlendirilmekte (Alparslan, 2016), yaşam doyumunun da iş yaşamını etkileyeceği düşünülmektedir. Eryılmaz ve Mutlu (2017) tarafından yapılan çalışmada da ruh sağlığı ve kariyer gelişimi ilişkisinde yaşam doyumunun tüm gelişim dönemlerinde belirleyici etmen olarak değerlendirildiği görülmektedir.

4.3. Genç Yetişkinlikte Yaşamda Anlam ve Amaç Belirleme

Yaşamda anlam ve amaçların en çok sorgulandığı zaman dilimi ergenliğin sonu ile genç yetişkinliğin ilk yıllarıdır (Yüksel, 2012). Yaşamın anlamını ve amacını bulmak mutluluk ve tatmin dolu bir ömür sürdürmek için son derece önemlidir (Bannink, 2017). Anlam arayışı, harekete geçiren ve davranışa yön veren en güçlü güdüdür (Bahadır, 1999). Yaşamda anlam, kişilerin arayışlarının sonucunda ortaya çıkmaktadır (Kızıllırmak, 2015). Yaşama dair anlam yalnızca kişinin kendisi tarafından bulunabilen eşsiz ve özel bir yapıdadır (Yüksel, 2012). Yaşamın anlamı bir problemin çözümünü değil, belirli bir şekilde yaşamayı ifade etmektedir (Baş ve Hamarta, 2015). Frankl, yaşamında bir anlamın var olduğunu düşünmeyen veya yaşamının anlamını keşfedememiş olan insanların yaşamlarının amaçsız olacağını belirtmiştir (Saraç, İpek ve Çavuş, 2018).

Amaçlar mutluluğu etkileyen, kişinin farkında olduğu günlük yaşama ilişkin kişisel projeleri, meydan okumaları ve bilinçli hedefleri içeren özel istekleridir (Eryılmaz, 2011). Amaçlı insanlar hedefler belirleyip bu hedeflerin peşinden koşmaktadır (Aydın, 2018a). Hedef belirleme ile iyi oluş pozitif yönde ilişkili bulunmakta, hedef belirleyip peşinden gitmek aynı zamanda yapılan eylemlere de anlam katmaktadır (Bannink, 2017).

Alan yazın incelendiğinde amaçların mutluluğu açıklayan kuramlardan biri olan Erek Kuramı'nda, Ryff'in İyi Oluş Kuramı'nda ve Öz Belirleme Kuramı'nda vurgulandığı görülmektedir. Erek Kuramı'nda insanların çeşitli amaçlara sahip olmasının mutluluğu açıkladığı belirtilmektedir (Eryılmaz, 2016a). Bu kurama göre ihtiyaçlar karşılandığında ve amaçlara ulaşıldığında mutluluğa erişilebilmektedir (Nur-Şahin, 2011). İyi Oluş Kuramı'nda yaşam amaçları psikolojik iyi oluşun alt boyutu olarak ele alınmıştır. Bu boyuttan yüksek puan alan insanların yaşamlarında hedefleri ve yaşamak için amaçları bulunmakta, bu insanlar geçmiş yaşamının ve içinde bulunduğu anın anlamlı olduğunu hissetmektedir (Ryff, 1989). Öz Belirleme Kuramı'na bakıldığında ise yaşam amaçlarının temel bir kavram olduğu görülmektedir (İlhan, 2015). Yaşam amaçları uzun vadeli hedefler olduğuna inanılan, hayatı yönlendirmeye yarayan motivasyonel amaçlardır (Hefferon ve Boniwell, 2014). Yaşam amaçları içsel ve dışsal olmak üzere iki boyutta ele alınmaktadır. İçsel amaçlar kendini kabul, yakın ilişkiler, topluma katkı ve fiziksel sağlık; dışsal amaçlar ise ünlü olma, zenginlik ve çekiciliği kapsamaktadır (İlhan, 2015). İçsel ve dışsal amaçlar insanları farklı tercihlere yönlendirmekte ve yaşam doyumunu düzeylerini farklılaştırmaktadır (İlhan, 2013). İlhan ve Özbay (2010) tarafından yapılan çalışmada içsel amaçların mutluluğu artırırken; dışsal amaçların mutluluğu azalttığı tespit edilmiştir. Bu bakımdan genç yetişkinlerde içsel amaçların gelişmesi ruh sağlığı açısından önem taşımaktadır.

5. Genç Yetişkinlikte Yaşanan Sorunlar

Genç yetişkinlik zorlayıcı gelişim görevleriyle karşı karşıya kalınan ve pek çok değişimin yaşandığı bir dönemdir. "18-25 yaş arasındaki gençler için üniversitedeki öğrenim süreci ve yetişkinliğe geçiş dönemindeki gelişimsel süreç arasında önemli etkileşimler vardır" (Gizir, 2005, s. 197).

Yetişkinliğe geçişin beraberinde getirdiği gelişimsel süreçlerin yanı sıra üniversite yaşamına da bağlı olarak kişisel, sosyal ve akademik yaşantılar deneyimlenmekte, birçok alanda stres yaşanabilmekte ve mutsuz olunabilmektedir (Öztürk, 2013). Bu dönemde gerçekleşen kişisel ve sosyal değişimler yaşanan güçlüklerin ana kaynağını oluşturmaktadır (Gençtanırım, 2014). Alan yazın incelendiğinde üniversiteye başlangıç ile mezuniyetten sonra birkaç yıl aralığını kapsayan genç yetişkinlik döneminde çeşitli alanlarda pek çok sorunun yaşandığı görülmüştür.

Topkaya ve Meydan (2013) tarafından yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinin yaşadıkları problemler sık sık ya da her zaman düzeyinde en çok duygusal sorunlar daha sonra sırasıyla romantik sorunlar, ekonomik sorunlar, akademik sorunlar, kişilik sorunları, uyum sorunları, aileyle ilgili sorunlar ve arkadaşlarla ilgili sorunlar olarak bulunmuştur. Erkan, Özbay, Cihangir-Çankaya ve Terzi (2012) tarafından yapılan bir araştırmada da, üniversite öğrencilerinin problem yaşadıkları alanlar en çoktan en aza doğru duygusal problemler, akademik problemler, ekonomik problemler, romantik problemler, arkadaşlık problemleri, uyum problemleri, aile problemleri, kişilik problemleri, sigara/madde kullanım problemleri ve cinsel problemler olarak tespit edilmiştir. Kaygusuz (2002) üniversite birinci ve dördüncü sınıflarda öğrenim gören öğrencilerin problem alanlarını saptadığı çalışmada en yaygın problem alanlarının okul ve gelecek kaygıları ile ilgili olduğunu bulmuştur. Öğrencilerin, duygusallık ve ilişkiler konusunda da yoğun problemler yaşadıkları görülmüştür. Üniversite öğrencilerinin bir problem alanının da romantik ilişkiler olduğu ifade edilmektedir (Yalçın ve Ersever, 2015).

Şahin, Şahin-Fırat, Zoraloğlu ve Açıkgoz (2009) tarafından yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinin en önemli sorunları sırasıyla "ekonomik sorunlar ve temel gereksinimleri karşılayamama", "öğretim programlarıyla ilgili sorunlar", "öğretim elemanlarıyla ilgili sorunlar", "çevreye uyum sorunu", "sosyal, kültürel, sanatsal ve sportif etkinliklerin yetersizliği", "gelecek kaygısı", "kişisel ve ailevi sorunlar", "doyumsuzluk", "fiziki koşulların yetersizliği", "demokratik olmayan ortam", "amaçsızlık", "entelektüel olmama", "yönetimsel sorunlar", "politikayla ilgilenme(me)", "manevi boşluk" ve "özgüven eksikliği" olarak belirlenmiştir. Güneri, Barutçu-Yıldırım, Çapa-Aydın, Owen ve Çelen-Demirtaş (2017) tarafından 1276 lisans öğrencisinin katılımıyla yapılan çalışmada öğrencilerin üniversitede sunulabilecek hizmetlere yönelik ihtiyaçları belirlenmiştir. Öğrencilerin en çok ihtiyaç duyduğu ilk 10 madde sırasıyla "Türkiye'de ve yurtdışında kendi mesleğimle ilgili iş imkanları hakkında bilgi sahibi olmak", "Üniversite yaşamından iş yaşamına etkili bir geçiş yapabilmek", "İyi bir kariyer planı yapabilmek", "İlgi duyduğum işler hakkında bilgi edinmek", "İş mülakatlarına hazırlanmak", "Derslere yönelik motivasyonumu artırmak", "Meslek alanımda çalışan kişilerle iletişimde bulunmak ve kariyer planlarımı onlarla paylaşmak", "Mesleğimle ilgili işler hakkında bilgi sahibi olabilmek", "Üniversitemdeki ve diğer üniversitelerdeki yüksek lisans programları hakkında bilgi sahibi olmak" ve "Özgeçmiş ve iş başvurusu

hazırlayabilmek” olarak bulunmuştur. Bu bulgu öğrencilerin en çok kariyer/meslek alanında desteğe ihtiyaç duyduğunu göstermektedir.

Genç yetişkinlik döneminde yaşanan temel sorunlardan biri de iş bulmaya yönelik kaygılardır. İşsizlik Türkiye’deki en önemli sorunlardan biri olmakta, bu sorundan en çok gençler etkilenmekte (Kıcır, 2017) ve bu durum mezun olma sürecindeki gençlerin kaygılanmalarına sebep olmaktadır. Dereli ve Kabataş (2009) tarafından sağlık yüksekokulu son sınıf öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada öğrencilerin % 52’sinin iş bulmaya yönelik endişe duydukları tespit edilmiştir. Pektaş ve Bilge (2007) tarafından yapılan çalışmada da araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin Problem Tarama Envanteri’nde en çok önemli üç problem olarak ilk sırada “Mezun olduktan sonra iş bulamama ihtimali beni korkutuyor” maddesini seçtikleri görülmektedir. Eğitimi tamamlayıp iş yaşamına girecek olan gençlerin iş bulamamaları ümitsizlik ve depresyonla sonuçlanmaktadır (Aytaç ve Bayram, 2001). Tüm bu sorunların yanı sıra genç yetişkinler alkol kullanımı için en riskli grubu oluşturmakta, alkol kullanımı en sık 18-25 yaş aralığında görülmektedir (Mayda vd., 2009).

Araştırmalarda genç yetişkin üniversite öğrencilerinin farklı problem alanlarında çok sayıda sorun yaşadıkları görülmektedir. Yaşanılan bu sorunlar genci birçok açıdan olumsuz yönde etkileyebilmekte, görev ve sorumluluklarını yerine getirmesini güçleştirmekte ve sağlıklı bir gelişim göstermesini engelleyebilmektedir.

6. Genç Yetişkinlikte Mutlulukla İlgili Araştırmalar

Genç yetişkinlikte zorlayıcı gelişim görevlerinin bulunması ve çok sayıda sorunun yaşanmasının yanı sıra bu dönemde gencin mutlu olması sağlıklı kimlik gelişiminin devamını sağlamakta ve bununla birlikte ruh sağlığını korumaktadır. Mutluluk ruh sağlığının pozitif yönünü oluşturmakta (Doğan ve Sapmaz, 2012), ruh sağlığını olumlu duruma getirecek kaynakların bulunması önem taşımaktadır (Eryılmaz ve Aypay, 2011). Bu durum genç yetişkinlerde mutluluk ile ilişkili olan faktörlerin bilinmesini gerekli kılmaktadır. Bu bağlamda kapsamlı literatür taraması yapılarak bu bölümde, ülkemizde genç yetişkinlerde mutluluk ile ilgili yapılan araştırmalara değinilmiştir. Genç yetişkinlerde mutluluğu artıran faktörlerin ortaya konulması amaçlandığından patoloji odaklı bulgulara yer verilmemiş, bulgular pozitif değişkenlerle sınırlandırılmıştır. Literatür taraması sonucunda genç yetişkinlerde mutluluk ile ilişkili bulunan ve bu bölümde ele alınan etmenler Tablo 1’de yer almaktadır.

Tablo 1. Genç Yetişkin Mutluluğu İle İlişkili Etmenler

Yaşam Kalitesi
Fakülte Yaşam Niteliğinden Memnuniyet
İyimserlik
Umut
Özgünlük/Otantiklik
Affedicilik
Merhamet
Özgecilik
Benlik Saygısı
Öz Anlayış/Öz Duyarlık
Stresle Başa çıkma
Rahatsızlığa Dayanma
Mizah Tarzları
Değerler/Değer Yönelimleri
Yaşam Amaçları
Yaşamda Anlam
Maneviyat/Tinsellik
Manevi Zeka
Bilişsel Esneklik
Romantik İlişki Kalitesi
Kişilerarası İlişki Tarzları
Algılanan Kontrol
Kişilik Özellikleri
Sosyal Destek
Psikolojik Sağlamlık/Kendini Toparlama Gücü
Bilinçli Farkındalık
Duyusal Zeka
Empatik Eğilim
Kendini Açma
Sosyal Problem Çözme Becerileri
Karar Verme Stilleri
Temel İhtiyaçların Karşlanması
Psikolojik İhtiyaçların Doyumu

6.1. Yaşam Kalitesi ve Mutluluk

Yaşam kalitesi zamanla değişim gösterebilen (Calman, 1984), insan yaşamının iyileştirilmesine dair bir kavramdır (Perim, 2007). Aile, gelir düzeyi, sağlık, yaşanılan çevre gibi çok sayıda etmeden oluşmakta, bu etmenler hayata bakış açısını belirlemekte ve bu bakış açısı mutluluğu etkilemektedir (Akın ve Şentürk, 2012).

Akyüz, Yaşartürk, Aydın, Zorba ve Türkmen (2017), üniversite öğrencilerinin yaşam kalitesi ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırma yapmıştır. Araştırmada bedensel sağlık, genel sağlık, psikolojik sağlık, çevresel sağlık, sosyal ilişkiler ve mutluluk arasında pozitif yönde ilişki tespit edilmiştir. Katılımcıların yaşam kalite düzeyleri arttıkça mutluluk düzeylerinin de arttığı sonucuna varılmıştır.

6.2. Fakülte Yaşam Niteliğinden Memnuniyet ve Mutluluk

Üniversitelerin ifade ettiği anlam sadece bir eğitim kurumu olmanın çok daha ötesindedir. Üniversite öğrencisi olan genç yetişkinler zamanlarının büyük çoğunluğunu üniversitede geçirdiğinden öğrenim gördükleri fakülteden memnun olmaları bu süre içerisinde olumlu duyguları daha fazla deneyimlemeleri ve nihai olarak mutlu olmaları için önem taşımaktadır.

Seki, Şimşir, Dilmaç, Bircan ve Baykal (2018) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada fakülte yaşam niteliği ile öznel iyi oluş arasındaki yordayıcı ilişkiler incelenmiş, pozitif yönlü doğrusal bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Fakülte yaşam niteliğinin artmasıyla öznel iyi oluşun artacağı sonucuna varılmıştır.

6.3. İyimserlik ve Mutluluk

“İyimserlik, bireyin yaşadığı tüm olumlu ve olumsuz yaşamsal olaylarla bağ kurmadan devamlı olumlu beklentilere girme eğilimi olarak tanımlanmıştır” (Karaman ve Tarım, 2018, s. 191). İyimser insanlar kötü şeylerden ziyade iyi şeylerin gerçekleşeceğine inanmakta ve işlerin yolunda gitmesini beklemektedirler (Scheier ve Carver, 1985). İyimserlik insanlara pozitif bir bakış açısı sağlamaktadır (Karadal ve Erdem, 2018). Araştırmacılar iyimserliğin dayanıklı ve mutlu insanlarda görülen önemli özelliklerden biri olduğuna dair kanıtlar sunmaktadırlar (Hefferon ve Boniwell, 2014).

Sapmaz ve Doğan (2012) üniversite öğrencilerinde iyimserliğin yaşam doyumu ve mutluluk üzerindeki yordayıcı rolünün incelendiği bir araştırma yapmıştır. Araştırmada iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumu ile pozitif yönde ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca iyimserliğin mutluluğa ilişkin varyansın % 59'unu açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır.

Benzer sonuçların tespit edildiği bir başka araştırma Gülcan ve Nedim-Bal (2014) tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmada da üniversite öğrencisi olan genç yetişkinlerde iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumu ile pozitif yönde ilişkili olduğu ve genç yetişkinlerin iyimserlik düzeylerinin mutluluk düzeylerini yordadığı tespit edilmiştir.

Öztürk ve Çetinkaya (2015) da bir eğitim fakültesinde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşları ile tinsellik, iyimserlik, kaygı ve olumsuz duygu arasındaki ilişkileri inceleyen bir çalışma yapmıştır. Çalışmada mutluluk ile iyimserlik pozitif yönde ilişkili bulunmuştur.

6.4. Umut ve Mutluluk

Umut, bir insanın kendisi ve geleceğine dair olumlu beklentileri ya da arzu ettiği şeye ulaşabileceğine ilişkin inancının kesinliğe yakın olduğu aktif bekleyiş olarak tanımlanabilir (İmamoğlu ve Yavuz, 2011). Bu kavram insanların iyilik halini güçlendiren ve ruh sağlıklarını destekleyen süreçlerde aktif olarak kullanılmaktadır (Tarhan ve Bacanlı, 2015).

Şahin, Aydın, Sarı, Kaya ve Pala (2012) üniversite öğrencilerinden oluşan bir örnekleme umut ve yaşamda anlamın öznel iyi oluş üzerindeki etkisini incelemiştir. Umut ve öznel iyi oluşun pozitif yönde ve anlamlı düzeyde ilişkili olduğu bulunmuş aynı zamanda umudun öznel iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmüştür.

Küsgülü (2014) üniversite öğrencilerinde mutluluk, umut ve narsisizm düzeylerini incelemiştir. Çalışmada mutluluk ve umut arasında pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur.

6.5. Özgünlük/Otantiklik ve Mutluluk

Özgünlük bir insanın içsel dinamikleri ile kendi varoluşunu gerçekleştirmesidir (Sarıçalı, 2014). Özgün oluş, kişiye gerçekte sahip olduğu düşünce ve duyguları yaşama imkanı verdiğinden (Sağlam, 2012) özgün olan kişiden benliğini daha az baskılaması ve günlük hayatta daha az gerginlik yaşamaması beklenmektedir.

Aydın (2018a) genç yetişkinlerin mutluluğunu cinsiyet, özgünlük ve kişisel erdemler açısından incelediği çalışmasında mutluluk ile özgünlük arasında pozitif yönde

ilişkinin olduğunu ve özgünlüğün mutluluğu anlamlı düzeyde yordadığını saptamıştır.

Özdemir ve İlhan (2013) da üniversite öğrencilerinde benlik kurguları, otantiklik ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkileri inceleyen bir çalışma yapmıştır. Çalışmada otantik olma ile öznel iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı ilişkinin olduğu görülmüştür.

Özgünlük ile mutluluğun ilişkisinin araştırıldığı bir başka çalışma Aydoğan, Özbay ve Büyüköztürk (2017) tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmada bir kamu üniversitesi ve vakıf üniversitesinin farklı bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerden oluşan bir örnekleme özgünlük ve mutluluk arasındaki ilişkide maneviyatın aracı rolü değerlendirilmiştir. Bu çalışmada da özgünlük ve mutluluğun pozitif yönde ilişkili olduğu ve özgünlüğün mutluluğu açıkladığı tespit edilmiştir.

6.6. Affedicilik ve Mutluluk

Affetme önemli düzeyde haksızlığa uğranmış olunmasına rağmen kin duyma, dargınlık, öç alma yerine suç işleyen kişiye karşı merhamet, şefkat, sevgi gibi olumlu duyguların sunulması olarak tanımlanmaktadır (Karakaş, 2017). Affetmenin gerçekleşebilmesi için öncelikle olumsuz duyguların oluşması ardından bu duyguların kontrol altına alınması ve olumluya dönüştürülmesi için iradi bir çaba gerekmektedir (Ayten, 2015). Affetmek ruh sağlığı için önemli görünmekte (Sarıçam ve Biçer, 2015), kişinin kendini daha mutlu hissetmesini sağlamaktadır (Hallowell, 2005).

Balcı-Çelik ve Öztürk-Serter (2017) romantik ilişki yaşayan üniversite öğrencilerinin affedicilik düzeylerinin öznel iyi oluşlarını yordayıp yordamadığını inceleyen bir araştırma yapmıştır. Araştırmada affetme düzeyinin alt boyutlarından kendini affetme, başkalarını affetme ve durumu affetme ile öznel iyi oluş düzeyi arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişki saptanmıştır. Ayrıca affetmenin alt boyutları ve cinsiyetin mutluluktaki varyansın yaklaşık % 13'ünü açıkladığı tespit edilmiştir.

Sapmaz, Yıldırım, Topçuoğlu, Nalbant ve Sızır (2016) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada kendini affetme ve durumu affetme ile mutluluk arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişki saptanmıştır.

Satıcı (2016) üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş, affetme, intikam ve sosyal bağlılıkları arasındaki ilişkileri inceleyen bir çalışma yapmıştır. Çalışmada öznel iyi oluşun bileşenleri olan yaşam doyumu ve pozitif duygulanımın affetmenin alt boyutlarıyla pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkili olduğu bulunmuştur.

Vural-Batık, Yılmaz-Bingöl, Fıncı-Kodaz ve Hoşoğlu (2017) üniversite öğrencilerinde affedicilik ve öznel mutluluğu incelemiştir. Çalışmada affedicilik ve öznel mutluluk arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde bir ilişki saptanmış, ayrıca affediciliğin öznel mutluluğu yordadığı bulunmuştur.

Mutluluk ve affetme arasındaki ilişkiyi inceleyen bir başka araştırma da Yaşar (2015) tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmada eğitim fakültesi öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile affetme ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiş; mutluluğun affetme ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur.

6.7. Merhamet ve Mutluluk

Merhamet psikolojik rahatsızlıklarla başa çıkmada etkili bir güçtür (Hacıkeleşoğlu ve Kartopu, 2017). Yüzyıllardır bütün dinlerde önemli bir erdem olarak görülen merhamet, son yıllarda psikoloji biliminde araştırılmaya başlanan bir konu olmuştur (Akdeniz, 2014).

İşgör (2017) üniversite öğrencilerinde merhamet düzeyinin öznel iyi oluş üzerindeki yordayıcı etkisini incelemiştir. Araştırmada merhamet ile öznel iyi oluş arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ve merhametin öznel iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir.

Erdoğan (2017) da 345 genç yetişkinden oluşan bir örneklem grubunda mutluluğun merhamet ve saldırganlık ile ilişkisini incelemiştir. Çalışmada mutluluk puanları ve merhamet ölçeği toplam puanları arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişki saptanmıştır.

6.8. Özgecilik ve Mutluluk

Özgecilik bağışta bulunma, yardım etme gibi olumlu sosyal davranışları içeren bir kavramdır (İşmen ve Yıldız, 2005). Alan yazında prososyal davranış olarak da ele alınmaktadır (Karadağ ve Mutağçılar, 2009). Özgeci tutum içinde bulunmak çoğunlukla insanın kendini iyi hissetmesini sağlamaktadır (Kasapoğlu, 2014). Topuz (2013) tarafından yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinde özgecilik ve öznel iyi oluşun pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuş, özgecilik arttıkça öznel iyi oluşun da arttığı sonucuna varılmıştır.

6.9. Benlik Saygısı ve Mutluluk

Kişinin kendine ne kadar değer verdiği benlik saygısı ile tanımlanmaktadır (Baumeister, Campbell, Krueger ve Vohs, 2003). Yüksek benlik saygısı, mutlu ve kaliteli bir yaşamı sağlamaktadır (Yıldız ve Çapar, 2010).

Doğan ve Eryılmaz (2013) üniversite öğrencilerinde benlik saygısı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkileri incelemiştir. Benlik saygısı ile öznel iyi oluşun pozitif yönde ilişkili olduğu ayrıca benlik saygısının öznel iyi oluşu pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Munusturlar (2014) üniversite öğrencilerinin boş zaman eğitimi ile öznel iyi oluş ve benlik saygısı arasındaki ilişkileri araştıran çalışmasında, öznel iyi oluş ile pozitif benlik saygısı arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişki saptamıştır.

Büyükşahin-Çevik ve Yıldız (2016) pedagojik formasyon öğrencilerinde umutsuzluk ile mutluluk arasındaki ilişkide benlik saygısının aracılığını incelemiştir. Çalışmada mutluluk ile benlik saygısı arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur.

6.10. Öz Anlayış/Öz Duyarlık ve Mutluluk

Öz anlayış bir insanın kendisine karşı şefkatli ve nazik, acılarına karşı duyarlı, hatalarına karşı affedicili olması, yetersizlik ve başarısızlıklarına karşı yargılayıcı olmaması, sıkıntıya yaşıyan durumların insanlığın ortak bir deneyimi olduğunu kavraması ve anı olduğu gibi kabullenebilmesi olarak tanımlanabilir (Özyeşil, 2011). Öz anlayış geliştirilmesinin hedef belirleme, kişisel sorumluluk, hayattan alınan tatminin artması gibi olumlu sonuçları bulunmaktadır (Bannink, 2017).

Deniz, Arslan, Özyeşil ve İzmirli (2012) Türkiye ve bazı ülke (İngiltere, Fransa, Polonya, Romanya, İtalya, Brezilya, İspanya, Ukrayna) üniversite öğrencilerinin öz anlayış, yaşam doyumu, negatif ve pozitif duygu özelliklerini karşılaştırmıştır. Türkiye'deki öğrencilerin öz-anlayışları ile pozitif duygu ve yaşam doyumları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır.

Duman (2014) öğretmen adaylarından oluşan bir örnekleme özgünlük ve öz duyarlılığın mutluluk ile ilişkisini incelemiştir. Çalışmada özgünlük ve öz duyarlılığın mutluluk ile orta düzeyde pozitif yönde ilişkisinin olduğu, ayrıca özgünlük ve öz duyarlılığın mutluluğu anlamlı düzeyde yordadığı tespit edilmiştir.

6.11. Stresle Başa Çıkma ve Mutluluk

Stres yaşam doyumunu düşüren ve yaşam ile bağların kopmasına neden olabilen bir duygu durumudur (Yiğit, 2012). Stres kontrol edilebilirse, kişinin amaçlarına ulaşmasını engelleyen unsurların üstesinden gelmesi için cesaretlendirici olabilmektedir (Yıldırım, 1991). İnsanlar karşılaştıkları güçlükler karşısında çeşitli başa çıkma tutumları benimsemektedir (Kavas, 2013).

Özbay, Palancı, Kandemir ve Çakır (2012) üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarını duygusal düzenleme, mizah, sosyal öz-yeterlik ve stresle başa çıkma stratejileri açısından incelemiştir. Öznel iyi oluşun stresle başa çıkma (aktif planlama, dış yardım arama, kaçma soyutlama, bilişsel yeniden değerlendirme) ile pozitif yönde ilişkisinin olduğu, ayrıca mizah tarzları, duygusal düzenleme becerileri, sosyal öz yeterlik düzeyi ve başa çıkma tutumlarına ilişkin puanlarca yordandığı tespit edilmiştir.

Karahan, Dicle ve Eplikoç (2007) üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzlarını, sosyal beceri düzeylerine ve mutluluk algılarına göre incelenmiştir. Çalışmada kendini mutsuz hisseden öğrencilerin stresle başa çıkma çaresiz yaklaşımı kendini mutlu hissedenlere göre daha çok kullandıkları; kendini mutlu hisseden öğrencilerin stresle başa çıkma kendine güvenli yaklaşımı kendini mutsuz hissedenlere göre daha çok kullandıkları görülmüştür.

Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma stratejileri ve mutlulukları arasındaki ilişkinin araştırıldığı bir çalışma da Kaya ve Demir (2017) tarafından gerçekleştirilmiştir. Çalışmada mutluluk ile stresle başa çıkma stratejileri arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuş, stresle başa çıkmanın mutluluğun anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmüştür.

6.12. Rahatsızlığa Dayanma ve Mutluluk

“Rahatsızlığa dayanma (RD) kavramı bireyin fiziksel huzursuzluğa veya rahatsız edici bedensel durumlara dayanma kapasitesini ifade eder” (Özdel vd., 2012, s.53). Bu kavram çoğunlukla sıkıntıya dayanma kapasitesini içermemekte daha çok fiziksel açıdan rahatsızlığa dayanabilmeyi belirtmektedir (Sargın vd., 2012). Rahatsızlığa dayanma düzeyi düşük olan kişiler somatik belirtileri tehlikeli olarak yorumlamaktadır (Yurdakul, 2017). Bu durumun sonucunda kişinin tedirgin, sıkıntılı, korkmuş olarak hissederek negatif duygu düzeyinin artması ve nihai olarak da mutluluğun azalması beklenmektedir.

Aydın (2018b) genç yetişkinlerde rahatsızlığa dayanma ve rahatsızlıktan kaçınma ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi

incelediği çalışmasında rahatsızlığa dayanma ile öznel iyi oluşun pozitif yönde ve anlamlı düzeyde ilişkili olduğu sonucuna varmıştır.

6.13. Mizah Tarzları ve Mutluluk

Mizah fiziksel ve psikolojik sağlığı, hayata anlamlı ve olumlu bakmayı ve mutlu olmayı etkileyen bir unsurdur (Tümkaya, Hamarta, Deniz, Çelik ve Aybek, 2008). İnsanlar günlük yaşam içinde pek çok durumda sıklıkla mizaha başvurmaktadır (Öner, 2012).

Açıkgöz (2016) bir üniversitede tıp fakültesi öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ile mizah tarzları ve mutluluk düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Mutluluk düzeyinin katılımcı mizah ve kendini geliştirici mizah ile orta düzeyde pozitif yönde ilişkili olduğu saptanmıştır.

Özbay, Palancı, Kandemir ve Çakır (2012) üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının duygusal düzenleme, mizah, sosyal öz-yeterlik ve stresle başa çıkma değişkenleri ile bir model içinde yordama durumunu incelemiştir. Çalışmada kendini geliştirici mizahın modele anlamlı katkı sağladığı görülmüştür.

6.14. Değerler/Değer Yönelimleri ve Mutluluk

Değerler inanılan ve istenen davranışlarda kriter olarak kullanılan olgulardır (Balay ve Kaya, 2014). Değerler düşünce, duygu ve davranışları etkileyebilmekte, aynı zamanda onlardan etkilenebilmektedir (Tulunay-Ateş, 2017). Bir insanın önemsendiği değerler, o kişinin olaylara karşı yaklaşımını belirlemekte ve tercihlerini şekillendirmektedir (Kısaç ve Turan, 2015).

Özdemir ve Koruklu (2011) üniversite öğrencilerinde değerler ile mutluluk arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Mutluluk ile güç, başarı, hazcılık, uyarılım, öz yönelim, evrenselcilik, iyilikseverlik, uyma ve güvenlik arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişki görülmüştür. İyilikseverlik, evrenselcilik ve hazcılık değerleri mutluluğun en güçlü yordayıcısı olarak bulunmuştur.

Kılıç, Yıldız-Akyol ve Yoncalık (2018) üniversite öğrencilerinin değer yönelimlerinin ve farkındalığının mutluluğu yordamadaki rolünü incelemiştir. Çalışmada mutluluk ile değer yönelimlerinden hazcılık ve iyilikseverlik arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

6.15. Yaşam Amaçları, Yaşamda Anlam ve Mutluluk

İnsanların yaşamlarında yaratıcı olmak, liderlik yapmak, yardımcı olmak, özel yetenek ve eğilimlerini kullanmak gibi çeşitli amaçlar bulunabilmekte (Şahin, Zoraloğlu ve Şahin-Fırat, 2011), yaşam amaçlarının sağlığa ve psikolojik iyi oluşa katkıda bulunduğu belirtilmektedir (Nair, 2003).

İlhan ve Özbay (2010) 14 devlet üniversitesinin çeşitli bölümlerinde öğrenim gören öğrenciler üzerinde yaşam amaçları ve ihtiyaç doyumunun öznel iyi oluşu ne düzeyde yordadığını incelemiştir. İçsel amaçların mutluluğa olumlu yönde katkı sağladığı; dışsal amaçların ise mutluluğu azalttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Topuz (2013) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada psikolojik iyi oluşun alt boyutlarından yaşam amaçlarının mutluluk ile pozitif yönde ilişkili olduğu görülmektedir.

Şahin, Aydın, Sarı, Kaya ve Pala (2012) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada da mutluluk ile yaşamda anlamın varlığının pozitif yönde ilişkili olduğu görülmüştür.

6.16. Maneviyat/Tinsellik, Manevi Zeka ve Mutluluk

Maneviyat psikoloji biliminde anlam arayışının uzantısı olarak değerlendirilmekte (Eryılmaz, 2016a), stres verici durumlarla başa çıkma proaktif bir kaynak olarak işlevsel önem taşımaktadır (Ekşi, Kaya ve Çiftçi, 2016). Son çeyrek asırda bilim dünyasında maneviyatın insan sağlığını etkilediği görüşü yaygınlaşmakta ve ilgili konuda gittikçe daha çok araştırma yapılmaktadır (Horozcu, 2010).

Aydoğan, Özbay ve Büyüköztürk (2017) üniversite öğrencilerinden oluşan bir örnekleme özgünlük ve mutluluk arasındaki ilişkide maneviyatın aracı rolünü değerlendirmiştir. Maneviyata yönelim ile mutluluk arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur.

Öztürk ve Çetinkaya (2015) tarafından bir eğitim fakültesinde öğrenim gören üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada da öznel iyi oluşun tinsellik ile pozitif yönde ilişkili olduğu görülmektedir.

Karakaş (2017) üniversite öğrencilerinde manevi zekanın iç yönelimli dindarlık, affetme esnekliği ve öznel iyi oluşla ilişkisini incelemiştir. Çalışmada manevi zeka ile öznel iyi oluş arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur.

6.17. Bilişsel Esneklik ve Mutluluk

Bilişsel esneklik, beklenilmeyen bir durumla karşılaşıldığında bu duruma uyum sağlanıp duruma uygun yeni problem çözme stratejileri geliştirilmesidir (Çuhadaroğlu, 2013). Bilişsel esnekliğin yüksek oluşu yaşamdan alınan doyumun yükselmesini sağlamaktadır (Bilgiç ve Bilgin, 2016).

Asıcı ve İkiz (2015) üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik ile mutluluk arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bilişsel esneklik ile mutluluk arasında pozitif yönde, orta düzeyde ve anlamlı ilişki saptanmıştır.

6.18. Romantik İlişki Kalitesi ve Mutluluk

Gençlerin yaşamlarında romantik ilişkiler önemli bir yer tutmaktadır (Yalçın ve Ersever, 2015). Romantik ilişkiler hem kişilik gelişimi hem de psiko-sosyal gelişim üzerinde etkili olabildiğinden (Saraç, Hamamcı ve Güçray, 2015) bu ilişkilerin kalitesi önemli hale gelmektedir. Yakın ilişkilerin kalitesi, kişisel ve sosyal uyuma, bilişsel gelişime, öz saygıya ve başarıya etki etmektedir (Gizir, 2012).

Eryılmaz ve Doğan (2013) bir eğitim fakültesinde üniversite 3. ve 4. sınıflarda öğrenim gören öğrencilerde yaptığı çalışmada ihtiyaç doyumunun mutluluk ve romantik ilişki kalitesi arasındaki aracı rolünü incelemiştir. Çalışmada mutluluk ve romantik ilişki kalitesi arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı ilişkinin olduğu görülmektedir.

6.19. Kişilerarası İlişki Tarzları ve Mutluluk

Kişilerarası ilişkiler insanlar arasındaki etkileşimi belirtmekte, her insan kişilerarası ilişki tarzı geliştirmektedir (Hasta ve Güler, 2013). Diğer insanlarla kurulan ilişkiler

kişilerarası ilişki tarzlarını oluşturarak yaşam kalitesini ve yaşam doyumunu etkilemektedir (Göçener, 2010).

Doğan ve Sapmaz (2012) üniversite öğrencilerinde kişilerarası ilişki tarzları ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Kişilerarası ilişki tarzlarından besleyici ilişki tarzı ile mutluluk arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Ayrıca kişilerarası ilişki tarzlarının mutluluğu anlamlı düzeyde açıkladığı tespit edilmiştir.

6.20. Algılanan Kontrol ve Mutluluk

Kontrol arayışı bir insanın başkalarının ve kendinin sergilediği davranışların neden ve sonuçlarını bilmek gereksiniminden kaynaklanmaktadır (Allanazarov, 2008). Alan yazın incelendiğinde algılanan kontrolün pek çok değişkenle ilişkili olduğu görülmektedir (Eryılmaz ve Kara, 2018). Mutlulukla ilişkisine bakıldığında Eryılmaz ve Ercan (2010b) tarafından yapılan araştırma göze çarpmaktadır. Bu çalışmada üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluş ile algılanan kontrol arasındaki ilişki incelenmiştir. Algılanan kontrol ile öznel iyi oluş pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Ayrıca algılanan kontrolün öznel iyi oluşu anlamlı düzeyde açıkladığı görülmüştür.

6.21. Kişilik Özellikleri ve Mutluluk

“Kişilik, bireyin doğuştan getirdiği ve yaşantı sonucu kazandığı, onu diğer bireylerden ayıran özelliklerin tamamı olarak tanımlanabilir” (Doğan, 2013, s.57). Mutluluk öznel bir yapıda olduğundan kişilikten etkilenebileceği düşünülmektedir (Cenkseven ve Akbaş, 2007).

Reisoğlu ve Yazıcı (2017) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada beş faktör kişilik özelliklerinden nevrozizm ile mutluluk arasında negatif; sorumluluk, dışadönüklük ve deneyime açıklık ile pozitif yönde ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca nevrozizm, sorumluluk, dışadönüklük ve deneyime açıklığın mutluluğu anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür.

Eryılmaz ve Ercan (2011b) da üniversite öğrenimi gören genç yetişkinlerin mutluluklarını, kişilik özelliklerinden dışadönüklük, duygusal açıdan dengesizlik, yumuşak başlılık ve sorumluluğun yordadığını bulmuştur.

6.22. Sosyal Destek ve Mutluluk

Sosyal destek, yakın çevreden yardım isteme ve verilecek desteği kabul etme ile ilişkili bir kavramdır (Doğan, 2008). “Sosyal destek kaynakları kişinin kendisine saygı duyulduğunu, önemsendiğini ve koşulsuz kabul edildiğini hissettirdiğinden insan yaşamı için son derece önemlidir” (Aydın ve Vural, 2018, s.118). Bir insanın sosyal destek kaynakları aile, arkadaşlar, komşular, öğretmenler gibi faktörlerden oluşmaktadır (Yıldırım, 1998). Algılanan sosyal destek insan yaşamının her alanına katkıda bulunmakta ve yaşam kalitesini artırmaktadır (Polatçı, 2015).

Saygın (2008) üniversite öğrencilerinin sosyal destek, benlik saygısı ve öznel iyi oluş düzeylerini incelemiştir. Çalışmada öznel iyi oluş ile sosyal desteğin pozitif yönde ilişkili olduğu ve sosyal desteğin öznel iyi oluşu açıkladığı görülmüştür.

Nur-Şahin (2011) üniversite öğrencilerinde kendini açma, öznel iyi oluş ve algılanan sosyal destek düzeylerini incelemiştir. Algılanan sosyal desteğin öznel iyi oluş ile pozitif yönde ve yüksek düzeyde ilişkili olduğu bulunmuştur.

6.23. Psikolojik Sağlık/Kendini Toparlama Gücü ve Mutluluk

Psikolojik sağlık zorlayıcı yaşantılar karşısında uyum sağlayabilme ve gelişimi devam ettirebilme kapasitesi olarak ifade edilebilir (Arslan, 2015). Olumsuz yaşam şartları, stres ve travmalardan kurtulabilme ve bu güçlüklerle başa çıkılarak daha çok güçlenme, kendini toplama gücü kavramıyla ilişkilendirilebilir (Terzi, 2007).

Alan yazında psikolojik sağlamlığın mutluluk ile ilişkisinin saptandığı çeşitli araştırmalar bulunmaktadır. Açıköz (2016) üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlık ile mizah tarzları ve mutluluk düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Mutluluk ile psikolojik sağlık arasında orta düzeyde pozitif yönde ilişki olduğu saptanmıştır.

Kaya ve Demir (2017) üniversite öğrencilerinin kendini toplama güçlerinin ve stresle başa çıkma stratejilerinin mutluluk üzerindeki etkisini incelemiştir. Çalışmada mutluluk ile kendini toplama gücü arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuş, kendini toplama gücünün mutluluğun anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmüştür.

Aydın ve Egemberdiyeva (2018) tarafından üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıklarının çeşitli değişkenler açısından incelendiği çalışmada, psikolojik sağlamlığın mutluluk ile pozitif yönde ve anlamlı düzeyde ilişkili olduğu saptanmıştır.

Yaşar (2015) tarafından eğitim fakültesi öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada da öznel iyi oluş ile psikolojik sağlık pozitif yönde ilişkili bulunmuştur.

6.24. Bilinçli Farkındalık ve Mutluluk

“Bilinçli-farkındalık bize acı veren düşünce ve duyguları düzgün ve dengeli bir biçimde kabullenme yeteneği veren bağlantısız farkındalıktır” (Özyeşil, 2011, s.33). Bilinçli farkındalık düzeyi yüksek olan kişiler, olumsuz duygulara kapılıp aşırı anlamlar yüklemek yerine, içinde bulunulan durumun farkında olarak kendilerini anlamaya çalışmakta ve öz şefkatlerini artırmaktadırlar (Toman, Yıldız-Canpolat ve Özbaşı, 2016).

Hamarta, Özyeşil, Deniz ve Dilmaç (2012) üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık ve denetim odağının öznel iyi oluşu yordama gücünü incelemiştir. Çalışmada bilinçli farkındalık ile öznel iyi oluş pozitif yönde anlamlı ilişkili bulunmuştur. Ayrıca bilinçli farkındalığın öznel iyi oluşta varyansın % 8.1’ini açıkladığı görülmüştür.

Mutluluk ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışma da Kılıç, Yıldız-Akyol ve Yoncalık (2018) tarafından yapılmıştır. Çalışmada üniversite öğrencilerinin mutlulukları ve farkındalıkları arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki görülmüştür. Ayrıca bilinçli farkındalığın tek başına mutluluğun gözlenen varyansının % 12’sini açıkladığı bulunmuştur.

6.25. Duygusal Zeka ve Mutluluk

Salovey ve Mayer (1990) duygusal zekayı kişinin kendisinin ve başkalarının duygularını izleyip düzenleyebilme ve bunları düşünce ve eylemlerini yönlendirmede kullanabilme yeteneği olacak şekilde tanımlamaktadır. Duygusal zeka, duyguların enerjisini ve duygulara dair bilgileri günlük yaşama etkin biçimde yansıtarak uygun tepkiler verilmesini sağlamaktadır (Yeşilyaprak, 2001). Duygusal zekası yüksek kişiler kendisini tanıyan, negatif duygularını denetleyebilen, çevresinde yaşananlara karşı duyarlı ve insan ilişkilerinde yetenekli olan, azimli, sabırlı ve kararlı olarak nitelendirilebilir (Acar-Tekin, 2011).

Reisoğlu ve Yazıcı (2017) tarafından üniversite öğrencilerinde yapılan çalışmada duygusal zekâ boyutlarından genel ruh durumu, stresle başa çıkma, kişisel beceriler ve kişilerarası becerilerin mutluluğu anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür. Duygusal zeka düzeyi arttıkça mutluluğun da arttığı sonucuna ulaşılmıştır.

6.26. Empatik Eğilim ve Mutluluk

İnsanların birbirlerini anlamasında önemli bir beceri olan empati, iletişim problemlerinin ortaya çıkmasını önlemekte ve çatışmaların en az zarar verecek şekilde çözümlenmesine olanak sağlamaktadır (Rehber ve Atıcı, 2009). Empati becerisinden yoksun olan insanların kurdukları iletişimde yanlış anlaşılmalara ve incinmelere meydana gelebilmektedir (Küçükkaragöz, Akay ve Canbulat, 2011). Bu durum olumsuz duygulanmanın artmasına ve mutluluğun düşmesine neden olabilir.

Gül, Ünlü ve Pekel (2017) üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluş ile empatik eğilim arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Empatik eğilim ile öznel iyi oluşun orta düzeyde pozitif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Ayrıca empatik eğilimin mutluluğa ilişkin varyansın yaklaşık % 26'sını açıkladığı bulunmuştur.

6.27. Kendini Açma ve Mutluluk

Kendini açma sağlıklı ve doyum verici ilişkilerin oluşmasını sağlayan bir iletişim becerisidir (Uygur, 2018). Kendini açma kararı iyilik halini ve mutluluğu olumlu yönde etkilemektedir (Gündoğdu, 2010). Nur-Şahin (2011) tarafından yapılan çalışmada da kendini açma ile öznel iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.

6.28. Sosyal Problem Çözme Becerileri ve Mutluluk

Sosyal problem çözme, oldukça geniş anlamda kullanılan ve karşılaşılan bütün problemleri kapsayan bir kavramdır (Çam ve Tümkaya, 2006). Sosyal problem çözme ruh sağlığı açısından ele alındığında etkili olan davranışların keşfedilmesine yardım eden başa çıkma stratejilerinin kazanılmasını sağlayan süreç olarak değerlendirilebilir (Güneş, 2011).

Yiğit (2013) öğretmen adaylarının öznel iyi oluşları ile sosyal problem çözme becerileri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Öznel iyi oluş ile sosyal problem çözme ölçeği alt boyutları arasından probleme olumlu yönelim ve rasyonel problem çözme alt boyutları arasında pozitif yönde bir ilişkinin olduğu görülmüştür.

6.29. Karar Verme Stilleri ve Mutluluk

Karar verme eğitim ile kazanılabilen bir beceri olmakta (Eldeleklioğlu, 1997); karar verme stilleri de neyin temel alınarak nasıl karar verildiğinin araştırılması noktasında karşımıza çıkmaktadır (Taşdelen, 2001). Karar verme stratejilerinin insanların kendilerine güvenlerini, gelecekle ilgili planlamalarını etkilediği düşünülmektedir (Derele ve Acat, 2011).

Karar verme stratejilerinin mutluluk ile ilişkisine bakıldığında Dilmaç ve Bozgeyikli (2009) tarafından öğretmen adayları üzerinde yapılan araştırma karşımıza çıkmaktadır. Bu çalışmada rasyonel ve sezgisel karar verme stili ile öznel iyi oluş arasında pozitif ilişkinin olduğu görülmüştür.

6.30. Temel İhtiyaçların Karşılanması, Psikolojik İhtiyaçların Doyumu ve Mutluluk

“İhtiyaç, insan doğasında var olan bir etmenin eksikliğinin hissedilmesi sonucu oluşan, kişiden kişiye değişiklik gösteren biyolojik, fiziksel ve psikolojik olabilen örüntülerdir” (Ercoskun ve Nalçacı, 2005, s. 355). İhtiyaçların karşılanmaması düşük iyi oluşa sebep olabilmektedir (Gündoğdu ve Yavuzer, 2012).

Araştırmalara bakıldığında İlhan ve Özbay (2010)'ın çalışmasında üniversite öğrencilerinde temel psikolojik ihtiyaçları karşılama düzeyi arttıkça öznel iyi oluşun da arttığı görülmüştür. Türkoğan ve Duru (2012) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada da sevgi ve ait olma, hayatta kalma, güç, özgürlük ve eğlence ihtiyaçlarının karşılanma düzeyinin, öznel iyi oluşla pozitif yönde ve anlamlı düzeyde ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

Kermen ve Sarı (2014) üniversite öğrencilerinde ihtiyaç doyumu ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemiştir. İhtiyaç doyum düzeyleri arttıkça öznel iyi oluşun da arttığı görülmüştür. Özerklik, yeterlik ve ilişkili olma ihtiyaçlarının öznel iyi oluştaki varyansın % 58.4'ünü açıkladığı bulunmuştur. Özer (2009) tarafından yapılan çalışmada da üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluş ile özerklik, yeterlik ve ilişkili olma arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur.

7. Sonuç ve Öneriler

Sonuç olarak bu çalışmada mutluluk ve yapısı, mutluluğun önemi, genç yetişkinlik dönemi ve gelişim görevleri, genç yetişkinlikte yaşanan sorunlar ve genç yetişkinlerde mutluluk ile ilgili yapılan araştırmalar ele alınarak genç yetişkinlerde mutluluk konusu incelenmiştir. Ulusal alan yazın incelendiğinde genç yetişkinlerde mutluluk ile ilgili çeşitli araştırmaların yapıldığı ancak yapılan araştırmaların çoğunlukla ilişkisel çalışmalar olduğu, çok az sayıda deneysel çalışmanın yer aldığı görülmüştür. Aynı zamanda genç yetişkinlerde mutluluğun incelendiği araştırmaların çoğu üniversite öğrencilerinden oluşan örneklem grubu üzerinde yürütülmüştür. İlerleyen süreçlerde üniversite öğrencisi olmayan genç yetişkinler üzerinde de ilgili değişkenlerin mutluluk üzerindeki etkisinin inceleneceği çalışmaların yapılmasının alan yazına katkıda bulunacağı düşünülmektedir. Ayrıca araştırmacılara ilgili konuda deneysel çalışmaların yapılması da önerilebilir. Yaşam kalitesi, iyimserlik, umut, özgünlük, affedicilik, merhamet,

özgecilik, benlik saygısı, öz anlayış, maneviyat, bilişsel esneklik, algılanan kontrol, psikolojik sağlamlık, sosyal destek, bilinçli farkındalık, empatik eğilim gibi bu çalışmada değinilen ve genç yetişkinlerde mutluluk ile pozitif yönde ilişkisinin olduğu saptanan etmenlerin genç yetişkin mutluluğuna etkisi deneysel çalışmalarla da incelenebilir. Ruh sağlığı alanında çalışan uzmanlar da danışma yardımları sürecinde söz edilen değişkenlerle genç yetişkin danışanlarının mutluluklarını artırmaya dönük çalışmalar yapabilirler.

Kaynakça

- Acar-Tekin, F. (2001). Duygusal zeka yeteneklerinin göreve yönelik ve insana yönelik liderlik davranışları ile ilişkisi: Banka şube müdürleri üzerine bir alan çalışması. *Yayınlanmamış Doktora Tezi*. İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Açıkgöz, M. (2016). *Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ile mizah tarzları ve mutluluk düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Akbaba, S. (2004). Çocuk eğitimcileri ve sağlıklı psikolojik gelişim. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 4, 73-92.
- Akdeniz, S. (2014). Farklı merhamet düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon, anksiyete, stres ve duygusal zekanın incelenmesi. *Yayınlanmamış Doktora Tezi*. Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Akduman, G. ve Duran, N. (2017). *Organizasyonlarda çalışan mutluluğunun önemi ve insan kaynaklarında yeni bir kavram: Mutluluk departmanı*. Uluslararası Sosyal Araştırmalar Kongresi, 20-22 Nisan, İstanbul.
- Akın, H. B. ve Şentürk, E. (2012). Bireylerin mutluluk düzeylerinin ordinal lojistik regresyon analizi ile incelenmesi. *Öneri*, 10(37), 183-193.
- Aksoy, H. ve Ağca, Y. (2017). Mutluluk ile toplu konut ilişkisi: Toki örneği. *SOBİDER Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(17), 395-404.
- Akyüz, H., Yaşartürk, F., Aydın, İ., Zorba, E. ve Türkmen, M. (2017). Üniversite öğrencilerinin yaşam kalitesi ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Journal of Cultural and Social Studies (IntJCSS)*, 3, 253-262.
- Akyüz, H., Yaşartürk, F., Karataş, İ., Türkmen, M. ve Zorba, E. (2018). Rekreasyon bölümünde öğrenim gören öğrencilerin serbest zaman motivasyonlarının mutluluk düzeyleri üzerine etkisi. *International Journal of Human Sciences*, 15(2), 1086-1096.
- Allanazarov, Y. (2008). *Personel güçlendirme ve algılanan kontrolün örgütsel bağlılık üzerindeki etkisi: Kültürlerarası bir araştırma*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kayseri.
- Alparslan, A. M. (2016). Emek işçilerinde fazladan rol davranışının öncülü: İş tatmini mi işyerinde mutluluk mu? *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 30(1), 203-215.
- Arslan, G. (2015). Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin (ÇGPSÖ-12) psikometrik özellikleri: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Ege Eğitim Dergisi*, 16(1), 1-12.
- Asıcı, E. ve İkiz, F. E. (2015). Mutluluğa giden bir yol: Bilişsel esneklik. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (35), 191-211.
- Atak, H., Erten-Tatlı, C., Çokamay, G., Büyükpabuşçu, H. ve Çok, F. (2016). Yetişkinliğe geçiş: Türkiye'de demografik ölçütler bağlamında kuramsal bir gözden geçirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 8(3), 204-227.
- Aydın, M. (2018a). Genç yetişkinlerde mutluluğun özgünlük ve kişisel erdemler açısından incelenmesi. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(6), 1023-1030.
- Aydın, M. (2018b). *Genç yetişkinlerde rahatsızlığa dayanma ve rahatsızlıktan kaçınma ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi*. V. Yıldız Uluslararası Sosyal Bilimler Kongresi, 13-14 Aralık, İstanbul.
- Aydın, M. ve Egemberdiyeva, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin incelenmesi. *Türkiye Eğitim Dergisi*, 3(1), 37-53.
- Aydın, M. ve Vural, G. Z. (2018). Üniversite öğrencilerinin beden imgelerinin yaşam niteliklerine etkisi. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, 4(3), 111-121.
- Aydoğan, D., Özbay, Y. ve Büyüköztürk, Ş. (2017). Özgünlük ölçeğinin uyarlanması ve özgünlük ile mutluluk arasındaki ilişkide maneviyatın aracı rolü. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 5(1), 38-59.
- Aytaç, S. ve Bayram, N. (2001). Üniversite gençliğinin iş ve eş seçimindeki etkin kriterlerinin analitik hiyerarşi süreci (AHP) ile analizi. *İş, Güç Endüstri İlişkileri ve İnsan Kaynakları Dergisi*, 3(1).
- Ayten, A. (2015). *Erdeme dönüş: Psikoloji ve mutluluk yolu* (2.baskı). İstanbul: İz Yayıncılık.
- Bahadır, A. (1999). *Hayatın anlam kazanmasında psiko-sosyal faktörler ve din*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Balay, R. ve Kaya, A. (2014). Eğitim fakültesinde okuyan öğretmen adaylarının ahlaki değer yönelimleri. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 12(28), 7-45.
- Balcı-Çelik, S. ve Öztürk-Serter, G. (2017). Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde affetmenin öznel iyi oluşları üzerindeki rolü. *International Journal of Human Sciences*, 14(4), 3990-4001.
- Bannink, F. (2017). *Bireyler ve toplumlarda iyi oluşu geliştirmek için 201 pozitif psikoloji uygulaması*. Esra Kökkılıç (Çev.). İstanbul: Üsküdar Üniversitesi Yayınları-6.
- Baş, V. ve Hamarta, E. (2014). Üniversite öğrencilerinde değerler ve yaşamın anlamı arasındaki ilişki. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 13(29), 369-391.

- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I. ve Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles?. *Psychological Science in the Public Interest*, 4(1), 1-44.
- Bilgiç, R. ve Bilgin, M. (2016). Ergenlerin cinsiyet ve öğrenim kademesi düzeylerine göre bilişsel esneklik düzeyleri ile karar stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 39-55
- Bulut, N. (2007). Okul psikolojik danışmanlarının yaşam doyumu, stresle başa çıkma stratejileri ve olumsuz otomatik düşünceleri arasındaki ilişkiler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(27), 1-13.
- Büyükhahin-Çevik, G. ve Yıldız, M. A. (2016). Pedagojik formasyon öğrencilerinde umutsuzluk ile mutluluk arasındaki ilişkide benlik saygısının aracılık rolü. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, (27), 96-107.
- Calman, K. C. (1984). Quality of life in cancer patients-an hypothesis. *Journal of Medical Ethics*, 10, 124-127.
- Cenkseven, F. ve Akbaş, T. (2007). Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(27), 43-65.
- Çam, S. ve Tümkaya, S. (2006). Üniversite öğrencilerinde kişilerarası problem çözme. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 15(2), 119-132.
- Çelikler, A. N. (2017). *Bir grup genç yetişkinde bilinçli farkındalık düzeyi ile başa çıkma tutumları ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Çuhadaroğlu, A. (2013). Bilişsel esnekliğin yordayıcıları. *Cumhuriyet International Journal of Education*, 2(1), 86-101.
- Dağlı, A. ve Baysal, N. (2016). Yaşam doyumu ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59), 1250-1262.
- Demir, R. ve Murat, M. (2017). Öğretmen adaylarının mutluluk, iyimserlik, yaşam anlamı ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 7(13), 347-378.
- Deniz, M. E., Arslan, C., Özyeşil, Z. ve İzmirli, M. (2012). Öz-anlayış, yaşam doyumu, negatif ve pozitif duygu: Türk ve diğer ülke üniversite öğrencileri arasında bir karşılaştırma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(23), 428-446.
- Dereli, E. ve Acat, M. B. (2011). Okulöncesi öğretmenliği bölümü öğrencilerinin karar verme stratejileri ile sınav kaygıları arasındaki ilişki. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(2), 77-87.
- Dereli, F. ve Kabataş, S. (2009). Sağlık yüksekokulu son sınıf öğrencilerinin iş bulma endişeleri ve umutsuzluk düzeylerinin belirlenmesi. *Yeni Tıp Dergisi*, 26, 31-36.
- 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 Chan, M.Y. (2011). Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health And Well-Being*, 3(1), 1-43.
- Diener, E., Oishi, S. ve Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403-425.
- Diener, E., Scollon, C. N. ve Lucas, R. E. (2003). The evolving concept of subjective well-being: The multifaceted nature of happiness. *Advances in Cell Aging and Gerontology*, 15, 187-219.
- Diener, E. ve Seligman, M. E. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13(1), 81-84.
- Dilmaç, B. ve Bozgeyikli, H. (2009). Öğretmen adaylarının öznel iyi olma ve karar verme stillerinin incelenmesi. *Erzincan Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(1), 171-187.
- Doğan, T. (2008). Psikolojik belirtilerin yordayıcısı olarak sosyal destek ve iyilik hali. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(30), 30-44.
- Doğan, T. (2013). Beş faktör kişilik özellikleri ve öznel iyi oluş. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 14(1), 56-64.
- Doğan, T. ve Eryılmaz, A. (2012). Akademisyenlerde işle ilgili temel ihtiyaç doyumu ve öznel iyi oluş. *Ege Akademik Bakış*, 12(3), 383-389.
- Doğan, T. ve Eryılmaz, A. (2013). İki boyutlu benlik saygısı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (33), 107-117.
- Doğan, T. ve Sapmaz, F. (2012). Kişilerarası ilişki tarzları ve öznel iyi oluş. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 10(3), 585-601.
- Duman, S. (2014). *Öğretmen adaylarında özgünlük ve özduyarlılığın mutluluk ile ilişkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- Duy, B. ve Yıldız, M. A. (2014). Ergenler için duygu düzenleme ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 5(41), 23-35.
- Ekşi, K. (2017). *Bir dönem boyunca verilen pozitif psikoloji dersinin öğrencilerin mutluluklarına ve duygularını ifade etmelerine olan etkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ekşi, H., Kaya, Ç. ve Çiftçi, M. (2016). Maneviyat ve psikolojik danışma. İçinde Ekşi, H. ve Kaya, Ç. (Eds.), *Manevi yönelimli psikoterapi ve psikolojik danışma* (ss:13-46). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Eldeleklioğlu, J. (1997). Karar stratejileri ile ana - baba tutumları arasındaki ilişki. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(11), 7- 13.

- Ercoskun, M. H. ve Nalçacı, A. (2005). Öğretimde psikolojik ihtiyaçların yeri ve önemi. *Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, (11), 353-370.
- Erdoğan, B. (2017). *Yetişkinlerde mutluluğun merhamet ve saldırganlıkla ilişkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Erkan, S., Özbay, Y., Cihangir-Çankaya, Z. ve Terzi, Ş. (2012). Üniversite öğrencilerinin yaşadıkları problemler ve psikolojik yardım arama gönüllükleri. *Eğitim ve Bilim*, 37(164), 94-107.
- Eryılmaz, A. (2009a). *Başta çıkma stratejilerinin kişilik özellikleriyle ergen öznel iyi oluşu arasındaki aracı rolü*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Eryılmaz, A. (2009b). Ergen öznel iyi oluş ölçeğinin geliştirilmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(4), 975-989.
- Eryılmaz, A. (2010). Ergen öznel iyi oluşunu artırma stratejileri ölçeğinin geliştirilmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(33), 81-88.
- Eryılmaz, A. (2011). Ergen öznel iyi oluşunun, öznel iyi oluşu artırma stratejilerini kullanma ile yaşam amaçlarını belirleme açısından incelenmesi. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 24, 44-51.
- Eryılmaz, A. (2016a). *Herkes için mutluluğun başucu kitabı: Kuramdan uygulamaya pozitif psikoloji* (2.baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Eryılmaz, A. (2016b). *Bireyle psikolojik danışmada sık karşılaşılan psikolojik sorunlara müdahale ve kendi kendine yardım kitabı* (2.baskı). Ankara: Pegem Akademi
- Eryılmaz, A. (2017). Pozitif psikoterapiler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 9(3), 346-362.
- Eryılmaz, A. ve Atak, H. (2011). Ergen öznel iyi oluşunun, öz saygı ve iyimserlik eğilimi ile ilişkisinin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(37), 170-181.
- Eryılmaz, A. ve Aypay, A. (2011). Ergen öznel iyi oluşu ile kimlik statüsü ilişkisinin incelenmesi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16, 167-179.
- Eryılmaz, A. ve Doğan, T. (2013). The mediator role of need satisfaction between subjective well-being and romantic relationship quality. *Eurasian Journal of Educational Research*, 53, 79-96.
- Eryılmaz, A. ve Ercan, L. (2010a). Beliren yetişkinlikte romantik yakınlığı başlatma: Yakınlığa karşı yalıtılmışlık mı? *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(34), 119-127.
- Eryılmaz, A. ve Ercan, L. (2010b). Öznel iyi oluş ile algılanan kontrol arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İlköğretim Online*, 9(3), 952-959.
- Eryılmaz, A. ve Ercan, L. (2011a). Beliren yetişkinlikte romantik yakınlığı başlatma ve algılanan kontrol. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 31(2), 359-380.
- Eryılmaz, A. ve Ercan, L. (2011b). Öznel iyi oluşun cinsiyet, yaş grupları ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 139-151.
- Eryılmaz, A. ve Kara, A. (2018). Öğretmen adaylarının kariyer uyumluluklarının, cinsiyet ve algılanan kontrol açısından incelenmesi. *"İŞ, GÜÇ" Endüstri İlişkileri ve İnsan Kaynakları Dergisi*, 20(1), 43-52.
- Eryılmaz, A. ve Mutlu, T. (2017). Yaşam boyu gelişim yaklaşımı perspektifinden kariyer gelişimi ve ruh sağlığı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 9(2), 227-249.
- Fredrickson, B.L. *Leading With Positive Emotions*. (Erişim: 10.06.2018), <http://positiveorgs.bus.umich.edu/wp-content/uploads/CPOSweb-TryingTimes-Fredrickson-PositiveEmotions.pdf>
- Fredrickson, B. L. (2003). The value of positive emotions: The emerging science of positive psychology is coming to understand why it's good to feel good. *American Scientist*, 91, 330-335.
- Fredrickson, B. L. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 359, 1367-1377.
- Fredrickson, B. L., Mancuso, R. A., Branigan, C. ve Tugade, M. M. (2000). The undoing effect of positive emotions. *Motivation and Emotion*, 24(4), 237-258.
- Gençöz, T. (2000). Pozitif ve negatif duygu ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 15(46), 19-26.
- Gençtanırım, D. (2014). Riskli davranışlar ölçeği üniversite formu: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Eğitimde ve Psikolojide Ölçme ve Değerlendirme Dergisi*, 5(1), 24-34.
- Gizir, C. A. (2005). Orta Doğu Teknik Üniversitesi son sınıf öğrencilerinin problemleri üzerine bir çalışma. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(2), 196-213.
- Gizir, C. A. (2012). İlişki İnançları Ölçeği'nin uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(2), 37-45.
- Göçener, D. (2010). *Üniversite öğrencilerinin güvenli bağlanma düzeyleri ile kişilerarası ilişki tarzları arasındaki ilişkiler*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Gül, H., Ünlü, Y. ve Pekel, A. (2017). Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş ile empatik eğilim düzeyleri arasındaki ilişki. *Journal of Social And Humanities Sciences Research*, 4(15), 1861-1865.
- Gülaçtı, F., Gür, R. ve Çiftçi, Z. (2017). Öğretmen adaylarının özgecilik ve yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi. *Pegem Atıf İndeksi*, 473-484.
- Gülcan, A. ve Nedim-Bal, P. (2014). Genç yetişkinlerde iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Asya Öğretim Dergisi*, 2(1), 41-52.
- Gündoğar, D., Sallan-Gül, S., Uskun, E., Demirci, S. ve Keçeci, D. (2007). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu yordayan etkenlerin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri*, 10, 14-27.

- Gündoğdu, R. (2010). Farklı puan türüne göre eğitim fakültesine gelen öğrencilerin kendini açma davranışlarının incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(2), 748-777.
- 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*, 12(23), 115-131.
- Güneri, O. Y., Barutçu-Yıldırım, F., Çapa-Aydın, Y., Owen, D. ve Çelen-Demirtaş, S. (2017). Üniversite öğrencilerinin üniversitede sunulabilecek hizmetlere yönelik ihtiyaçları. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (41), 17-28.
- Güneş, F. (2011). *Üniversite öğrencilerinin sosyal problem çözme düzeylerinin sosyal yetkinlik ve bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Gürses, İ. ve Kılavuz, M. A. (2011). Erikson'un psiko-sosyal gelişim dönemleri teorisi açısından kuşaklararası din eğitimi ve iletişimin önemi. *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 20(2), 153-166.
- Güven, M. ve Aslan, A. M. (2018). Psikolojik danışma ve rehberlik alanında Türkiye'deki bilimsel dergilerde yayınlanan makaleler üzerine bir inceleme. *The Journal of International Social Research*, 11(55), 593-604.
- Hacıkeleşoğlu, H. ve Kartopu, S. (2017). Merhamet ve dindarlık: üniversite öğrencileri üzerine ampirik bir araştırma. *International Journal of Social Science*, (59), 203-227.
- Hallowell, E. M. (2005). *Affetmek üzerine*. (Çev. E Subaş). İstanbul: Dharma Yayıncılık.
- Hamarta, E., Özyeşil, Z., Deniz, M., ve Dilmaç, B. (2012). *Bilinçli farkındalık ve denetim odağının öznel iyi oluşu yordama düzeyi*. 21. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi, 12-14 Eylül, 2012, İstanbul.
- Hasta, D. ve Güler, M. E. (2013). Saldırganlık: Kişilerarası ilişki tarzları ve empati açısından bir inceleme. *Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 4(1), 64-104.
- Hefferon, K. ve Boniwell, I. (2014). *Pozitif psikoloji: Kuram, araştırma ve uygulamalar [Positive psychology: Theory, research and applications]*. (Çeviri ed. T. Doğan). Ankara: Nobel Yayınevi.
- Horozcu, Ü. (2010). Tecrübî araştırmalar ışığında dindarlık ve maneviyat ile ruhsal ve bedensel sağlık arasındaki ilişki. *Milel ve Nihal*, 7(1), 209-240.
- İlhan, T. (2013). Üniversite öğrencilerinde yaşam amaçları ve yalnızlık arasındaki ilişki: Temel ruhsal gereksinme doyumunun aracılık rolü. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 14, 302-309.
- İlhan, T. (2015). Öz belirleme. İçinde Ergüner-Tekinalp, B. ve Işık-Terzi, Ş. (Eds.), *Eğitimde pozitif psikoloji uygulamaları* (ss:75-109). Ankara: Pegem Akademi.
- 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.
- İmamoğlu, A. ve Yavuz, A. (2011). Üniversite gençliğinde dini inanç ve umutsuzluk ilişkisi. *Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, (23), 205-244.
- İşgör, İ. Y. (2017). Merhametin öznel iyi oluş üzerindeki yordayıcı etkisinin incelenmesi. *Gaziantep University Journal of Social Sciences*, 16(2), 425-436.
- İşmen, A. E. ve Yıldız, S. A. (2005). Öğretmenliğe ilişkin tutumların özgecilik ve atılganlık düzeyleri açısından incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, (42), 151-166.
- Kanbur, E. ve Erol, A. (2017). Havacılık çalışanlarının yaşam doyumunun demografik değişkenler açısından değerlendirilmesi. *Sosyal Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 17, 50-64.
- Karaarslan, M. H. ve Özbakır, L. (2017). Mühendislik fakültesi öğrencilerinin kariyer tercihlerinin belirlenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19(1), 83-103.
- Karadağ, E. ve Mutafçılar, I. (2009). Prososyal davranış ekseninde özgecilik üzerine teorik bir çözümleme. *Felsefe ve Sosyal Bilimler Dergisi*, 8, 41-69.
- Karadal, H. ve Erdem, A. T. (2018). Boreout sendromunun kariyer uyumluluğu ve kariyer iyimserliği arasındaki ilişki bağlamında analizi üzerine bir uygulama. *International Journal of Academic Value Studies*, 4(18), 30-38.
- Karahan, T. F., Dicle, A. N. ve Eplikoç, H. (2007). Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzlarının sosyal beceri düzeylerine ve mutluluk algılarına göre incelenmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 40(2), 41-61.
- Karakaş, A. C. (2017). Manevi zekanın iç yönelimli dindarlık, affetme esnekliği ve öznel iyi oluşla ilişkisi. *Türkiye İlahiyat Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 53-63.
- Karaman, Ö. ve Tarım, B. (2018). Travma sonrası büyüme, sosyal problem çözme ve iyimserlik arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10(20), 190-198.
- Kasapoğlu, F. (2014). İyilik hali ile özgecilik arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Hikmet Yurdu*, 7(13), 271-288.
- Kavas, E. (2013). Dini tutum-stresle başa çıkma ilişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (37), 143-168.
- Kaya, Ö. S. ve Demir, E. (2017). Kendini toplama gücü ve stresle başa çıkma stratejilerinin mutluluk düzeyini yordama gücü. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (33), 18-33.
- Kaygusuz, C. (2002). Üniversite öğrencilerinin problem alanları ve bunların bazı değişkenlerle ilişkileri. *Eğitim Araştırmaları Dergisi*, (7), 76-86.

- Kermen, U. ve Sarı, T. (2014). Üniversite öğrencilerinde ihtiyaç doyumu ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(2), 175-185.
- Kırcı, B. (2017). Eğitimli genç işsizliği üzerinden işsizlik kaygısına bir bakış. *Çalışma ve Toplum*, 54, 1369-1396.
- Kılıç, S., Yıldız-Akyol, E. ve Yoncalık, O. (2018). Üniversite öğrencilerinin değer yönelimleri ve farkındalıklarının mutluluk düzeylerini yordaması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 6(1), 49-60.
- Kırcı-Çevik, N. ve Korkmaz, O. (2014). Türkiye’de yaşam doyumu ve iş doyumu arasındaki ilişkinin iki değişkenli sıralı probit model analizi. *Niğde Üniversitesi İİBF Dergisi*, 7(1), 126-145.
- Kırık, A. M. ve Sönmez, M. (2017). İletişim ve mutluluk ilişkisinin incelenmesi. *İnif E-Dergi*, 2(1), 15-26.
- Kısaç, İ. ve Turan, Z. (2015). Ortaöğretim öğrencilerinin değer yönelimleri. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 13(29), 495-509.
- Kızılırmak, Ö. (2015). *Genç yetişkinlerde yaşamda anlamın maneviyat ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Koç, M., Avşaroğlu, S. ve Sezer A. (2004). Üniversite öğrencilerinin akademik başarıları ile problem alanları arasındaki ilişki. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (11), 483-498.
- Korkut-Owen, F., Demirbaş-Çelik, N. ve Doğan, T. (2018). Yaş, cinsiyet ve yaşam doyumlarına göre ortaöğretim öğrencilerinde iyilik hali. *Journal of History Culture and Art Research*, 7(1), 379-397.
- Köker, S. (1991). *Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeyinin karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kuzucu, Y. (2006). *Duyguları fark etmeye ve ifade etmeye yönelik bir psiko-eğitim programının, üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalık düzeylerine, duyguları ifade eğilimlerine, psikolojik ve öznel iyi oluşlarına etkisi*. Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Küçükkaragöz, H., Akay, Y. ve Canbulat, T. (2011). Bir grup ilköğretim öğrencisinin bazı psiko-sosyal değişkenlere göre empatik beceri düzeyleri. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(2), 88-100.
- Küsgülü, Ü. (2014). *Üniversite öğrencilerinin mutluluk, umut ve narsisizm düzeylerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tokat.
- Mavruk-Özbiçer, S. ve Atıcı, M. (2018). Üniversite öğrencilerinin duygusal zeka düzeyleri ile romantik ilişki doyumları: Nicel bir çalışma. *International Journal of Human Sciences*, 15(1), 265-279.
- Mayda, A. S., Gerçek, Ç. G., Gümüş, G., Demir, S., Deniz, M., Sürücü, Z. P., Konuk, M., Türkmaya, M. ve Taner, H. (2010). Düzce üniversitesi orman fakültesi öğrencilerinde sigara, alkol ve madde kullanımı sıklığı ve kullanmaya başlama nedenleri. *Düzce Tıp Dergisi*, 12(3), 7-14.
- Munusturlar, S. (2014). *Boş zaman eğitiminin benlik saygısı ve öznel iyi oluş üzerine etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Anadolu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Nair, K. S. (2003). Life goals: the concept and its relevance to rehabilitation. *Clinical Rehabilitation*, 17, 192-202.
- Ng, Y. K. (2015). *Happiness, life satisfaction, or subjective well-being? A measurement and moral philosophical perspective*. (Erişim: 23.06.2018), <http://www.ntu.edu.sg/home/ykng/Happiness.LS.%20WB-2015.pdf>.
- Nur-Şahin, G. (2011). *Üniversite öğrencilerinin kendini açma, öznel iyi oluş ve algıladıkları sosyal destek düzeylerinin karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Öner, A. (2012). *Yetişkin bireylerin anksiyete bozukluğuna sahip olup olmaması ile kullandıkları mizah tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Özbay, Y., Palancı, M., Kandemir, M. ve Çakır, O. (2012). Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının duygusal düzenleme, mizah, sosyal öz-yeterlik ve başa çıkma davranışları ile yordanması. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 10(2), 325-345.
- Özdel, K., Yalçınkaya Alkar, Ö., Taymur, İ., Türkçapar, M. H., Zamkı, E. ve Sargın, A. E. (2012). Rahatsızlığa dayanma ölçeği: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 1(1), 52-58.
- Özdemir, Y. ve İlhan, T. (2013). Benlik kurguları ve öznel iyi oluş: Otantik olmanın aracılık rolü. *International Journal of Social Science*, 6(2), 593-611.
- Özdemir, Y. ve Koruklu, N. (2011). Üniversite öğrencilerinde değerler ve mutluluk arasındaki ilişkinin incelenmesi. *YYÜ Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(1), 190-210.
- Özer, E. (2016). Temel benlik değerlendirmesi, başa çıkma stratejileri ve psikolojik sağlamlık. *Turkish Studies*, 11(14), 587-606.
- Özer, G. (2009). *Öz-belirleme kuramı çerçevesinde ihtiyaç doyumu, içsel güdülenme ve bağlanma stillerinin üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarına etkileri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Özer, M. ve Karabulut, Ö. Ö. (2003). Yaşlılarda yaşam doyumu. *Geriatric*, 6(2), 72-74.
- Özgün, A., Yaşartürk, F., Ayhan, B. ve Bozkuş, T. (2017). Hentbolcuların spora özgü başarı motivasyonu ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Journal of Cultural and Social Studies (IntJCSS)*, 3, 83-94.

- Öztürk, A. (2013). *Uludağ üniversitesi eğitim fakültesi öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile tinsellik, iyimserlik, kaygı ve olumsuz duygu düzeyleri arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi. Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bursa.
- Öztürk, A. ve Çetinkaya, R. S. (2015). Eğitim fakültesi öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile tinsellik, iyimserlik, kaygı ve olumsuz duygu düzeyleri arasındaki ilişki. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 42, 335-356.
- Özyeşil, Z. (2011). *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin bilinçli farkındalık kişilik özellikleri ve bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Doktora Tezi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Pektaş, İ. ve Bilge, A. (2007). Ege Üniversitesi İzmir Atatürk Sağlık Yüksekokulu öğrencilerinin problem alanlarının belirlenmesi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(14), 83-98.
- Perim, A. (2007). *Trakya üniversitesi eğitim, araştırma ve uygulama hastanesinde çalışan hemşirelerin kaliteli yaşam algısının belirlenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Trakya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Edirne.
- Polatçı, S. (2015). Örgütsel ve sosyal destek algılarının yaşam tatmini üzerindeki etkisi: İş ve evlilik tatmininin aracılık rolü. *Ekonomik ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11(2), 25-44.
- Rehber, E. ve Atıcı, M. (2009). İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin empatik eğilim düzeylerine göre çatışma çözme davranışlarının incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 18(1), 323-342.
- Reisoğlu, S. ve Yazıcı, H. (2017). Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarını yordamada beş faktör kişilik özellikleri, mizah tarzları ve duygusal zekânın rolü. *Journal of History Culture and Art Research*, 6(4), 888-912.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations of the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Sağlam, A. (2012). Çalışanların ve yöneticilerin sosyal istenirlik ve özgünlük düzeylerinin karşılaştırılması. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Salovey, P. ve Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211.
- Sapmaz, F. ve Doğan, T. (2012). Mutluluk ve yaşam doyumunun yordayıcısı olarak iyimserlik. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(3), 63-69.
- Sapmaz, F., Yıldırım, M., Topçuoğlu, P., Nalbant, D. ve Sızır, U. (2016). Gratitude, forgiveness and humility as predictors of subjective well-being among university students. *International Online Journal of Educational Sciences*, 8(1), 38-47.
- Saraç, A., Hamamcı, Z. ve Güçray, S. (2015). Üniversite öğrencilerinin romantik ilişki doyumunun yordanması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(43), 69-81.
- Saraç, H., İpek, A. N. ve Çavuş, F. Z. (2018). Üniversite öğrencilerinin yaşam anlamı düzeylerinin farklı değişkenler bağlamında incelenmesi, *ARHUSS*, 1(1), 50-61.
- Sargın, A. E., Özdel, K., Utku, Ç., Kuru, E., Yalçinkaya-Alkar, Ö. ve Türkçapar, M. H. (2012). Sıkıntıya dayanma ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 1, 152-161.
- Sarı, T. ve Çakır, G. (2016). Mutluluk korkusu ile öznel ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 5, 222-229.
- Sarıçalı, M. (2014). *Psikolojik danışman adaylarının kendini engelleme algılarının özgünlük düzeyleri ve aldıkları süpervizyon açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Sarıçam, H. ve Biçer, B. (2015). Affedicilik üzerinde ahlaki değer ve öz-anlayışın açıklayıcı rolü. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35(1), 109-122.
- Satıcı, S. A. (2016). *Üniversite öğrencilerinin affetme intikam, sosyal bağlılık ve öznel iyi oluşları: Farklı yapısal modellerin denenmesi üzerine bir araştırma*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Saygın, Y. (2008). *Üniversite öğrencilerinin sosyal destek, benlik saygısı ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Scheier, M. F. ve Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4(3), 219-247.
- Seki, T., Şimşir, Z., Dilmaç, B., Bircan, H. H. ve Baykan, E. (2018). Üniversite öğrencilerinin fakülte yaşamının nitelikleri, akademik özyeterlikleri ve öznel iyi oluşları arasındaki yordayıcı ilişkiler. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 48(48), 164-178.
- Sezer, Ö. ve Sumbas, E. (2018). Üniversite öğrencilerinin çiftler arası şiddeti kabullerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *The Journal of International Social Research*, 11(56), 638-649.
- Soba, M., Babayiğit, A. ve Demir, E. (2017). Yaşam doyumunu ve tükenmişlik; Öğretmenler üzerine bir araştırma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(19), 269-286.
- Sumbas, E. ve Durmuş, E. (2018). Romantik yakınlığı başlatmanın yordayıcısı olarak cinsiyet ve romantik ilişki inançları. *The Journal of International Social Research*, 11(55), 714-720.

- Şahin, İ., Şahin-Fırat, N., Zoraloğlu, Y. R. ve Açıkgöz, K. (2009). Üniversite öğrencilerinin sorunları. *e-Journal of New World Sciences Academy*, 4(4), 1435-1449.
- Şahin, İ., Zoraloğlu, Y. R. ve Şahin-Fırat, N. (2011). Üniversite öğrencilerinin yaşam amaçları, eğitsel hedefleri, üniversite öğreniminden beklentileri ve memnuniyet durumları. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 17(3), 429-452.
- Şahin, M., Aydın, B., Sarı, S. V., Kaya, S. ve Pala, H. (2012). Öznel iyi oluşu açıklamada umut ve yaşamda anlamın rolü. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 20(3), 827-836.
- Tagay, Ö., Ünüvar, P. ve Çalışandemir, F. (2018). Romantik ilişkilerde algılanan istismarın yordayıcıları olarak temas engelleri ve benlik saygısı. *International Journal of Human Sciences*, 15(2), 707-716.
- Tarhan, S. ve Bacanlı, H. (2015). Sürekli umut ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 1-14.
- Taşdelen, A. (2001). Öğretmen adaylarının bazı psiko sosyal değişkenlere göre karar verme stilleri. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (10), 40-52.
- Terzi, Ş. (2007). Okullarda yaşanan şiddeti önleyici bir yaklaşım: Kendini toplama gücü. *Aile ve Toplum*, 9(3), 73-82.
- Terzi, S. (2017). Öğretmenlerin iş doyumları ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *21. Yüzyılda Eğitim ve Toplum*, 6(17), 475-487.
- Titrek, O. (2011). *IQ'dan EQ'ya duyguları zekice yönetme* (Geliştirilmiş üçüncü baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Toman, H., Yıldız-Canpolat, C. ve Özbaşı, D. (2016). Üniversite öğrencilerinin öz anlayış düzeyleri ile bağlanma stillerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi: Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi örneği. VII. Uluslararası Eğitim Araştırmaları Kongresi, 5-8 Mayıs, Çanakkale.
- Topkaya, N. ve Meydan, B. (2013). Üniversite öğrencilerinin problem yaşadıkları alanlar, yardım kaynakları ve psikolojik yardım alma niyetleri. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(1), 25-37.
- Topuz, C. (2013). *Üniversite öğrencilerinde özgeciliğin öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Fatih Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tugade, M. M., Fredrickson, B. L. ve Feldman-Barrett, L. (2004). Psychological resilience and positive emotional granularity: Examining the benefits of positive emotions on coping and health. *Journal of Personality*, 72(6), 1161-1190.
- Tulunay-Ateş, Ö. (2017). Türkiye'de değerler eğitimi uygulamalarının öğrencilere kazandırılması istenen olumlu özellikler üzerindeki etkisi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 15(34), 41-60.
- Tümkaya, S., Hamarta, E., Deniz, M. E., Çelik, M. ve Aybek, B. (2008). Duygusal zeka mizah tarzı ve yaşam doyumunu: Üniversite öğretim elemanları üzerine bir araştırma. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(30), 1-18.
- Türkdoğan, T. ve Duru, E. (2012). Üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluşun yordanmasında temel ihtiyaçların karşılanmasının rolü. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 12(4), 2429-2446.
- Türkmen, M. (2012). Öznel iyi oluşun yapısı ve anababa tutumları, özsaygı ve sosyal destekle ilişkisi: Bir model sınaması. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 5, 41-73.
- Uygur, S. S. (2018). Yaşam doyumunun yordanmasında kendini açma ve sosyal desteğin rolü. *Ulusal Eğitim Akademisi Dergisi (UEAD)*, 2(1), 16-33.
- Ümmet, D. ve Ekşi, F. (2016). Türkiye'deki genç yetişkinlerde internet bağımlılığı: Yalnızlık ve sanal ortam yalnızlık bağlamında bir inceleme. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 3(1), 29-53.
- Ünsal-Seydoğulları, S. ve Çitçi-Arıdağ, N. (2012). Examining life satisfaction levels of high school student in term of parental attitude and some variables. *International Online Journal of Educational Sciences*, 4(3), 752-767.
- Veenhoven, R. ve Dumludağ, D. (2015). İktisat ve mutluluk. *İktisat ve Toplum Dergisi*, (58), 46-51.
- Vural-Batık, M., Yılmaz-Bingöl, T., Fırıncı-Kodaz, A. ve Hosoglu, R. (2017). Forgiveness and subjective happiness of university students. *International Journal of Higher Education*, 6(6), 149-162.
- Yalçın, İ. ve Ersever, O. G. (2015). İlişki geliştirme programının üniversite öğrencilerinin ilişki doyum düzeylerine etkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30(2), 185-201.
- Yalçın, R. Ü. (2016). *Üniversite öğrencilerinin saldırganlık ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Yaşar, K. (2015). *Eğitim fakültesi öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile psikolojik sağlamlık ve affetme düzeyleri arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bursa.
- Yazgan-İnanç, B. ve Yerlikaya, E. E. (2011). *Kişilik kuramları* (4. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Yeşilyaprak, B. (2001). Duygusal zekâ ve eğitim açısından doğurguları. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, (25), 139-146.
- Yıldırım, İ. (1991). Stres ve stresle başa çıkma gevşeme teknikleri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (6), 175-189.
- Yıldırım, İ. (1998). Akademik başarı düzeyleri farklı olan lise öğrencilerinin bazı değişkenlere göre sosyal destek düzeyleri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(10), 33-45.
- Yıldız, M. ve Çapar, B. (2010). Orta öğretim öğrencilerinde benlik saygısı ile dindarlık arasındaki ilişkinin

- incelenmesi. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 10(1), 103-131.
- Yiğit, R. (2012). Çevik kuvvet görevlilerinin benlik saygıları ile yaşam doyumu ve stresle başa çıkma tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(1), 61-75.
- Yiğit, R. (2013). Öğretmen adaylarının öznel iyi oluşu ile sosyal problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İlköğretim Online*, 12(2), 550-560.
- Yumurtacı, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin iş bulma sürecine ilişkin beklentileri bağlamında emeklilik öngörülerinin belirlenmesi: Bir alan araştırması. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(1), 231-253.
- Yurdakul, A. N. N. (2017). *Ertelemeciliğin rahatsızlığa dayanıksızlık ve mükemmeliyetçilikle ilişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Yüksel, R. (2012). Genç yetişkinlerde yaşamın anlamı. *Sakarya University Journal of Education*, 2(2), 79-91.