T.C.
YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMMANLIK TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN YAŞAM ANLAMI, KARİYER HEDEFİ GERİBİLDİRİMİ VE YAŞAM DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

İZMİRA JAVAKHOVA
21736009

TEZ DANIŞMANI
DOÇ. DR. CEYMİ DOENYAS

2024

T.C.
YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN YAŞAM ANLAMI, KARİYER HEDEFİ GERİBİLDİRİMİ VE YAŞAM DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

İZMİRA JAVAKHOVA
21736009
ORCID NO: 0009-0002-7264-7228

TEZ DANIŞMANI
DOÇ. DR. CEYMİ DOENYAS

HAZİRAN 2024

İZMİRA JAVAKHOVA tarafından hazırlanan "Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Anlamı, Kariyer Hedefi Geribildirimi ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" başlıklı çalışma, **06/06/2024** tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oybirliği ile başarılı bulunmuş ve jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programında **YÜKSEK LİSANS** tezi olarak kabul edilmiştir.

Danışman	**İmza**
Doç. Dr. Ceymi Doenyas	……

Jüri Üyeleri	**İmza**
Prof. Dr. Ali Eryılmaz	…….
Dr. Öğr. Üyesi Ahmet Sapancı	…..…….

ÖZET

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN YAŞAM ANLAMI, KARİYER HEDEFİ GERİBİLDİRİMİ VE YAŞAM DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Yaşam doyumu, yaşamın her evresinde olduğu gibi üniversite eğitiminin yer aldığı genç yetişkinlik evresinde de önemlidir. Çünkü araştırmalara göre yaşam doyumu yüksek olan bireyler psikolojik, sosyal, fiziksel ve akademik açıdan daha iyi işlev göstermektedir. Üniversiteden mezun olduktan sonra iş hayatına atılacak ve böylece topluma katılacak bireylerin yaşam doyumlarının iyileştirilmesinin toplumun yaşam kalitesinin artırılması açısından önemli olduğu düşünülmektedir. Bu nedenle öğrencilerin yaşam doyumlarını daha iyi anlamak üzere, yaşam doyumları ilk defa yaşam anlamı ve kariyer hedefi geribildirimi değişkenleri açısından aynı çalışmada incelenmiştir. Bu araştırma, üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ile aranan anlam, mevcut anlam ve kariyer hedefi geribildirim düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir.

Araştırmanın örneklemini, Türkiye'deki çeşitli üniversitelerde öğrenim gören 402 öğrenci oluşturmuştur. Bu örneklemde yaşam doyumu, yaşa ve cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermemiştir. Yaşam doyumu ile mevcut anlam arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif ilişki olduğu bulunmuştur yani bireylerin yaşamlarında anlam olduğuna dair inançları arttıkça yaşam doyumları da artmıştır. Yaşam doyumu ile kariyer hedefi geribildirimi arasında istatistiksel olarak anlamlı negatif ilişki olduğu bulunmuştur. Kariyer hedefi geribildirim ölçeğinden alınan yüksek puan, bireylerin kariyer hedefleri doğrultusunda hareket etmediklerini göstermektedir. Dolayısıyla kariyer hedefi geribildirimi toplam puanı arttıkça yaşam doyumu azalmıştır. Ayrıca yaşam doyumu ile bireyin yaşamını anlamlı hissedeceği bir şeyler aradığı anlamına gelen aranan anlam değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmamıştır. Yaşam doyumunun yordayıcılarını belirlemek amacıyla yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonucuna göre, mevcut anlam ve kariyer hedefi geribildirimi değişkenleri birbirlerinin ötesinde yaşam doyumunu yordamaya devam etmektedir. Mevcut anlam ve kariyer hedefi geribildirimi birlikte yaşam doyumunun %24'ünü açıklamaktadır. Buna göre, bireyin yaşamında anlam olması yaşam doyumunda artış ile ilişkili iken, kariyer hedefiyle uyumsuz hareket etmesi yaşam doyumunda azalma ile ilişkilidir. Bu araştırmada elde edilen sonuçların, üniversite öncesi ve erken üniversite döneminde bireylerin kariyer hedefleri ile uyumlu davranmaları için yapılacak kariyer danışmanlığı çalışmalarına ve yaşam doyumlarını artırmaya yönelik yapılacak çalışmalara ışık tutabileceği düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Kariyer Hedefi Geribildirimi, Yaşam Anlamı, Yaşam Doyumu

ABSTRACT

EXAMINATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN MEANING IN LIFE, CAREER GOAL FEEDBACK, AND LIFE SATISFACTION OF UNIVERSITY STUDENTS

Since individuals with high life satisfaction function better in psychological, social, physical and academic aspects, this study examined life satisfaction of university students. This is considered important because improving the life satisfaction of individuals who will soon graduate and join the society is important in terms of increasing the quality of life of the society. This study aimed to examine the relationship between the life satisfaction of university students and their levels of searched meaning, present meaning, and career goal feedback, which was not previously examined in the same study.

The sample consisted of 402 students studying at various universities in Türkiye. In this sample, life satisfaction did not differ significantly according to age and gender. There was a statistically significant positive relationship between life satisfaction and present meaning; as individuals' beliefs that there is meaning in their lives increased, their life satisfaction also increased. High scores from the career goal feedback scale indicate that individuals do not behave in line with their career goals. A statistically significant negative relationship was found between life satisfaction and career goal feedback; as the total score of career goal feedback increased, life satisfaction decreased. No statistically significant relationship was found between life satisfaction and the variable of searched meaning, which means that the individual is looking for something to make his/her life feel meaningful. When present meaning and career goal feedback variables were placed in the same stage of the regression analysis, both continued to predict life satisfaction beyond each other. Present meaning and career goal feedback together explained 24% of variance in life satisfaction. These results showing that having meaning in one's life was associated with increased life satisfaction, and behaving incompatible with one's career goals was associated with decreased life satisfaction, can guide the contents of counseling services directed towards university students.

Keywords: Career Goal Feedback, Life Satisfaction, Meaning in Life

ÖN SÖZ

Öncelikle lisans yıllarımdan beri merak ettiğim konuda çalışmam için beni desteklediği, tezimi yazma sürecinde kolaylıkla ulaşabildiğim, görüşmelerimizde her soruma sabırla cevap verdiği, dönütleriyle motivasyonumu artırdığı, bitirebilmem konusunda yüreklendirdiği ve bu tezi tamamlamamda çok büyük katkıları olan sevgili tez danışmanım DOÇ. DR. CEYMİ DOENYAS'a gönülden teşekkür ederim.

Yaşamımın her anında yanımda oldukları gibi tüm zorlu süreçlerimde, özellikle yaşamımın en stresli yıllarında yüksek lisans yaparak bu tezi tamamlamamda maddi-manevi desteklerini ve sevgilerini her zaman hissettiren, aldığım her kararda yanımda olan ve yaşamıma anlam katan sevgili annem CEMİLE AYDIN ve canım ağabeyim AYAZ MERİÇ AYDIN'a, eğitim-öğretim hayatım boyunca dualarıyla bana destek veren, evde ders çalışabilmem için uygun şartları sağlamaya çalışan, koşulsuz sevgisini her daim hissettiğim pamuk anaannem GANİME AYDIN'a sonsuz teşekkür ediyorum.

Tezimi okuduğu, objektif değerlendirmeleriyle tezime ışık tuttuğu ve yanımda olduğu için FATMA TARAK'a, ders sürecimde ve tezin hazırlanmasında konaklama problemimin üstesinden gelmeme vesile olan İREM BAL'a misafirperverliği ve dostluğu için, veri toplama sürecimde benimle veri toplayabilmem için uğraşı içine giren her zaman yakınlığını hissettiğim İLKNUR DİLBER'e, tez sürecimde bildiklerini paylaşarak bana öncülük ettiği, duygusal ve mental olarak zorlandığım anlarda yüreklendirdiği ve samimiyeti için ZEYNEP YALÇIN'a ve son olarak veri toplama sürecimde ölçekleri dolduran katılımcılara çok teşekkür ederim.

İzmira JAVAKHOVA

Haziran, 2024; Bursa

İÇİNDEKİLER

ÖZET iii
ABSTRACT iv
ÖN SÖZ v
İÇİNDEKİLER vi
TABLOLAR LİSTESİ viii
ŞEKİLLER LİSTESİ ix
KISALTMALAR LİSTESİ x
1. GİRİŞ 1
1.1. Araştırmanın Amacı, Kapsamı ve Önemi 4
1.2. Araştırmanın Soruları 5
1.3. Araştırmanın Sayıltıları 5
1.4. Tanımlar 5
2. KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR 6
2.1. Yaşam Doyumu 6
2.2. Yaşam Anlamı 10
2.3. Yaşam Anlamı ile Yaşam Doyumuna İlişkin Araştırmalar 13
2.4. Hedef ve Kariyer Hedefi Geri Bildirimi 15
2.5. Kariyer Hedefi Geribildirimi ile Yaşam Doyumuna İlişkin Araştırmalar 19
3. YÖNTEM 21
3.1. Araştırmanın Modeli 21
3.2. Araştırmanın Örneklemi 21
3.3. Araştırmanın Veri Toplama Araçları 22
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu 22
3.3.2. Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) 22
3.3.3. Yaşam Anlamı Ölçeği 23
3.3.4. Kariyer Hedefi Geri Bildirim Ölçeği (KHGÖ) 24
3.4. Araştırma Verilerinin Analizi 24
4. BULGULAR 25
4.1. Betimsel Analizler ve Normallik Analizi 25
4.2. Bağımsız Örneklem t-Testi 26
4.3. Bağımsız Örneklem Tek Faktörlü ANOVA Testi 26
4.4. Pearson Korelasyon Analizi 27

4.5. Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi 28
4.5.1. Regresyon Analizi Varsayımlarının İncelenmesi 28
4.5.1.1. Normallik Varsayımının İncelenmesi 29
4.5.1.2. Otokorelasyon Varsayımının İncelenmesi 29
4.5.1.3. Çoklu Doğrusal Bağlantı Varsayımının İncelenmesi (Multicollinearity) 30
5. SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER 32
5.1. Araştırmanın Sonuçları 32
5.2. Araştırma Sonuçlarına İlişkin Tartışma ve Yorum 32
5.2.1. Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumunun Cinsiyete Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Tartışma ve Yorum 33
5.2.2. Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumunun Yaşa Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Tartışma ve Yorum 34
5.2.3. Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumu ve Mevcut Yaşam Anlamı Arasındaki İlişki Üzerine Tartışma ve Yorum 35
5.2.4. Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumu ve Aranan Anlam Arasındaki İlişki Üzerine Tartışma ve Yorum 37
5.2.5. Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumu ve Kariyer Hedefi Geribildirimi Arasındaki İlişki Üzerine Tartışma ve Yorum 38
5.2.6. Üniversite Öğrencilerinin Mevcut Anlam ile Kariyer Hedefi Geribildirim Düzeylerinin Yaşam Doyumunu Yordamasına İlişkin Tartışma ve Yorum 39
5.3. Öneriler 40
5.3.1. Araştırmacılara Öneriler 40
5.3.2. Uzmanlara Öneriler 40
5.3.3. Üniversite Öğrencilerine Öneriler 41
KAYNAKÇA 43
EKLER 53

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1. Katılımcıların Cinsiyete ve Yaşa Göre Dağılımları 22
Tablo 2. Değişkenlere İlişkin Betimsel İstatistikler 25
Tablo 3. Yaşam Doyumu Puanlarının Cinsiyete Göre İncelenmesine İlişkin t-testi Sonuçları 26
Tablo 4. Yaşam Doyumu Puanlarının Yaş Değişkenine Göre İncelenmesi için Bağımsız Örneklemler için Tek Faktörlü ANOVA Sonuçları 26
Tablo 5. Değişkenler Arasındaki İlişkileri Test Etmek için Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları 27
Tablo 6. Çoklu Bağlantılılık Varsayımının İncelenmesi 30
Tablo 7. Mevcut Anlam ve Kariyer Hedefi Geribildiriminin Yaşam Doyumunu Yordamasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları 30

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Normallik Varsayımının İncelenmesine Yönelik Grafik 29

KISALTMALAR LİSTESİ

KHGÖ	: Kariyer Hedefi Geribildirim Ölçeği
SBKK	: Sosyal Bilişsel Kariyer Kuramı
SPSS	: Sosyal Bilimler için İstatistik Paket Programı
YAÖ	: Yaşam Anlamı Ölçeği
YDÖ	: Yaşam Doyumu Ölçeği

1. GİRİŞ

Hem gelişmekte olan hem de gelişmiş ülkelerdeki toplumlar bireysel refahın, diğer bir ifadeyle iyi oluşun, artırılması ve sürdürülmesi konusunda gerçek ve geçerli kaygılara sahiptir. Ülkelerin politikalarına yön veren refah, genel anlamda yaşam kalitesi düzeyi olarak tanımlanmaktadır (Andrews ve Withey 1974). Yaşam kalitesinin psikolojik iyi oluş, yılmazlık, yaşamda anlam ve yaşam doyumu gibi kavramları içeren bütüncül bir bakış açısına sahip olduğu bildirilmektedir (Alıcı vd., 2024; Annak, 2005; Demir vd. 2021; Kankaya ve Karadakovan, 2017). Bireyin kendi seçtiği ölçütlerle yaşam kalitesini yaşam alanlarına göre değerlendirmesi ise yaşam doyumu olarak tanımlanmaktadır (Shin ve Johnson, 1978). Bu çerçevede, yaşam doyumunun toplumsal refahın belirleyicileri arasında yer aldığı söylenebilir. Literatürde yaşam doyumu üzerine yapılan ilk çalışmalardan bu yana, doyum sağlayıcı yaşamın; refah, yaşam kalitesi, mutluluk, öznel iyi oluş gibi kavramlarla nitelendirildiği ve bu bağlamda bir karmaşa olduğu görülmektedir (Emmons, 2003; King vd., 2006). Diener, 1985 yılında yaptığı çalışma sonucunda bu karmaşaya son vererek yaşam doyumunun bu kavramlardan farklılaştığını ve öznel iyi oluşun bileşenlerinden biri olduğunu belirterek yaşam doyumunu ölçmek için bir araç geliştirmiştir.

Literatürde üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunu farklı değişkenlere göre inceleyen birçok çalışma bulunmaktadır. Üniversitelerdeki öğrencilerin yaşam doyumunu ele alan önceki çalışmalar, öğrencilerin genel yaşam doyumuna, kişilik özelliklerine ve iyimserlik, depresyon, yaşam boyu öğrenme gibi diğer faktörlere odaklanmıştır (Bulut ve Yıldız, 2020; Demirbilek ve Bozanoğlu, 2023; Lent, 2004; Pak vd., 2023; Sıncar vd., 2020; Vara, 1999). Son yıllarda yaşam doyumu ile yaşam anlamı arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmaların literatürde yer aldığı ve yaşam doyumu ile yaşam anlamının ilişkili bulunduğu görülmektedir (Demir vd., 2021). Örneğin, Emmons (2005) nöromüsküler hastalığı olan kişilerle gerçekleştirdiği çalışmada, güçlü bir anlam duygusunun yaşam doyumu ve mutlulukla ilişkili olduğu sonucuna ulaşmıştır. Yaşam doyumu, bireyin tüm hayatını kendi oluşturduğu

standartlar çerçevesinde olumlu düzeyde değerlendirmesi olarak tanımlanmaktadır (Diener vd., 1985). Yaşam anlamı ise bireyin yaşamının değerli bir amacı ya da hedeflere sahip olduğunu hissetmesi ve bunlara ulaşmak için zaman ve enerji harcaması olarak tanımlanmaktadır (Lent, 2004; Özer ve Karabulut, 2003; Ryff ve Singer, 1998). Sonuç olarak yaşam anlamının bireyin yaşamdan beklentilerini oluşturduğu ve hedeflerine ulaşmak için motivasyon sağladığı, bu beklentilerin karşılanıp karşılanmamasının ise bireyin seçtiği kriterlere göre değerlendirilmesi sonucunda yaşam doyumunun elde edildiği söylenebilir. Yalom' a (1999) göre, anlam duygusuna sahip bir kişi hayatı bir amaç, yerine getirilecek işlevler ve kendisini adayacağı hedeflere göre yaşar. Ayrıca hedeflerin önemli anlam kaynakları sağlayarak iyi oluşu meydana getirdiği düşünülmektedir (Emmons, 2005). Dolayısıyla bireylerin yaşam doyumu yaşam anlamına sahip olmanın yanı sıra hedeflerle de ilişkilidir.

Bireyin değer verdiği alanlar, bu alanların bireyin genel yaşam doyumu açısından öznel önemine göre değişir. Dolayısıyla, iş gibi bir yaşam alanı işsiz bir birey tarafından çok önemsenirken, emekli olan başka bir birey tarafından genel yaşam doyumuyla alakasız olarak değerlendirilebilir (Frisch, 2013). Başka bir deyişle, bireylerin hedefleri ve değer verdikleri yaşam alanları yaşam evrelerine göre farklılık göstermektedir. Bu çalışma, bu farklılığı en aza indirmek amacıyla yaşları birbirine yakın ve genç yetişkinlik dönemini kapsayan 18-25 yaş aralığında gençlerle yürütülmüş ve bu grubun içerisinde de yaşam doyumu ile yaş arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Yaşam kalitesinin özet bir değerlendirmesi olarak tanımlanan yaşam doyumu, tüm yaşam evrelerinde önemli olduğu gibi genç yetişkinlik evresindeki üniversite öğrencileri için de önemlidir (Doğan, 2006; Eryılmaz, 2016; Pavot ve Diener, 1993). Çünkü bu dönemde bireyler kendi belirledikleri kariyer hedeflerini gerçekleştirmeye odaklanır ve sürecin sonunda meslek sahibi olarak topluma katılırlar (Onur, 2014). Bu dönemdeki genç yetişkinlerin öncelikli hedefinin, kariyer hedefleri doğrultusunda eğitimlerini tamamlamak olduğu ve bu noktada öğrencilerin yaşam doyumlarını etkileyen faktörlerden birinin de kariyer hedeflerine uygun hareket edip etmediklerini ortaya koyan kariyer hedefi geribildirimi olduğu söylenebilir. Yukarıda bahsedilen yaşam doyumu ile yaşam anlamı ve hedefler arasındaki ilişki bu çalışmanın gerekliliğini ortaya koymaktadır.

Bu çalışma kapsamında üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunu etkilediği düşünülen kavramlardan biri olan kariyer hedefi geri bildirimi, bireylere kariyer hedeflerinin yeterliliği ve kariyer hedeflerine doğru kaydettikleri ilerleme hakkında bilgi verir (Greenhaus vd., 1995). Belirli bir hedefe doğru ilerleme, muhtemelen hedefin gerçekleştiği ölçüde doyumu artıracağından, bu çalışma üniversite öğrencilerinin kariyer hedefi geri bildirimi ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamaktadır (Lent, 2004). Diener (1985), bireyin doyum alanlarından bahsederken bu doyum alanlarına eğitim ve mesleği de dahil etmekte ve bireyin eğitim ve mesleğinin yaşam doyumu açısından önemini açıkça ortaya koymaktadır (Çalışandemir ve Şahin-Baltacı, 2017). Türkiye'de yaşam doyumu ile kariyer hedefi geribildirimi arasındaki ilişkiyi konu alan başka bir çalışma bulunmamaktadır. Bu çalışma literatürdeki bu boşluğu doldurmayı amaçlamaktadır.

Yaşam doyumu ile bağlantılı olduğu öngörülen bir diğer olgu ise yaşam anlamıdır. Yaşam anlamı, kısaca yaşamımızın amacı ve mantığı olarak tanımlanabilir. Bir diğer tanıma göre anlam, insanların yaşamlarını anlam ve amaç dolu olarak deneyimleme derecesidir ve bu anlam yaşam doyumunu da içerir (Lent, 2004). Wong ve diğerleri (2019) yaşamı anlamlı olarak değerlendirmenin bireyin öznel iyi oluşu için gerekli olduğunu vurgulamaktadır. Bireylerin genellikle yaptıkları seçimler aracılığıyla hayatlarında anlam ve amaç edindiği bildirilmektedir (Kwon, 2017; Seligman ve Reichenberg, 2019). Bu nedenle, genç yetişkinlerin yaşam amaçlarıyla uyumlu bir bölüm seçmelerinin yaşamı onlar için anlamlı kılacağı ve yaşam doyumlarını artıracağı düşünülmektedir (Köroğlu, 2022).

Bu çalışmada yaşam doyumu ile ilişkisi merak edilen bir diğer değişkende cinsiyettir. Literatürde cinsiyet ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiye dair farklı bulgular mevcuttur. Bazı çalışmalarda yaşam doyumunun cinsiyete göre farklılaştığı, bazılarında ise farklılaşmadığı bulunmuştur (Alıcı vd., 2024; Akbıyık, 2021). Diener (1984) cinsiyet açısından bu farklılığın sebebini kadınların olumsuz duygulanım bildirmelerine rağmen daha fazla neşe ve keyif yaşamaları şeklinde açıklamakta ve cinsiyete dayalı farklılıkların oldukça küçük olduğunu söylemektedir. Sosyolojide cinsiyet tanımına bakıldığında iki tür cinsiyet tanımı olduğu görülmektedir. Birincisi biyolojik cinsiyettir, biyolojik farklılıklara dayanır. İkincisi olan toplumsal cinsiyet ise kadın ve erkeğin toplum tarafından belirlenen görev ve sorumluluklarına dayanır. Toplumsal cinsiyet rolleri incelendiğinde, kadınların erkeklere göre daha dezavantajlı

konumda olduğu görülmektedir. Örneğin, çalışma yaşamına ilişkin cinsiyet rolleri ele alındığında, kadınların daha düşük statülü ve daha düşük ücretli işlerde çalıştığı görülmektedir (Günindi-Ersöz, 2016). Bu nedenle yapılan çalışmada, bireylerin yaşamlarını toplumsal cinsiyeti göz önünde bulundurarak değerlendirdiklerinde, yaşam doyumunun cinsiyet açısından farklılaşabileceği düşünülmektedir.

1.1. Araştırmanın Amacı, Kapsamı ve Önemi

Bu çalışmanın temel amacı, üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu düzeyleri ile kariyer hedefi geribildirimleri ve yaşam anlamı arasında ilişki bulunup bulunmadığını araştırmak, bir ilişki varsa ne yönde olduğunu belirtmektir.

Üniversite öğrencilerinin kariyer hedefleri doğrultusunda hareket ettikleri sürece yaşamda anlam buldukları ve beklentilerinin karşılandığı, dolayısıyla yaşam doyumlarının arttığı düşünülmektedir. Nitekim yapılan çalışmalar, bireylerin yüksek yaşam doyumuna sahip olmaları durumunda psikolojik, sosyal, fiziksel ve akademik açıdan daha iyi işlev gösterdiklerini ortaya koymaktadır (Dağlı ve Baysal, 2016; Kazımoğlu ve Duran, 2019). Üniversite öğrenciliği dönemindeki yaşam doyumunun toplam yaşam doyumu üzerinde kayda değer etkiye sahip olduğu düşünüldüğünde, üniversite öğrencilerinin yaşam anlamı ve kariyer hedefi geribildirimleri ile yaşam doyumları arasındaki ilişkinin açığa çıkarılması ve söz konusu kavramları etkileyen faktörlerin incelemesinin öğrencilerin mevcut ve gelecek yaşamlarında, akademik ve mesleki performanslarına ve psikososyal işlevselliklerinde olumlu yönde gelişmelerine katkı sağlayacağı düşünülmektedir (Arslan ve Akkaş, 2014; Pak vd., 2023). Ayrıca üniversitelerin öğrencilere sunduğu hizmet ve imkanlar çerçevesinde harcamalarını en verimli şekilde planlayabilmeleri için öğrencilerin yaşam doyumlarının karmaşıklığını anlamak gerekli hale gelmiştir (Arslan ve Akkaş, 2014). Bu bilgiler ışığında, üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunu anlamanın toplumun refahını artırmak açısından önemli olduğu söylenebilir.

Konu ile ilgili literatür incelendiğinde, yaşam doyumu her ne kadar ilerleyen önemli bir araştırma konusu olsa da üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen yaşam doyumu araştırmalarının sınırlı kaldığı görülmektedir. Ayrıca kariyer hedefi geri bildirimi Türkçe literatürde yeni bir kavram olup kavrama ilişkin sınırlı sayıda çalışma bulunmaktadır. İlk olarak 2019 yılında Korkmaz ve Kırdök tarafından Kariyer Hedefi Geri Bildirim Ölçeği (KHGÖ), Türkçeye uyarlanarak geçerlik ve güvenirlik

çalışması yapılarak araştırılmaya başlanmıştır. Bu bağlamda, bu kavram literatürde araştırılması gereken önemli bir eksiklik olarak görünmektedir. Literatürde yaşam doyumu, kariyer hedefi geribildirimi ve yaşam anlamı kavramlarına ilişkin çalışmaların sayısının az olması ve bu üç değişken arasındaki ilişkinin ilk kez araştırılacak olması bu araştırmanın önemini ortaya koymaktadır.

Ayrıca bu araştırma elde edilen bilgilerin genç yetişkinlere yönelik kariyer danışmanlığı programlarında kullanılabilecek olması açısından da önem taşımaktadır.

1.2. Araştırmanın Soruları

1. Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerinde cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık var mıdır?
2. Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerinde yaş açısından anlamlı bir farklılık var mıdır?
3. Üniversite öğrencilerinin mevcut anlam düzeyleri, aranan anlam düzeyleri ve kariyer hedefi geribildirimleri yaşam doyumlarını anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?

1.3. Araştırmanın Sayıltıları

Tüm öğrencilerin kişisel bilgi formunda ve ölçeklerde yer alan sorulara doğru, geçerli ve durumlarını yansıtan samimi yanıtlar vermiş oldukları varsayılmaktadır.

1.4. Tanımlar

Yaşam Doyumu: Bir insanın tüm yaşamını kendi belirlediği kriterlere göre olumlu bir şekilde değerlendirmesi ile elde edilen durumdur (Diener vd., 1985).

Yaşam Anlamı: İnsanın hayatı bir amaca veya kendini vereceği hedeflere sahip olarak yaşaması anlamına gelmektedir (Yalom, 1999).

Kariyer Hedefi Geribildirimi: Bireylerin kariyer hedefinin uygunluğu, bu hedeflere doğru kaydettikleri ilerlemenin yeterli olup olmadığı ve bu hedeflere ulaşmak için düzenlemelerin gerekip gerekmediği konusunda bilgi sağlayan bir geribildirim mekanizmasıdır (Hu vd., 2016).

2. KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Yaşam Doyumu

Psikoloji uzmanlarının 1900'lü yıllara kadar odak noktası kusur ve eksikliklerin telafi edilmesiydi. Pozitif psikoloji akımı ile psikoloji, yaşamın aydınlık tarafına odaklanarak mutluluk ve iyi oluşu artıran, bireyin güçlü yönlerini ve yeteneklerini ortaya çıkaran, daha doyurucu bir iş yaşamına ya da ilişkilere nasıl ulaşılabileceğimiz konusunda bize bilgi sağlayan bilimsel araştırmalara yoğunlaşmıştır (Carr, 2016; Köroğlu, 2022). Böylece pozitif psikoloji akımıyla birlikte yaşam doyumu, yaşam anlamı, iyi oluş, umut, iyimserlik, mutluluk gibi kavramlar literatüre kazandırılmıştır. Bazı araştırma sonuçlarına göre, ruhsal hastalık belirtilerinin olmaması zihinsel iyilik halinin varlığı anlamına gelmediği gibi, bireyin güçlü yönlere sahip olması da olumsuz özelliklerinin yokluğu olarak değerlendirilmemelidir. Buradan yola çıkarak, terapide danışanın güçlü yönlerinin fark edilmesi ve desteklenmesi sonucunda danışanın yaşamdan daha fazla doyum alması sağlanabilir (Rashid ve Howes, 2016). Görüldüğü üzere yaşam doyumu, pozitif psikoloji ile psikoloji literatürüne girmiş ve terapide kazandırılması gereken bir yaşam kaynağı haline gelmiştir.

Yaşam doyumu kavramına ilişkin yabancı literatüre bakıldığında, özellikle gerontoloji ve toplum alanında geçmişte yapılan araştırmalarda yaşam doyumunun; mutluluk, öznel iyi oluş, yaşam kalitesi gibi terimlerin yerine kullanıldığı görülmektedir (Diener ve Suh, 1997; King vd., 2006; Özer ve Karabulut, 2003; Shin ve Johnson, 1978; Yu ve Lee, 2008). Ancak birbiriyle ilişkili olduğu kabul edilen bu kavramlar farklı anlamlar taşımaktadır (Pak vd., 2023). Öznel iyi oluş, bireyin yaşam kalitesine ilişkin öznel değerlendirmesi olarak tanımlanmakta ve bu bağlamda yaşam kalitesi tanımıyla örtüşmektedir (Proctor, 2014). Öznel iyi oluş birbiriyle ilişkili üç bileşenden oluşur: yaşam doyumu, pozitif duygulanım ve negatif duygulanım. Duygulanım, olumlu ve olumsuz ruh hallerini ve duyguları belirtirken, yaşam doyumu yaşamla ilgili bilişsel bir memnuniyet duygusunu belirtmektedir. Hem duygulanım hem de bildirilen doyum yargıları, insanların yaşamlarına ve koşullarına ilişkin değerlendirmelerini temsil etmektedir (Diener ve Suh, 1997; Diener, 2000).

Andrews ve Withey'e (1976) göre, yaşam doyumu öznel olduğu için anlaşılması zor bir kavramdır ve birçok insan için yaşamdaki nihai hedeftir. Yaşam doyumunun değişken yapıya sahip olduğu söylenebilir çünkü kişinin yaşam doyumu, içinde yaşadığı çevreye ilişkin öznel değerlendirmesine bağlıdır (Bouare, 2017). Bir başka tanımda ise doyum, bireylerin arzu ve isteklerinin beklentileri doğrultusunda gerçekleşmesi olarak açıklanmaktadır. Başka bir deyişle yaşam doyumu, bireyin yaşamının nasıl olması gerektiğine dair kendi belirlediği standartlarla karşılaştırma meselesidir (Kalfa, 2017; Veenhoven, 1991). Her bireyin önemsediği standartlar farklı olduğu için yaşamlarını değerlendirme ölçütleri de doğal olarak farklılaşabilmektedir (Bulut ve Yıldız, 2020). Kişinin yaşamına ilişkin bilişsel değerlendirmesi, kendi yaşamının dikkatli bir şekilde değerlendirmesini içerir ve yaşam doyumu olarak adlandırılır (Choi vd., 2023). Aynı yaşam şartlarına sahip iki kişiden biri daha yüksek yaşam doyumuna sahipken diğeri daha düşük yaşam doyumuna sahip olabilmektedir. Dolayısıyla, yaşam doyumunun kişinin subjektif değerlendirmeleri kapsadığı açıktır (Bulut ve Yıldız, 2020).

Öznel iyi oluş üzerinde çalışan araştırmacıların temel amacı, mutsuzluğun ortadan kaldırılması değil insanların yaşamlarının iyileştirilmesidir. Öznel iyi oluşu açıklayan Erek Kuramı'na göre bireyler bir hedef ve ihtiyaç gibi belirli bir nihai sonuca ulaştığında mutluluğa erişmektedir (Diener ve Ryan, 2009). İhtiyaç teorilerinde, kişinin yerine getirmeye çalıştığı doğuştan gelen veya öğrenilmiş belirli ihtiyaçlar vardır. Birey, bu ihtiyaçların farkında olabilir ya da olmayabilir ancak bu ihtiyaçların karşılanması neticesinde mutlu olmaktadır. Hedef teorileri bireyin farkında olduğu belirli arzulara dayanır. Kişi bilinçli olarak belirli hedefler peşindedir ve bu hedeflere ulaşıldığında mutluluk ortaya çıkar (Diener, 1984; Eryılmaz, 2009). Erek Kuramı'na göre, kişinin hedefleri, hedeflerinin yapısı, hangi hedeflerine ulaşabildiği ve hedeflerine ulaşma düzeyi bireyin duygularını ve yaşam doyumunu etkilemektedir (Diener, 1984). Özetle, bu teoriye göre, bireylerin mutluluğu, yaşamdaki hedeflerine ulaşmasına bağlıdır. Bu bağlamda, bu çalışmada üniversite öğrencilerinin kariyer hedefleri doğrultusunda hareket edip etmedikleri ile yaşam doyumları arasındaki ilişki merak edilmektedir.

Öznel iyi oluşu açıklayan bir diğer kuram Aşağıdan Yukarı Kuram'ına göre yaşam doyumu, aile, iş, sağlık, sosyal ilişkiler gibi tüm yaşam alanlarının alt alanlarından duyulan doyuma bağlıdır ve hiyerarşik olarak en üst sırada yer almaktadır. Buna göre

yaşam doyumu, bireyin tüm yaşam alanlarına ilişkin genel değerlendirmeleri olarak tanımlanmaktadır (Kangal, 2012; Veenhoven, 1991). Sirgy ve diğerlerine (2007) göre, belirli bir yaşam alanındaki (örn., üniversite yaşamı) doyum, onu oluşturan alt alanlardaki (örn., sosyal yönden) doyumdan etkilenmektedir. Öte yandan, yaşam doyumu denildiğinde, bütüncül anlamda tüm yaşam alanlarından elde edilen doyum akla gelmelidir (Tuzgöl-Dost, 2007; Kalfa, 2017). Ancak belirli bir yaşam alanında elde edilen doyum, bu yaşam alanının birey için önemli olduğu ölçüde genel yaşam doyumunu artıracaktır (Lent, 2004). Aşağıdan Yukarı Teorisine göre öznel iyi oluş, bireyin yaşamındaki önemli doyum alanlarına ilişkin deneyimlerinin toplamı olarak kabul edilmektedir (Tuzgöl-Dost, 2004). Bu bağlamda, üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarının farklı doyum alanlarını temsil edebilecek çeşitli değişkenler açısından incelenmesinin önemli olduğu düşünülmektedir ve bu çalışmada bu gerçekleştirilmiştir.

Bu bağlamda, bireylerin yaşamlarını kaliteli kılacağı ve yaşam doyumu oluşturacağı varsayılan on altı yaşam alanından bahseden Yaşam Kalitesi Terapisi'nden söz edilebilir (Eryılmaz, 2017). Yaşam kalitesi terapisi, danışanların bu on altı değerli yaşam alanında en değerli ihtiyaçlarını, hedeflerini ve isteklerini belirlemelerine ve yerine getirmelerine yardımcı olmayı amaçlayan strateji ve becerilerin öğretildiği bir refah müdahale yaklaşımıdır (Frisch, 2013). Yaşam kalitesi terapisi ekolünde bahsedilen bu on altı yaşam alanından biri de ''Hedefler ve Değerler (veya Yaşam Felsefesi)'' başlıklı yaşam alanıdır. Bu yaşam alanı, bireyin hayatta neyin en önemli olduğuna ve hem şimdi hem de gelecekte nasıl yaşaması gerektiğine dair inançlarını oluşturur. Bu inanç, yaşamdaki hedefleri, neyin doğru ya da yanlış olduğunu ve birey için yaşamın amacını veya anlamını içerir. Bu terapi, danışanların yaşam hedeflerini belirlemelerine ve bu hedeflere ulaşmalarına açıkça yardımcı olduğu için, mutluluk ve iyi oluşu artırma amacına ek olarak yaşam hedeflerine ulaşmada anlam ve başarıyı artırmayı amaçlayan bir terapi modeli olduğu söylenebilir (Frisch, 2013).

Yaşam kalitesi terapisi, yaşamdaki genel doyumu artırmak için beş stratejiden bahsetmektedir. Araştırmacılara göre, bu beş stratejiden birini veya birkaçını uygulayarak, birey yaşamının herhangi bir alanındaki doyumunu artırabilir (Frisch, 1998). Bu stratejiler aşağıdaki gibidir:

1. **Koşulların değiştirilmesi:** ilişkiler, yaşadığınız yer, çalıştığınız yer gibi şeyler değiştirilerek koşullar iyileştirilebilir. Örneğin, evliliklerinden doyum alamayan bireyler çift terapisine başvurabilirler.
2. **Duruma yönelik tutumun değiştirilmesi:** Yani düşüncelerdeki olumsuzluk ve çarpıklıkların giderilmesi. Bazen bir durumun bireyin geleceği için ne anlama geldiğine dair düşünceler gerçek dışıdır ve bu durum yaşam doyumu ve benlik algısı üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olabilir.
3. **Hedefleri ve standartları değiştirmek:** Buradaki temel nokta, gerçekçi hedefler belirlemek ve doyumun sağlanamadığı belirli yaşam alanlarında karşı standartları düşürmeye veya yükseltmeye çalışmaktır. Bu şekilde, yaşamın endişe duyulan bir alanında doyum sağlanabilir.
4. **Öncelikleri değiştirmek:** Bu strateji, birey için önemli olan ve daha çok bireyin kontrolü altında olan, yani bireyin aktif olduğu alanların seçilmesini içerir. Birey önceliklerini yeniden gözden geçirerek genel yaşam doyumunu artırabilir.
5. **Yaşamın diğer alanlarında yaşam doyumunu artırmak:** Birey, daha önce düşünmediği ancak doyum sağladığı diğer yaşam alanlarda da yaşam doyumunu artırarak genel yaşam doyumunu artırabilir.

Yaşam Kalitesi Teorisi bağlamında anlamlı bir yaşam, yaşama yön duygusu veren değerli ihtiyaçların, hedeflerin ve isteklerin belirlenmesi ve başarılı bir şekilde takip edilmesiyle oluşur ve bu anlam duygusu öznel iyi oluşu ve mutluluğu artırır (Frisch, 2013). Bu doğrultuda, bu çalışmada üniversite öğrencilerinin yaşam anlamı ve kariyer hedefi geribildirim değişkenleri ile öznel iyi oluşun bilişsel boyutunu oluşturan yaşam doyumu değişkeni arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmaktadır.

Yaşam anlamını önemseyenler için yaşam doyumu, yaşamın olumlu ve olumsuz yönleri arasındaki farkın hesaplanmasıyla değil önemli bir amaca yürekten inanmayla ilgilidir (Wong, 2012). Yaşam doyumu, aynı zamanda kişinin belirlemiş olduğu hedeflere ulaşma derecesi olarak da tanımlandığından, kişisel hedeflere ulaşma düzeyindeki yükselme yaşam doyumunu da beraberinde artırmaktadır (Aysan ve Bozkurt, 2004).

2.2. Yaşam Anlamı

Hayatı yaşamaya değer kılan nedir? Bireyler yaşamlarının bir anlamı olduğunu söylerken ne demek istiyorlar? (King vd., 2006). Bu sorular insanlığın tüm yönlerini ilgilendiren insanlık tarihi boyunca din, edebiyat ve felsefe alanlarının tartışma konusu olmuş, basit cevapları olmayan karmaşık yapıda sorulardır (Yalom, 1999). Emmons (2005) insanın gezegendeki anlam arayan tek tür olduğunu vurgulamış ve her insanın anlam arayışı içinde olduğunu öne sürmüştür. Anlam kavramıyla ilgili ilk çalışmaları yapan kişi Logoterapinin kurucusu Viktor Emil Frankl olarak kabul edilir (Steger, 2012). Logoterapi bireyin anlam istemi üzerine yoğunlaşan terapi ekollerinden biridir. Bu ekole göre insanlar dürtüler, içgüdülere göre değil gelecekte yerine getirilecek anlam ve amaçlara ulaşma ihtiyacına göre hareket ederler (Frankl, 2018; Wong, 2012). Logoterapide danışanın yaşamında anlam bulması hedeflenir. Çünkü insanın gelecekte yerine getireceği anlamlar üzerine yoğunlaşması bireyi yaşama bağlayan ve yaşama sevinci yükleyen en önemli olgulardan biri olarak kabul edilir (Kardaş, 2021).

Yapılan birçok çalışmada yaşamda anlamı tanımlamanın ve keşfetmenin bireyden bireye değişkenlik gösterdiği, bireylerin ‘’yaşamın anlamı nedir?’’ sorusuna vedikleri cevapların farklılaştığı görülmektedir (Frankl, 2018; Wong, 2012). Yaşam anlamı kavramının, öznel yapısı gereği ortak bir tanımın bulunmadığı literatürde farklı şekillerde tanımlandığı ve farklı değişkenlerle ilişkilendirildiği görülmektedir (George ve Park, 2016). Örneğin bazı araştırmacılar yaşam anlamını yaşam amacıyla açıklarken bazıları kendinden daha büyük bir şeye aidiyet ve o şeye hizmet etmek şeklinde bazıları ise mutluluğun bileşenlerinden biri olduğu yönünde açıklamaktadır ((Emmons, 2005; Seligman vd., 2006; Seligman, 2011; Wong, 2012). Wong (2012) yaşam anlamını kişinin kendisini, yaşamını, dünyadaki yerini ve yaşamın gizemlerini anlamlandırması olarak tanımlamıştır. Frankl (2018) yaşam anlamını insandaki temel güdülendirici güç olarak tanımlamaktadır. Bir başka tanımda yaşam anlamı, kişinin yaşamını ne oranda anlamlı, değerli ve hedeflere yönelik olarak algıladığı şeklinde ifade edilir (George ve Park, 2016).

Yaşam anlamı, yalnızca kişinin kendisi tarafından bulunabilir oluşuyla eşsiz ve öznel bir kavramdır. Yaşamın anlamı bireyden bireye, içinde bulunulan zaman dilimine ve koşullara göre farklılık gösterir (Frankl, 2018). Anlam zaman dilimiyle

sınırlandırılamaz. Birey gelecekteki hedeflerinde anlam bulabileceği gibi geçmiş yaşantıları ve şimdiki anında da anlam bulabilir (Martela ve Steger, 2016). Dolayısıyla asıl mühim mesele hayatın genel bir anlamı olması değil, zamanın belirli bir noktasında bir insanın hayatının özel bir anlama sahip olmasıdır (Frankl, 2018). Örneğin birisi için yaşamı anlamlı kılan şey bir başkası için önemsiz olabilir (Hicks, Seto, Kim, 2015). Hicks vd. (2015) hayatın bir şiir ya da resim gibi soyut olduğunu ancak bireyin onu anlamlandırmasıyla anlamlı hale geleceğini savunmaktadır. Özetle yaşam anlamı kişiden kişiye farklılık göstermekle beraber kişinin hayatına yön veren, olumsuz olaylarla karşı karşıya geldiğinde yaşama dair bir motivasyon kaynağı sağlayan bir olgu olarak karşımıza çıkmaktadır. Öyle ki Wong (2012) kişinin yaşamda bir anlama ve amaca sahip olmadan yaşamasını dümeni olmayan bir gemide seyahat etmeye benzetmiştir.

Yaşam anlamı insanın uğruna çaba göstermeye ihtiyaç duyduğu bir hedef ve kendi iradesiyle seçtiği bir amaç için mücadele etmesi şeklinde de açıklanmaktadır. Varoluşçu Psikoterapi'nin öncülerinden olan yazar Nazi toplama kamplarındayken her gün kendine yeni bir amaç edindiğinden ve kendisini bu şekilde yaşamaya motive ettiğinden bahsetmektedir. Frankl (2018) Nazi toplama kamplarındaki deneyimlerinden yola çıkarak kişinin yaşam amacına sahip olmasını, hayatta kalanlarla hayatta olmayanlar arasındaki ayırt edici özellik olarak belirtmiştir. Bu sebeple hem günlük hayatta hem de kişinin varlığına yönelik büyük tehditler altında bile yaşamı anlamlı ve amaçlı görmek insan sağlığının kritik bir özelliği olarak kabul görmektedir (Frankl, 2018; Ryff ve Singer, 1998). Bir başka araştırmacı kişinin hizmet ettiği şey her ne olursa olsun yaşamda bir anlam duygusuna sahip olmanın kişide iyi yaşadığına ve doyum sağladığına dair bir inanç geliştirdiğini öne sürmektedir (Seligman vd., 2006). Araştırmacılar dini inançlar, politik görüşler, aile ve toplumun yaşamın anlamını ve aidiyet hissini oluşturmada önemli bir yere sahip olduğunu vurgulamışlardır.

Görüldüğü üzere literatürde yaşam anlamının farklı değişkenlerle ilişkilendirildiği ve birçok çalışmada amaç ve anlam kavramlarının birbiri yerine kullanıldığı görülmektedir (Emmons, 2005; Frankl, 2018; Reker ve Peacock, 1981). Yalom'da (1999) yaşamın ''amacı'' ve ''anlamı'' kavramlarının günlük kullanımda birbiri yerine kullanıldığını vurgulamış ve çalışmalarında bu kavramları eş anlamlı olarak kullanmıştır. Ancak bazı araştırmacılar yaptıkları çalışmalar sonucunda anlam ve

amacın farklı yordayıcılara sahip olduğu yönünde bulgulara ulaşmış, anlam ve amaç yapılarının birbirinden farklı olduğu yönünde kanaat geliştirmişlerdir (George ve Park, 2013; Martela ve Steger, 2016). Anlam ve amacın farklı olduğu görüşünü paylaşan araştırmacılara göre amaç, yaşamda geleceğe ilişkin hedeflere ve yönlendirilme duygusuna sahip olmayı ifade ederken, anlam dünyayı yalnızca deneyimlemek yerine yaşananları yorumlamamızı da gerektirir (Martela ve Steger, 2016; McKnight ve Kashdan, 2009; Ryff, 1989). Daha genel ifade etmek gerekirse anlamlılık, yaşamı değerlendirme ile ilgiliyken; amaç, motivasyonla ilgilidir. Şu rahatlıkla söylenebilir ki bir kişinin her şeyi kapsayan tek bir amaç yerine her biri farklı yaşam alanlarında olan birden fazla amacı olabilir (McKnight ve Kashdan, 2009). Sonuç olarak, yaşam anlam ve yaşam amacı karşılıklı olarak birbirini etkileyebileceği söylenebilir (Reker ve Wong, 1988). Önemli hedeflerin veya bir amacın peşinde koşmak bir anlam duygusu oluşturabileceği gibi yaşam anlamına sahip olmak, hangi hedeflerin takip edilmesinin birey için yararlı olacağı konusunda bireyi yönlendirebilir (George ve Park, 2016; Hicks vd. 2015). İlgili literatür kapsamında yaşam anlamı tanımları değerlendirildiğinde yaşam anlamının, yaşam amaçlarını kapsayan, kişiye özgü temel bir motivasyon olduğu söylenebilir.

Seligman ve diğerlerine (2006) göre mutlu bir yaşam, anlam arayışını da içinde barındırır. Anlam arayışı ise insandaki temel güdüleyici güç olarak ifade edilmektedir (Frankl, 2018). Frankl bu anlam arayışı içinde olmayı bir satranç şampiyonuna sorulan şu soruya benzetmektedir: ‘‘Söyleyin Ustam, dünyadaki en iyi hamle nedir?’’ ve şöyle açıklamaktadır, bir maçtaki belli koşullardan ve rakibin kişiliğinden bağımsız bir en iyi hamle yoktur. Aynı şeyin insanın varoluşu içinde geçerli olduğunu savunur yani anlam kişinin içinde bulunduğu duruma, beklentilerine ve kişiliğine göre değişmektedir.

Frankl (2018)’e göre yaşam anlamı üç farklı şekilde bulunabilir:

1. Bir eser yaratmak ya da bir iş yapmak;
2. Bir şey yaşamak ya da bir insanla etkileşime girmek;
3. Kaçınılmaz acıya yönelik bir tavır geliştirmek.

Birincisi başarı yoluyla ilgilidir. Seligman (2011) başarıyı; hedeflere yönelik çalışarak hedeflere ulaşmanın, bir işte ustalaşmanın ve yapmak istenen şeyi bitirmek

için kendi kendini motive etmenin bir sonucu olarak tanımlamaktadır. Emmons (2005) üretkenlik olarak adlandırdığı bu kategoriyi kişinin işine bağlı kalması, topluma katkıda bulunarak bir miras bırakması ve kişisel çıkarların ötesine geçme şeklinde tanımlamıştır.

İkinci yolu Frankl (2018) iyilik, doğruluk üzerine yaşamak, doğayı ve kültürü yaşamak ve en önemlisi de olanca eşsizliğiyle bir insanı yaşamak yani onu sevmek olarak açıklamaktadır. Başka bir tanımda bir insanla etkileşime girmek; başkalarıyla iyi ilişki kurmak, onlara güvenmek, fedakâr ve yardımsever olmak şeklinde de açıklanmaktadır (Emmons, 2005). Frankl (2018), kişinin kendini hizmet edeceği bir amaca ya da seveceği bir kişiye adayıp unuttukça kendini daha fazla gerçekleştireceğini savunmaktadır.

Frankl (2018) yaşamda anlam bulmanın bir diğer yolunun acı çekmek olduğunu öne sürmektedir. Ümitsiz bir durum karşısında, değiştirilemeyecek bir kader karşısında bile hayatta bir anlam bulunabileceğini savunmaktadır. Wong (2012) anlam zihniyetini benimseyen bireylerin dirençli olma olasılığının daha yüksek olduğunu belirtmiştir çünkü bir amaç uğruna acı çekmenin acıyı daha katlanılabilir kıldığını savunmaktadır. Frankl'da (2018) bu bilgiyi destekler nitelikte acının bir anlam bulduğu anda acı olmaktan çıktığını ve kişinin acı çekmesine neden olan durum değiştirilemez olduğunda acıya karşı tutumunu değiştirerek kişisel bir trajediyi bir zafere dönüştürebileceğini vurgulamıştır. Özetle güçlü bir yaşam anlamına sahip olmak, bireylerin hayal bile edilemeyecek acılara katlanmalarını ve hedeflerinin peşinden gitmede ısrarcı olmalarını böylece hayattan doyum almalarını sağlayabilir (Emmons, 2005; Wong, 2012).

2.3. Yaşam Anlamı ile Yaşam Doyumuna İlişkin Araştırmalar

Bu bölümde yaşam anlamı üzerine gerçekleştirilen araştırmalara yer verilmiştir. Bu araştırmadaki örneklem grubu üniversite öğrencileri olmakla birlikte, yaşam anlamı konusunda üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilen çalışmaların sınırlı sayıda olması nedeniyle, farklı örneklemlerle gerçekleştirilen çalışmalar da bu bölümde sunulmaktadır. Bu nedenle araştırmalar çalışılan örnekleme göre ele alınmıştır. Alan yazında son yıllarda yaşam anlamı ile yaşam doyumu ilişkisini inceleyen çalışmaların sayısında bir artış olduğu görülmekle birlikte doğrudan yaşam anlamı ile yaşam doyumu ilişkisini inceleyen sınırlı sayıda araştırma bulunmaktadır (Ayan,

2018; Kartol ve Erçevik, 2020; Taş, 2011). Genel olarak yapılan araştırmalar yaşam anlamının yaşam doyumunu yordayan önemli değişkenler arasında olduğunu ortaya koymaktadır (Yıkılmaz ve Güdül, 2015; Baytan ve İşözen, 2019).

Örneğin Filipinli üniversite öğrencileriyle yapılan bir araştırmada yaşamdaki anlamın ve yaşam doyumunun pozitif anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur (Santos vd. 2012). Başka bir çalışmada psikoloji bölümü öğrencilerinin yaşam anlamı ve yaşam doyumu arasındaki ilişki incelenmiştir (Steger ve Kashdan, 2007). Uygulamada yaşam anlamı ölçeğinin alt boyutu mevcut anlam ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunurken aranan anlam alt boyutuyla negatif yönde anlamlı ilişkili bulunmuştur. Ayan tarafından 2017 yılında gerçekleştirilen ve 365 üniversite öğrencisinin Makyevalist kişilik eğilimi algılarının yaşam doyumu ve yaşam anlamı üzerindeki etkisinin incelendiği çalışmada, mevcut anlam ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu ve mevcut anlamın yaşam doyumuna pozitif yönde anlamlı bir etkisi olduğu bulunmuştur.

Çalışan ve emekli yöneticilerin yaşam doyumlarının yaşamın anlamı açısından farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan araştırmada yaşam doyumu düzeylerinin yaşam anlamı (mevcut anlam, aranan anlam) ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur (Baytan ve İşözen, 2019).

Öğretmenlerle yapılan başka bir çalışmada mevcut yaşam anlamı ile yaşam doyumunun pozitif ilişkili olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre, öğretmenlerde yaşamın mevcut anlamı yükseldikçe yaşam doyumunun da yükseldiği söylenebilir (Taş, 2011). Ünal ve Gül (2020) de öğretmenlerle yaptıkları çalışmada bu bulgularla paralel nitelikte sonuçlar elde etmişlerdir.

Polonyalı 195 katılımcıyla gerçekleştirilen araştırma da kişisel anlam boyutları ile yaşam doyumu arasında güçlü bir ilişki olduğu saptanmıştır. Yani hayatı anlam ve amaç ile dolduran bireysel olarak oluşturulmuş kişisel anlam yaşam doyumu ile güçlü bir şekilde bağlantılı bulunmuştur. Araştırmacıya göre anlam arayışı ve varlığı ile bunların yaşam doyumuyla ilişkilerini netleştirmek açısından daha çok çalışmaya gereksinim duyulmaktadır (Krok, 2018).

Yapılan bazı araştırmalar, anlam duygusunun güçlü olmasının yaşam doyumu ve mutlulukla ilişkilendirildiğini, anlam yoksunluğunun ise depresyon ve kopukluğun yordayıcısı olduğunu göstermektedir (Reker ve Wong, 1988; Baum vd., 1998).

Görüldüğü üzere Türkiye'de üniversite öğrencilerinin yaşam anlamı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi inceleyen sınırlı sayıda araştırma bulunmaktadır.

2.4. Hedef ve Kariyer Hedefi Geri Bildirimi

İnsan yaşamının özel dönemlerinde gerçekleştirmesi gereken gelişim görevleri vardır. Havighurts'a göre bu görevlerin başarılması bireyin mutluluğuna ve sonraki görevleri başarmasına motivasyon sağlar. Genç yetişkinlerin üniversite dönemindeki en belirgin görevleri arasında meslek edinme ve kendilerine koydukları hedeflere ulaşma çabaları yer almaktadır (Onur,2014). Üniversiteler bireyi mesleğe hazırlamanın yanı sıra bireye hayata uyum sağlama, farklı düşünme, esnek olma ve yaşamdan doyum alma becerisi de kazandırması gerekmektedir (Yelpaze ve Yakar, 2019). Birçok yaklaşım bir kişinin yaşam doyumu için önemli olan şeyin gelişigüzel önüne çıkan olumlu ve olumsuz yaşam olayları değil, bir kişinin hedeflerini ve yapmak istediklerini belirleyen olaylar olduğunu öne sürmüştür. Olayın kişinin yaşam doyumu açısından önemi ise büyük ölçüde kişinin hedeflerini ne ölçüde etkilediğine bağlıdır (Emmons, 1986).

Çoğu insan günlük yaşamlarını, yaşamlarına bir nizam ve biçim katan anlamlı ve önemli kişisel hedefleri düşünerek bunlar hakkında kararlar alarak ve bunların peşinden giderek geçirirler (Emmons, 1986). Hedefler, kişi tarafından tanımlanan yaşantıları ve değerleri ifade eden oldukça özel yapılardır. Hedefler kişinin ne yaptığı değil ne yapmaya çalıştığıyla ilgilidir (Emmons, 2005). Araştırmacılara göre yaşamda bir amaç duygusuna ve hedeflere sahip olmak, bireylerin umutlarını ve iyimserliklerini artırarak sıkıntılarla başa çıkmalarına kolaylık sağlar. Geleceğe dair daha olumlu beklentileri olan kişilerin (iyimserler) aynı zamanda hayatta daha fazla hedefe ulaşmış kişiler olduğu da araştırma bulguları arasında yer alıyor (George ve Park, 2013).

Sosyal Bilişsel Kariyer Kuramı'na (SBKK) göre hedefler, bireylerin arzuları olarak değerlendirilebilir (Özyürek, 2016). SBKK'ya göre hedefler bireyi motive eder ve hedeflerin gerçekleştirilmesinden elde edilen doyum son derece önemlidir (Sharf, 2017). Bu kurama göre hedefler, seçim ve performans hedefleri olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Seçim hedefleri, bireylerin peşinden koştuğu ve ulaşmak istediği bir faaliyet ya da kariyer olarak değerlendirilmektedir örneğin, lisede bir alan seçmek ya da mesleki tercihler yapmak gibi. Seçim hedefleri daha genel ve daha uzak hedefler

olarak düşünülebilirken, performans hedefleri bu hedeflere ulaşmada daha kısa sürede gerçekleştirilmesi beklenen hedeflerdir (Özyürek, 2016). Bu bağlamda kariyer hayatının başında olan üniversite öğrencileri için hedefler ve kariyer yönetimi önem kazanmaktadır.

Motivasyon kuramlarından biri olan Hedef Belirleme Kuramı (Goal Setting Theory) da hedef belirlemenin öneminden bahseder. Bu kuramcılar, hedef belirlemenin bireyin verimliliğinin artırmak için motivasyon sağladığına ve hedef belirlemenin başarıyı getirdiğine inanmaktadır (Locke ve Latham, 1979). Ayrıca hedeflerin iki temel özelliğe sahip olması gerektiğini öne sürmüşlerdir. İlk olarak, açık ve belirgin olmalı, belirsiz olmamalıdır. İkinci olarak, hedefler zorlayıcı ancak ulaşılabilir olmalıdır. Zor hedefler bireyler tarafından benimsenirse eğer kolay hedeflerden daha iyi bir performansa ulaşılmasını sağlayacaktır. Bunun yanında, ulaşılamaz hedefler amaç olarak kabul edilmez çünkü bireyler ulaşılamaz hedeflerin peşinden giderek başarı duygusu elde edemezler (Latham ve Locke, 1979). Locke ve Latham (2002) hedeflerin performansı etkileyen dört mekanizmasından bahsetmektedir. Hedeflerin ilk işlevi, dikkati ve çabayı hedefle ilgili faaliyetlere yönlendirmektir. İkinci olarak, hedeflerin çaba sarfetmek için enerji verme işlevi vardır. Üçüncü olarak, hedefler devamlılığı önemli ölçüde etkiler. Dördüncü olarak, hedefler görevle ilgili bilgi ve becerilerin harekete geçirilmesine yol açarak eylemi dolaylı olarak etkiler. Bu kuram, bireylerin kariyer hedefi belirlemeleri ve bu hedef doğrultusunda hareket etmelerinin performanslarını olumlu yönde etkileyeceğini ve motivasyon derecelerini artıracağını öne sürmektedir. Bu bağlamda üniversite öğrencilerinin kariyer hedefleri doğrultusunda hareket edip etmediklerinin belirlenmesi ve bu geribildirimin yaşam doyumu ile ilişkisinin açığa çıkarılmasının önemli olduğu düşünülmektedir.

Araştırmacılara göre kariyer yönetimi günümüzde her zamankinden daha fazla ön plana çıkmaktadır. Bunun temel nedeni günümüzde ekonomik yaşamdaki değişimin büyük ölçüde teknolojideki gelişmeyle ilgili olması ve bireylerden bu gelişim ve değişimlere uyum sağlamalarının beklenmesidir. Bireyin bu gelişime uyum sağlaması ancak iş ve kariyer yaşamındaki değişikliklerle mümkündür (Tutar, 2020; Sullivan ve Baruch, 2009). Ayrıca iş ve kariyer bireyin kendini gerçekleştirmesinde önemli bir yere sahiptir (Tutar, 2020). Mesleki alanlar bireyin doğuştan getirdiği yeteneklerini ve gizil güçlerini ortaya çıkarma ve geliştirme fırsatı verir. Böylece birey yeteneklerini kullanarak varoluşunun anlamını keşfeder ve yaşamında doyum

sağlar (Yeşilyaprak, 2020). İnsanlar, kişisel olarak değer verdikleri hedeflerin peşinden gittiklerinde ve bu hedeflere ulaştıklarında belirli bir yaşam alanında doyum sağlama olasılıkları daha yüksektir (Brunstein, 1993).

Kariyer, bireyin hayatı boyunca devam eden uğraşlarını ve oynadığı tüm rolleri kapsayan bir kavramdır (Sharf, 2017). Kariyer yaşam boyu ilerleyen bir süreçtir bu sebeple bir meslek seçmek veya mesleğe başlamakla tamamlanmaz (Yeşilyaprak, 2020). İnsan hayatının büyük bir kısmını çalışarak geçirir kariyer sadece bireyin yaşamsal ihtiyaçları bakımından değil aynı zamanda psikolojik ve sosyal ihtiyaçlarının karşılanması yönünden de oldukça önemli bir kavramdır. (Okutan ve Akbaş, 2019; Tutar, 2020). Kişinin kariyerinden doyum sağlaması bireyin kişisel mutluluğunun önemli bir parçasıdır (Korkmaz ve Kırdök, 2019).

Kariyer hedefi kişinin iş yaşamında bulunmak istediği yeri, yani kişinin çalışma yaşamındaki güzergahını ifade eder (Özden, 2007). Kariyer hedefi, bireye kariyer gelişiminin 'hedefe uygun' olup olmadığı yönünde bilgi sağlayan bir geri bildirim ve denetleme sistemi olarak hizmet edebilir. Başka bir deyişle, kariyer hedefi düşünceyi düzenleyebilir, eyleme öncülük edebilir ve ilerlemeyi değerlendirmek gelecekteki tatminin önündeki engelleri tespit etmek için bir denetim aracı olarak hizmet edebilir (Greenhaus vd., 1995). Aslında kariyer hedefi, kişinin ilgi duyduğu ve tatmin edici bulduğu istenen yaşam biçimine ulaşmayı sağlayan görevleri dikkate alan bir gelecek haritasıdır. Kariyer hedefi geri bildirimi ise, bireylerin kariyer hedefinin uygunluğu, bu hedeflere doğru kaydettikleri ilerlemenin yeterli olup olmadığı ve bu hedeflere ulaşmak için düzenlemelerin gerekip gerekmediği konusunda bilgi sağlayan bir gelecek haritasıdır (Hu vd., 2016). Geri bildirim sosyal bilimlerin birçok alanında (örneğin eğitim) önemli bir kavramdır. Geri bildirim dış kaynaklardan (örneğin arkadaşlar, ebeveynler, öğretmenler) gelebildiği gibi iç kaynaklardan (örneğin öz değerlendirme, muhakeme) da gelebilir (Hu vd., 2016). Motivasyon teorisyenleri Locke ve Latham'a (2002) göre, hedeflerin başarılı olabilmesi için, insanların hedeflerine yönelik ilerlemeyi ortaya koyan özetlenmiş geri bildirime gereksinimleri vardır. Bireyler eğer ne durumda olduklarını bilmiyorlarsa, çabalarının düzeyini veya yönünü ayarlamaları ya da hedefin gerektirdiklerine uyacak şekilde çalışma stratejilerini düzenlemeleri zor veya imkânsız olacaktır. Hedef günde 30 ağaç kesmekse, insanlar kaç ağaç kesildiğini bilmedikleri sürece hedefe ulaşıp ulaşamadıklarını bilemeyeceklerdir. Bu nedenle, kariyer hedeflerine ilişkin geri

bildirim, genç yetişkinlerin kariyer gelişim süreci için oldukça önemlidir (Kerpelman ve Pittman, 2001).

Hedeflerin yaşam anlamı ile ilişkisine baktığımızda anlam ve varoluş, amaç ve değer gibi nihai kaygıların kişisel hedefler aracılığıyla cevap bulduğu ifade edilir (Emmons, 2005). Hayatımızı anlamlı ve yaşamaya değer olarak tanımlamak adına hedeflerin şöyle bir etkisi vardır; hayatımızı bir bütün olarak değerlendirdiğimizde gelecekte değerli hedeflere sahip olmak ve geçmişte bazı hedeflere ulaşmış olmak bu değerlendirmede önemli rol oynamaktadır (Martela ve Steger, 2016). Amaç, anlam duygusu sağlayarak yaşam hedeflerine ve günlük kararlara yön verir (McKnight ve Kashdan, 2009). Amaç kişiyi hedefe odaklanmayı sürdürmesi için teşvik eder ve davranışların tutarlılığını etkiler (McKnight ve Kashdan, 2009). Bazı araştırmacılar yaşamın anlamlı hale gelmesinde kayda değer hedeflerin peşinden gitmenin yanı sıra, mutluluk ve doyumunda etkisi olduğunu öne sürmektedirler (Reker ve Wong, 1988). Ayrıca herkesin hayatta özel bir mesleği ya da uğruna çaba göstermesi gereken bir misyonu, yerine getirilmesi gereken somut bir hedefi olduğu vurgulanmaktadır (Frankl, 2018). Kısacası amaçlarımız ve hedeflerimiz yaşamda bir anlam bulmamıza olanak sağlayan kaynaklardır (George ve Park, 2013). Anlamı deneyimleyen kişiler ulaşmayı hedefledikleri amaçlar konusunda daha net bir yön duygusuna sahip olurlar ve bu hedeflere yüksek derecede bağlıdırlar (George ve Park, 2016; King vd., 2006).

Hedefe ulaşma yaşam doyumu için önemli bir ölçüt gibi görünmektedir. İnsanlara mutlu, memnuniyet verici ve anlamı olan bir hayat için neyin gerektiği sorulduğunda, genellikle yaşam hedeflerinden, isteklerinden ve geleceğe yönelik hayallerinden bahsederler (Emmons, 2005). Yaşam kalitesi terapisi yaşam doyumunu artırmanın bir stratejisi olarak hedefleri, standartları ve öncelikleri yeniden gözden geçirmenin öneminden bahsetmiştir (Frisch, 1998). Krok'a (2018) göre amacı içinde barındıran yaşamdaki anlam kavramı yaşam doyumu oluşumunun merkezinde yer almaktadır. Yaşamımızda belirlediğimiz hedeflerin, ulaşılabilir, yararlı ve önemli olanları ayırt edebilmek anlamlı bir yaşam oluşturmak için önemlidir (Emmons, 2005). Nitekim bireylerin kendilerinde gereken yeteneklerin bulunmadığı bir kariyer hedefinin peşinden gitmeye devam etmeleri onları hayal kırıklığı ve depresyonla karşı karşıya bırakabilir (Wong, 2012).

2.5. Kariyer Hedefi Geribildirimi ile Yaşam Doyumuna İlişkin Araştırmalar

Türkçe alan yazına baktığımızda 2019 yılına kadar kariyer hedefi geri bildirimini inceleyen bir çalışma bulunmamaktadır. Hu ve arkadaşları tarafından 2017 yılında geliştirilen Kariyer Hedefi Geri Bildirim Ölçeği'nin (KHGÖ), Korkmaz ve Kırdök tarafından 2019 yılında Türkçeye uyarlanarak geçerlik ve güvenirlik çalışmasının yapılması, Türkçe alan yazında kariyer hedefi geri bildirimi üzerine yapılan ilk çalışma niteliğindedir. Bu çalışmada yapılan uyum geçerliliği analizlerinde, KHGÖ'nün kariyer stresi ile pozitif, genel öz-yeterlik ile negatif ilişkili olduğu da ortaya konmuştur.

Literatürde kariyer hedefi geri bildirimi ve yaşam doyumu kavramlarının birlikte incelendiği araştırmaya rastlanmadığından bu bölümde, kariyer hedefi geribildirimi ile ilişkili olduğu düşünülen çalışmaların bulgularına yer verilmiştir.

Literatürde genç yetişkinlerin kariyer hedefi arayışlarında geri bildirimin önemli rol oynadığını destekleyen çalışmalar bulunmaktadır. Örneğin Creed ve arkadaşları (2015) tarafından 420 genç yetişkinle yapılan bir çalışmada, önemli diğer kişilerden gelen olumsuz geri bildirimlerin hem kariyer hedefi ilerleme tutarsızlıkları hem de kariyer sıkıntısı ile pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur.

Seiffge-Krenke ve Gelhaar'ın (2008) genç yetişkinlerde gelişimsel görevlerin başarıyla yerine getirilmesinin daha sonraki gelişimsel görevlerde mutluluk ve başarıya yol açıp açmadığına ilişkin araştırma sonucunda, genç yetişkinlerin kendileri için belirledikleri hedeflere ne ölçüde ulaştıklarının mevcut ve gelecekteki mutlulukları ve başarıları üzerinde etkili olduğunu ortaya koymuştur.

Kişilerin kariyerlerinde öngörülü olmaları ve değişime ayak uydurmaları anlamına gelen kariyer adanmışlığı ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemek üzere 2021 yılında Ertekin tarafından yapılan araştırma neticesinde, kariyer adanmışlığı ile yaşam doyumu arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki tespit edilmiştir.

Pomerantz ve diğerleri (2000) üniversite öğrencileriyle eş zamanlı ve ilkokul öğrencileriyle boylamsal bir çalışma yürütmüş ve araştırma sonucunda beklenen önemli hedeflerdeki başarısızlığın doyumu azaltabileceğini bulmuşlardır.

Yukarıdaki bilgiler göz önünde bulundurulduğunda, üniversite öğrencilerinin kariyer kavramı ve yaşam doyumu arasında ilişki olduğu söylenebilir. Öte yandan üniversite

öğrencilerinde kariyer kavramı üzerine yapılan çalışmalara bakıldığında genel olarak kariyer uyumluluğu, kariyer stresi, kariyer farkındalığı, kariyer karar verme yetkinlikleri ve algıları, kariyer iyimserliği ve kariyer hedef tutarsızlıklarının incelendiği görülmektedir (Bozyiğit ve Biçer, 2024; Perker ve Öksüz, 2024; Siyez ve Yusupu, 2015; Tortumlu ve Uzun, 2023; Uyar vd., 2024).

3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın amacı, kapsamı, önemi, modeli, çalışma grubu, verilerin toplanması, veri toplama araçları ve verilerin analizi konusunda bilgilere yer verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma betimsel bir çalışma olup ilişkisel tarama modeline dayanmaktadır. İlişkisel araştırma modelinde iki veya daha fazla parametre arasındaki ilişkiler belirlenir ve değişkenler arasındaki değişimin varlığı korelasyonel olarak incelenir. Korelasyonel araştırma, değişkenler arasındaki neden-sonuç ilişkisi ile ilgili ipuçları elde etmek amacıyla yapılır. Bu yaklaşımda araştırmacı, istenen verilerin toplanabilmesi için ihtiyaç duyulan ölçme araçlarının kullanımı haricinde herhangi bir müdahalede bulunmadan ve yönlendirmeden araştırmayı yürütür (Büyüköztürk vd. 2020; Hocaoğlu ve Baysal, 2021).

3.2. Araştırmanın Örneklemi

Veri toplama aşaması Google Form da online olarak gerçekleştirilmiş. Katılımcılar uygun örnekleme yöntemiyle seçilmiştir. Veriler 2022-2023 bahar döneminde toplanmıştır. Araştırmada yer alan katılımcıların tümü çalışma içerisinde herhangi bir zamanda çalışmadan ayrılabilecek gönüllü kişilerden oluşmaktadır. Bu çalışmanın örnekleminde Türkiye'deki birçok üniversitenin farklı fakültelerinde okumakta olan 402 öğrenci (296 kadın ve 106 erkek) yer almaktadır. Yaşları 18-25 aralığında değişiklik gösteren katılımcılar arasında kadınlarda yaş ortalamasının 21, erkeklerde ise 22 olduğu görülmüştür. Araştırmaya katılan öğrencilerin en çok tercih ettiği bölümler arasında Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, Psikoloji, Ebelik, Türkçe Öğretmenliği, Hukuk ve Tıp yer almaktadır. Katılımcıların tercih ettiği bölümlerdeki bu farklılıkların örneklemin genellenebilirliğini artırdığı söylenebilir.

Tablo 1. Katılımcıların Cinsiyete ve Yaşa Göre Dağılımları

Yaş	Erkek		Kadın		Toplam	
	N	%	N	%	N	%
18	6	1,49	16	3,98	22	5,5
19	9	2,24	39	9,70	48	11,9
20	10	2,49	52	12,94	62	15,4
21	16	3,98	59	14,68	75	18,7
22	18	4,48	46	11,44	64	15,9
23	22	5,47	31	7,71	53	13,2
24	10	2,49	18	4,48	28	7,0
25	15	3,73	35	8,71	50	12,4
Toplam	106	26,4	296	73,6	402	100,0

Araştırmaya katılan öğrencilerin 296'sı (%73,6) kadınlardan, 106'sı (%26,4) erkeklerden oluşmaktadır. Katılımcıların çoğunluğunu %18,7 oranla 21 yaşındaki öğrencilerden oluştuğu görülmektedir.

3.3. Araştırmanın Veri Toplama Araçları

Bu bölümde araştırma sırasında veri toplamak için kullanılan ölçüm araçları yer almaktadır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Çalışmada araştırmaya katılanların kişisel özellikleri hakkında bilgi edinmek için araştırmacının oluşturduğu kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Formda yaş, cinsiyet, okudukları bölüm ve kayıtlı oldukları üniversite gibi önemli olduğu düşünülen bazı değişkenlere ilişkin sorular bulunmaktadır.

3.3.2. Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)

Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilen ''Yaşam Doyumu Ölçeği'' tek faktörlü yapıdadır. Ölçek, bireylerin yaşamlarından ne derece memnun olduklarını değerlendirir. Ölçek toplam 5 ifadeden oluşan bir ölçektir ve

katılımcılardan bu ifadeleri 1 ile 7 arasında puanlamaları beklenmektedir. Verilen 7 dereceli seçenek puana dönüştürüldüğünde "hiç uygun değil 1, "çok uygun 7, olacak şekilde değer almıştır. Ölçek ilk olarak Köker (1991) tarafından Türkçeye uyarlanmış ve ölçeğin üniversite öğrencilerine 3 hafta aralıklarla uygulanan test tekrar test tutarlık katsayısının 0,85'tir ($p<.05$). Diğer bir deyişle, ölçeğin iki ayrı uygulama arasında yüksek ilişki göstermekte olduğu belirlenmiştir. Böylece ölçme aracının güvenilir olduğu sonucuna varılmıştır. Daha sonra Dağlı ve Baysal (2016) tarafından uyarlama çalışması yapılmıştır. Uyarlama sürecinde yapılan analizler sonucunda ölçeğin Cronbach'ın Alfa iç tutarlık katsayısı .88 bulunmuştur. Test tekrar test güvenirlik çalışmalarında ise korelasyon katsayısı .97 belirlenmiştir. Yapılan faktör analizi sonucunda ölçeğin orijinaline uygun yapıda bulunduğu 5 maddelik tek faktörlü yapısının korunduğu görülmüştür. Likert tipi derecelendirme ile yapılan YDÖ'den en düşük alınacak puan 5, en yüksek alınacak puan ise 35'tir. YDÖ'den alınan yüksek puan katılımcının hayattan daha memnun olma durumuna işaret etmektedir (Krok, 2018).

3.3.3. Yaşam Anlamı Ölçeği

Ölçek Steger, Fraizer, Oishi ve Kaler (2006) tarafından geliştirilmiştir. 10 maddeden oluşan ölçek iki boyutlu yapılandırılmış ve her boyutta 5 maddenin bulunduğu bir ölçektir. Ölçeğin alt boyutları ''yaşamda anlamın varlığı'' ve yaşamda anlamın aranması'' olarak tanımlanmıştır. Bu boyutlardan ilki olan mevcut anlam (yaşamda anlamın varlığı), bireyin içinde bulunduğu ve kullandığı anlamları 5 madde üzerinden değerlendirmektedir. Mevcudiyet alt ölçeği, katılımcıların hayatlarını ne ölçüde anlamlı algıladıklarını değerlendirir (Krok, 2018). Diğer alt ölçek aranan anlamı (yaşamda anlam arayışı) ifade eder; bireyin yaşamındaki anlamlara ilişkin sorgulamalarını, yeni anlam arayışlarını ve yaşamındaki anlamlara ilişkin eleştirel düşünce durumunu araştırmaktadır. Bu alt boyutlar anlamlılığın oldukça farklı yönlerini ölçmektedir. Hayatta anlamı olan insanlar anlam arayışında olmadıkları için iki alt ölçek birbirinden farklı yönlere dikkat çekmektedir. Bu sebeple bu ölçek ile yürütülen çalışmalarda alt ölçekler birbirinden ayrı ölçeklermiş gibi yorumlanmaktadır (Demirbaş, 2010). ''kesinlikle yanlış'' ile ''kesinlikle doğru'' arasında 7'li likert tipinde puanlama yapılmaktadır. Ölçekten alınabilecek minimum puan 10 iken maksimum puan 70 olarak belirlenmiştir. Yüksek puan o alt boyutta puan artışı anlamına gelmektedir. Ölçeğin 9. maddesi ters puanlanmaktadır.

YAÖ'nin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Akın ve Taş (2015) tarafından gerçekleştirilmiştir. Yapılan çalışmada mevcut anlam için 0,77, aranan anlam için 0,83 iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı bulunmuştur (Akın ve Taş, 2015).

3.3.4. Kariyer Hedefi Geri Bildirim Ölçeği (KHGÖ)

Hu ve diğerleri (2016) tarafınca geliştirilen ölçeğin orijinal formun 24 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması, geçerlik ve güvenirlik çalışması Korkmaz ve Kırdök (2019) tarafından gerçekleştirilmiştir. Üniversite öğrencilerinden oluşan veri setinde ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık güvenirlik katsayısı .88 olarak hesaplanmıştır. Ölçekte, bireyin kariyer hedeflerine ilişkin geribildirim cümleleri ''Kesinlikle Katılmıyorum'' ile ''Kesinlikle Katılıyorum'' arasında 5'li Likert tipinde derecelendirilmiştir. Ölçekten alınabilecek muhtemel puanlar 24 ile 120 aralığında değişkenlik göstermektedir. Ölçeğin alt boyut ve toplam puanı hesaplanabilmektedir. Ölçek maddelerinin 22'si olumsuz geribildirim cümlelerinden oluşmaktadır. Ölçekte sadece 2 madde olumlu geribildirim içerdiği için ters sırayla puanlanmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puan, bireyin kariyer hedeflerine uygun hareket etmediğini göstermektedir.

3.4. Araştırma Verilerinin Analizi

Verilerin analizinde SPSS22 İstatistik Paket Programı kullanılmıştır.

4. BULGULAR

Bu bölümde, araştırmanın değişkenlerine ilişkin betimsel istatistikler ve analiz bulguları yer almaktadır.

4.1. Betimsel Analizler ve Normallik Analizi

Tablo 2. Değişkenlere İlişkin Betimsel İstatistikler

	N	Ort.	SS	Min.	Max.	Çarpıklık	Basıklık
Yaşam doyumu	402	14.78	4.27	5	25	-0.10	-0.49
Mevcut anlam	402	24.44	7.1	5	35	-0.62	-0.09
Aranan anlam	402	24.47	6.96	5	35	-0.48	-0.24
Kariyer hedefi geribildirimi	402	59.99	17.82	25	118	0.53	0.28

Araştırma değişkenlerine ilişkin aritmetik ortalama, standart sapma, minimum, maksimum değerleri, çarpıklık, basıklık değerleri ve kişi sayısına ilişkin bilgiler Tablo 2'de verilmiştir. Değişkenlerin çarpıklık ve basıklık değerleri, verilerin normal dağılımının göstergeleri olarak kabul edilmiştir. Öncelikle her dört değişkenin dağılımlarının normal olma durumu çarpıklık basıklık katsayıları ile test edilmiş (Tablo 2), dört değişken için de -1 ile +1 arasında olması ile dağılımın normalliği varsayımının sağlandığı belirlenmiştir (Büyüköztürk vd., 2020). Buna göre parametrik test özelliği sağlandığı için Pearson Momentler korelasyonu ile analiz yapılmıştır.

Tablo 2'ye bakıldığında yapılan araştırmaya katılanların yaşam doyumu puanları ortalaması 14,78; mevcut anlam puanları ortalaması 24,44; aranan anlam puanları ortalaması 24,47; kariyer hedefi geribildirim puanları ortalaması 59,99 olduğu görülmektedir.

4.2. Bağımsız Örneklem t-Testi

Tablo 3. Yaşam Doyumu Puanlarının Cinsiyete Göre İncelenmesine İlişkin t-testi Sonuçları

		Cinsiyet	N	Ort.	Ss	t	Sd	p
Yaşam Doyumu Puanları		Kadın	296	14.69	4.22	-.682	.483	.496
		Erkek	106	15.02	4.41			

***p<0.01*

**p<0.05*

Tablo 3'te görüldüğü gibi, kadın ve erkeklerin yaşam doyumu puanları için uygulanan t-testi sonucunda, kadın ve erkeklerin yaşam doyumu puanlarının birbirinden anlamlı şekilde farklılık göstermediği görülmüştür (*t=-.682, p>0.05*). Buna göre, yaşam doyumu puanları cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

4.3. Bağımsız Örneklem Tek Faktörlü ANOVA Testi

Tablo 4. Yaşam Doyumu Puanlarının Yaş Değişkenine Göre İncelenmesi için Bağımsız Örneklemler için Tek Faktörlü ANOVA Sonuçları

Gruplar	N	Ort.	Ss	F	p
18-19	70	14,57	4,15	.154	.927
20-21	137	14,77	4,25		
22-23	117	14,97	4,41		
24-25	78	14,67	4,24		

***p<0.01*

**p<0.05*

Tablo 4 incelendiğinde grupların varyansının homojen dağılıp dağılmadığı Levene testine göre test edilmiş ve varyansların homojen dağıldığı görülmüştür (*F=.160, p>0.05*). Bu yüzden analizler eşit grup varyansları kabul edilerek gerçekleştirilmiştir.

İlişkisiz grup tek yönlü ANOVA testi sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinin yaşam doyumları yaş grupları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir (*F=.154, p>0.05*).

Öğrencilerin yaşam doyumu düzeyleri ile mevcut anlam, aranan anlam ve kariyer hedefi geribildirimleri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı korelasyon analizi ile test edilmiş ve bulgular Tablo 5'te gösterilmiştir.

4.4. Pearson Korelasyon Analizi

Tablo 5. Değişkenler Arasındaki İlişkileri Test Etmek için Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	1	2	3	4
1. Yaşam doyumu	1.00			
2. Mevcut anlam	.426**	1.00		
3. Aranan anlam	-.042	.115**	1.00	
4. Kariyer hedefi geribildirimi	-.397**	-.403**	-.032	1.00

***p<0.01*

**p<0.05*

Tablo 5'teki değişkenler arası ilişkiler analiz edildiğinde, yaşam doyumu ile mevcut anlam düzeyi arasındaki ilişki orta düzeyde ve pozitif yönlü anlamlı çıkmıştır *(r= .43, p<.05)*. Buna göre öğrencilerin mevcut anlam düzeyleri arttıkça yaşam doyumu düzeylerinin de anlamlı olarak arttığı söylenebilir.

Nitekim aranan anlam değişkeni ile yaşam doyumu arasındaki ilişki istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır *(r=-.042; p>0.05)*.

Bunun yanı sıra, yaşam doyumu ile kariyer hedefi geri bildirim arasındaki ilişki orta derecede ve negatif yönlü bulunmuştur *(r =-.397; p<0.05)*. Ölçekten alınan yüksek puan kariyer hedefleriyle uygun hareket etmedikleri, düşük puan ise kariyer hedefleriyle uygun hareket ettiklerini yansıtmaktadır. Buna göre kariyer hedefleriyle uygun hareket etmeyen öğrencilerin yaşam doyumu düzeylerinin de anlamlı olarak

azaldığı söylenebilir. Bu sonuç üniversite öğrencilerinin kariyer hedefiyle uyumlu davranmasının yaşamlarına ilişkin memnuniyeti olumlu yönde etkilediğini göstermektedir.

4.5. Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi

Üniversite öğrencilerinin mevcut anlam ve kariyer hedefi geribildirim düzeylerinin yaşam doyumu düzeylerini yordamasına ilişkin analizler çoklu doğrusal regresyon analizi ile çözümlenmiştir.

Çoklu regresyonda sadece bir bağımlı (yordanan) değişken ve bu değişkene olan etkilerinin incelendiği birden fazla bağımsız (yordayıcı) değişken yer alır (Sarı, 2020).

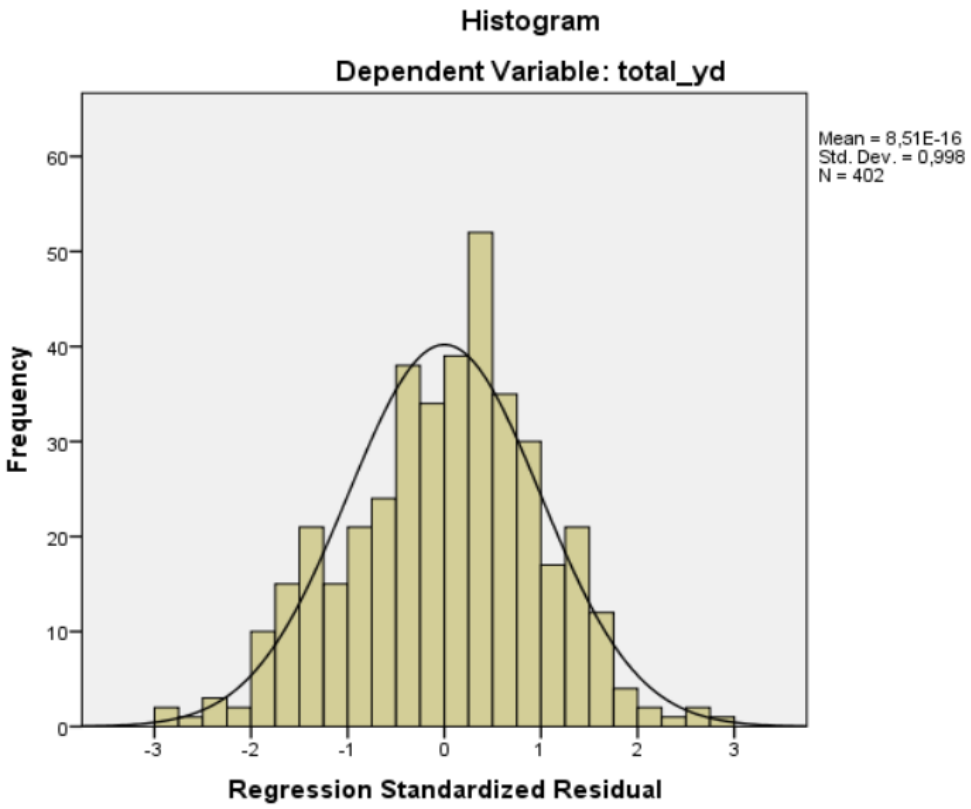
Regresyon analizi yapılmadan önce bağımlı ve bağımsız değişkenler arasında doğrusal ilişki olup olmadığını test etmek amacıyla doğrusallık analizi yapılmış ve yapılan analiz sonucunda yaşam doyumu ile mevcut anlam arasında pozitif yönde doğrusal ilişki olduğu, yaşam doyumu ile kariyer hedefi geri bildirimi arasında negatif doğrusal ilişki olduğu görülmüştür.

4.5.1. Regresyon Analizi Varsayımlarının İncelenmesi

Regresyon modelinin kullanılabilmesi için bazı koşulların yerine getirilmesi gerekir. Bu koşullardan en önemlileri bağımsız değişkenlerin birbiriyle ilişkili olmaması (çoklu bağlantı–multicollinearity) ve hata terimleri arasında ilişki (otokorelasyon-autocorrelation) bulunmamasıdır (Ersöz ve Ersöz, 2019).

4.5.1.1. Normallik Varsayımının İncelenmesi

Şekil 1. Normallik Varsayımının İncelenmesine Yönelik Grafik



Yukarıda verilen şekilde 1'de standardize edilmiş yordanan değerler için oluşturulan histogram ve normal dağılım eğrilerinin normale yaklaşık bir dağılım gösterdiği söylenebilir.

4.5.1.2. Otokorelasyon Varsayımının İncelenmesi

Durbin Watson katsayısı otokorelasyonu belirlemektedir. Durbin Watson değeri ''0'' ile ''4'' arasında değişmektedir. ''0''a yakın değerler aşırı pozitif korelasyonu, ''4''e yakın değerler aşırı negatif korelasyonu, ''2''ye yakın değerler otokorelasyon olmadığını gösterir (Ersöz ve Ersöz, 2019). Model özeti tablosunda Durbin Watson değeri otokorelasyon olup olmadığını gösterir. Durbin Watson değeri 1,5 ve 2,5 civarında ise otokorelasyon yoktur. Yapılan analiz sonucu değer 1,99 bulunmuştur yani otokorelasyon yoktur. Diğer bir ifadeyle tahminlere ait hataların normal dağıldığı ve veriler arasında uç değerler olmadığı görülmüştür.

4.5.1.3. Çoklu Doğrusal Bağlantı Varsayımının İncelenmesi (Multicollinearity)

Çoklu doğrusal resgresyon analizinde çoklu bağlantı sorunu önemli bir konudur. Aynı bağımsız değişkeni yordamakta kullanılan bağımsız değişkenlerin birbiriyle çok yüksek ilişkili olması anlamına gelir (Sarı, 2020). "Collinearity statistics" değeri, yüksek tolerans ve düşük VIF değeri ile bağımsız değişkenler arasında çoklu bağlantı sorunu bulunmadığını gösterir (Ersöz ve Ersöz, 2019).

Tablo 6. Çoklu Bağlantılılık Varsayımının İncelenmesi

	Tolerance	**VIF**
Mevcut Anlam	.837	1.194
Kariyer Hedefi Geribildirimi	.837	1.194

Tolerans değerinin 0,05'ten küçük ve VIF değerinin 10'dan büyük olması durumunda çoklu bağlantı olduğu söylenebilir (Ersöz ve Ersöz, 2019). Yapılan analiz sonucunda ''tolerance'' değerinin .837 ve ''VIF'' değerinin 1.19 olması çoklu bağlantı sorunu olmadığını göstermektedir.

Tablo 7. Mevcut Anlam ve Kariyer Hedefi Geribildiriminin Yaşam Doyumunu Yordamasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

	B	**Beta**	**t**	**R**	**R²**	**R² Değişim**	**F**
Mevcut Anlam	.195	.318	6.675**	.492	.242	.238	63,7**
Kariyer Hedefi Geribildirimi	-.064	-.269	-5.638**				

***p<0.01*

**p<0.05*

Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarına dair belirleyici değişkenleri tespit etmek amacıyla yaşam doyumu ile ilişkili olduğu daha önceden korelasyon analizi ile belirlenen mevcut anlam ve kariyer hedefi geribildirim değişkenleri analize dahil edilmiş, yaşam doyumu ile ilişkili bulunmadığı tespit edilen aranan anlam değişkeni ise regresyon analizine dahil edilmemiştir. Tablodaki sonuçlara dayanarak regresyon modelinin önemli olduğu söylenebilir (*F (.000) = 63.7, p<.05*).

Tablo 6'da yer verilen regresyon analizi sonuçlarına göre, mevcut anlam ve kariyer hedefi geribildirimi değişkenlerinin üniversiteli öğrencilerin yaşam doyumu düzeylerini anlamlı bir şekilde tahmin ettiği anlaşılmaktadır. Buna göre göre mevcut anlam ve kariyer hedefi geribildirim değişkenlerinin yaşam doyumuna ait varyansın %24,2'sini açıkladığı bu açıklamanın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir (*R^2 = 0.238; F (.000) = 63.7, p<.05*). Başka bir ifadeyle bağımlı değişkendeki değişimin %24.2'si bağımsız değişkenlerin tamamı tarafından açıklanmaktadır. Öyle ki mevcut anlam 1 birim arttığında yaşam doyumu .19, kariyer hedefi geribildirimi 1 birim arttığında yaşam doyumu .06 azalmaktadır. Buna göre mevcut anlam düzeyinin artması öğrencilerin yaşam doyumunu artırırken, kariyer hedefi geribildirim düzeyinin artması yaşam doyumlarını azaltmaktadır.

Tablodaki sonuçlara dayanarak regresyon modelinin önemli olduğu söylenebilir (*F=(.000) = 63.7, p<.05*).

5. SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

5.1. Araştırmanın Sonuçları

Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin yaşam anlamı ve kariyer hedefi geribildirimi ile yaşam doyumları arasındaki ilişkiler araştırılmıştır. Elde edilen korelasyon değerlerinde, yaşam doyumu ile yaşam anlamının aranan anlam alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki olmadığı belirlenmiştir. Bu sonuca göre bireyin yaşamını anlamlı hissedeceği bir şeyler aradığı anlamına gelen aranan anlam değişkeni yaşam doyumu kavramıyla ilişkili bulunmamıştır (Akın ve Taş, 2015). Ayrıca mevcut örneklemde yaşam doyumunun yaş ve cinsiyet açısından anlamlı farklılığına rastlanmamıştır. Yaşam doyumu ile yaşam anlamının mevcut anlam alt boyutu arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Araştırmanın bu bulgusuna göre bireyde yaşamın amacı olduğu hissi artarken yaşam doyumunun da arttığı söylenebilir. Araştırmanın bir diğer sonucuna göre yaşam doyumu ile kariyer hedefi geri bildirimi arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Kariyer hedefi geribildiriminden alınan yüksek puan bireyin kariyer hedefine uygun hareket etmediğini göstermektedir. Buna göre bireyin kariyer hedefine uygun hareket etmediğine yönelik inancı artarken yaşam doyumunun azaldığı söylenebilir. Çoklu regresyon analizi sonucundan elde edilen bulgular neticesinde mevcut anlamın yaşam doyumunu pozitif yönde, kariyer hedefi geribildiriminin ise yaşam doyumunu negatif yönde anlamlı olarak yordadığı, yani mevcut anlam arttıkça yaşam doyumunun arttığı, kariyer hedefi ile uyumsuzluk arttıkça yaşam doyumunun azaldığı sonucuna ulaşılmıştır.

Bu sonuçlar doğrultusunda, bu araştırma üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun açıklanmasında ilişkili faktörlerin ortaya konması açısından önemlidir.

5.2. Araştırma Sonuçlarına İlişkin Tartışma ve Yorum

Bu bölümde; üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarının yaşam anlamı, kariyer hedefi geribildirimi ve çeşitli demografik değişkenlerle olan ilişkilerinin incelenmesi

amacıyla gerçekleştirilen araştırmadan elde edilen sonuçlar, ilgili literatürle ilişkilendirilerek yorumlanmıştır.

5.2.1. Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumunun Cinsiyete Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Tartışma ve Yorum

Bu çalışmanın bir diğer bulgusu, üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediğidir. Yani bu örneklemde üniversite öğrencilerinin yaşam doyumları kadın veya erkek olmalarıyla ilişkili bulunmamıştır. Bu bulgu araştırmanın birinci sorusu olan ‘‘Üniversite öğrencilerinin yaşam doyum düzeyleri arasında cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık var mıdır?’’ sorusuna yanıt verir niteliktedir.

Literatür incelendiğinde araştırma bulgusu ile paralel olarak yaşam doyumlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediğini tespit eden birçok araştırma olduğu görülmektedir (Alıcı vd., 2024; Akdeniz vd., 2021; Ayan, 2018; Kazımoğlu ve Duran, 2019; Sıncar vd., 2020). Örneğin, Bağcı ve Keskin (2023) yaşam doyumu puanının cinsiyet açısından anlamlı şekilde farklılaşmadığını bildirmiştir. Acar ve Yılmaz (2021) üniversite öğrencilerinin serbest zaman doyumu ile yaşam doyumu ilişkisini inceledikleri çalışmalarında, kadın ve erkeklerin yaşam doyumu ölçeğinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmadığını tespit etmişlerdir. Tuzgöl-Dost (2007) üniversiteli öğrencilerin yaşam doyumlarını çeşitli değişkenler bağlamında incelemiş ve yaşam doyumunun cinsiyet açısından farklılaşmadığını bulmuştur. Söner ve arkadaşlarının 2024 yılında yetişkinlerin yaşam doyumunu bilişsel esneklik ve bazı demografik değişkenler açısından inceledikleri çalışmada ise yaşam doyumunun cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı bulunmuştur. Yaşam doyumunun cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermemesi cinsiyetin genellikle biyolojik ya da fizyolojik bir farklılığa dayanmasıyla ilişkili olabilir (Gencer vd., 2021). Dinamik bir yapıya sahip olan yaşam doyumu ise bireylerin yaşam koşullarını öznel olarak değerlendirmesinin bir sonucu olduğundan fizyolojik ya da biyolojik değil algısal farklılıklarla ilişkili olabilir. Aynı zamanda üniversite yaşamında bireylerin benzer koşullarda eğitim almaları, benzer aktiviteleri yapmaları, benzer kariyer hedeflerine sahip olmaları dolayısıyla benzer yaşam koşullarına sahip oldukları ve yaşamlarını benzer kriterlere göre değerlendirdikleri düşünülmektedir. Bu durum yaşam doyumunun cinsiyete

göre farklılaşmadığı sonucunu doğurmuş olabilir. Ayrıca yaşam doyumu gibi bazı değişkenlerin cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğini inceleme ihtiyacı çoğunlukla toplumsal cinsiyet olgusunun bir sonucudur. Üniversiteyi kazandıktan sonra genellikle ailesinden uzakta farklı bir şehre yerleşen ve genellikle yaşıtlarıyla bir arada olan bireyin davranışlarına yön veren kültürel yansımalardan ve toplumun bireye yüklediği rol ve statüden uzak bir ortamda yaşadığı düşünülmektedir. Bu yaşantının bir sonucu olarak, yaşam doyumu düzeyinin üniversite öğrencileri arasında cinsiyete göre farklılaşmadığı söylenebilir. Nitekim Koca tarafından 2021 yılında gerçekleştirilen araştırmanın bulgularına göre üniversite öğrencilerinin eşitlikçi cinsiyet rollerine sahip oldukları görülmüştür. Bu bulgu, yaşam doyumunun cinsiyete göre farklılık göstermediği bulgusunu açıklamaktadır.

Ancak bu bulguların yanı sıra, literatürde araştırma sonuçlarımızla paralellik göstermeyen yaşam doyumunun cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaştığını belirleyen çalışmalar da mevcuttur. Farklılıkların olduğu araştırmalarda sonuçlar çoğunlukla, kadınların erkeklere oranla yaşam doyumunun daha yüksek olduğu yönündedir (Akbıyık, 2020; Aydıner, 2011; Demir, 2017; Tuzgöl-Dost, 2022; Gençay, 2009; Gülcan ve Nedim-Bal, 2014; Taş, 2011). Diener (1984) kadınların erkeklerden daha yüksek yaşam doyumu bildirmesini daha fazla neşe ve keyif deneyimledikleriyle ilgili olabileceği şeklinde açıklamıştır. Bazı araştırmacılar bu sonucu erkeklerin kadınlardan daha karamsar oldukları ve kadınların erkeklere göre daha mutlu ve yaşamlarından memnun oldukları şeklinde yorumlamışlardır (Aydıner, 2011). Bu örneklemde yaşların yakın olması ve toplumsal cinsiyet rollerinin bu dönemde belirgin olmaması nedeniyle, yukarıda belirtilen yorumların bizim örneklemimizde cinsiyetler arasında yaşam doyumu açısından bir farklılığa neden olmadığı düşünülmektedir. Sonuç olarak, cinsiyet ile yaşam doyumu arasında bir karşılaştırma yapmak tek başına yeterli olmayabilir. Cinsiyet ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin tam olarak anlaşılabilmesi için bu iki değişkenin daha fazla değişkenle ilişkisinin araştırılması gerekmektedir

5.2.2. Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumunun Yaşa Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Tartışma ve Yorum

Bu çalışmanın başka bulgusu da üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarının yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermediğidir. Yani bu örneklemde yaşam doyumu ile

yaş grupları arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Bu bulgu araştırmanın ikinci sorusu olan ‘‘Üniversite öğrencilerinin yaşam doyum düzeyleri arasında yaş açısından anlamlı bir farklılık var mıdır?’’ sorusuna yanıt verir niteliktedir.

Köker (1991) 17-21 yaş arasında üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarını incelediği çalışmasında yaşam doyumu ve yaş arasında anlamlı bir farklılık olmadığını bulmuştur. Araştırmacı bu bulgunun örnekleminde yaş gruplarının birbirlerine çok yakın olmasıyla ilişkili olduğu şeklinde yorumlamıştır. Üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilen bir başka çalışmada benzer şekilde yaşın yaşam doyumuna etkisi olmadığı belirlenmiştir (Karabulut, 2024). Ayrıca bu çalışmada veri toplamadan önce yaşam doyumunun, farklı yaşam dönemlerinde farklı koşullara ve beklentilere sahip olmayla ilişkili olabileceği ve yaşam doyumunun yaş gruplarına göre farklılık gösterebileceği düşünüldüğü için örneklem 18-25 yaş aralığında üniversite eğitimi gören öğrenciler arasında sınırlandırılarak gerçekleştirilmiştir. Sonuç olarak bu örneklemde yaşların yakın olması sonucunda bireylerin içinde bulundukları koşulları benzer yaşam kriterlerine göre değerlendirdikleri böylelikle yaşam doyumlarının farklılaşmadığı düşünülmektedir.

5.2.3. Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumu ve Mevcut Yaşam Anlamı Arasındaki İlişki Üzerine Tartışma ve Yorum

Bu araştırmanın sonuçları incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin yaşam anlamı ölçeğinin mevcut anlam alt boyutu ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuç, üniversite öğrencilerinin yaşamlarında değerli bir amaç olduğunu düşünmelerinin yaşam doyumlarını artırdığını göstermektedir.

Literatürde mevcut yaşam anlamı ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi inceleyen sınırlı sayıda araştırma bulunmakla birlikte, araştırmaların öğretmenler ve yaşlılar gibi farklı örneklem grupları üzerinde gerçekleştirildiği görülmektedir (Taş, 2011; Yüksel vd., 2016). Üniversite öğrencilerinin mevcut yaşam anlamı ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi inceleyen bu sınırlı sayıdaki araştırmalar, ulaşılan sonuçlarla paralellik göstermekte ve mevcut anlam ile yaşam doyumu arasında pozitif bir ilişki olduğuna dair bulgulardan oluşmaktadır (Ayan, 2017; Kartol ve Erçevik, 2019; Taş, 2011). Ayrıca yurtdışı literatürüne baktığımızda da araştırmamızla benzer sonuçlar karşımıza çıkmaktadır. Santos ve arkadaşları (2012) tarafından Filipinli üniversite

öğrencileriyle gerçekleştirilen araştırmada, mevcut anlam ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde anlamlı bir korelasyon olduğu tespit edilmiştir. İlgili literatür genel olarak değerlendirildiğinde, yaşamın bir anlamı ve yönü olduğu kanaatini paylaşan bireylerin ideal düzeyde yaşam doyumuna sahip bireyler olduğu kabul edilmektedir (Ekşi, Özgenel, Alp, 2020). Mevcut yaşam anlamının, değerli ve ulaşılabilir yaşam hedeflerine sahip olmakla yakından ilişkili olduğu önceki çalışmalar da ortaya konmuştur (Lent, 2004; Martela ve Steger, 2016). Ayrıca bireylerin mevcut durumlarını kendi kriterlerine göre olumlu değerlendirmeleri sonucu yaşamdan doyum sağladıkları bilinmektedir (Diener, 1985). Dolayısıyla, üniversite öğrencilerinin mevcut anlam düzeyleri arttıkça yaşam doyumlarının da arttığı sonucu, bu bireylerin yaşam anlamları ile uyumlu ve ulaşılabilir kariyer hedefleri belirledikleri ve bu yönde ilerleme kaydettiklerinin göstergesi olabilir.

Buna ek olarak, mevcut anlam düzeyi ile yaşam doyumu arasındaki pozitif korelasyon, öğrencilerin iyimser bakış açısıyla da ilişkili olabilir. Çünkü iyimser bireyler geleceğe yönelik daha olumlu beklentilere sahiptir ve yaşamın tüm zorluklarına ve engellerine rağmen hayata daha olumlu bakarlar aynı zamanda iyimserlerin hayatta daha fazla hedefe ulaşmış kişiler olduğu bulunmuştur (George ve Park, 2013). Sonuç olarak, üniversite öğrencilerinin bu zorlu kariyer döneminde hedefledikleri mesleklere ulaşma konusundaki olumlu beklentilerinin mevcut durumlarını olumlu değerlendirmelerini sağlayacağı böylelikle yaşam doyumlarını artıracağı düşünülmektedir. Nitekim literatürde iyimserlik, yaşam anlamı ve yaşam doyumu arasında ilişki bulunduğuna dair çalışmalar da mevcuttur (Ayan, 2018). Örneğin, Dursun'un 2021 yılında üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdiği bir çalışmada, yaşamlarında anlama sahip olan, iyimser bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu, anlam arayışı içinde olan bireylerin ise öznel iyi oluş düzeylerinin daha düşük olduğu görülmüştür. Araştırmacı bu bulguyu, gelecekten olumlu şeyler beklemenin stresli olaylara karşı bir tür koruyucu kalkan görevi gördüğü şeklinde yorumlamaktadır.

5.2.4. Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumu ve Aranan Anlam Arasındaki İlişki Üzerine Tartışma ve Yorum

Bu çalışmanın bir diğer bulgusu, aranan anlam ile yaşam doyumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamasıdır. Bu sonuç, bireyin anlam arayışı içinde olmasının yaşam doyumuyla ilişkili olmadığını göstermektedir.

Bu bulgulara benzer şekilde Yıkılmaz ve Güdül (2015) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, aranan anlamın yaşam doyumu üzerinde herhangi bir yordayıcı etkisinin olmadığı belirlenmiştir. Yalom (1999) ve Frankl (2018) yaşamda anlam eksikliği yaşayan bireylerin klinik belirtiler gösterdiğini belirtmiş olsa da araştırmada kullanılan bu ölçekte yer alan aranan anlam sorularının bireylerin yaşamlarında anlam olmadığını değil, yaşamlarını anlamlı hissettirecek amaç ve misyon arayışında olduklarını ölçtüğü görülmektedir. Yaşam doyumu ölçeğinden alınan toplam puan ise bireyin kendi belirlediği kriterler doğrultusunda tüm yaşamını olumlu olarak değerlendirdiğinin, yani yaşamdan memnun olduğunun göstergesidir (Diener, 1985). Dolayısıyla aranan anlam ile yaşam doyumunun istatistiksel olarak anlamlı bulunmaması, yaşamının anlam ve amacını henüz keşfedememiş anlam arayışında olan bireylerin yaşamlarını değerlendirebilecekleri kriterleri de tam olarak belirleyememiş olmalarıyla açıklanabilir.

Ancak yaşam doyumu ile aranan anlam arasında negatif ilişki olduğuna dair bulguların daha fazla olduğu görülmektedir. Steger ve Kashdan (2007), yaşam doyumu ile yaşam anlamı arasındaki yüksek korelasyonu dikkate alarak, yaşam anlamı ve yaşam doyumunun zaman içinde birbirinden bağımsız olarak değişip değişmediğini belirlemek amacıyla psikoloji öğrencileriyle 13 aylık aralıklarla ölçümler gerçekleştirmiştir. Bu çalışmada araştırmacılar, anlam arayışı ile yaşam doyumu arasında negatif korelasyon olduğunu tespit etmişlerdir. Anlam arayışı ve yaşam doyumu arasındaki bu negatif ilişkiyi, incelenen örneklemde yaşamın, doyum sağlayıcı ve anlamlı bulunmasının anlam arayışı olasılığını azaltmış olabileceği şeklinde yorumlamışlardır. Baytan ve İşözen (2019) yaptıkları araştırma sonucunda aranan anlam ile yaşam doyumu arasında negatif korelasyon olduğunu tespit etmişlerdir. Bu çalışmada örneklemin çalışan ve emekli yöneticilerden oluşması, yaşların örneklemimizden farklı olmasıyla, yani bu örneklemde yaşın ilerlemiş olması nedeniyle anlam arayışı içinde olmanın olumsuz bir durum olarak algılanmasıyla ilişkili olabilir. Örneklemimizin genç bireylerden oluşması, anlam

arayışı içinde olmanın bu dönemde beklenen bir durum olarak algılanması ve bu nedenle yaşam doyumunun belirleyicileri arasında sayılmaması ile ilişkili olabilir. Ayrıca, üniversite döneminde mesleki gelişimin ve geleceğin belirsizliğinin ön planda tutulması, yaşam doyumunun belirleyicilerini değerlendirirken anlam arayışının önüne geçmiş olabilir. Bu çalışmanın, incelenen örneklemde aranan anlam ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki olmadığına dair sınırlı sayıdaki literatür bulgusuna katkı sağladığı düşünülmektedir

5.2.5. Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumu ve Kariyer Hedefi Geribildirimi Arasındaki İlişki Üzerine Tartışma ve Yorum

Bu çalışmanın bir diğer bulgusu, kariyer hedefi geribildirimi ile yaşam doyumu arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğudur. Kariyer hedefi geribildirim ölçeğinden alınan yüksek puan, kariyer hedefine uygun hareket edilmediğinin göstergesidir. Başka bir deyişle, bireyin kariyer hedefiyle uyumlu hareket etmemesinin yaşam doyumunu azalttığı görülmektedir.

Demir ve arkadaşları (2021) tarafından öğretmen adayları ile yapılan çalışmada, bölümünden memnun olanların olmayanlara göre yaşam kalitesi ve yaşam doyumlarının anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Bu bulguya paralel olarak üniversite öğrencileriyle yapılan bir araştırmanın sonucuna göre, öğrencilerin yaşam doyumları okudukları bölümden memnuniyetlerine göre anlamlı bir biçimde yordanabilmektedir (Serin, Serin ve Özbaş, 2010). Gündoğar ve arkadaşları (2007), üniversite öğrencileriyle yaptıkları bir çalışmada, öğrencilerin pek ilgi duymadıkları bir bölümde okumalarının yaşam doyumlarını olumsuz etkilediğini bulmuşlardır. Yurt dışında yapılan çalışmalara bakıldığında, Lüksemburg'da yapılan bir çalışmada kariyer uyumu arttıkça mutluluk ve yaşam doyumunun da arttığı görülmüştür (Karavdic ve Baumann, 2014). Başka bir araştırmada insanların, değerli gördükleri hedeflerin peşinden gittiklerinde ve bu hedeflere ulaştıklarında belirli bir yaşam alanında doyum sağlama olasılıklarının yüksek olduğu bildirilmiştir (Brunstein, 1993). Mento ve diğerlerine (1992) göre hedefler, doyumu değerlendirmek için standart oluşturmaktadır. Başka bir deyişle, bir kişinin X hedefine ulaşmaya çalıştığını söylemek, X'e ulaşmadıkça doyum sağlayamayacağı anlamına gelir. Dolayısıyla hedefler, doyum ve doyumsuzluk için bir dayanak noktası işlevi görür. Diğer bir ifadeyle kişinin bulunduğu yer ile olmak

istediği yer arasındaki tutarsızlık başarısızlık ve doyumsuzluk duygularını ortaya çıkarmaktadır (Lord, 2010). Buna göre bireyin ulaşmak istediği kariyer hedefi ile içinde bulunduğu kariyer aşaması uyumlu olmadığında birey yaşamı olumlu değerlendiremez ve yaşam doyumu azalır. Dolayısıyla bu çalışmada, bireylerin kariyer hedefleri doğrultusunda hareket etmediğini yansıtan kariyer hedefi geribildirimi ölçeğinden alınan puanlar arttıkça yaşam doyumu puanları düşmektedir.

Literatürde araştırma bulgularını desteklemeyen çalışma bulguları da mevcuttur. Vara (1999) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, mesleğini isteyerek seçen hemşireler ile mesleğini isteyerek seçmeyen hemşireler arasında yaşam doyumu açısından anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur. Diğer bir deyişle, kariyer hedefleriyle uyumlu bir mesleğe sahip olduğunu düşünenler ile kariyer hedefleriyle uyumlu olmadığını düşündükleri bir mesleğe sahip olanlar arasında yaşam doyumu açısından bir farklılık bulunmamaktadır. Bu bulgu, bireylerin meslek sahibi olmaları, mesleki doyuma ulaşmış olabilecekleri ya da mesleklerine uyum sağlamış olabilecekleri şeklinde yorumlanabilir.

5.2.6. Üniversite Öğrencilerinin Mevcut Anlam ile Kariyer Hedefi Geribildirim Düzeylerinin Yaşam Doyumunu Yordamasına İlişkin Tartışma ve Yorum

Bu çalışmanın sonuçları analiz edildiğinde, çalışmanın üçüncü araştırma sorusu olan ‘‘Üniversite öğrencilerinin mevcut anlam düzeyleri, aranan anlam düzeyleri ve kariyer hedefi geribildirimi yaşam doyumunu anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?’’ sorusu yanıtlanmış ve üniversite öğrencilerinin mevcut anlam düzeyleri ve kariyer hedefi geribildirimlerinin yaşam doyumlarını istatistiksel anlamlı olarak yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Mevcut anlam düzeyi yaşam doyumu ile pozitif yönde, kariyer hedefi geribildirimi yaşam doyumu ile negatif yönde ilişkili bulunmuştur. Mevcut anlam düzeyi ve kariyer hedefi geribildirimin birlikte yaşam doyumunun %24’ünü açıkladığı belirlenmiştir. Buna göre bireyin yaşamında anlam olması yaşam doyumunda artış ile ilişkili iken, kariyer hedefiyle uyumsuz hareket etmesi yaşam doyumunda azalma ile ilişkilidir.

Yaşam doyumu düzeyinin anlamlı tahmin edicilerini tespit etmek için oluşturulan modelin bulgularına göre, korelasyon analizinde yaşam doyumu ile aralarında korelasyon bulunmayan aranan anlam değişkeninin ötesinde üniversite öğrencilerinin mevcut anlam düzeyinin yaşam doyumunu yordamada anlamlı olduğu ve pozitif

yönde ilişki gösterdiği bulunmuştur. Mevcut anlam düzeyinin yaşam doyumunu yordamasına ve pozitif yönde ilişkili olmasına ilişkin bulguya göre, mevcut anlamın bireyler için hangi hedeflerin arzu edilir ve değerli olduğunu çerçevelendirdiği dolayısıyla mevcut anlamın üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarını değerlendirmek için kriterler oluşturduğu böylelikle yaşam doyumuna katkıda bulunduğu düşünülmektedir (George ve Park, 2016). Araştırmanın bu bulgusu, Ayan'ın (2017) üniversite öğrencilerinin mevcut anlam düzeylerinin yaşam doyumu üzerinde anlamlı etkisi olduğu bulgusuyla tutarlılık göstermektedir. Yıkılmaz ve Güdül (2015) tarafından gerçekleştirilen bir diğer çalışmada mevcut anlam düzeyinin yaşam doyumunu önemli ölçüde etkilediği, aranan anlam düzeyinin ise yaşam doyumu üzerinde önemli etkisinin olmadığı belirlenmiştir.

Analize dahil edilen kariyer hedefi doğrultusunda hareket etmediğinin göstergesi olan kariyer hedefi geribildiriminin yaşam doyumunu yordamada anlamlı olduğu ve negatif yönde ilişki gösterdiği belirlenmiştir. Emmons (2005) tarafından yapılan bir araştırmada hedeflerin ulaşılabilirliği ve anlamlılığı arttıkça, bireylerin yaşamlarından daha fazla doyum aldıkları bulunmuştur. Buna göre bu araştırmada, kariyer hedefine uygun hareket etmediğini belirten kariyer hedefi geribildiriminden alınan toplam puan arttıkça bireylerin yaşam doyumu puanlarının azaldığı görülmektedir.

5.3. Öneriler

5.3.1. Araştırmacılara Öneriler

- Yaşın yaşam doyumuyla ilişkisini tam olarak tespit edebilmek için genç ve yaşlı bireyler üzerinde yaşam doyumunun karşılaştırılması önerilmektedir.
- Ayrıca yaşam anlamı bağlamında daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır. Çünkü ''anlamın nerede olduğunun'' mu yoksa ''her ne olursa olsun bir anlama sahip olmanın'' mı önemli olduğunu anlamak gerekmektedir.
- İyimser bakış açısının ulaşılan bu sonuçlara aracılık edip etmediği incelenebilir.

5.3.2. Uzmanlara Öneriler

- Hedeflere yönelik motivasyonun sağlanabilmesi için bireylerin hedeflerine yönelik ilerlemelerini ortaya koyan geri bildirimlere ihtiyaçları vardır (Locke

ve Latham, 2002). Bu nedenle bireylerin kariyer hedefleri geribildirimlerinin özellikle kariyer psikolojik danışmanları tarafından belirlenmesi önem arz etmektedir.

- Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarını artırmak amacıyla, lise döneminde kariyer hedefleriyle uyumlu bir bölüm seçmelerine yardımcı olacak kariyer danışmanlığı programlarının düzenlenmesi önemli bir gereklilik olarak görülmektedir.
- Üniversitelerde görev yapan psikolojik danışmanlar, olumsuz kariyer geri bildirimi olan kişileri kariyer hedeflerini gerçekçi bir şekilde yeniden ele almaya ve mevcut hedeflerinden taviz vermeden alternatif hedefler oluşturarak kariyer planlamasına katılmaya teşvik etmelidir.
- Günümüzde ortaokulda görev yapan okul psikolojik danışmanları, öğrencilerin belirli bir amaca yönelik kariyer hedefi belirlemekte zorlandıklarını dile getirmektedir. Bu bağlamda okul psikolojik danışmanları, öğrencilerin yaşam anlamı düzeylerine göre uygun grup rehberliği programları uygulayarak yaşam amaçlarıyla uyumlu kariyer hedefleri belirlemelerine katkıda bulunabilirler.
- Mevcut anlam ile yaşam doyumu arasındaki ilişki düşünüldüğünde, kariyer psikolojik danışmanlarının varoluşçu bir yaklaşımla çalışarak bireylerin yaşam amaçlarını bulmalarına yardımcı olmalarının önemi ortaya çıkmaktadır.

5.3.3. Üniversite Öğrencilerine Öneriler

- Kariyer hedefine uygun hareket etme ile yaşam doyumu arasındaki pozitif ilişki göz önünde bulundurulduğunda, bireylerin kişilik özellikleri ve ilgi alanlarına uygun kariyer hedefi belirlemelerinin, bu doğrultuda hareket etmelerinin önemi ortaya çıkmaktadır. Bu bağlamda geleceği oluşturacak gençlerin ilgi, yetenek ve kişilik özellikleri açısından kendilerini tanımaya özen göstermeleri tavsiyesinde bulunulabilir.
- Ayrıca üniversiteye geçiş döneminde bölüm seçerken sadece ailelerinin beklentilerini değil, kendi beklentilerini de göz önünde bulundurarak, kişisel olarak anlamlı hedefleri doğrultusunda bir bölüm seçmeleri önerilebilir.

- Kariyer hedefleri hakkında yetersiz bilgi, belirsizlik, aile ile beklentilerin çatışması gibi kariyer gelişimleri ile ilgili sorunlar yaşadıklarında, kariyer danışmanlığına başvurmaları önerilebilir.

KAYNAKÇA

Acar, K., Yılmaz, A. K. (2021). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman doyumları ile yaşam doyumları arasındaki ilişki. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 15*(1), 25-35.

Akbıyık, M. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumlarının Çeşitli Değişkenler Bağlamında İncelenmesi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 51*(51), 280-301. https://doi.org/10.15285/maruaebd.620972

Akdeniz, H., Savtekin, G., Köylü, İ.K. (2021). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarının, psikolojik sağlamlık düzeylerine etkisinin incelenmesi. *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi, 3*(1), 36-52. https://doi.org/10.52272/srad.927472

Akın, A. ve Taş, İ. (2015). Yaşam anlamı ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Electronic Turkish Studies, 10*(3), 27-36. http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.7860

Alıcı, B., Kılıç, M. Y., Çoban, G. S. (2024). Investigation of Life Satisfaction Levels in Adults in Terms of Some Variables: North Cyprus Example. *Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi (AKEF) Dergisi, 6*(1), 1-15. https://doi.org/10.38151/akef.2024.126

Arslan, S. ve Akkaş, O. A. (2014). Quality of college life (QCL) of students in Turkey: Students' life satisfaction and identification. *Social Indicators Research, 115*(2), 869–884. http://dx.doi.org/10.1007/s11205-013-0235-9

Andrews, F. M. ve Withey, S. B. (1976). *Social indicators of well-being*. New York: Plenum Press. https://doi.org/10.1007/978-1-4684-2253-5

Andrews, F.M. and Withey, S. B. (1974). Developing measures of perceived life quality: Results from several national surveys. *Social Indicators Research 1*, 1-26. https://doi.org/10.1007/BF00286419

Annak, B. B. (2005). *Sosyal destek, sosyal ağ, yaşam kalitesi ve yaşam doyumu: Duygu-durum ve anksiyete bozukluğu tanısı alan kişiler ve düzenli hemodiyaliz tedavisi gören hastalar açısından bir karşılaştırma* (Yayın No. 189019) [Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Ayan, A. (2017). Makyavelist kişilik eğilimi algılarının yaşamın anlamı ve yaşam doyumu üzerine etkisi. *Yönetim ve Ekonomi Dergisi, 24*(1), 53-72. https://doi.org/10.18657/yonveek.307496

Ayan, A. (2018). İyimserlik ve Umutsuzluk Düzeyinin Yaşam Doyumu Üzerine Etkisi: Lise Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 18*(2), 95-112.

Aydıner, B. B. (2011). *Üniversite öğrencilerinin yaşam amaçlarının alt boyutlarının genel öz-yeterlik yaşam doyumu ve çeşitli değişkenlere göre incelenmesi* (Doctoral dissertation, Sakarya Universitesi (Turkey)).

Aysan, F. ve Bozkurt, N. (2004). Okul psikolojik danışmanlarının yaşam doyumu, stresle başa çıkma stratejileri ile olumsuz otomatik düşünceleri: İzmir ili örneklemi. XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı, (6–9 Temmuz 2004) İnönü Üniversitesi, Malatya.

Bağcı-Keskin, S. (2023). *Üniversite öğrencilerinde affediciliğin pozitif düşünme ve yaşam doyumu ile ilişkisi.* (Yayın No. 806779) [Yüksek Lisans Tezi İstanbul Nişantaşı Üniversitesi] YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Baum, S., Lazarski, J. Wong, P. T. P., & Fry, P. S. (1998). (Eds.). The human quest for meaning. *Journal of Adult Development 7*, 187–188 (2000). https://doi.org/10.1023/A:1009550431448

Baytan, B. ve İşözen, H. (2019). Çalışan ve emekli yöneticilerin yaşamın anlamı doğrultusunda yaşam doyumu düzeylerinin karşılaştırmalı incelenmesi. *Aydın İnsan ve Toplum Dergisi, 5*(2), 93-115. https://dergipark.org.tr/en/pub/aitdergi/issue/52700/695021

Brunstein, J. C. (1993). Personal goals and subjective well-being: A longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology, 65*(5), 1061–1070. https://doi.org/10.1037/0022-3514.65.5.1061

Bouare, O. (2017). Comparing countries' life satisfaction and their level curve of life satisfaction over time: An analytical framework. *Psychology, 8*(14), 2346-2376. https://doi.org/10.4236/psych.2017.814148

Bozyiğit, E. ve Biçer, T. (2024). Karar verme stilleri kariyer stresini etkiler mi? *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1-15. https://doi.org/10.9779/pauefd.1314265

Bulut, M. B. Ve Yıldız, M. (2020). Üniversite öğrencilerinin kişilik özelliklerinin yaşam doyumlarına etkisi. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi, 24*(2), 397-412.

Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö. A., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2020). *Eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri*. (29. Baskı). Pegem Akademi Yayıncılık.

Choi, H., Diener, E., Sim, J. H., & Oishi, S. (2023). Happiness is associated with successful living across cultures. *The Journal of Positive Psychology, 18*(6), 958–977. https://doi.org/10.1080/17439760.2022.2155221

Creed, P. A., Wamelink, T., Hu, S. (2015). Antecedents and consequences to perceived career goal–progress discrepancies. *Journal of Vocational Behavior, 87*, 43-53. http://dx.doi.org/10.1016/j.jvb.2014.12.001

Çalışandemir, F. Ve Şahin Baltacı, H. (2017). Okul öncesi öğretmen adaylarının üniversiteye uyum düzeylerinin yordayıcıları olarak yaşam doyumu ve genel öz-yeterlik. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 44*, 229-249. https://doi.org/10.21764/maeuefd.319821

Carr, A. (2016). *Pozitif psikoloji*. (Çev., Ü. Şendilek). Kaknüs Yayınları. (Orijinal çalışma 2002'de yayımlandı).

Dağlı, A. ve Baysal, N. (2016). Yaşam doyumu ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 15*(59). https://doi.org/10.17755/esosder.263229

Demir, R. Ve Murat, M. (2017). Öğretmen Adaylarının Mutluluk, İyimserlik, Yaşam Anlamı ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi, 7*(13), 347-378.

Demir, R., Tanhan, A., Çiçek, İ., Çırak Kurt, S. Ve Ünverdi, B. (2021). Yaşam kalitesinin yordayıcıları olarak psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu. *Yaşadıkça Eğitim, 35* (1), 192-206. https://doi.org/10.33308/26674874.2021351256

Demirbaş, N. (2010). *Yaşamda anlam ve yılmazlık*. (Yayın No. 265337) [Yüksek Lisans Tezi Hacettepe Üniversitesi] YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Demirbaş, N. (2016). Üniversite öğrencilerinin yaşamda anlam ve yaşam amaçları arasındaki ilişki. *Akdeniz İnsani Bilimler Dergisi, 6*(1), 133-141. https://doi.org/10.13114/MJH.2016119294

Demirbilek, N. Ve Bozanoğlu, B. (2023). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu, iletişim becerileri ve yaşam boyu öğrenme düzeyleri arasındaki ilşki. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 24*(1), 312-333. https://doi.org/10.17679/inuefd.1132020

Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin, 95*(3), 542–575. https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R.J. ve Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment, 49*(1),71-5. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13

Diener, E., & Suh, E. (1997). Measuring quality of life: economic, social, and subjective indicators. *Social Indicators Research 40*, 189-216. https://doi.org/10.1023/A:1006859511756

Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist, 55*(1), 34–43. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34

Diener, E., & Ryan, K. (2009). Subjective well-being: A general overview. South African *Journal of Psychology, 39*(4), 391-406. https://doi.org/10.1177/008124630903900402

Doğan, T. (2006). Üniversite öğrencilerinin iyilik halinin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 30*, 120-129.

Dursun, P. (2021). Üniversite Öğrencilerinde Öznel İyi Oluş: Yaşamda Anlam, İyimserlik ve Umudun Rolü. *İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, *8*(2), 387- 404. https://doi.org/10.17336/igusbd.704651

Ekşi H., Özgenel M., ALP İ. (2020). Mediating role of life satisfaction in the relationship between teachers' emotional intelligence levels and teamwork. *Uluslararası Avrasya Sosyal Bilimler Dergisi, 11*(42), 1047-1082.

Emmons, R. A. (1986). Personal strivings: An approach to personality and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 51*(5), 1058–1068. https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.5.1058

Emmons, R. A. (2003). Personal goals, life meaning, and virtue: Wellsprings of a positive life. In C. L. M. Keyes & J. Haidt (Eds.), *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived* (pp. 105–128). American Psychological Association. https://doi.org/10.1037/10594-005

Emmons, R. A. (2005). Striving fort he sacred: personal goals, life meaning, and religion. *Journal of Social Issues, 61*(4), 731-745. https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.2005.00429.x

Ersöz, F ve Ersöz, T. (2019). *Spss ile İstatistik Veri Analizi: İstatistik-Uygulama-Parametrik ve Parametrik Olmayan Testler*. (4. Baskı). Ankara: Seçkin Yayıncılık.

Ertekin, A. B. (2021). Kariyer adanmışlığı ile yaşam doyumu arasındaki ilişki: üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, *23*(3), 128-141.

Eryılmaz, A. (2009). Ergen öznel iyi oluş ölçeğinin geliştirilmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, 7*(4), 975-989.

Eryılmaz, A. (2016). *Herkes için mutluluğun başucu kitabı*. (2. Baskı). Pegem.

Eryılmaz, A. (2017). Pozitif psikoterapiler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 9*(3), 346-362. https://doi.org/10.18863/pgy.288667

Frankl, V. E. (2018). *İnsanın anlam arayışı.* (Çev., Ö. Yılmaz). Okuyan Us Yayınevi. (Orijinal çalışma 1946'da yayımlandı).

Frisch, M. B. (1998). Quality of life therapy and assesment in health care. *Clinical Psychology: Science and Practice 5*(1), 19-40. https://doi.org/10.1111/j.1468-2850.1998.tb00132.x

Frisch, M. B. (2013). Evidence-based well-being/positive psychology assessment and ınterventıon with quality of life therapy and coaching and the quality of life ınventory (QOLI). *Social Indicators Research, 114*, 193-227. https://doi.org/10.1007/s11205-012-0140-7

George, L. S. Ve Park, C. L. (2013). Are meaning and purpose distinct? An examination of correlates and predictors. *The Journal of Positive Psychology, 8*(5), 365-375. https://doi.org/10.1080/17439760.2013.805801

George, L. S., & Park, C. L. (2016). Meaning in life as comprehension, purpose, and mattering: Toward integration and new research questions. *Review of General Psychology, 20*(3), 205–220. https://doi.org/10.1037/gpr0000077

Gencer, N., Obuz, A. T., ve Babahanoğlu, R. (2021). Üniversite öğrencilerinde spiritüel iyi oluş ve toplumsal cinsiyet algısı. *Hitit İlahiyat Dergisi 20*(2), 717-750. https://doi.org/10.14395/hid.951202.

Gençay, S. (2009). Beden eğitimi öğretmeni adaylarının umutsuzluk ve yaşam doyumlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 8*(27), 380-388.

Greenhaus, J. H., Callanan, G. A. ve Kaplan, E. (1995). The role of goal setting in career management. *The International Journal of Career Management, 7*(5), 3-12.

Gündoğar, D., Gül, S.S., Uskun, E., Demirci, S. ve Keçeci, D. (2007). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu yordayan etkenlerin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri, 10*, 14-27.

Günindi-Ersöz, A. (2016). *Toplumsal cinsiyet sosyolojisi*. Anı Yayıncılık.

Hicks, J. A., Seto, E., & Kim, J. (2015). *Meaning of life*. The Encyclopedia of Adulthood and Aging, 1-5. https://doi.org/10.1002/9781118521373.wbeaa239

Hocaoğlu, N. Ve Baysal, E. A. (2021) (Ed. Ocak G.). *Eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri*. (s. 66-119). Pegem Akademi.

Hu, S., Creed, P. A. ve Hood, M. (2016). Development and intial validation of a measure to assess career goal feedback. *Journal of Psychoeducational Assessment, 1*(13). https://doi.org/ 10.1177/0734282916654645

Kalfa, S., (2017). *Spor bilimleri ve eğitim fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumu ve serbest zaman doyumlarının incelenmesi: Uşak Üniversitesi Örneği* (Yayın No. 476465) [Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi]. YÖK UlusaL Tez Merkezi.

Karabulut, E. O. (2024). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzları ile yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *The Online Journal of Recreation and Sports, 13*(1), 86-94. https://doi.org/10.22282/tojras.1398149

Karavdic, S., & Baumann, M. (2014). Positive career attitudes effect on happiness and life satisfaction by master students and graduates. *Open Journal of Social Sciences, 2*, 15-23. http://dx.doi.org/10.4236/jss.2014.28003

Kardaş, S. (2021) (Ed. Nilgün C.). *Terapide yeni ufuklar: kuramdan uygulamaya*. Pinhan Yayıncılık.

Kartol, A., ve Erçevik, A. (2020). Üniversite öğrencilerinde duygusal zekâ ve yaşam doyumu: yaşamda anlamın aracı rolü. *Kastamonu Education Journal, 28*(2), 718-728. https://doi.org/10.24106/kefdergi.697183

Kangal, A. (2012). Üniversite yaşam kalitesi ölçeği'nin türkçe uyarlaması: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *E-Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi, 3*(1), 16-32. https://doi.org/10.19160/ijer.105311

Kankaya, H. ve Karadakovan, A. (2017). Yaşlı bireylerde günlük yaşam aktivite düzeylerinin yaşam kalitesi ve yaşam doyumuna etkisi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 6*(4), 21-29. https://dergipark.org.tr/tr/pub/gumussagbil/issue/32215/358093

Kazımoğlu, M. ve Oğuz Duran, N. (2019). Türkiye'de üniversite öğrenimi gören Ahıskalı öğrencilerin yaşam doyumlarının demografik değişkenler açısından incelenmesi. *OPUS International Journal of Society Researches, 14*(20), 1070-1094. https://doi.org/10.26466/opus.612655

Kerpelman, J. L. ve Pittman, J. F. (2001). The instability of possible selves: Identity processes within late adolescents' close peer relationships. *Journal of Adolescence, 24*(4), 491–512. https://doi.org/10.1006/jado.2001.0385

Kılıç, M. (2020). *Gerçek Yaşam Tadında: Gelişim Dönemleri 3*. Pegem Akademi Yayınları.

King, L. A., Hicks, J. A., Krull, J. L. & Del Gaiso, A. K. (2006). Positive affect and the experience of meaning in life. *Journal of Personality and Social Psychology, 90*(1), 179–196. https://doi.org/10.1037/0022-3514.90.1.179

Koca, M. (2021). Üniversitede öğrenim gören öğrencilerin toplumsal cinsiyet rol tutumlarının yaşam doyumu ve saldırganlıkla ilişkisi. *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 42*, 123-140. https://doi.org/10.30794/pausbed.648399

Korkmaz, O. Ve Kırdök, O. (2019). Kariyer hedefi geribildirim ölçeğinin (KHGÖ) Türkçeye uyarlanması: Geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *Journal of Theoretical Educational Science, 12*(2), 494-510. https://doi.org/10.30831/akukeg.443315

Köker, S. (1991). *Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeyinin karşılaştırılması*. (Yayın No. 16802) [Yüksek Lisans Tezi Ankara Üniversitesi] YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Kömürcü, İ. (2023). Üniversite öğrencilerinin sanatsal etkinliklere katılma düzeyinin psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumunu yordama gücü. *Sinop Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 7*(1), 803-822. https://doi.org/10.30561/sinopusd.1283254

Köroğlu, E. (2022). *Pozitif psikoloji: Mutluluk ve esenlik*. Destek yayınları

Kwon, C. (2017). Career construction as a way to promote self-determined vocational choices of people with disabilities. Adult Education Research Conference. https://newprairiepress.org/aerc/2017/roundtables/13

Krok, D. (2018). When is meaning in life most beneficial to young people? styles of meaning in life and well-being among late adolescents. *J Adult Dev 25*, 96–106. https://doi.org/10.1007/s10804-017-9280-y

Lent, R. W. (2004). Toward a unifying theoretical and practical perspective on well-being and psychosocial adjustment. *Journal of Counseling Psychology, 51*(4), 482-509.

Latham, G. P., & Locke, E. A. (1979). Goal setting-A motivational technique that works. *Organizational Dynamics, 8(*2), 68-80. https://doi.org/10.1016/0090-2616(79)90032-9

Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: A 35-year odyssey. *American Psychologist, 57*(9), 705–717. https://doi.org/10.1037/0003-066X.57.9.705

Lord, R.G., Diefendorff, J.M., Schmidt, A.M., & Hall, R.J. (2010). Self-regulation at work. *Annual Review of Psychology, 61*, 543–568. http://dx.doi.org/10.1146/annurev.psych.093008.100314.

Martela, F. Ve Steger, M. F. (2016). The three meanings in life: Distinguishing coherence, purpose and significance. *The Journal of Positive Psychology, 11*(5), 531-545. https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1137623

Mcknight, P. E., & Kashdan, T. B. (2009). Purpose in life as a system that creates and sustains health and well-being: An integrative, testable theory. *Review of General Psychology, 13*, 242–251. https://doi.org/10.1037/a0017152

Mento, A. J., Locke, E. A., & Klein, H. J. (1992). Relationship of goal level to valence and instrumentality. *Journal of Applied Psychology, 77*(4), 395–405. https://doi.org/10.1037/0021-9010.77.4.395

Nedim Bal, P. ve Gülcan, A. (2014). Gen. Yetişkinlerde iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Asya Öğretim Dergisi, 2*(1), 41-52.

Okutan, E. ve Akbaş, M. G. (2019). 15-24 yaş arası öğrencilerin kariyer kaygılarını incelemeye yönelik literatür araştırması. *Siyaset, Ekonomi ve Yönetim Araştırmaları Dergisi, 7(*1), 33-41.

Özden, M. C. (2007). *Bireysel kariyer yönetimi*. Akis Kitap.

Özer, M. ve Karabulut, Ö. Ö. (2003). Yaşlılarda yaşam doyumu. *Geriatri, 6*(2), 72-74.

Pak, M., Akgül G. F. ve Özmete, E. (2023). Sosyal hizmet öğrencilerinin iyimserlik eğilimleri ve yaşam doyumu ilişkisi. *Toplum ve Sosyal Hizmet Dergisi, 34*(2), 489-512. https://doi.org/10.33417/tsh.1152491

Pavot, W. ve Diener, E. (1993). Review of the satisfaction with life scale. *Psychological Assessment, 5*(2), 164–172. https://doi.org/10.1037/1040-3590.5.2.164

Perker, Y. Ve Öksüz, T. S. (2024). Dil ve konuşma terapisi ile odyoloji lisans öğrencilerinin kariyer farkındalıklarının incelenmesi. *Aydın Sağlık Dergisi, 10*(1), 47-67. https://doi.org/10.17932/IAU.ASD.2015.007/asd_v010i1003

Proctor, C. (2014). Subjective well-being (SWB). In: A. Michalos (Ed.) *Encyclopedia of quality of life and well-being research.* (pp. 6437-6441). Springer, Netherlands. https://doi.org/10.1007/978-94-007-0753-5_2905

Pomerantz, E. M., Saxon, J. L., & Oishi, S. (2000). The psychological trade-offs of goal investment. *Journal of Personality and Social Psychology, 79*(4), 617–630. https://doi.org/10.1037/0022-3514.79.4.617

Rashid, T. & Howes, R. N. (2016). *Positive psychotherapy: Clinical application of positive psychology.* In A. M. Wood & J. Johnson (Eds.), *The Wiley handbook of positive clinical psychology* (pp. 321–348). Wiley.

Reker, G. T. ve Peacock, E. J. (1981). The Life Attitude Profile (LAP): A multidimensional instrument for assessing attitudes toward life. *Canadian Journal of Behavioural Science / Revue canadienne des sciences du comportement, 13*(3), 264–273. https://doi.org/10.1037/h0081178

Reker, G. T. ve Wong, P. T. P. (1988). *Aging as an individual process: Toward a theory of personal meaning.* In J. E. Birren & V. L. Bengtson (Eds.), *Emergent theories of aging* (pp. 214–246). Springer Publishing Company.

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*, 1069–1081. https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069

Ryff, C. D. Ve Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry, 9* (1), 1-28. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0901_1

Sarı, H. İ. (2020). *Sosyal Bililmlerde İstatistik: Excell ve SPSS Uygulamaları*. (Ed. F. Orçan). Anı Yayıncılık.

Santos, M. C. J., Magramo Jr. C., Oguan Jr. F., Paat, J. J. Ve Barnachea, E. A. (2012). Mean ing in life and subjective well-being: is a satisfying life meaningful? *Researchers World-International Refereed Social Sciences Journal, 3*(4), 32–41. https://www.researchersworld.com/index.php/rworld/article/view/720

Seiffge-Krenke, I. And Gelhaar, T. (2008). Does successful attainment of developmental tasks lead to happiness and success in later developmental tasks? A test of Havighurt's (1948) theses. *Journal of Adolescence, 31*, 33-52. http://dx.doi.org/10.1016/j.adolescence.2007.04.002.

Seligman, M. E. P., Rashid, T., ve Parks, A. C. (2006). Positive psychotherapy. *American Psychologist, 61*(8), 774-788. https://doi.org/10.1037/0003-066X.61.8.774

Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being.* (pp. 5-29). Free Press.

Seligman, L., & Reichhenberg, L. W. (2019). *Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları: sistemler, stratejiler ve beceriler* (E. E. Yerlikaya, Çev.) (1. baskı.). Pegem Akademi Yayıncılık.

Serin, N. B., Serin, O. Ve Özbaş, F.L. (2010). Predicting university students' life satisfaction by their anxiety and depression level. *Prodecia-Social and Behavioral Sciences, 9*, 579-582. https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.12.200

Sharf, R. (2017). *Kariyer gelişim kuramlarının kariyer danışmasına uygulanması* (F. Bacanlı ve K. Öztemel, Ed.) (1. baskı.). Pegem Akademi Yayıncılık.

Shin, D. C. and Johnson, D. M. (1978). Avowed happiness as an overall assesment of the quality of life. *Social Indicators Research 5*, 475-492. https://doi.org/10.1007/BF00352944

Sıncar, S., Sohbet, R., Okuyan, C. B. Ve Karasu, F. (2020). Üniversite öğrencileri arasında yaşam doyumu ve depresyon: Kesitsel bir çalışma yaşam doyumu ve depresyon. *Balıkesir Sağlık Bilimleri Dergisi, 9*(2), 93-100.

Sirgy, M.J., Grzeskowiak, S. & Rahtz, D. Quality of college life (qcl) of students: developing and validating a measure of well-being. *Social Indicators Research 80*, 343–360 (2007). https://doi.org/10.1007/s11205-005-5921-9

Siyez, D. M. Ve Yusupu, R. (2015). Üniversite öğrencilerinde kariyer uyumluluğu ve kariyer iyimserliğinin cinsiyet rolü değişkenine göre incelenmesi. *ISGUC The Journal of Industrial Relations and Human Resources, 17*(1), 75-88.

Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology, 53*(1), 80–93. https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80

Steger, M. F. Ve Kashdan, T. B. (2007). Stability and spesificty of meaning in life an life satisfaction over one year. *Journal of Happiness Studies, 8*, 161-179.

Steger, M. F. (2012). Making Meaning in Life. *Psychological Inquiry, 23*(4), 381–385. https://doi.org/10.1080/1047840X.2012.720832

Söner, O., Akkuç, B., Kılınç, T., Karaaslan, M., vd. (2024). Yetişkin Bireylerde Yaşam Doyumunun Bilişsel Esneklik ve Bazı Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Uluslararası Türk Kültür Coğrafyasında Sosyal Bilimler Dergisi, 8(*2), 266-279. http://doi.org/10.55107/turksosbilder.1349351

Sullivan, S. E. ve Baruch, Y. (2009). Advances in career theory and research: A critical review and agenda for future exploratian. *Journal of Management, 35*(6), 1542-1571. https://doi.org/10.1177/0149206309350082

Şen-Baz, D. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumunu Yordamada Kariyer Kararı Öz-Yeterliliği ve Umudun Rolünün İncelenmesi. *Kariyer Psikolojik Danışmanlığı Dergisi, 2*(2), 144-165.

Taş, İ. (2011). *Öğretmenlerde yaşamın anlamı, yaşam doyumu, sosyal karşılaştırma ve iç dış kontrol odağının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi.* (Yayın No. 328092) [Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Tutar, H. (2020). *Kariyer planlaması ve yönetimi.* (Ed. Hasan T.). Seçkin Yayıncılık.

Tuzgöl-Dost, M. T. (2006). Subjective well-being among university students. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 31*, 188-197.

Tuzgöl-Dost, M. T. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Dergisi 22*(22), 132-143.

Tortumlu, M. ve Uzun, K. (2023). Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Akademisyenlerin Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisinde Psikolojik Sağlamlığın ve Yaşamdaki Anlam Arayışının Aracı Rolü. *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 21*(2), 41- 62. https://doi.org/10.18026/cbayarsos.1094787

Tortumlu, M., & Uzun, K. (2024). *Genç yetişkinlerin kariyer planlama becerilerinin kariyer iyimserlikleri ve iş umutları üzerindeki yordayıcı rolü.* A. Abuharris & M. Kıdıryüz (Ed.), 11. Atlas international congress on advanced scientific studies and interdisciplinary research proceedings book içinde (ss. 54-69). Liberty Academic Publishers.

Onur, B. (2014). *Gelişim Psikolojisi.* İmge Kitabevi Yayınları.

Özyürek, R. (2016). *Mesleki rehberlik ve kariyer danışmanlığı: Kuramdan uygulamaya* (Ed. B. Yeşilyaprak) (8.baskı). Pegem Yayıncılık.

Uğurlu, O. (2013). Pozitif ve Negatif Duyguların İyimserlik-Karamsarlık ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide Ara bulucu Etkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 28*(2), 497-504.

Uyar, H., Uyar, Y. Ve Erdeveciler, Ö. (2024). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin kariyer uyum yeteneği düzeylerinin belirlenmesi: ankara ili örneği. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 22*(1), 41-52. https://doi.org/10.33689/spormetre.1366304

Ünal, A., & Gül, İ. (2020). Öğretmenlerin mesleki bağlılıkları ile iş doyumu, yaşam doyumu ve yaşam anlamı düzeyleri arasındaki ilişki. *The Journal of International Education Science, 25*(7), 89-107. http://dx.doi.org/10.29228/INESJOURNAL.47690

Vara, Ş. (1999). *Yoğun bakım hemşirelerinde iş doyumu ve genel yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayın No. 86633) [Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Veenhoven, R. (1991). Is happiness relative? *Social Indicators Research, 24*(1), 1-34. https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/BF00292648

Yalom, I. (1999). *Varoluşçu psikoterapi*. Kabalcı Yayınevi.

Yelpaze, İ. ve Yakar, L. (2019). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ve bilişsel esnekliklerinin incelenmesi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal, 9*(54), 913-935.

Yeşilyaprak, B. (2020). *Mesleki rehberlik ve kariyer danışmanlığı: Kuramdan uygulamaya*. (11. Baskı). Pegem Yayıncılık.

Yıkılmaz, M., & Demir Güdül, M. (2015). Üniversite öğrencilerinde yaşamda anlam, bilinçli farkındalık, algılanan sosyoekonomik düzey ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiler. *Ege Eğitim Dergisi, 16*(2), 297-315. https://doi.org/10.12984/eed.09530

Yu, GH., Lee, DJ. (2008). A model of quality of college life (QCL) of students in Korea. *Social Indicators Research, 87*, 269–285. https://doi.org/10.1007/s11205-007-9172-9

Yüksel, M., Kırkkanat, B., Yılmaz, S. H., Sevim, E. (2016). Bir grup yaşlı bireyin yaşam doyumu, yaşamın anlamı ve yalnızlık düzeylerinin bazı demografik değişkenler açısından incelenmesi. *Toplum ve Sosyal Hizmet, 27*(1), 65-76.

Wong, P. T. P. (2012). Toward a dual-systems model of what makes life worth living. In P. T. P. Wong (Ed.), *The human quest for meaning: Theories, research, and applications* (2nd ed.) (3–22). New York, NY: Routledge.

Wong, C. H., Siah K.W. ve Lo, A. W. (2019). Estimation of clinical trial success rates and related parameters, *Biostatistics, 20*(2), Pages 273–286. https://doi.org/10.1093/biostatistics/kxx069

EKLER

Ek 1. Etik Kurul Onayı

YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu

Toplantı Tarihi: 01.02.2023 **Toplantı No: 2023.02**

SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ARAŞTIRMALARI ETİK KURULU TOPLANTI KARARI

Yürütücülüğünü Üniversitemiz Sosyal Bilimler Enstitüsü öğretim üyelerinden Doç. Dr. Ceymi Doenyas danışmanlığında lisansüstü öğrencisi İZMİRA JAVAKHOVA tarafından yapılacak olan "Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Anlamı Ve Kariyer Hedef Uyumluluğunun Yaşam Doyumu İle İlişkisi" adlı çalışma ve bu çalışmada kullanılacak veri toplama araçları ve yöntemlerine ilişkin bilgilerde etiğe aykırı herhangi bir bulguya rastlanmamıştır.

Ek 2. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel Bilgi Formu

Yaşınız:

……

Bölümünüz:

……

Cinsiyetiniz:

- kadın
- erkek

Ek 3. Yaşam Doyumu Ölçeği Örnek Maddeler

Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)

	Maddeler	Hiç katılmıyorum (1)	Çok az katılıyorum (2)	Orta düzeyde katılıyorum (3)	Büyük oranda katılıyorum (4)	Tamamen katılıyorum (5)
1	İdeallerime yakın bir yaşantım vardır.					
2	Yaşam koşullarım mükemmeldir.					

Ek 4. Yaşam Anlamı Ölçeği Örnek Maddeler

	Maddeler	Benim için hiç doğru değil (1)	Benim için doğru değil (2)	Benim için biraz doğru değil (3)	Kararsızım (4)	Benim için biraz doğru (5)	Benim için doğru (6)	Benim için tamamen doğru (7)
1	Yaşamımın anlamını biliyorum.							
2	Yaşamımı anlamlı hissetmemi sağlayacak bir şeyler arıyorum.							
3	Her zaman yaşamımın amacını bulmaya çalışıyorum.							

Ek 5. Kariyer Hedefi Geribildirim Ölçeği Örnek Maddeler

Kariyer Hedefi Geribildirim Ölçeği (KHGÖ)

Herkes, kimi zaman belirlediği hedeflerle ilgili düşünür ya da başkalarından bu konuda yorumlar duyar. Bu geribildirimler kimi zaman hedeflerimizle uyumlu olarak hareket ettiğimizi bildirirken kimi zaman da farklı davrandığımızı ifade eder. Aşağıda kariyer hedeflerinizle ilgili siz ve çevrenizdeki kişilerin geri bildirimlerine ilişkin cümleler yer almaktadır. Aşağıda yer alan ifadelerin size uygunluğunu puanlamayı kullanarak belirtiniz.

1: Kesinlikle Katılmıyorum 2: Katılmıyorum 3: Kararsızım 4: Katılıyorum 5: Kesinlikle Katılıyorum

1	İstediğim kariyere ulaşmak için kendi stratejilerimi **oluşturmadım.**	1	2	3	4	5
2	Kariyer hedeflerime ulaşmak için ne yapmam gerektiğinden **emin değilim.**	1	2	3	4	5
3	Başkalarının ne yaptığına baksam bile, istediğim kariyere ulaşmak için ne yapmam gerektiğini **kestiremiyorum.**	1	2	3	4	5
4	Kariyer hedeflerime nasıl ulaşacağım hakkında çok fazla **fikrim yok.**	1	2	3	4	5
5	Başkalarından kariyer hedeflerime nasıl ulaşabileceğim konusunda yardımcı olacak tavsiyeler **alamıyorum.**	1	2	3	4	5
6	İnsanlardan istediğim kariyere nasıl ulaşacağım konusunda yardımcı olacak bilgiler **almıyorum.**	1	2	3	4	5
7	Çevremdeki insanlardan kariyer hedeflerimin gelişimi hakkında iyi bir rehberlik **almıyorum.**	1	2	3	4	5