

Yaşam Kalitesinin Yordayıcıları Olarak Psikolojik İyi Oluş ve Yaşam Doyumu

Ramazan DEMİR ¹, Ahmet TANHAN ², İlhan ÇİÇEK ³, İbrahim YERLİKAYA ⁴, Sevilay ÇIRAK KURT ⁵, Büşra ÜNVERDİ ⁶

Öz: Bu araştırmada yaşam kalitesinin yordayıcıları olarak psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu ele alınmıştır. Bununla birlikte, yaşam kalitesi, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumunun demografik değişkenlere göre de incelenmiştir. Analiz sonuçlarına göre, yaşam kalitesi, yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş bölüm memnuniyetine göre anlamlı farklılık göstermiştir. Yaşam kalitesi, yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş topluluk üyeliğine, barınma şekline, teknoloji kullanım sıklığına ve arkadaş sayısına göre anlamlı farklılık göstermemiştir. Yaşam kalitesi ve yaşam doyumu düzeylerinin uykuda geçirilen süreye göre anlamlı derecede farklılaşmadığı görülmüş, psikolojik iyi oluş düzeylerinin anlamlı derecede farklılaştığı görülmüştür. Yaşam kalitesi ile yaşam doyumu arasında pozitif ve orta düzeyde, yaşam kalitesi ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif ve orta düzeyde, yaşam doyumu ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif ve orta düzeyde ilişki tespit edilmiştir. Yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş değişkenleri, yaşam kalitesi ile anlamlı bir ilişki sergilemiştir. Söz konusu iki değişken yaşam kalitesi puanlarındaki değişimin %41'ini açıklamıştır.

Anahtar Sözcükler: Yaşam Kalitesi, Psikolojik İyi Oluş, Yaşam Doyumu, Öğretmen Adayları, Üniversite Öğrencileri

Psychological Well-being and Life Satisfaction as Predictors of Quality of Life

Abstract: In this study, psychological well-being and life satisfaction were used as predictors of quality of life. In addition, quality of life, psychological well-being and life satisfaction were examined according to demographic variables. According to the analyses, the quality of life, life satisfaction and psychological well-being differed significantly according to satisfaction with college major. Quality of life, life satisfaction, and psychological well-being did not differ significantly based on community membership, accommodation style, frequency of technology use, and number of friends. While the quality of life and life satisfaction levels did not differ significantly with respect to time spent for sleeping, psychological well-being levels were found to differ significantly. There was a positive and medium level relationship between quality of life and life satisfaction, a positive and medium level between quality of life and psychological well-being, and a positive and medium level of relationship between life satisfaction and psychological well-being. Life satisfaction and psychological well-being variables showed a significant relationship with quality of life. These two variables explained 41% of the change in quality of life scores for the sample.

Keywords: Quality of Life, Psychological Well-Being, Life Satisfaction, Teacher Candidates, University Students

Geliş Tarihi: 06.01.2021

Kabul Tarihi: 16.02. 2021

Makale Türü: Araştırma Makalesi

¹ Milli Eğitim Bakanlığı, Gaziantep, Türkiye, e-posta: rdemir3303@gmail.com, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3864-558X>

² Adıyaman Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Adıyaman, Türkiye, e-posta: anhanahmet3@gmail.com, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4972-8591>

³ Batman Üniversitesi, Sağlık Yüksekokulu, Batman, Türkiye, e-posta: cicekilhan7272@gmail.com, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0266-8656>

⁴ Adıyaman Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Adıyaman, Türkiye, e-posta: iyerlikaya@adiyaman.edu.tr, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1535-7112>

⁵ Adıyaman Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Adıyaman, Türkiye, e-posta: sevilaycirak@hotmail.com, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8951-8727>

⁶ İstanbul 29 Mayıs Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, İstanbul, Türkiye, e-posta: bunverdi@29mayis.edu.tr, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8268-5140>

Atf için/ To cite:

Demir, R., Tanhan, A., Çiçek, İ., Yerlikaya, İ., Çırak Kurt, S. ve Ünverdi, B. (2021). Yaşam kalitesinin yordayıcıları olarak psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu. *Yaşadıkça Eğitim*, 35(1), 192-206.

Öğretmenler ve geleceğin öğretmeni olacak öğretmen adayları, eğitim sisteminin önemli yapı taşlarındandır. Öğretmenlerin nitelikleri başta direkt hizmet verdiği öğrenciler olmak üzere birçok kişiyi etkileyebilmektedir. Nitekim öğretmenlerin ilgilendiği grupların aile bireyleri olduğu ve ailelerin bir araya gelerek toplumu oluşturduğu göz önüne alındığında, öğretmenlerin toplum üzerindeki etkisi göz ardı edilemeyecek düzeyde önemlidir. Dolayısı ile öğretmenlerin yaşam kalitelerinin, iyi hallerinin ve yaşam doyumlarının başta kendileri için olmak üzere öğrenciler, veliler ve nihai olarak toplum üzerinde de olumlu etkiler oluşturacağı düşünülmektedir (Çiçek, Tanhan, Arslan ve Buluş, 2020; Demir ve Türk, 2020; Doyumgaç, Tanhan ve Kıymaz, 2021; Uğur, Kaya ve Tanhan, 2020). Buna göre toplum için kilit öneme sahip geleceğin öğretmeni olan öğretmen adaylarının yaşama dair pozitif bakışa sahip olmasının önemli parçaları olan yaşam kalitesi, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu bu çalışmanın kapsamı içerisinde değerlendirilmektedir.

Yaşam kalitesi, bireyin kendisi, kültürü ve değerleri kapsamında; standartları ve beklentileri ile ilişkili olarak yaşamını algılayış şeklidir (World Health Organization [WHO], 2012, akt. Eriş, 2012). Yaşam kalitesi üç temel yaklaşıma göre açıklanmaktadır. Bu yaklaşımlardan ilki yaşam kalitesini kişiden ziyade normatif düşüncelerle açıklamaktır. İkincisi, tercihler sonucu oluşan doyumla ilişkilidir. Sonuncusu ise, bireysel deneyimleri öne almaktadır (Diener ve Suh, 1997). Yaşam kalitesi bireysel ve toplumsal olmak üzere iki boyutta ele alınabilir. Bireysel yaşam kalitesi boyutunda sağlıklı yaşam, sosyallik, kaliteli zaman, iş doyumu, yüksek gelir gibi göstergeler ön plandadır (Yıldırım, 2019). Toplumsal yaşam kalitesinde ise sağlıklı çevre, sosyal çevre, barış ve kaynakların yeterliliği gibi göstergeler yer alır (Kangal, 2009).

Psikolojik iyi oluş, amaçlar doğrultusunda ilerlemek, diğerleriyle olumlu ilişkiler içerisinde olmak ve gelişmek için çabalamak gibi varoluşsal durumlarla başarılı bir mücadeleyi ifade etmektedir (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002). Myers ve Diener (1995) psikolojik iyi oluşu, bireyin yaşamına ilişkin olumlu duygu ve düşüncelerin fazlaca olması şeklinde ifade etmektedir. Düşünce bazında iyi oluş seviyesi yüksek olanlar, yaşam alanlarında genel memnuniyete sahipken; duygu bazında iyi oluş seviyesi yüksek olanlar olumlu duyguları daha sık yaşamaktadır. Psikolojik iyi oluşu düşük olanlar ise yaşamına ilişkin olumsuz değerlendirmeleri daha sık yapmaktadır. Ryff ve Keyes (1995) psikolojik iyi oluşu altı boyutta ele almaktadır. Bunlar: bireyin kendini kabul etmesi, kişisel büyümeye istekliliği, özerk olması, anlamlı hayat için yaşam amacı oluşturması, diğer bireylerle olumlu ilişkiler içinde olması, çevresine hâkim olup çevresini yönetebilmesidir. Psikolojik iyi oluş kavramı üzerinde duran kuramsal yaklaşımlar bireyin gelişimine odaklanmakta ve bireyin ruh sağlığında iyilik halinin önemszenmesi gerektiğini vurgulamaktadırlar (Arslan, Yıldırım, Karataş, Kabasakal ve Kılınç, 2020; Çeri ve Çiçek, 2021; Ryff ve Singer, 2008; Yıldırım ve Çelik Tanrıverdi, 2020).

Yaşam doyumu, bireyin yaşamında sahip oldukları ile istedikleri arasındaki fark sonucu oluşan durumdur (Özer ve Karabulut, 2003). Çivitçi'ye (2009) göre yaşam doyumu, yaşamın belli bir alanında ya da bütününde bireyin memnuniyet durumuna ilişkin yaptığı bilişsel değerlendirmeler olarak ifade edilmektedir. Diener ve Diener'e (1996) göre yaşam doyumu, bireyin yaşam alanlarına ilişkin doyumlarını kapsayan bilişsel, olumlu, olumsuz duygu boyutlarını içermektedir. Yaşam doyumu; bireyin geçmiş, şimdi ve gelecekteki doyumunu; yaşamını olduğundan farklı bir şekilde devam ettirme isteğini; diğerlerinin bireyin yaşamı üzerindeki fikirlerini kapsamaktadır (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999). Yaşam doyumunun cinsiyet, gelir düzeyi gibi faktörlerden ziyade kişisel ve psikolojik faktörlerden daha çok etkilendiği görülmektedir (Myers ve Diener, 1995). Yaşam doyumunu etkileyen faktörlere bakıldığında kendinin farkında olma, kendine güven, öğrenmeye istekli olma, faydalı olma, diğerleri ile ilişkiler kurma, sosyalleşme, iş edinme, çocuk yetiştirme, eş ilişkisinde içtenlik, etkinliklere katılım, eğlenecek etkinliklerde yer alma olarak ifade edilmektedir (Flanagan, 1978; Yıldırım ve Belen, 2018). Keser (2005) de yaşam doyumunu etkileyen faktörleri olumlu kimlik oluşturma, anlamlı yaşam, mutluluk, başarı algısı, ilişkilerde doyum, fiziksel iyilik hali, ekonomik yeterlilik olarak açıklamaktadır. Yaşam doyumu bireyin yaşantısının tümünü sarmalayan bir kavram olup yaşam doyumu ile bireyin özel tek bir olaydan ya da durumdan aldığı doyum kastedilmemektedir (Yıldırım ve Arslan, 2020). Bireyin yaşamının bütünündeki genel doyum haline yaşam doyumu denilmektedir (Belen ve Yıldırım, 2020; Tuzgöl Dost, 2007).

Araştırma Soruları

Psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumunun öğretmen adaylarının yaşam kalitesini istatistiksel anlamda nasıl açıkladığını incelemek araştırmanın ana sorusunu oluşturmuştur. İkinci araştırma sorusu ise yaşam kalitesi, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu değişkenlerinin demografik değişkenler (bölüm memnuniyeti, öğrenci topluluğuna üyelik, teknoloji kullanım sıklığı, uyku süresi, arkadaş sayısı, barınma şekli) açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterip göstermediğini incelemek olmuştur.

Yöntem

Araştırma Modeli ve Çalışma Grubu

Bu çalışma, nicel yöntemlerden ilişkisel tarama modeline göre planlanmıştır. Araştırmanın evrenini farklı bölümlerden oluşan eğitim fakültesi öğrencileri dolayısıyla öğretmen adayları oluşturmaktadır. Araştırma kolay ulaşılabilir durum örnekleme yöntemi ile yüz yüze ulaşılan 377 öğretmen adayı ile gerçekleştirilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Kişisel bilgi formu. Araştırmada, çalışmaya katılan bireylerin demografik özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacılar tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Bu formda, bölüm memnuniyeti, öğrenci topluluğuna üyelik durumu, teknoloji kullanım sıklığı, uyku süresi, arkadaş sayısı, barınma şekli değişkenlerine yer verilmiştir.

Dünya sağlık örgütü yaşam kalitesi ölçeği kısa formu. Yaşam Kalitesi Ölçeği, Dünya Sağlık Örgütü (Whoqol Group, 1998) tarafından geliştirilmiş olup Türkçeye, Fidaner ve diğerleri (1999) tarafından uyarlanmıştır. Türkçeye uyarlanma çalışmasında test tekrar test ölçümlerinde Cronbach Alfa değerleri .51 ile .81 arasında çıkmıştır. Ölçek 27 maddeden oluşan 5'li Likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin 3, 4, 26, 27. maddeleri ters puanlanmaktadır. Ölçek bedensel, ruhsal, sosyal, çevre olmak üzere 4 boyuttan oluşmaktadır. Bu çalışmada, Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Ölçeği Kısa Formu için Cronbach Alfa değeri .88 olarak bulunmuştur.

Psikolojik iyi oluş ölçeği. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Diener ve diğerleri (2010) tarafından geliştirilmiş, Telef (2013) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek 7'li Likert tipinde sekiz maddeden oluşmaktadır. Telef'in yaptığı güvenirlik çalışmasında Cronbach Alfa değeri .80 olarak saptanmıştır. Bu çalışmada, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği için Cronbach Alfa değeri .89 olarak bulunmuştur.

Yaşam doyumu ölçeği. Yaşam Doyumu Ölçeği, Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilmiş, Köker (1991) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek 7'li Likert tipinde beş maddeden oluşmaktadır. Köker'in yaptığı güvenirlik çalışmasında Cronbach Alfa değeri .85 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada, Yaşam Doyumu Ölçeği için Cronbach Alfa değeri .86 olarak bulunmuştur.

İşlem

Verileri toplamada kullanılan tüm ölçme araçları bir form haline getirilmiştir. Katılmaya gönüllü öğretmen adaylarına araştırmacılar tarafından çalışma ve doldurulacak form ile ilgili bilgi verilmiştir. Formun doldurulması ortalama beş dakika sürmüştür.

Verilerin Analizi

Veriler SPSS 23 paket programı ile analiz edilmiştir. Demografik değişkenlere göre analiz yapılırken gerekli varsayımlar sağlandığı için ilişkisiz örneklemeler için t-testi ve ilişkisiz örneklemeler için tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişki Pearson momentler çarpımı korelasyon analizi, yordama ilişkisi ise çoklu doğrusal regresyon analizi ile incelenmiştir.

Bulgular

Bu bölümde ilk olarak yaşam kalitesi, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumunun demografik değişkenlere göre nasıl değiştiğine ilişkin (bölüm memnuniyeti, öğrenci topluluğuna üyelik, teknoloji kullanım sıklığı, uyku süresi, arkadaş sayısı, barınma şekli) bulgulara yer verilmiştir. Ardından, yaşam kalitesi, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiler ve yaşam kalitesinin yordayıcıları olarak psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumuna ilişkin bulgular sunulmuştur.

Araştırmada veriler analiz edilirken öncelikle ters kodlanması gereken maddeler ters kodlanmıştır. Daha sonra, toplam puanlar hesaplanmış ve standart z puanına dönüştürülerek veri setindeki uç değerler çıkarılmıştır. Normallığe ilişkin incelemeleri içeren betimsel istatistik verileri Tablo 1’de verilmiştir. Tablo 1’de görüldüğü gibi merkezi eğilim ölçüleri arasında aşırı sapmaların olmadığı, basıklık ve çarpıklık değerlerinin [-1, +1] aralığında olduğu görülmektedir. Bu sonuçlara göre verilerin normal dağıldığı söylenebilir.

Tablo 1

Betimsel İstatistikler

	N	Tepedeğer	Ortanca	Ortalama	Çarpıklık	Basıklık
Yaşam kalitesi	375	87,00	87,00	87,54	,07	-,08
Yaşam doyumu	375	25,00	20,00	19,36	-,21	-,69
Psikolojik iyi oluş	375	48,00	43,00	41,30	-,88	,38

Demografik Değişkenlere İlişkin Bulgular

Yaşam kalitesi, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumunun bölüm memnuniyeti, öğrenci topluluğuna üyelik, barınma şekli değişkenlerine göre anlamlı şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için ilişkisiz örneklemeler için t-testinden yararlanılmıştır. Yaşam kalitesi, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu ölçeklerinden alınan toplam puanların bölüm memnuniyetine göre manidar farklılık gösterip göstermediğine ilişkin ilişkisiz ölçümler t-test sonuçları Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2

Yaşam Kalitesi, Yaşam Doyumu ve Psikolojik İyi Oluş Toplam Puanları İçin Bölüm Memnuniyetine Göre İlişkisiz T Testi Sonuçları

	Bölüm memnuniyeti	N	Ortalama	ss	sd	t	p	Cohen d
Yaşam kalitesi	Evet	323	88,39	10,45	373	3,91	,00	0,55
	Hayır	52	82,27	10,57				
Yaşam doyumu	Evet	323	20,14	6,62	373	5,73	,00	0,80
	Hayır	52	14,56	5,84				
Psikolojik iyi oluş	Evet	323	42,22	7,91	373	4,78	,00	0,67
	Hayır	52	35,61	9,44				

Tablo 2’ye göre, yaşam kalitesi [$t(373) = 3,91, p < .01$], yaşam doyumu [$t(373) = 5,73, p < .01$] ve psikolojik iyi oluş [$t(373) = 4,78, p < .01$] bölüm memnuniyetine göre anlamlı farklılık göstermiştir. Buna göre, bölümünden memnun olanların olmayanlara göre yaşam kalitesi, yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşlarının anlamlı derecede daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Yaşam kalitesi, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu ölçeklerinden alınan toplam puanların öğrenci topluluğuna üyeliğe göre manidar farklılık gösterip göstermediğine ilişkin ilişkisiz ölçümler t test sonuçları Tablo 3’te verilmiştir.

Tablo 3

Yaşam Kalitesi, Yaşam Doyumu ve Psikolojik İyi Oluş Toplam Puanları İçin Topluluk Üyeliğine Göre İlişkisiz T Testi Sonuçları

	Topluluk üyeliği	N	Ortalama	ss	sd	t	p
Yaşam kalitesi	Evet	152	88,49	11,16	371	1,44	,15
	Hayır	221	86,87	10,34			
Yaşam doyumu	Evet	152	19,72	6,89	371	,91	,36
	Hayır	221	19,07	6,73			
Psikolojik iyi oluş	Evet	152	42,30	7,81	371	1,90	,06
	Hayır	221	40,61	8,83			

Tablo 3'e göre, yaşam kalitesi [$t(371)=1,44$, $p>.05$], yaşam doyumu [$t(371)=,91$, $p>.05$] ve psikolojik iyi oluş [$t(371)=1,90$, $p>.05$] topluluk üyeliğine göre anlamlı farklılık göstermemiştir. Buna göre, herhangi bir topluluğa üye olanlarla olmayanlar arasında yaşam kalitesi, yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş açısından anlamlı bir fark yoktur.

Yaşam kalitesi, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu ölçeklerinden alınan toplam puanların öğrenci barınma şekline göre manidar farklılık gösterip göstermediğine ilişkin ilişkisiz ölçümler t test sonuçları Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4

Yaşam Kalitesi, Yaşam Doyumu ve Psikolojik İyi Oluş Toplam Puanları İçin Barınma Şekline Göre İlişkisiz T Testi Sonuçları

	Barınma şekli	N	Ortalama	ss	sd	t	p
Yaşam kalitesi	Yurt	187	86,85	10,73	373	-1,25	,21
	Ev	188	88,23	10,59			
Yaşam doyumu	Yurt	187	19,01	6,92	373	-1,00	,32
	Ev	188	19,71	6,65			
Psikolojik iyi oluş	Yurt	187	41,26	8,14	373	-,10	,92
	Ev	188	41,35	8,74			

Tablo 4'e göre, yaşam kalitesi [$t(373)=-1,25$, $p>.05$], yaşam doyumu [$t(373)=-1,00$, $p>.05$] ve psikolojik iyi oluş [$t(373)=-,10$, $p>.05$] barınma şekline göre anlamlı farklılık göstermemiştir. Buna göre, yurttan ve evde kalanlar arasında yaşam kalitesi, yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş açısından anlamlı bir fark yoktur.

Yaşam kalitesi, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu teknoloji kullanım sıklığı, uyku süresi, arkadaş sayısı değişkenlerine göre anlamlı şekilde farklılaşıp/farklılaşmadığını belirlemek için ilişkisiz örneklemeler için tek yönlü varyans analizinden yararlanılmıştır. Söz konusu değişkenlere ilişkin veriler sürekli kategorik hale getirilmiştir. Yaşam kalitesi, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu ölçeklerinden alınan toplam puanların teknoloji kullanım sıklığına göre manidar farklılık gösterip göstermediğine ilişkin ANOVA sonuçları Tablo 5'te verilmiştir.

Tablo 5

Öğretmen Adaylarının Yaşam Kalitesi, Yaşam Doyumu ve Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Teknoloji Kullanım Sıklığına Göre Farklılaşıp/Farklılaşmadığına İlişkin ANOVA Sonuçları

	Varyans	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ort.	F	p
Yaşam kalitesi	Gruplar arası	475,31	2	237,657	2,10	,12
	Gruplar içi	42093,80	372	113,155		
	Toplam	42569,11	374			
Yaşam doyumu	Gruplar arası	80,43	2	40,218	,87	,42
	Gruplar içi	17162,24	372	46,135		
	Toplam	17242,68	374			
Psikolojik iyi oluş	Gruplar arası	293,46	2	146,728	2,07	,13
	Gruplar içi	26351,89	372	70,838		
	Toplam	26645,34	374			

Tablo 5'e göre, öğretmen adaylarının yaşam kalitesi ($F(2-372)=2,10$, $p>0.05$), yaşam doyumu ($F(2-372)=,87$, $p>0.05$) ve psikolojik iyi oluş ($F(2-372)=2,07$, $p>0.05$) düzeylerinin teknoloji kullanım sıklığına göre anlamlı derecede farklılaşmadığı gözlenmiştir. Buna göre, teknoloji kullanım sıklığına göre bireylerin yaşam kalitesi, yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşunun değişmediği söylenebilmektedir.

Yaşam kalitesi, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu ölçeklerinden alınan toplam puanların arkadaş sayısına göre manidar farklılık gösterip göstermediğine ilişkin ANOVA sonuçları Tablo 6'da verilmiştir.

Tablo 6

Öğretmen Adaylarının Yaşam Kalitesi, Yaşam Doyumu ve Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Uyku Süresine Göre Farklılaşıp/Farklılaşmadığına İlişkin ANOVA Sonuçları

	Varyans	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ort.	F	p	η^2	Anlamlı Fark
Yaşam kalitesi	Gruplar arası	46,72	2	23,36	,20	,81		
	Gruplar içi	42522,40	372	114,31				
	Toplam	42569,11	374					
Yaşam	Gruplar arası	9,66	2	4,83	,10	,90		

doyumu	Gruplar içi	17233,01	372	46,32				
	Toplam	17242,68	374					
Psikolojik iyi oluş	Gruplar arası	504,04	2	252,02	3,59	,03	0,02	6 saat ve aşağı>8 saat ve üzeri
	Gruplar içi	26141,30	372	70,27				
	Toplam	26645,34	374					

Tablo 6'ya göre, öğretmen adaylarının yaşam kalitesi ($F(2-372)=,20$, $p>0.05$) ve yaşam doyumu ($F(2-372)=,10$, $p>0.05$) düzeylerinin uyku süresine göre anlamlı derecede farklılaşmadığı görülmüşürken, psikolojik iyi oluş ($F(2-372)=3,59$, $p<0.05$) düzeylerinin anlamlı derecede farklılaştığı görülmüştür. Test sonucu hesaplanan etki büyüklüğü psikolojik iyi oluş için düşük düzeyde ($\eta^2=0,02$) olduğu görülmektedir. Bu aşamadan sonra farklılıkların hangi grupların lehine olduğunu saptamak için Post Hoc testlerinden yararlanılmıştır. Varyansların eşitliğinin sınandığı Levene testi sonuçlarına göre psikolojik iyi oluş puanlarının varyanslarının homojen olmadığı ($p<0.05$ olduğundan) görülmüş ve Games-Howell kullanılmıştır. Bahsedilen test sonuçlarına göre, 6 saat ve daha aşağı uyuyanların psikolojik iyi oluş düzeyleri 8 saat ve daha üzeri uyuyanlara göre anlamlı derecede yüksek çıkmıştır.

Yaşam kalitesi, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu ölçeklerinden alınan toplam puanların arkadaş sayısına göre manidar farklılık gösterip göstermediğine ilişkin ANOVA sonuçları Tablo 7'de verilmiştir.

Tablo 7

Öğretmen Adaylarının Yaşam Kalitesi, Yaşam Doyumu ve Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Arkadaş Sayısına Göre Farklılaşp/Farklılaşmadığına İlişkin ANOVA Sonuçları

	Varyans	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ort.	F	p
Yaşam kalitesi	Gruplar arası	134,85	2	67,42	,60	,55
	Gruplar içi	42434,26	372	114,07		
	Toplam	42569,11	374			
Yaşam doyumu	Gruplar arası	244,40	2	122,20	2,67	,07
	Gruplar içi	16998,28	372	45,69		
	Toplam	17242,68	374			
Psikolojik iyi oluş	Gruplar arası	368,83	2	184,41	2,61	,08
	Gruplar içi	26276,52	372	70,64		
	Toplam	26645,34	374			

Tablo 7'ye göre, öğretmen adaylarının yaşam kalitesi ($F(2-372)=,60$, $p>0.05$), yaşam doyumu ($F(2-372)=2,67$, $p>0.05$) ve psikolojik iyi oluş ($F(2-372)=2,61$, $p>0.05$) düzeylerinin arkadaş sayısına göre anlamlı derecede farklılaşmadığı gözlenmiştir. Buna göre arkadaş sayısına göre bireylerin yaşam kalitesi, yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşunun değişmediği söylenebilmektedir.

Yaşam Kalitesinin Yordanmasına İlişkin Bulgular

Regresyon analizinin doğru sonuçlar verebilmesi için değişkenlerin kendi aralarında yüksek ilişkisinin (çoklu bağlantılılık) olmaması beklenir. Bu durumun incelenmesi amacıyla değişkenler arasındaki korelasyonlar incelenmiş ve Tablo 8'de gösterilmiştir.

Tablo 8

Yaşam Kalitesi, Yaşam Doyumu ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkiler

	Yaşam kalitesi	Yaşam doyumu	Psikolojik iyi oluş
Yaşam kalitesi	1	,50**	,60**
Yaşam doyumu		1	,53**
Psikolojik iyi oluş			1

Değişkenlerin arasında .80 - .90 gibi yüksek derecede bir ilişkinin olmaması değişkenler regresyon analizi için uygun olduğu anlamına gelmektedir. İkili ilişkilere bakıldığında, yaşam kalitesi ile yaşam doyumu arasında pozitif yönlü ve orta düzeyde ($r=-0,50$, $p<0,01$), yaşam kalitesi ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönlü ve orta düzeyde ($r=-0,60$, $p<0,01$), yaşam doyumu ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönlü ve orta düzeyde ($r=-0,53$, $p<0,01$) ilişki tespit edilmiştir.

Ayrıca Varyans Büyütme Faktörleri (VIF) ve tolerans değerleri incelenmiştir. VIF değerlerinin 10'dan küçük (1,40) ve tolerans değerleri 0,2'den büyük olduğu (.71) için çoklu bağlantılılığın olmadığı söylenebilir.

Yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş değişkenlerinin yaşam kalitesini yordayıcılığını belirlemek üzere çoklu regresyon yapılmıştır. Regresyon analizi sonuçları Tablo 9’da sunulmuştur.

Tablo 9

Yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşun yaşam kalitesini yordamasına ilişkin regresyon analizi sonuçları

Değişken	B	Standart Hata	β	t	p	İkili r	Kısmi r
Sabit	55,501	2,127	-	26,092	0,000	-	-
Yaşam doyumu	0,405	0,074	0,258	5,473	0,000	0,506	0,273
Psikolojik iyi oluş	0,586	0,060	0,463	9,828	0,000	0,601	0,454
R = 0,640	R ² = 0,409	F(2-372) = 128,725	p = 0,000				

Tablo 9 incelendiğinde yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş değişkenleri birlikte, yaşam kalitesi ile anlamlı bir ilişki (R= 0,640, R² = 0,409) sergilemiştir (F(2-372)= 128,725, p< 0,001). Söz konusu iki değişken yaşam kalitesi puanlarındaki değişimin %41’ini açıklamaktadır. Standartlaştırılmış regresyon katsayılarına göre, yordayıcı değişkenlerin yaşam kalitesi üzerindeki göreceli önem sırası, psikolojik iyi oluş (β = 0,463) ve yaşam doyumu (β = 0,258) şeklindedir. Regresyon analizi sonuçlarına göre, yaşam kalitesini yordayan regresyon denklemi şu şekildedir:

$$\text{Yaşam kalitesi} = (55,501) + (0,586 * \text{psikolojik iyi oluş}) + (0,405 * \text{yaşam doyumu}).$$

Sonuç ve Tartışma

Analiz sonuçlarına göre, yaşam kalitesi, yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş bölüm memnuniyetine göre anlamlı farklılık göstermiştir. Buna göre, bölümünden memnun olanların olmayanlara göre yaşam kalitesi, yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşlarının anlamlı derecede daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Literatür incelendiğinde, yaşam doyumunun bölüm memnuniyetine göre farklılaştığını saptayan çalışmalar mevcuttur (Demir ve Murat, 2017; Gençay, 2009; Gündoğar, Gül, Uskun, Demirci ve Keçeci, 2007; İnci, 2014; Kabasakal ve Uz-Baş, 2013). Bölümünden memnun olan bireylerin eğitimini devam ettirdiği bölümde olmaktan hoşnut oldukları için bu unsur bireylerin yaşam kalitesi, yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşları üzerinde olumlu etki bırakabilir. Bölümünde memnun olan bireyler kariyerlerinin ilk adımları olabilecek üniversite hayatında istedikleri bölüm, keyif aldıkları bölüm ve istedikleri meslek düşüncesinde olabilecekleri için bu memnun olma hali dolayısıyla yaşam kalitelerini, yaşam doyumlarını ve psikolojik iyi oluşlarını olumlu etkileyebilir. Sonuçta söz konusu değişkenleri olumlu yönde etkileyebilecek unsurlardan birisi de bireyin keyif aldığı, kendini ifade edebildiği ve iş bulabileceği bir bölümde olması şeklinde görülebilir. Bölümünden memnun bireyler bu olumlu özellikleri hissedebileceğinden yaşam kaliteleri, yaşam doyumları ve psikolojik iyi oluşları daha yüksek çıkmış olabilir.

Analiz sonuçlarına göre, yaşam kalitesi, yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş topluluk üyeliğine göre anlamlı farklılık göstermemiştir. Buna göre, herhangi bir topluluğa üye olanlarla olmayanlar arasında yaşam kalitesi, yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş açısından anlamlı bir fark yoktur. Demir (2017), araştırma bulgularını destekler nitelikte öğrenci topluluğuna üyeliğin yaşam doyumu üzerinde bir etkisinin olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Eriş (2012) ise araştırma bulgularından farklı olarak üniversite öğrencilerinin herhangi bir topluluğa üye olmasının yaşam kaliteleri üzerinde olumlu etki bıraktığını ifade etmektedir. Öğrenci topluluğuna üyeliğin diğer bireylerle ilişkiler kurulması, kendini keşfedebileceği ilgi alanları edinilmesi, nitelikli zaman geçirme, daha çok akış deneyimleri içerisinde olabilme, sosyal becerilerin gelişmesi, kendini iyi hissetme, başarıma hissi, motive olma vb. birçok katkısı olabilmektedir. Ancak sayılan bu olumlu nitelikler sadece öğrenci topluluğuna üyelikle kazanılabilen nitelikler olarak değerlendirilmeyebilir. Söz konusu katkıları üniversite öğrencileri herhangi bir öğrenci topluluğuna üye olmadan da sağlayabilir. Bununla birlikte herhangi bir topluluğa üye olmak öğrenciler için bireysel anlamda kendi içerisinde bir sorumluluğu da barındırabilmektedir. Bu anlamda öğrenciler söz konusu topluluk üyeliğinin getirdiği zamanı ayırma ve istenilen faaliyetleri yapma anlamında kendilerini belli kalıplar içerisinde sokmaktan kaçınabilir. Öğrencilerin topluluk adı altında yaptığı faaliyetleri daha esnek, kendi bireysel zamanlarına uygun, akademik yaşamını aksatmayacak şekilde bireysel olarak diğer alternatifleri kullanarak yapmaya çalıştığı düşünülebilir.

Analiz sonuçlarına göre yaşam kalitesi, yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş barınma şekline göre anlamlı farklılık göstermemiştir. Buna göre, yurttta ve evde kalanlar arasında yaşam kalitesi, yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş açısından anlamlı bir fark yoktur. Literatürde araştırma bulgularını destekler nitelikte farklılaşmanın olmadığını belirten çalışmalar vardır. Bozkurt (2019) yaşam kalitesinin, Demir (2017) ve İpek (2019) yaşam doyumunun ve Yılmaz (2013) psikolojik iyi oluşun barınma şekline göre değişmediğini bulgulamıştır. Bununla birlikte araştırma bulgularından farklılık göstererek farklılaşmanın olduğu belirten çalışmalar da mevcuttur. Işık ve Koçak (2014), Gülcan (2014), Yalçın (2018) yaşam doyumunun ve Savaş (2019) psikolojik iyi oluşun barınma şekline göre değiştiği sonucuna ulaşmıştır. Bu sonuç, bireylerin yaşam kalitesi, yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşlarının barınma şekli gibi dış bir faktörden ziyade içsel faktörlerinden etkilenebileceği şeklinde yorumlanabilir (Yıldırım ve Alanazi, 2018; Yıldırım ve Belen, 2018). Bunun yanında yurttta veya evde kalmanın farklı alanlarda sağladığı katkıların yaşam kalitesi, yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş üzerine eşit düzeyde katkı yaptığından bir farklılaşmanın olmadığı düşünülebilir. Yurttta kalmanın daha çok sosyalleşme, ulaşım sıkıntısının olmaması, maliyetinin düşük olması, akran dayanışması gibi katkıları olabilirken evde kalmanın ise uyum probleminin daha az olması, aile desteğinin olması, daha yakın ve samimi ilişkiler kurulabilmesi, daha özgür hareket edilebilmesi gibi katkıları olabilir.

Analiz sonuçlarına göre, öğretmen adaylarının yaşam kalitesi, yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş düzeyleri teknoloji kullanım sıklığına göre anlamlı derecede farklılaşmamaktadır. Buna göre, teknoloji kullanım sıklığına göre bireylerin yaşam kalitesi, yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşunun değişmediği söylenebilmektedir. Literatürde araştırma bulgularını destekler nitelikte farklılaşmanın olmadığını belirten çalışmalar vardır. Güler (2019), Gross, Juvonen ve Gable (2002), Yılmaz (2013), psikolojik iyi oluşun teknoloji kullanım sıklığına göre değişmediğini bulgulamıştır. Bununla birlikte araştırma bulgularından farklılık göstererek farklılaşmanın olduğunu belirten çalışmalar da mevcuttur. Esen (2010), Morsünbül (2014), Yalçın (2018) yaşam doyumunun ve Cao, Sun, Wan, Hao ve Tao (2011), Bozoğlan, Demirer ve Şahin (2013), Çardak (2013), Pawlikowski, Nader, Burger, Stieger ve Brand (2014), Uz-Baş, Öz-Soysal ve Aysan (2016), Meral ve Bahar (2016), Dağlı-Çetinkaya ve Gündüz (2017) psikolojik iyi oluşun teknoloji kullanım sıklığına göre değiştiği sonucuna ulaşmıştır. Teknoloji ve internet ortamı sayesinde bireyler gerçek yaşamdan edinecekleri olumlu hisleri sanal yaşam aracılığıyla da edinebilmektedir. Bu açıdan öğrenciler gerçek yaşamda edinecekleri arkadaş edinme, iletişime geçme, etkinlik planlama, organize olma, sosyalleşme, alışveriş yapma gibi birçok katkıyı teknolojik imkânlar sayesinde sağlamaktadır. Dolayısıyla bu durum üniversite öğrencilerinin yaşam kalitesi, yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşları üzerinde etkili olabilir (Arslan, Yıldırım ve Zangeneh, 2021). Bunun yanında teknolojinin kullanım amacı olarak yukarıdaki sayılan katkılara ulaşmak için olumlu bir şekilde kullanılabilirliği gibi akademik çalışmalar için de kullanıyor olabilir. Teknolojiden olumlu yararlanma öğrencilerin teknoloji kullanım sıklığı çok olsa bile birtakım ihtiyaçlarını karşıladığından ve onlara keyif verdiğinden olumlu hisler oluşturabilir. Sonuçta bireylerin pek çok alanda birçok ihtiyacı teknoloji üzerinden karşılanabilmektedir. Bireyin teknoloji kullanma sıklığından ziyade kullanım amacının ve bilinçli kullanımın daha belirleyici bir etken olduğu düşünülebilir.

Analiz sonuçlarına göre, öğretmen adaylarının yaşam kalitesi ve yaşam doyumu düzeylerinin uyku süresine göre anlamlı derecede farklılaşmadığı görüldürken, psikolojik iyi oluş düzeylerinin anlamlı derecede farklılaştığı görülmüştür. Buna göre, altı saat ve daha aşağı uyuyanların psikolojik iyi oluş düzeyleri sekiz saat ve daha üzeri uyuyanlara göre anlamlı derecede yüksek çıkmıştır. Daha az uyuyan bireylerin kendilerini daha iyi hissetmesi kendileri için yeteri kadar uyku süresinden sonra kalan vakitlerinin daha çok olması ve bu vakitlerini verimli olarak gördükleri etkinliklerle değerlendirmelerinden kaynaklanıyor olabilir. Bunun yanında yaşam kalitesi ve yaşam doyumunda uyku süresine göre bir farklılaşmanın olmaması uyku süresinin dışında başka içsel faktörlerin etsini olabileceği şeklinde düşünülebilir.

Analiz sonuçlarına göre, öğretmen adaylarının yaşam kalitesi, yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin arkadaş sayısına göre anlamlı derecede farklılaşmadığı gözlenmiştir. Buna göre arkadaş sayısına göre bireylerin yaşam kalitesi, yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşunun değişmediği söylenebilmektedir. Altundağ (2013), araştırma bulgularını destekler nitelikte arkadaş sayısının yaşam

doymu üzerinde etkisinin olmadığını ifade etmektedir. Demir (2017) ise araştırma bulgularından farklı olarak arkadaş sayısının fazla olmasının hiç arkadaşı olmayana göre yaşam doymu üzerinde olumlu etkisi olduğı sonucuna ulaşmıştır. Hiç arkadaşın olmaması bireyde yalnızlık oluşturacağından bu değışkenler üzerinde etkili olabileceğı düşünölebilir. Ancak arkadaş sahibi olduktan sonra bu yalnızlığın yaşanmaması durumuna bağılı olarak paylaşım yapılabilecek bir kişinin ya da çok fazla kişinin olması bu değışkenler üzerinde etkili olmayabilir. Yaşam kalitesi, yaşam doymu ve psikolojik iyi oluş üzerinde arkadaş sayısından ziyade yakın ilişki kurulan arkadaş sayısının daha etkili olduğı düşünölebilir. Bireylerin arkadaşlarının sayısının az ya da çok olmasından öte sahip oldukları arkadaşlarla nasıl vakit geçirdiğı, nelerini paylaşabildiğı, yakınlık derecesi, ne kadar önem atfettiğı, aile desteğinin niteliğı, farklı alanlarda sosyalleşme girişimi gibi faktörlerin etkili olacağı düşünölebilir.

Analiz sonuçlarına göre, yaşam kalitesi ile yaşam doymu arasında pozitif yönlü ve orta düzeyde, yaşam kalitesi ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönlü ve orta düzeyde, yaşam doymu ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönlü ve orta düzeyde ilişki tespit edilmiştir. Yaşam doymu ve psikolojik iyi oluş değışkenleri birlikte, yaşam kalitesi ile anlamlı bir ilişki sergilemiştir. Söz konusu iki değışken yaşam kalitesi puanlarındaki değışimin %41'ini açıklamaktadır. Yapılan literatür incelemesi sonucunda yaşam kalitesi, yaşam doymu ve psikolojik iyi oluş değışkenleri arasındaki ilişkilerin ikili ilişkiler olarak yer aldığı çalışmalar olsa da tüm değışkenlerin birlikte incelendiğı bir araştırmaya rastlanmamıştır. Sonuçlara ilişkin tartışmalar da bu durum göz önünde bulundurularak ele alınmıştır. Literatür bulguları araştırma bulgularını destekler niteliktedir Annak (2005), yaşam doymu yüksek olanların yaşam kalitesinin de yüksek olduğı sonucuna ulaşmıştır. Tezcan (2011), yaşam kalitesi ile iş doymu arasında pozitif ilişki bulmuştur. Kankaya ve Karadakovan (2017), yaşam kalitesinin arttıkça yaşam doymunun da arttığını ifade etmektedir. Özbek (2016) ve Çiçek (2021), psikolojik iyi oluş ile doym arasında pozitif yönlü ilişki tespit etmiştir. Karasakaloğı (2016), psikolojik iyi oluşun %34'ünün iş yaşam kalitesi tarafından açıklandığını belirtmiştir.

Bireylerin akademik hayatı, sosyal ilişkileri, fiziksel sağlığı, sosyoekonomik yeterliliğı, aile ilişkileri gibi etmenler yaşam kalitesi üzerinde etkili olabilir. Tüm bu değışkenlere ilişkin kendisini olumlu nitelendiren yaşam kalitesi yüksek bir birey de yaşamından daha fazla doym sağlayabilir. Genel anlamda istediğı nitelikte ve kalitede bir yaşam sürdüren birey yaşamından beklediklerini yüksek oranda elde ediyor, dolayısıyla beklentileri ile sahip oldukları arasındaki fark küçölüyor ve yaşamlarından daha fazla doym alıyor olabilir. Yaşamında olumlu ilişkilere sahip, yaşamına bir anlam yüklemiş ve bu doğrultuda ilerleyen, daha iyimser ve umut dolu yaşayabilen, kendinin farkına varıp kabul edebilen, gelişmeye açık, tüm bunları barındırarak yüksek iyilik haline sahip bireyin genel olarak hayatından memnun olduğı ve doym aldığı düşünölebilir. Genel anlamda yaşamını kaliteli olarak nitelendiren bireylerin, içinde yaşadıkları hayat şartlarından memnun oldukları, birçok alanda istedikleri gibi bir hayat sürdükleri göz önüne alındığında, bu bireylerin kendilerini psikolojik olarak daha iyi hissettikleri düşünölebilir. Yaşam kalitesinin sadece bir boyutunun olmaması, insan yaşamında var olan her alanda kaliteyi barındırması, dolayısıyla psikolojik, sosyal ve duygusal anlamda da kalitenin yaşam kalitesinin unsurları olduğı göz önüne alındığında bireylerin yaşam doymlarının ve psikolojik iyilik hallerinin yaşam kalitesi üzerine önemli etkisi olacağı düşünölebilir.

Sınırlılıklar ve Öneriler

Bu çalışma ile ilgili birkaç sınırlılıktan bahsetmek mümkündür. Birincisi, çalışma grubunun çok yüksek olmaması bir sınırlılık olarak görölebilir. Bu yüzden bu bağlamda yapılacak çalışmaların daha geniş çalışma gruplarıyla yapılması önerilebilir. İkincisi, çalışmada yer alan demografik değışkenlerin sınırlı olmasıdır. Zira yaşam kalitesi gibi önemli bir değışken üzerinde daha fazla etkenin yordayıcı bir gücünün olma olasılığı yüksektir. Bu noktadan hareketle yeni yapılacak çalışmalarda, yaşam kalitesini etkileyebilecek daha fazla değışkenin konulması yerinde olacaktır. Üçüncüsü, çalışma verileri Türkiye'nin güneydoğusunda bulunan bir üniversitedeki öğrencilerden toplandığından, elde edilen sonuçlar bütün üniversite öğrencilerine genellemede bir sınırlılık olarak görölebilir. Konu ile alakalı yapılacak yeni çalışmaların farklı

şehirlerdeki üniversite öğrencileri üzerinde yapılması, araştırmacılara önerilebilir. Başka bir sınırlılık ise çalışmanın tamamen nicel olması, bu açıdan nitel veya karma araştırma yöntemleri sonraki çalışmalarda kullanılabilir. Bu noktada oldukça yeni ve inovatif bir teknik olan Online Seslifoto [OSF] (Genç, Tanhan ve Kose, 2021; Tanhan, 2020; Tanhan ve diğerleri, 2021; Tanhan ve Strack, 2020) kullanılabilir.

Yazar(lar)ın Beyanı

Araştırmacıların katkı oranı beyanı: Araştırmaya birinci yazar %50, ikinci yazar %15, üçüncü yazar %12, dördüncü yazar %10, beşinci yazar %8, altıncı yazar %5 katkı sağlamıştır.

Etik Kurul Kararı: Batman Üniversitesi 10.11.2020 tarihli ve 2020/05 sayılı Etik Kurulu Toplantısında alınan karar.

Çatışma beyanı: Araştırmada herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Destek ve teşekkür: Araştırmada herhangi bir destek alınmamıştır.

Kaynaklar

- Altundağ, Y. (2013). *Anne-babası boşanmış ergenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinde yordayıcı değişkenler olarak yaşam doyumu ve yalnızlık* (Yüksek lisans tezi). Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu.
- 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* (Yüksek lisans tezi). Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Arslan, G., Yıldırım, M. ve Zangeneh, M. (2021). Coronavirus anxiety and psychological adjustment in college students: Exploring the role of college belongingness and social media addiction. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-14. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00460-4>
- Belen, H. ve Yildirim, M. (2020). Psychometric analysis of inflexibility of happiness in undergraduate students: a reliability and validity study. *Journal of Positive School Psychology*, 4(1), 69-78. Erişim adresi: <https://journalppw.com/index.php/JPPW/article/view/211>
- Bozkurt, R.M. (2019). *Üniversite öğrencilerinin yaşam kalitesi ile yakın ilişkilerdeki eğilimleri ve yetersizlik duygusu arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Bozoğlu, B., Demirel, V. ve Şahin, I. (2013). Loneliness, self-esteem, and life satisfaction as predictors of internet addiction: A cross-sectional study among Turkish university students. *Scandinavian Journal of Psychology*, 54(4), 313-319.
- Cao, H., Sun, Y., Wan, Y., Hao, J. ve Tao, F. (2011). Problematic internet use in Chinese adolescents and its relation to psychosomatic symptoms and life satisfaction. *BMC Public Health*, 11(1), 80-82.
- Çardak, M. (2013). Psychological well-being and internet addiction among university students. *Turkish Online Journal of Educational Technology*, 12(3), 134-41.
- Çeri, V. ve Çiçek, İ. (2021). Psychological well-being, depression and stress during Covid-19 pandemic in Turkey: A comparative study of healthcare professionals and non-healthcare professionals. *Psychology, Health & Medicine*, 26(1), 85-97. doi: 10.1080/13548506.2020.1859566
- Çiçek, İ. (2021). Mediating role of the self-esteem in the association between loneliness and psychological and subjective well-being in university students. Hazırlık aşamasında.
- Çiçek, I., Tanhan, A., Arslan, G. ve Bulus, M. (2020). Psychological inflexibility predicts depression and anxiety during COVID-19 Pandemic. Hazırlık aşamasında.
- Çivitçi, A. (2009). İlköğretim öğrencilerinde yaşam doyumu: Bazı kişisel ve ailesel özelliklerin rolü. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(1), 29-52.

- Dağlı-Çetinkaya, M. ve Gündüz, B. (2017). Üniversite öğrencilerinde yalnızlık ve psikolojik iyi oluş ilişkisinde probleml i internet kullanımının aracı rolü. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 44, 339-357.
- Demir, R. (2017). *Öğretmen adaylarının mutluluk, iyimserlik, yaşam anlamı ve yaşam doyumlarının incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Gaziantep Üniversitesi, Gaziantep.
- Demir, R. ve Murat, M. (2017). Öğretmen adaylarının mutluluk, iyimserlik, yaşam anlamı ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *OPUS-Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 7(13), 347-378.
- Demir, R. ve Türk, F. (2020). Pozitif psikoloji: Tarihçe, temel kavramlar, terapötik süreç, eleştiriler ve katkılar. *Humanistic Perspective*, 2(2), 108-125.
- Diener, E. ve Diener, C. (1996). Most peopler are happy. *Psychological Science*, 7, 181-185.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J. ve Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Diener, E. ve Suh, E. (1997). Measuring quality of life: Economic, social, and subjective indicators. *Social Indicators Research*, 40(1), 189-216.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E. ve Smith, H.L. (1999). Subjective well being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S. ve Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97(2), 143-156.
- Doyumğ aç, İ., Tanhan, A. ve Kıymaz, M. S. (2021). Understanding the most important facilitators and barriers for online education during COVID-19 through online photovoice methodology. *International Journal of Higher Education*, 10(1), 166-190. <https://doi.org/10.5430/ijhe.v10n1p166>
- Eriş, H. M. (2012). *Üniversite öğrencilerinin yaşam kalitesi düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Esen, E. (2010). *Ergenlerde internet bağımlılığ ını yordayan psiko-sosyal değişkenlerin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Fidaner, H., Elbi H., Fidaner C., Eser, S. Y., Eser, E. ve Göker, E. (1999). Yaşam kalitesinin ölçülmesi, WHOQOL-100 ve WHOQOL-Bref. *Psikiyatri Psikoloji Psikofarmakoloji (3P) Dergisi*, 7(2), 5-13.
- Flanagan, J. C. (1978). A research approach to improving our quality of life. *Am Psychologist*, 33(2), 138-147.
- Genç, E., Tanhan, A. ve Kose, O. (2021). Exploring the facilitators and barriers to intimate relationships during covid-19 through online photovoice methodology. Hazırlık aşamasında.
- Gençay, S. (2009). Beden eğitimi öğretmeni adaylarının umutsuzluk ve yaşam doyumlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(27), 380-388.
- Gross, E. F., Juvonen, J. ve Gable, S.L. (2002). Internet use and well-being in adolescence. *Journal of Social Issues*, 58(1), 75-90.
- Gülcan, A. (2014). *Genç yetişkinlerde iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumunu üzerindeki etkisinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Fatih Üniversitesi, İstanbul.
- Güler, M. (2019). *Üniversite öğrencilerinde siber zorbalık ve psikolojik iyi oluşun incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Erzincan Üniversitesi, Erzincan.
- Gündoğ ar, D., Gül, S. S., Uskun, E., Demirci, S. ve Keçeci, D. (2007). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu yordayan etkenlerin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri*, 10(1), 14-27.
- Işık, Ö. G. ve Koçak, Ö. F. (2014). İletişim fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumlarının farklı değişkenler

- açısından incelenmesi. *Selçuk İletişim*, 8(3), 281-300.
- İnci, S. (2014). *Aday öğretmenlerin duygusal zekâ ile yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişki* (Yüksek lisans tezi). Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Çanakkale.
- İpek, M. (2019). *Üniversite öğrencilerinin rekreasyonel faaliyetlere katılımını etkileyen unsurların yaşam doyum düzeylerine etkisinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Karaman.
- Kabasakal, Z. ve Uz-Baş, A. (2013). Öğretmen adaylarında yaşam doyumunun yordayıcısı olarak problem çözme becerileri. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 27-35.
- Kangal, A. (2009). *Üniversite yaşam kalitesi ölçeğinin psikometrik özelliklerinin incelenmesi ve Türk üniversite öğrencilerine uyarlanması* (Yüksek lisans tezi). Akdeniz Üniversitesi, Antalya.
- 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.
- Karasakaloğlu, B. (2016). İş yaşam kalitesi ve psikolojik iyi oluş ilişkisi: Konaklama işletmeleri çalışanları üzerine bir araştırma. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 4(38), 277-294.
- Keser, A. (2005). İş doyum ve yaşam doyum ilişkisi: Otomotiv sektöründe bir uygulama. *Çalışma ve Toplum*, 4(7), 77-96.
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D. ve Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007-1022.
- Köker, S. (1991). *Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyum düzeylerinin karşılaştırılması* (Yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Meral, D. ve Bahar, H. H. (2016). Ortaöğretim öğrencilerinde problemlerle internet kullanımının yalnızlık ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisinin incelenmesi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(2), 1117-1134.
- Morsünbül Ü. (2014). İnternet bağımlılığının bağlanma stilleri, kişilik özellikleri, yalnızlık ve yaşam doyum ile ilişkisi. *International Journal of Human Sciences*, 11(1), 357-372.
- Myers, D. G ve Diener, E. (1995). Who is happy?. *Psychological Science*, 6(1), 10-19.
- Özbek, M. (2016). *Evlü bireylerde yaşam doyum ve psikolojik iyi oluşlarının çeşitli değişkenlerle incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Nişantaşı Üniversitesi, İstanbul.
- Özer, M. ve Karabulut Ö. Ö. (2003). Yaşlılarda yaşam doyum. *Geriatrics*, 6(2), 72-74.
- Pawlikowski, M., Nader, I. W., Burger, C., Stieger, S. ve Brand, M. (2014). Pathological Internet use-It is a multidimensional and not a unidimensional construct. *Addiction Research & Theory*, 22(2), 166-175.
- Ryff, C. D. ve Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- Ryff, C. D. ve Singer B. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9, 13-39.
- Savaş, O. (2019). *Üniversite öğrencilerinde ahlaki olgunluk, sosyal iyi oluş ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.
- Tanhan, A. (2020). COVID-19 sürecinde online seslifoto (OSF) yöntemiyle biyopsikososyal manevi ve ekonomik meseleleri ve genel iyi oluş düzeyini ele almak: OSF'nin Türkçeye uyarlanması [Utilizing online photovoice (OPV) methodology to address biopsychosocial spiritual economic issues and wellbeing during COVID-19: Adapting OPV to Turkish]. *Turkish Studies*, 15(4), 1029-1086. <https://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.44451>
- Tanhan, A., Arslan, G., Yavuz, K. F., Young, J. C., Çiçek, İ., Akkurt, M. N., ... Allen, K. (2021). A constructive

understanding of mental health facilitators and barriers through Online Photovoice (OPV) during COVID-19. Hazırlık aşamasında.

- Tanhan, A. ve Strack, R. W. (2020). Online photovoice to explore and advocate for Muslim biopsychosocial spiritual wellbeing and issues: Ecological systems theory and ally development. *Current Psychology*, 39(6), 2010-2025. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00692-6>
- Telef, B. B. (2013). Psikolojik İyi Oluş Ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(3), 374-384.
- Tezcan, T. (2011). *Okul öncesi öğretmenlerinin yaşam kalitesi ve iş doyumlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi (Bolu ili örneği)* (Yüksek lisans tezi). Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu.
- Tuzgöl Dost, M. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(22), 132-143.
- Uğur, E., Kaya, Ç. ve Tanhan, A. (2020). Psychological inflexibility mediates the relationship between fear of negative evaluation and psychological vulnerability. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01074-8>
- Uz-Baş, A., Öz-Soysal, F. S. ve Aysan, F. (2016). Üniversite öğrencilerinde problemli internet kullanımının psikolojik iyi-oluş ve sosyal destek ile ilişkisi. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 5(4), 1035-1046.
- Whoqol Group. (1998). The World Health Organization quality of life assessment (WHOQOL): Development and general psychometric properties. *Social Science & Medicine*, 46(12), 1569-1585.
- Yalçın, C. (2018). *Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanım alışkanlıkları ve yaşam doyumu ilişkisi: Selçuk Üniversitesi örneği* (Yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Yıldırım, M. ve Arslan, G. (2020). Exploring the associations between resilience, dispositional hope, preventive behaviours, subjective well-being, and psychological health among adults during early stage of COVID-19. *Current Psychology*, 1-11. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01177-2>
- Yıldırım, M. ve Çelik Tanrıverdi, F. (2020). Social support, resilience and subjective well-being in collegestudents. *Journal of Positive School Psychology*. Erişim adresi: <https://journalppw.com/index.php/JPPW/article/view/229>.
- Yılmaz, M. F. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarının problemli internet kullanımı ve bazı demografik değişkenler açısından incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Yıldırım, M. (2019). Mediating role of resilience in the relationships between fear of happiness and affect balance, satisfaction with life, and flourishing. *Europe's Journal of Psychology*, 15(2), 183-198.
- Yıldırım, M. ve Alanazi, Z. S. (2018). Gratitude and life satisfaction: Mediating role of perceived stress. *International Journal of Psychological Studies*, 10(3), 21-28.
- Yıldırım, M. ve Belen, H. (2018). Fear of happiness predicts subjective and psychological well-being above the Behavioral Inhibition System (BIS) and Behavioral Activation System (BAS) model of personality. *Journal of Positive School Psychology*, 2(1), 92-111.

EXTENDED ABSTRACT

Introduction

Teachers and teacher candidates are important parts of education system because they affect the system and the ones served. Teachers (Çiçek et al., 2020; Doyumğaç et al., 2021) and college students face mental (Belen & Yıldırım, 2020; Tanhan, 2020; Uğur et al., 2020) and biopsychosocial, spiritual, and economic (Tanhan, 2020; Tanhan et al., 2021) issues; therefore, it is needed to understand teacher candidates from different perspectives. Therefore, the researchers investigated psychological well-being and life satisfaction as predictors of quality of life. Additionally, they examined quality of life, psychological well-being and life satisfaction based on demographic variables (i.e., satisfaction with college major, membership to a student community, frequency of technology use, time spent for sleeping, number of friends, accommodation type).

Method

All the scales and forms introduced in the next section were combined in one form to apply for Institutional Review Board (IRB). Following the approval, the researchers distributed the form to teacher candidates and 377 teacher candidates voluntarily participated. The candidates were in training in different departments at a school of education in South East of Turkey. The candidates were chosen randomly among other students at the school.

The researchers put a personal information form to understand the candidates' satisfaction with the demographic variables (e.g., department). To measure quality of life, the researchers used Turkish Version of the World Health Organization Quality of Life Questionnaire-Short Form (WHOQOL-BREF-TR) (Fidaner et al., 1999). The scale is based on a five Likert type scale with 27 items. The Turkish version of the scale has physical, psychological, social, and environmental domains. In this study, the researchers found the Cronbach's alpha internal consistency reliability as .88.

Researchers used the Turkish version of Psychological Well-Being Scale (Telef, 2013) to measure psychological well-being. The scale includes seven items with scoring based on a 7-point Likert type scale. In the current study, the Cronbach's alpha value was .89. The original scale was developed by Diener and others (2009).

In order to measure satisfaction with life, researchers used The Satisfaction with Life Scale, which was adapted to Turkish by Köker (1991). The scale includes five items with scoring based on a 7-point Likert type scale. In the current study, the Cronbach's alpha level was .86 for the scale. The original scale was developed by Diener and others (1985).

Result and Discussion

The data were analyzed using SPSS 23.0 to run independent samples t-test, ANOVA, and correlation and regression analyses. Prior to analyzing data for further analyses, we conducted preliminary analyses to remove extreme values and checking normality. The skewness and kurtosis values were between [-1, +1] indicating normal distribution (See Table 1). Based on the results, the quality of life [$t(373) = 3,91, p < .01$], life satisfaction [$t(373) = 5,73, p < .01$], and psychological well-being [$t(373) = 4,78, p < .01$] differed significantly according to satisfaction with college major. In terms of Cohen d effect size, the satisfaction with college major showed a moderate (.55) effect size for the quality of life, a large effect size (.80) for life satisfaction, and showed a moderate (.67) effect size for psychological well-being.

However, quality of life [$t(371) = 1,44, p > .05$], life satisfaction [$t(371) = .91, p > .05$], and psychological well-being [$t(371) = 1,90, p > .05$] did not differ significantly based on community membership. This means that having a student organization membership seemed not to create a significant difference on quality of life, life satisfaction, and psychological well-being. Similarly, quality of life [$t(373) = -1,25, p > .05$], life satisfaction [$t(373) = -1,00, p > .05$], and psychological well-being [$t(373) = -.10, p > .05$] did not differ significantly based on accommodation style. This means, there was no statistically significant difference between the candidates staying at home or dormitory. Using ANOVA, quality of life ($F(2-372) = 2,10, p > 0.05$), life satisfaction ($F(2-$

372)=,87, $p>0.05$), and psychological well-being ($F(2-372)=2,07$, $p>0.05$) did not differ significantly based on the frequency of technology use. This means, there was no statistically significant difference between the candidates' frequency of technology use. Similarly, there was no statistically significant difference for quality of life ($F(2-372)=,60$, $p>0.05$), life satisfaction ($F(2-372)=2,67$, $p>0.05$), and psychological well-being ($F(2-372)=2,61$, $p>0.05$) based on the candidates' number of friends.

While the quality of life ($F(2-372)=,20$, $p>0.05$) and life satisfaction ($F(2-372)=,10$, $p>0.05$) levels did not differ significantly with respect to time spent for sleeping, psychological well-being ($F(2-372)=3,59$, $p<0.05$) levels were found to differ significantly. Time spent for sleeping had a small effect size ($\eta^2=0,02$) on psychological well-being. Following this statistically significant difference, we conducted Post Hoc tests. Based on Games-Howell test, the candidates sleeping six or less hours had significantly higher psychological well-being compared to the candidates sleeping eight or more hours.

There was a positive and medium level ($r=-0,50$, $p<0,01$) relationship between quality of life and life satisfaction, a positive and medium level ($r=-0,60$, $p<0,01$) relationship between quality of life and psychological well-being, and a positive and medium level ($r=-0,53$, $p<0,01$) relationship between life satisfaction and psychological well-being. Based on these, the researchers run regression analyses. Life satisfaction and psychological well-being variables showed a significant ($R= 0,640$, $R^2 = 0,409$) relationship with quality of life (see Table 10). These two variables explained almost %41 of the change in quality of life scores for the sample ($F(2-372)= 128,725$, $p< 0,001$).

Some of these results are supported by the larger body of related literature while some contradicts with some other results. For example, some researchers found that life satisfaction changes based on one's satisfaction with their college major (Demir, 2017; Demir & Murat, 2017; Eriş, 2012; Gençay, 2009; Gündoğar et al., 2007; İnci, 2014; Kabasakal & Uz-Baş, 2013).

Psychological well-being and life satisfaction together explained almost 41% of the quality of life. In general researchers examined the relationship between two of the three variables (e.g., Annak, 2005; Kankaya & Karadakovan, 2017; Tezcan, 2011). Therefore, the current study has a significant value in the related literature (e.g., Çiçek, 2020; Karasakaloğlu, 2016; Özbek, 2016; Tanhan, 2020; Tanhan et al., 2021) by examining the relationship among the three variables. The literature supports our current results. Based on these, educators and mental health professionals can utilize the results to enhance life satisfaction, psychological well-being, and quality of life of teacher candidates through educational, psychoeducational, and mental health activities. Future researchers can utilize mixed or qualitative methods. For example, it may worth to utilize quite a new and innovative qualitative research method called Online Photovoice (OPV) in which the participants share their unique experiences for the topic of the interest (Genç et al., 2021; Tanhan, 2020; Tanhan et al., 2021; Tanhan & Strack, 2020).